

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZÁVISLOST NA ONLINE
SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH
V SOUVISLOSTI S VYBRANÝMI
FENOMÉNY U ČESKÝCH
ADOLESCENTŮ

SOCIAL MEDIA ADDICTION IN RELATION TO SELECTED
PHENOMENA AMONG CZECH ADOLESCENT



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Barbora Hoňková**

Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.**

Olomouc

2024

Na prvním místě bych moc ráda poděkovala své vedoucí magisterské diplomové práce Mgr. Jaroslavě Suché, Ph.D. za její obětavý přístup, odborné vedení, cenné rady, ochotu a trpělivost, kterou mě po celou dobu psaní práce provázela. Dále děkuji všem členům výzkumného týmu, vedoucím pracovníkům škol a všem respondentům, kteří svým zapojením umožnili vznik této práce. Děkuji svým rodičům, prarodičům a sourozencům, že mě na této cestě starostlivě provázeli. Z celého srdce chci také poděkovat Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové a Nadačnímu fondu Livie a Václava Klausových jejichž finanční podpora mi studium umožnila. Děkuji také Bohu, všem svým příbuzným, kamarádům a známým, kteří mě při psaní této práce podporovali. Děkuji za jejich milá a povzbuzující slova, která mi dodávala sílu pokračovat dál.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Závislost na online sociálních sítích v souvislosti s vybranými fenomény u českých adolescentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 2. 4. 2024

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	6
	TEORETICKÁ ČÁST	8
1	Online sociální sítě	9
1.1	Vymezení online sociálních sítí	9
1.2	Společné prvky online sociálních sítí.....	12
1.2.1	Profil.....	13
1.2.2	Síť.....	15
1.2.3	Stream.....	17
1.2.4	Posílání zpráv.....	19
1.2.5	Další prvky online sociálních sítí.....	20
2	Motivace k užívání online sociálních sítí	24
2.1	Maslowova teorie.....	24
2.2	Use and gratification theory	25
2.3	Potřeba sebeprezentace	26
2.4	Socializace s přáteli a rodinou	27
2.5	Navazování nových vztahů.....	28
2.6	Další možnosti využití.....	30
2.7	Role osobnosti, věku a pohlaví.....	32
2.8	Populární sítě dnešní doby.....	34
2.9	Statistiky	37
2.10	Problematika nadměrného užívání.....	39
3	Závislost na online sociálních sítích	42
3.1	Behaviorální závislosti	42
3.1.1	Symptomy závislosti	43
3.1.2	Stádia rozvoje závislosti	44
3.2	Závislost z pohledu DSM-5 a ICD-11	45
3.3	Návykovost online sociálních sítí	46
3.3.1	Dopaminový systém odměny	46
3.3.2	Biologická podstata závislosti	48
3.3.3	Behaviorální přístupy k rozvoji závislosti.....	49
3.3.4	Další přístupy k rozvoji závislosti.....	50
3.4	Role dalších proměnných	52
3.5	Prevalence.....	54
3.6	Dopady závislosti.....	55

4	Adolescence.....	57
4.1	Vymezení období adolescence	57
4.2	Škola v období adolescence.....	59
4.3	Online sociální sítě v adolescenci	61
4.3.1	Vysvětlení popularity online sociálních sítí	61
4.3.2	Přínosy, rizika a otázka bezpečnosti	63
4.3.3	Závislost na online sociálních sítích v období adolescence	65
5	Deprese a úzkost v adolescenci	69
5.1	Deprese.....	69
5.1.1	Projevy deprese.....	70
5.1.2	Výskyt deprese.....	71
5.1.3	Deprese v adolescenci	73
5.2	Úzkost.....	74
5.2.1	Projevy úzkosti.....	76
5.2.2	Výskyt úzkosti a úzkostných poruch.....	77
5.2.3	Úzkost v adolescenci	78
6	Závislost na online sociálních sítích a duševní zdraví adolescentů.....	82
6.1.	Důsledky pandemie covid-19	86
VÝZKUMNÁ ČÁST		88
7	Výzkumný problém	89
7.1	Cíle výzkumu.....	91
7.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování	91
8	Typ výzkumu a použité metody	92
8.1	Aplikovaná metodika	92
8.1.1	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS).....	92
8.1.2	Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)	93
9	Technické provedení výzkumu	95
9.1	Technický plán výzkumu	95
9.2	Sběr dat.....	96
9.3	Etika výzkumu	96
10	Výzkumný soubor	98
11	Metody zpracování a analýzy dat	103
12	Analýza použitých nástrojů	104
12.1	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS).....	104
12.2	Subškála Deprese – Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21).....	109
12.3	Subškála Úzkost – Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21).....	112
13	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz.....	117
13.1	Závislost na online sociálních sítích, deprese a úzkost.....	117
13.2	Závislost na online sociálních sítích, deprese, úzkost a pohlaví.....	119

13.3	Závislost na online sociálních sítích, deprese, úzkost a typ školy	122
13.4	Regresní analýza	126
14	Diskuze.....	130
15	Závěry.....	136
16	Souhrn	137
LITERATURA		141
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ		177
PŘÍLOHY.....		179

ÚVOD

Online sociální sítě jsou tady s námi teprve přes dvě desetiletí. Za tu krátkou chvíli již stihly proniknout do našich každodenních životů natolik, že si mnohdy existenci bez nich nedokážeme ani představit. Jejich užívání se stalo prostředkem sebe prezentace, seberealizace, socializace a zábavy. Je možné je využít také jako zdroj inspirace, nových informací, nástroj marketingu a mnoho dalšího. Jsou spojovány s řadou pozitiv, jakými je např. snižování pocitu samoty a zvyšování sociální opory. Pro mnohé z nás se stalo každodenní užívání online sociálních sítí naprosto automatickou a intuitivní činností, kterou se ve volném čase zaměstnáváme. V posledních letech se nicméně začíná hojně mluvit také o potenciálních rizicích spojených s nadměrným množstvím času stráveným na online sociálních sítích a potenciálním riziku rozvoje závislosti.

Za zvláště zranitelnou skupinu v tomto ohledu považujeme dospívající jedince. Dnes je naprosto běžné, že každý z nich vlastní alespoň jeden účet na některé z online sociálních sítí. Čím dál častěji se také v odborných kruzích upozorňuje na nárůst úzkostné a depresivní symptomatiky mezi mladými lidmi. Proto se někteří autoři začali zamýšlet nad tím, jestli mezi těmito dvěma jevy neexistuje souvislost. Také my se této myšlence na následujících stránkách blíže věnujeme. Naši motivací k výběru tohoto tématu byla osobní zkušenost s problematikou závislosti na online sociálních sítích v našem bezprostředním okolí. Vypozorovali jsme, že v mnoha případech toto problematické užívání slouží jako regulátor negativních emocí a nepříjemných psychických stavů. Online sociální sítě představují příležitost úniku do virtuálního světa, ve kterém je možné se na chvíli schovat před výzvami a problémy reálného života. Čím intenzivnější tyto stavy jsou, tím lákavější se užívání online sociálních sítí stává.

V naší práci jsme se rozhodli v rámci teoretické části nejprve blíže představit online sociální sítě jako takové a shrnout hlavní důvody k jejich užívání. Kapitoly věnující se tomuto tématu jsou poněkud obsáhlejší, přesto jsme se je rozhodli ponechat, neboť jsou důležité pro komplexní pochopení celého tématu. Online sociální sítě jsou poměrně novým fenoménem a nebylo o nich v odborné literatuře tolik napsáno, jako o depresi a úzkosti. Shrnutí teoretických poznatků v prvních kapitolách tak může být považováno za jeden z přínosů naší práce.

Některé pasáže teoretické části byly s mírnými úpravami převzaty z naší bakalářské diplomové práce, neboť se věnují stejné problematice, která se od té doby příliš nezměnila. Konkrétně se jedná o kapitoly: Dopaminový systém odměny, Biologická podstata rozvoje závislosti, Adolescence, Vymezení období adolescence, Škola v období adolescence. Také některé úseky praktické části, které bylo možné aplikovat také na náš výzkum, byly s drobnými úpravami užity i v této práci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ONLINE SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Online sociální sítě jsou poměrně novým fenoménem moderní společnosti (Boyd, 2017). Jejich historie je sice krátká, zároveň však spletitá a bohatá. Od svého prvního uvedení na veřejnost již prošly několika změnami, které se dotkly jak jejich samotné podstaty, tak způsobu využití (Ledbetter, 2021). V dnešní době je možné je označit za elementární součást nových médií, přičemž jejich služby využívají miliardy lidí po celém světě (Šalomoun, 2023). V této kapitole se budeme blíže zabývat tím, co to online sociální sítě jsou, jak je můžeme definovat, k čemu jsou v praxi nejvíce využívány a jaká byla jejich cesta k podobě, v jaké je známe dnes.

1.1 Vymezení online sociálních sítí

Vymezení toho, co to online sociální sítě jsou, není vůbec jednoduchý úkol. Řada autorů se liší ve svých přístupech a do dnešního dne neexistuje jedna obecně platná a všemi odborníky přijímaná definice (Ledbetter, 2021). To je zapříčiněné z velké části velice rychlým a dynamickým vývojem, který online sociální sítě v posledních dvou desetiletích prodělaly. Za tu dobu neuvěřitelným způsobem narostl jak počet sociálních platform, tak jejich uživatelů (Aichner et al., 2021). To, co bylo dříve považováno za technologickou hračičku pro zasvěcené, se nyní stalo důležitou složkou moderní infrastruktury a neodmyslitelnou součástí každodenních životů většiny z nás (Bayer et al., 2020; Boyd, 2017).

Online sociální sítě se pro mnohé staly univerzálním prostředkem pro vzdělávání, hledání inspirace, udržování kontaktů, odpočinek, zábavu, a pro některé dokonce i získávání příjmů (Aichner et al., 2021). Avšak v jejich počátcích tomu tak nebylo. S přibývajícemi a měnícími se funkcemi se proměnila i samotná podstata online sociálních sítí, a s ní i způsob, jakým o nich jejich běžní uživatelé přemýšlejí. To, co online sociální sítě činilo výlučnými před patnácti lety, tak v dnešní době úplně neplatí (Bayer et al., 2020).

Také pohled odborníků prošel za ta léta mnohými proměnami. Ve starších odborných publikacích je tak možné se setkat s několika způsoby, jak byly online sociální sítě označovány a chápány. Mezi léty 1997 a 2002, tedy v době, kdy byly první podoby online sociálních sítí uvedeny na veřejnost, se v odborných kruzích hojně užíval pojem „**virtual**

communities“ (Aichner et al., 2021). Online sociální sítě byly tehdy vytvářeny především jako místo, které umožňuje propojení lidí mezi sebou navzájem. Samotný pojem by bylo možné definovat jako „skupiny lidí, kteří spolu navzájem komunikují skrz elektronická média“ (Romm et al., 1997, s. 261).

Jak byly s postupem času představovány nové formy online sociálních sítí, tento termín byl nahrazen novým (Aichner et al., 2021). Mezi odborníky se mezi léty 2005 až 2010 ujal pojem „**social network sites**“ (dále jen SNS) definován autory (Boyd & Ellison, 2007, s. 211) jako: „webové služby, které umožňují jednotlivcům (1) vytvořit veřejný nebo polo-veřejný profil v ohraničeném systému, (2) uvést seznam dalších uživatelů, se kterými jsou v kontaktu, a (3) prohlížet si a procházet svůj seznam kontaktů a kontakty vytvořené ostatními v rámci systému.“

Mnoho zahraničních i českých autorů z této definice vycházelo a pojem SNS ve svých publikacích užívalo. Online sociální sítě začaly být tehdy chápány více jako prostor, který pomáhá v udržování kontaktů (pomocí vedení si seznamu přátel, psaní zpráv) a rozšiřuje možnosti sebe prezentace (prostřednictvím tvorby profilu) (Boyd, 2017). Staly se tak novým populárním prostředkem, jak zůstat ve spojení s lidmi, které známe. Geografická vzdálenost již najednou nepředstavovala žádnou překážku. Tou dobou již existovaly stovky druhů SNS, některé z nich byly určeny pro širokou veřejnost, jiné shromažďovaly lidi v malých komunitách. Také vznikla možnost se v online prostoru propojit na základě společných zájmů, politických názorů nebo oblíbených aktivit (Boyd & Ellison, 2007).

Jak se povaha online sociálních sítí v průběhu let dále měnila a vyvíjela, i toto chápání online sociálních sítí ztratilo na aktuálnosti. Původní definice přestala být výlučná. Tvorbu jakési podoby profilu a vedení si seznamu přátel začaly nabízet i např. herní platformy. S přibývajícímí funkcemi se také proměnil způsob, jakým samotní uživatelé na online sociální sítě nahlíželi. Profily už nadále nebyly tím nejdůležitějším, proměnil se jejich význam a vzhled. Již nebyly pouhými statickými portréty, jejichž úprava byla zcela závislá na vůli uživatele. Místo toho se staly produktem osobních aktualizací, aktivit přátel a systémem generovaného obsahu. Jejich podoba dynamičtější a proměnlivější. Profily tak jako forma sebevyjádření začaly ztrácet na významu a do centra dění a chápání se začaly dostávat komentáře, sdílení, aktualizace statusu a zveřejňování příspěvků. Pozornost se začala postupně přesouvat od jednotlivců k samotné interakci a ke konzumaci obsahu, který online sociální sítě nabízejí (Bayer et al., 2020; Ellison & Boyd, 2013).

Autoři Ellison a Boyd (2013, s. 9) nakonec upravili svou původní definici SNS do této podoby, která je dodnes nejvíce citována a užívána v odborných publikacích: „SNS jsou webová komunikační platforma, ve které účastníci 1) disponují jednoznačně identifikovatelnými profily, skládajícími se z obsahu poskytnutého uživatelem, obsahu poskytnutého ostatními uživateli a/nebo dat na úrovni systému; 2) mohou veřejně sdílet spojení, která mohou být viděna a procházena ostatními; a 3) mohou konzumovat, produkovat a/nebo interagovat s proudy uživatelem vytvořeného obsahu (streamy) poskytnutého díky jejich spojení na stránce.“

Vývoj online sociálních sítí tím ale ještě nekončí. V jejich krátké historii je možné pozorovat ještě jeden zásadní milník, kterým je rok 2010. Do tohoto roku byly online sociální sítě považovány především za místo, které spojuje lidi. Jejich hlavní role byla spatřována v navazování a podpoře kontaktů. V centru všech definic byli lidé a to, jak mezi sebou na online sociálních sítích interagují. Po roce 2010 se začal ve všeobecném smýšlení klást větší důraz na generování a sdílení obsahu. Spolu s tím došlo k posunu jak ve způsobu využití online sociálních sítí, tak v odborné terminologii. Namísto o lidech, se začalo mluvit o uživateli a na významu začala získávat anonymita (Aichner et al., 2021).

Tehdy se začal více užívat pojem „**social media**“ (sociální média), a to jak u odborné, tak laické veřejnosti (Ledbetter, 2021). Nejvýstižnější se v současné době zdá definice Carr & Hayes (2015, s. 50): „Sociální média jsou internetové kanály, které umožňují uživatelům příležitostné interakce a selektivní sebezprezentaci, a to jak v reálném čase, tak asynchronně, s širokým i úzkým publikem, které získává hodnotu z obsahu vytvořeného uživateli a z vnímané interakce s ostatními.“ Social media až dodnes zůstává v zahraniční literatuře nejčastěji užívaným pojmem (Ledbetter, 2021).

Mnoho odborníků používá pojmy social media a SNS synonymně. Někteří autoři nicméně upozorňují na přítomné rozdíly mezi těmito pojmy. Kuss & Griffiths (2017) vysvětlují, že užívání sociálních médií je více zaměřeno na uživateli produkováný a sdílený obsah. Je možné pod tento termín zahrnout společné projekty, online blogy, virtuální herní světy i samotné SNS. Společné projekty se týkají stránek, jako je např. Wikipedie, na jejichž tvorbě se společně podílí několik uživatelů zároveň (navzájem si mohou přidávat, upravovat nebo odebírat sdělení). Blogy umožňují sdílet informace, ať už v podobě textu, videí nebo fotografií. Jejich tvůrci často nemají osobní profily, anebo na nich mají jen minimum osobních informací. Pozornost je spíše zaměřená na produkováný obsah. Ostatní uživatelé mají někdy možnost tyto příspěvky komentovat. S druhem blogování je možné se setkat i na platformách, jakými jsou YouTube a Instagram. Virtuální herní světy poskytují svým

uživatelům možnost interakce v novém fantazijním světě (např. Second Life). Uživatelé si mohou vytvořit svého vlastního avatara a stát se tak na chvíli někým jiným (Kuss & Griffiths, 2017).

Posledním druhem sociálních médií jsou pak SNS, které je možné chápat spíše jako místo v online prostoru, kde se jedinci mohou setkávat a navzájem spolu interagovat. Jejich primárním cílem je propojovat lidi mezi sebou, což úplně neplatí o ostatních typech sociálních médií. Toto rozlišení nicméně není mezi odbornou veřejností všeobecně rozšířené a přijímané. Je proto možné se setkat se studiemi, které zkoumají aspekty SNS, ale užívají pojem sociální média, a naopak. Někteří autoři mezi těmito dvěma druhy ani nevnímají žádný rozdíl (Kuss & Griffiths, 2017).

Také v české literatuře není v této oblasti úplně jednotný přístup k užívané terminologii. Někteří autoři se ve svých pracích přiklánějí k užívání zahraničních termínů bez jejich českého překladu. V mnoha publikacích je tak možné se často setkat s pojmem SNS (Blinka, 2015; Ševčíková, 2014). Na své popularitě pak získal jeho český ekvivalent „**online sociální sítě**“ anebo jen zkráceně „**sociální sítě**“. Někteří autoři při tom kritizují užívání této zkrácené varianty, protože může být pro čtenáře matoucí a zavádějící. Pojem „sociální sítě“ je totiž také českým ekvivalentem „social networks“, což je obecnější sociologické označení pro propojení lidí a sociálních skupin mezi sebou. Proto někteří odborníci spíše preferují označení „online sociální sítě“ (Macek, 2012). Zároveň je možné se setkat i s pojmem „**sociální média**“, který je synonymem online sociálních sítí (Kolouch et al., 2023). My se v této práci přikláníme k pojmu „online sociální sítě“, přičemž jej chápeme tak, jak jej vymezili autoři Ellison & Boyd (2013).

1.2 Společné prvky online sociálních sítí

Skupina autorů Bayer et al. (2020) popisuje, že v dnešní době je možné identifikovat čtyři klíčové prvky společné pro všechny druhy online sociálních sítí. První tři přejímají z aktualizované definice SNS autorů Ellison & Boyd (2013): profil, síť a stream. Nově k nim přidávají posílání zpráv. Jednotlivé platformy se přitom mezi sebou mohou lišit v tom, zda a v jaké podobě v sobě tyto prvky zahrnují a na který z nich kladou větší důraz (Bayer et al., 2020). V následujících podkapitolách je všechny postupně představíme.

1.2.1 Profil

Profil byl vždy klíčovou součástí online sociálních sítí (Boyd & Ellison, 2007). Podle Bayer et al. (2020, s. 4) je možné ho definovat jako „sociální mediální prvek umožňující uživatelům udržovat jedinečné sbírky osobních atributů vytvořených uživatelem, jeho sítí nebo platformou.“ Jedinec tak díky tvorbě osobního profilu může vytvořit jakýsi virtuální portrét sebe sama. Dříve tvorba profilu sestávala především z přidání fotografie a vyplnění několika informací o sobě (věk, místo, krátké představení, zájmy). To, jaký obraz o sobě uživatel poskytl, bylo zcela závislé na jeho vůli, ostatní do toho nemohli nijak zasahovat (Boyd & Ellison, 2007).

S postupem času však začaly na online sociálních sítích přibývat funkce, díky kterým došlo v této oblasti k velké proměně. Velmi populární se stala častá aktualizace statusů spolu se sdílením videí a fotografií. Přibyla možnost reagovat na příspěvky prostřednictvím komentářů nebo zanechávat rychlou zpětnou vazbu prostým kliknutím na tlačítko „like“. Také bylo nově možné označit někoho v příspěvku, který se uživatel chystal zveřejnit, a vystavit ho tak zároveň i na jeho profilu. Tyto možnosti interakce dodaly profilům spíše dynamický a proměnlivý charakter (Bayer et al., 2020; Ellison & Boyd, 2013).

Přestože jejich význam ustoupil do pozadí, zůstávají profily nepostradatelnou součástí online sociálních sítí. Stále poskytují určitou formu sebe prezentace, i když v trochu jiné podobě, než tomu bylo dříve (Bayer et al., 2020; Ellison & Boyd, 2013). Sebe prezentace se při tom týká procesu, kdy se jedinec snaží ovlivnit, jak ho vnímají druzí lidé. Nabízí tak světu upravenou verzi sebe sama, často šitou na míru konkrétnímu publiku v konkrétním čase a prostoru (Leary, 2019). V reálném offline světě se sebe prezentace projevuje např. tak, že podle toho, kam jdeme a s kým se setkáme, vybíráme své oblečení (např. na posezení v kavárně s přáteli se oblečeme jinak než na pracovní pohovor), přizpůsobujeme svůj tón hlasu a výběr slov (s rodinou mluvíme jinak než s nadřízeným), sledujeme svá gesta, postoj a mimiku (Bayer et al., 2020).

Stejně tak v online prostředí na sociálních médiích se můžeme snažit ovlivnit, jak na druhé lidi zapůsobíme. Je možné definovat tři hlavní charakteristiky profilu, které jsou důležité pro správné pochopení online sebe prezentace a její dynamiky. Jsou jimi viditelnost, trvalost a transparentnost diváků (Bayer et al., 2020). **Viditelnost profilu** způsobuje, že si informace, které o sobě napíšeme a zveřejníme, může kdokoli přečíst (Treem & Leonardí, 2013). Některé online sociální sítě umožňují si viditelnost omezit pomocí nastavení soukromí, a to jak pro celý profil, tak pro jednotlivé příspěvky. Uživatelé tak mají možnost

vybírat si své obecenstvo a v souladu s tím i přizpůsobovat, jak se budou v danou chvíli prezentovat. Jinak pak bude vypadat příspěvek určený pouze pro nejbližší přátele, jinak pro širokou veřejnost (Litt, 2012). Zároveň existuje možnost vystupovat zcela anonymně (Boyd & Ellison, 2007; Carr & Hayes, 2015).

Trvalost se týká toho, zda a na jak dlouho je daný příspěvek viditelný (Treem & Leonardi, 2013). Některé online sociální sítě (např. Snapchat) příspěvek ihned po shlédnutí druhou stranou odstraní a způsobí jeho nedohledatelnost. Jiné příspěvky na profilu uživatelů zůstávají, dokud je jejich autor sám nesmaže nebo nejsou odstraněny vlastníky daných sociálních médií. Poslední charakteristikou je **transparentnost publika**, která se týká informací, které autor má o tom, kdo jeho příspěvek viděl (Devito et al., 2017). To, jakým způsobem v sobě má která online sociální síť zakomponované tyto tři charakteristiky profilu, ovlivňuje způsob sebe prezentace, který uživatelé zvolí (Bayer et al., 2020).

Ne každá informace je určená pro všechny, a tak uživatelé často přizpůsobují své příspěvky podle svého publika. Z výzkumu Bazarova & Choi (2014) vyplývá, že uživatelé volí odlišné strategie sebe prezentace podle toho, zda se jedná o veřejný příspěvek, post s omezenou viditelností nebo o soukromou zprávu. Také motivace za zveřejňováním těchto příspěvků se v jednotlivých případech liší. Veřejné příspěvky byly často motivované touhou po sebevyjádření a hledáním potvrzení vlastní hodnoty. V soukromých zprávách byla sebe prezentace více přizpůsobená konkrétnímu jedinci s cílem rozvoje vztahu s ním.

U profilů obecně se často můžeme setkat s tzv. **selektivní sebe prezentací**. Uživatelé mají moc nad tím, jaký dojem v návštěvnicích jejich profil vzbudí. Mají např. možnost z mnoha nepovedených fotografií zveřejnit pouze tu, která lichotí jejich postavě (Fox & Vendemia, 2016). Mohou si vybrat, které informace o sobě poskytnou a které se naopak rozhodnou skrýt (Bayer et al., 2020; Walther et al., 2011). Poskytují tak světu jakousi upravenou verzi sebe sama, která je sice do určité míry pravdivá, zároveň často vykreslená v mnohem pozitivnějším světle. Uživatelé totiž mnohem raději sdílejí pozitivní aspekty svých životů než ty negativní (Vogel & Rose, 2016). Tím mohou v ostatních uživatelích vzbuzovat mylný dojem, že vedou mnohem spokojenější život, než tomu doopravdy je. Dlouhodobá a pravidelná konzumace takto pozitivně zabarveného obsahu se zdá mít negativní efekt na prožívanou duševní pohodu uživatelů (de Vaate et al., 2020; Vogel & Rose, 2016).

Téma selektivní sebe prezentace je obzvláště důležité, pokud to, co se děje v online prostoru, má přesah i v offline světě, jak je tomu např. u online seznamek. Jejím protikladem

je autenticita neboli pravdivá a upřímná prezentace sebe sama (Bayer et al., 2020). Výsledky výzkumů naznačují, že autenticita při sebe prezentaci na online sociálních sítích má pozitivní vztah k prožívané duševní pohodě, zvláště pokud je posílena zpětnou vazbou ze strany ostatních uživatelů (de Vaate et al., 2020). Přináší s sebou nicméně i rizika, pokud jsou reakce naopak negativní, nebo dokonce zraňující (Bayer et al., 2020). Hledání rovnováhy mezi protipóly selektivní a autentické sebe prezentace je výzvou pro každého uživatele online sociálních sítí.

1.2.2 Sít'

Jakmile si jedinec vytvoří svůj uživatelský účet, je často vyzván k označení ostatních uživatelů, které zná nebo se kterými chce být v online prostoru ve spojení. Online sociální sítě se liší v tom, zda vyžadují oboustranné potvrzení navázaného spojení (např. potvrzení přátelství na Facebooku), nebo se jedná jen o jednostranné sledování obsahu vyprodukovaného druhým uživatelem (např. odebírání na YouTube). Můžeme se setkat s různými označeními pro tato online spojení. Populární jsou „Friends“ (přátelé), „Fans“ (fanoušci), „Followers“ (sledující). Termín „přátelé“ může být zavádějící, protože uživatelé s tímto označením nemusí být nutně přátelé dotyčného v tradičním slova smyslu (Bayer et al., 2020; Boyd & Ellison, 2007).

Výsledkem je seznam kontaktů/přátel nebo sledovaných účtů, který má jedinec na svém profilu často veřejně vystavený. Uživatelé si tak mohou navzájem tyto seznamy prohlížet a navštěvovat profily uživatelů, kteří je zaujmou (Boyd & Ellison, 2007; Treem & Leonardi, 2013). Na základě těchto aktivit vznikne sociální síť, anglicky „network“, která umožňuje propojení mezi jednotlivými uživatelskými účty a interakci mezi nimi. Některé online sociální sítě nicméně umožňují tyto seznamy skrýt nebo alespoň omezit jejich viditelnost (Bayer et al., 2020).

Mezi důležité charakteristiky sítě patří všudypřítomnost, dohledatelnost a vztah. **Všudypřítomnost** se vztahuje k možnosti komunikovat rychle, s kýmkoli a kdykoli. **Dohledatelnost** označuje to, že skrz síť můžeme snadno hledat a najít informace nebo lidi, kteří nás zajímají. **Vztah** umožňuje vytvářet vazby mezi jedinci nebo obsahy, které produkují (Bayer et al., 2020; Treem & Leonardi, 2013). Výzkumy ukazují, že lidé hojně využívají těchto charakteristik sociálních sítí k tomu, aby udržovali vztahy s lidmi, které již znají. To se zdá mít pozitivní efekt na rozvoj jejich sociálního kapitálu (Bayer et al., 2020; Ellison et al., 2014).

Sociální kapitál je možné charakterizovat jako zdroje, které jedinec čerpá skrze lidské vztahy, jež ve svém životě má. Mezi tyto zdroje patří emoční podpora, sdílení, setkání se s jinými a novými pohledy na svět (Bayer et al., 2020). Online sociální sítě přitom rozšiřují přístup k těmto zdrojům a možnosti jejich využití (Ellison et al., 2011, 2014). Nabízejí nový způsob, jak zůstat ve spojení se známými, jak podpořit vztahy, které nejsou tak silné, jak zůstat informován, o tom, co se v životě druhých děje. Mezi důležité faktory, které k tomuto přispívají, patří pravidelné zveřejňování příspěvků, vyhledávání informací o druhých lidech, komentování a reakce na příspěvky ostatních (Liu et al., 2016). Tyto aktivity souvisejí se sníženým pocitem samoty, zvýšenou vnímanou sociální oporou a vedou k pocitu větší propojenosti s druhými lidmi (Deters & Mehl, 2013; Seo et al., 2016).

Tato souvislost je nicméně závislá na rychlosti reakce ostatních uživatelů. Dlouhá prodleva nebo dokonce úplná absence jakékoli odezvy ze strany ostatních může pocít sociální opory naopak ještě snížit a prohloubit tak pocity osamělosti (Deters & Mehl, 2013; Seo et al., 2016). Riziko představují také příspěvky vystavované veřejně na profilech. V online prostoru se totiž často setkávají různé sociální okruhy lidí a všichni se stávají součástí publika, kterému chceme sdělit nějakou informaci. Mezi svými přáteli či sledujícími tak můžeme mít své kolegy z práce, přátele i členy rodiny. Zvolit vhodný způsob sebe prezentace tak představuje velkou výzvu. Člověk se může snadno stát obětí nedorozumění (Bayer et al., 2020; Boyd, 2017).

Jedním ze způsobů, jak se s tímto vypořádat, je zveřejňovat pouze všední a neurčité příspěvky (Hogan, 2010). To ale nefunguje ve chvíli, kdy jedinec potřebuje využít své sociální opory. Aby mu druzí mohli pomoci, musí jim nejprve dát najevo, že se v jeho životě něco děje, a tedy se jim otevřít. V tu chvíli může rozmanité publikum představovat překážku. Některé sociální sítě v dnešní době nabízejí možnost přizpůsobit si viditelnost konkrétního příspěvku, a tím omezit sociální okruh, pro který je příspěvek určen. Tím nabízejí určitou formu řešení (Bayer et al., 2020). I tak ale není jisté, že se nám od ostatních dostane odpovědi, kterou hledáme a potřebujeme. Lidé někdy projevují zdrženlivost veřejně reagovat na negativní příspěvky (Ziegele & Reinecke, 2017). Nebo je jejich snaha o vyjádření podpory pochybné hodnoty, např. v podobě jednoduchého kliknutí na tlačítko „like“, které může pramenit z pouhého pocitu sociální povinnosti (Sumner et al., 2018). To vše může následně vést k většímu prohloubení pocitu samoty (Bayer et al., 2020).

1.2.3 Stream

Definice streamu, jak ji prezentují Bayer et al. (2020, s. 4), ho charakterizuje jako „sociální mediální prvek umožňující uživatelům konzumovat přísun obsahu vytvořeného uživateli v jejich síti nebo s ním interagovat.“ Jinými slovy, stream představuje přehled aktivity s námi propojených uživatelů, který nalezneme na domovských stránkách jednotlivých sociálních platforem. Funguje trochu jako zpravodajství informující nás o novinkách v online životech ostatních lidí. Obsah streamu je nejčastěji tvořen textovými statusy, příspěvky ve formě fotek a videí, komentáři, reakcemi na příspěvky ostatních a obsahem generovaným systémem, jako jsou doporučení a reklamy (Bayer et al., 2020).

Mezi důležité charakteristiky streamu patří asynchronicita. **Asynchronicita** je opakem synchronicity, která se týká situace, kdy něco probíhá v témže čase na témže místě (např. když si dva uživatelé online sociálních sítí píšou ve stejný okamžik prostřednictvím Messengeru). To se v kontextu streamu málokdy stává. Většinou se setkáme s časovou prodlevou mezi zveřejněním daného příspěvku a jeho doručení ostatním uživatelům, prohlédnutím jeho obsahu a případnou reakcí (Bayer et al., 2020; Fox & McEwan, 2017). Asynchronicita může mít v sociální komunikaci své výhody. Poskytuje druhé straně prostor si promyslet svou odpověď a mít tak větší kontrolu nad celou interakcí. Na druhou stranu však nepřítomnost okamžité reakce snižuje pocit sociální přítomnosti (Fox & McEwan, 2017).

Užívání online sociálních sítí někteří autoři dělí na aktivní a pasivní. **Aktivní užívání** se týká činností, při kterých dochází k přímé interakci mezi uživateli. Do této kategorie by bylo možné zahrnout zveřejňování a aktualizaci statusů, komentování příspěvků atd. **Pasivní užívání** je charakteristické spíše konzumací obsahu bez jakékoli přímé interakce. Stream je často spojován spíše s pasivním užíváním sociálních sítí. Uživatelé často projíždějí své domovské obrazovky a prohlížejí si příspěvky, které se zde nacházejí (Bayer et al., 2020; Verduyn et al., 2015). V dnešní době bývá toto rozlišení mezi pasivním a aktivním užíváním kritizováno. Nové funkce v podobě zanechání krátké zpětné vazby formou komentáře nebo zanecháním „like“ rozdíl mezi oběma druhy poněkud stírají (Bayer et al., 2020; Carr et al., 2016). Stále je nicméně možné vidět určité rozdíly mezi pouhým prohlížením příspěvků ostatních s občasným napsáním komentáře nebo aktivním sdílením momentů z našich životů (Bayer et al., 2020).

Pasivní konzumace obsahu bývá spojována jak s přínosy, tak riziky. Mezi pozitivní aspekty spadá zvýšené povědomí o tom, co se děje v životech lidí, na kterých nám záleží.

Na online sociálních sítích také můžeme načerpat mnoho inspirace (Bayer et al., 2020). Na druhou stranu výsledky některých studií naznačují, že zvýšená forma pasivního užívání online sociálních sítí souvisí s nižší úrovní prožívané duševní pohody (de Vaate et al., 2020; Verduyn et al., 2015). Jiné výzkumy upozorňují na možnou souvislost se zvýšenou sociální tenzí, závistí, sociální zahlceností, osamělostí a depresí (Burke et al., 2010; Maier et al., 2012; Muise et al., 2009).

Někteří autoři upozorňují na souvislost mezi užíváním online sociálních sítí a procesy **sociálního srovnávání** (Bayer et al., 2020). Teorie sociálního srovnávání říká, že lidé hodnotí své názory a schopnosti prostřednictvím srovnávání s druhými lidmi (Festinger, 1954). Oblasti, které jsou předmětem sociálního srovnávání, jsou různorodé, patří mezi ně např. osobnost, majetek, životní styl, atraktivita nebo úspěch (Jang et al., 2016). Motivace mohou být různé, a s nimi se liší i otázky, které si během procesu sociálního srovnávání lidé kladou. Stojí za nimi potřeba někam patřit („Dostávám stejné množství pozvání na večírky jako mí kolegové?“), potřeba cítit se dobře („Vyučující dnes přede všemi vyzdvihl mou esej a dal mi nejlepší známku ve třídě!“), potřeba být přesný ve svých názorech a postojích („Co si myslím o klimatických změnách? Jak jim rozumím?“) a potřeba vyrovnat se se stresem („Spolužáci jsou na tom s učením na zkoušku mnohem hůře než já.“) nebo s bolestí („Jiní mají ještě těžší život.“) (Greenwood, 2017).

Tyto procesy se ve svém důsledku podílejí na tom, jak nahlížíme na sebe samé a na úspěchy, kterých jsme dosáhli v oblasti, která je významná pro náš pocit vlastní hodnoty. Rozlišujeme dva druhy sociálního srovnávání, **dolů směřující a nahoru směřující**. Podstatou dolů směřujícího sociálního srovnávání je, že vyhledáváme lidi, kteří jsou na tom hůře než my. Výsledkem je, že máme lepší mínění o sobě samých. Nahoru směřující sociální srovnávání naopak vede k vyhledávání lidí, kteří jsou mnohem lepší než my a kteří se mohou stát naší inspirací a vzorem, který povede k našemu zlepšení (Collins, 1996; Jang et al., 2016).

V souvislosti s nahoru směřujícím srovnáváním se můžeme setkat s fenoménem, kdy se často srovnáváme s lidmi, kteří v dané oblasti excelují. Stává se tak, že i když se nám vede lépe než většině ostatních, zažíváme pocity strádání a nedostačivosti. Naše oči jsou upnuty na ty, kteří jsou v žebříčku sociálního srovnávání na nejvyšších příčkách. Tyto procesy zároveň neprobíhají jen čistě v naší hlavě. Pro sociální srovnávání je důležité, jak nás vnímají ostatní a jak nám vyjadřují uznání. Jsou pro nás jakýmsi zrcadlem, které nám ukazuje, jestli jsme dostatečně kompetentní, atraktivní, přátelští, oblíbení, atd. (Greenwood, 2017).

Online sociální sítě a jejich streamy se staly novým důležitým zdrojem pro procesy sociálního srovnávání. Nabízejí rychlý přehled útržků ze životů druhých lidí, kteří nás zajímají. Můžeme se tak velice rychle podívat, kdo si v které oblasti jak vede a porovnat jejich úspěchy a životy s těmi našimi. Obrázek o tom, jak si asi vedeme, si můžeme utvořit i na základě zpětné vazby ostatních k danému příspěvku v podobě komentářů či počtu „líků“ (Bayer et al., 2020; Jang et al., 2016).

Výzkumy nicméně ukazují na nebezpečí, které tento proces sociálního srovnávání skrze online sociální sítě může přinášet. Obraz, který z online sociálních sítí o životě druhých lidí získáváme, totiž může být značně zkreslený. Lidé mají tendence se prezentovat v pozitivním světle a ve veřejném prostoru sociálních médií ukazují především ty dobré věci, které se v jejich životě odehrávají. Pravidelné a dlouhodobé vystavování se obsahu online sociálních sítí tak může vést k dojmu, že ostatní lidé vedou šťastnější a spokojenější život než my (Vogel & Rose, 2016). Roli zde sehrává závist, a to především v oblasti zážitků, kariérních úspěchů, rodičovství a body image. To platí hlavně v případech, kdy sledujeme příspěvky lidí, které neznáme, a tedy nevíme o skrytých problémech a obtížích, které jejich životy provázejí (Bayer et al., 2020; Chou & Edge, 2012; Jang et al., 2016).

1.2.4 Posílání zpráv

Posílání zpráv (messaging) nebylo vždy považováno za prvek definující podstatu online sociálních sítí, přestože se velmi často jednalo o jejich důležitou součást. To je pravděpodobně z toho důvodu, že posílání zpráv často slouží spíše k soukromým účelům a nemá povahu veřejného sdílení širokému publiku, jako je tomu ve značné míře u ostatních tří komponent. Navíc psaní zpráv samo o sobě není dostatečně výlučným prvkem pro odlišení online sociálních sítí od jiných typů platforem. Přesto ale tuto funkci není dobré opomíjet, protože její role, ač zastíněná ostatními elementy, je nezanedbatelná (Bayer et al., 2020).

Bayer et al. (2020, s. 3) psaní zpráv definují jako „element sociálních médií, který umožňuje jeho uživatelům se zapojit do přímé sociální interakce za využití textu, videa, fotografie nebo jiného média.“ V určitém slova smyslu je tak posílání zpráv jakýmsi doplňkem ostatních tří komponent. Oproti možnosti sdělovat své myšlenky veřejně velkému množství lidí najednou je totiž pro psaní zpráv klíčové soukromí (Bayer et al., 2020; Fox & McEwan, 2017). Je výsledkem lidské potřeby sounáležitosti, touhy někam patřit. Svou podstatou tak vyvažuje ostatní tři elementy, podporuje je a propojuje (Bayer et al., 2020).

Posílání zpráv může probíhat **synchronně i asynchronně**. Můžeme se tak setkat se situací, kdy se dva uživatelé sejdou na stejné platformě ve stejný čas a probíhá mezi nimi plynulá interakce, tedy mezi napsáním, odesláním, doručením, přečtením zprávy a následnou odpovědí uběhne maximálně několik vteřin. To je většinou otázkou preference konkrétních uživatelů, protože v případě potřeby je zde stále možnost odložit prohlédnutí příchozí zprávy na později nebo si svou odpověď promyslet, a zvolit tedy asynchronní způsob komunikace. V této oblasti neexistují jasná pravidla a volba je ponechána spíše na rozhodnutí a sociálním cítění daného uživatele (Bayer et al., 2020).

Funkce psaní zpráv, kterou online sociální sítě v dnešní době nabízí, tak v oblasti sociální komunikace přinesla své změny. Někteří autoři mluví o novém fenoménu **„permanently online, permanently connected“** (neboli neustále online, neustále propojeni, dále jen POPC) (Vorderer et al., 2017). Poukazují tak na skutečnost, že díky možnosti psát zprávy na mobilních telefonech je pro nás sociální interakce dostupná téměř kdykoli a kdekoli. Setkáváme se tak se situací, kdy můžeme komukoli kdykoli během pár vteřin poslat zprávu a téměř okamžitě od něj dostat odpověď (Bayer et al., 2020).

Dopady této neustálé dostupnosti na naše psychické zdraví jsou stále předmětem zkoumání. Jedním z přínosů, které tyto nové technologie přináší, je např. možnost okamžité sociální opory. Kdykoli si procházíme něčím těžkým, stačí oslovit několik lidí v naší sociální síti právě prostřednictvím online sociální sítě (Holtzman et al., 2017). Hunter et al. (2018) provedli výzkum, podle kterého pouhé vlastnictví mobilního telefonu dokáže snižovat pocity vyčlenění. Rizikem naopak je, že se nám v takových situacích nemusí dostat odpovědi, což bývá velmi nepříjemná až bolestivá zkušenost. Právě vědomí, že zpráva byla doručena téměř okamžitě a domýšlení si vysvětlení pro absenci reakce z druhé strany, může pocit prožívané sounáležitosti značně ohrozit. V souvislosti s tím nové technologie a online sociální sítě přináší nové otázky také v oblasti komunikační etikety (Bayer et al., 2020; Seo et al., 2016).

1.2.5 Další prvky online sociálních sítí

Výše uvedené čtyři prvky jsou něčím, co je společné pro téměř všechny druhy online sociálních sítí a podílí se na jejich jedinečnosti (Bayer et al., 2020). Existují nicméně další komponenty, které významným způsobem ovlivňují výsledný uživatelský zážitek, a tedy stojí za to si je zmínit. Patří mezi ně některé funkce, které nabízí jednotlivé platformy, jakými je psaní komentářů, sdílení obsahu, nástroje pro hodnocení, stories, hastagy, dále také

některé prvky vytvořené uživateli, jakými jsou akronymy, meme, animace a gify (Kopecký & Krejčí, 2023). Na následujících řádcích je všechny stručně představíme.

Komentáře slouží k vyjádření reakce na publikovaný obsah. Jsou především nástrojem interakce (Khan, 2017). Jejich prostřednictvím je možné dát najevo svůj postoj, vyvolat diskuzi, položit otázku autorovi příspěvku. Jedná se o prostor pro svobodný projev uživatelů. Toho bohužel někteří z nich zneužívají. Můžeme se tak někdy setkat s napadáním autora příspěvku, ostrým či vulgárním vyjadřováním nebo agresivními projevy. Některé online sociální sítě v sobě mají zakomponované funkce, které umožňují filtrování nevhodných výrazů nebo jiného nevhodného obsahu (Kopecký & Krejčí, 2023).

V souvislosti s tím stojí za zmínku **systemy nahlašování závadného obsahu**, které se také významným způsobem podílejí na výsledném uživatelském zážitku a způsobu, jakým se lidé na online sociálních sítích chovají. Tyto systémy slouží k vyhledávání a odstraňování nevhodného obsahu, který nějakým způsobem porušuje zákon nebo pravidla dané online sociální sítě. Typickým příkladem nevhodného obsahu jsou projevy násilí, nenávistný obsah, šikana, obtěžování, obsah porušující autorská práva, sexuální obsah a obecně obsah nevhodný pro děti. Určitá selekce takového obsahu probíhá automaticky za pomoci umělé inteligence, i tak se však může stát, že některý nevhodný příspěvek unikne pozornosti systému. Proto má většina online sociálních sítí v sobě zakomponovanou možnost jakýkoli příspěvek nahlásit (Kopecký & Krejčí, 2023).

Tento proces funguje tak, že daný uživatel klikne na tlačítko „nahlásit“ a popíše důvod, proč se mu daný příspěvek jeví jako nevhodný. Následně dojde k prověření této stížnosti a pokud je obsah shledán závadným, jsou podniknuty kroky k jeho odstranění. Pro autora nevhodného příspěvku mohou následovat různé postihy, jakými je např. dočasný zákaz činnosti nebo dokonce zablokování a odstranění účtu (Kopecký & Krejčí, 2023). Kolem tohoto tématu se v dnešní době vedou diskuze, protože hranice mezi potlačováním závadných projevů na jedné straně a omezováním svobody slova na straně druhé, je někdy velmi tenká (Kopecký & Krejčí, 2023; Milczarek, 2022).

Sdílení obsahu se týká možnosti publikovat jak svůj vlastní obsah, tak obsah ostatních uživatelů, a to jak na svém profilu, tak na profilu jiného uživatele, ve skupinách nebo soukromých zprávách. Je možné sdílet v podstatě cokoli (textové příspěvky, fotografie, videa), pokud tuto funkci autor příspěvku nebo správce skupiny vysloveně nezakázal. Sdílení cizího obsahu znamená, že ho přebereme a šíříme dál, často s odkazem na původní zdroj. To vše v rámci několika kliknutí (Kopecký & Krejčí, 2023). Lidé jsou často ke sdílení motivováni potřebou podělit se o získané informace s ostatními (Khan, 2017). V prostředí

online sociálních sítí je tak možné se setkat s rychlým šířením obsahu. To se jeví jako problematické především v kontextu šíření poplašných zpráv neboli hoaxů.

Stories (česky příběhy) je funkce inspirovaná Snapchatem a umožňuje vytvářet příběhy v podobě fotografií nebo krátkých videí. Uživatelé tak mohou jejich prostřednictvím sdílet své zážitky. Často jsou obohaceny o funkce přidání různých filtrů, efektů nebo hudby. Zveřejněný obsah po 24 hodinách sám automaticky zmizí. Stories je možné sdílet veřejně, nebo omezit jejich viditelnost jen na konkrétní uživatele. Jejich variantou jsou Instagram Reels nebo YouTube Shorts (Kopecký & Krejčí, 2023).

Nástroje pro hodnocení (like, srdíčko, hvězdička atd.) umožňují uživatelům komunikovat s ostatními pomocí prostého kliknutí (Kopecký & Krejčí, 2023). Jedná se o jednoduchý a rychlý způsob, jak dát zpětnou vazbu na příspěvek jiného uživatele prostřednictvím grafického prvku. Je možné je považovat za jakýsi doplněk verbální komunikace, paralingvistickou formu vyjádření. Jeho použití šetří reagujícím čas a ponechává prostor pro nejednoznačnost (tedy nejistotu a prostor pro domýšlení si, jak reakce byla zamýšlena, např. ironicky nebo pravdivě) (Sumner et al., 2018). Některé online sociální sítě s tímto širokým prostorem pro interpretaci nicméně pracují a obohatily svou škálu emotikonů o další symboly, pomocí kterých je možné lépe vyjádřit, jaké emoce v ostatních příspěvek zanechává (smutek, vztek, překvapení atd.) (Kopecký & Krejčí, 2023; Sumner et al., 2018).

Hashtagy pomáhají v kategorizaci obsahu podle určitého tématu. Autor příspěvku má možnost vybrat klíčová slova, která souvisí s tím, co chce zveřejnit, a opatřit je hashtagem. Tím je propojí s ostatními příspěvky, které obsahují stejné klíčové pojmy. Pomocí hashtagů je pak možné vyhledávat obsah podle konkrétního tématu, který daného uživatele zrovna zajímá (Kopecký & Krejčí, 2023).

V textových příspěvcích, komentářích nebo i zprávách je možné se setkat také s tzv. **akronymy**. Akronymy jsou zkratky, které vznikly většinou metodou spojení prvních písmen slov z běžné užívané fráze. Jejich účelem je úspora času. Známé jsou především anglické akronymy, které časem pronikly i do českého prostředí. Typickými příklady jsou OMG (neboli „oh my God“, česky „ó můj Bože“), BTW (neboli „by the way“, česky „mimochodem“), LOL (neboli „laughing out loud“, volně přeloženo „směji se, až se za břicho popadám“). Také je běžné, že uživatelé obohacují internetovou komunikaci o grafické prvky v podobě různých animací, emotikonů nebo GIFů. **GIFy** jsou krátká několikavteřinová videa, animace nebo pohyblivé obrázky, které se využívají pro ozvláštnění komunikace nebo její doplnění. Je možné narazit také na tzv. **meme**, což

jsou humorné obrázky, videa nebo texty, které se rychle šíří internetem (Kopecký & Krejčí, 2023).

2 MOTIVACE K UŽÍVÁNÍ ONLINE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

V dnešním světě je obtížné si život bez online sociálních sítí představit (Cao et al., 2020). V předchozích kapitolách jsme si je definovali, pojmenovali si jejich základní atributy a zmínili jsme se i o přínosech a výzvách spojených s jejich používáním. Nyní však vyvstává otázka, proč jsou pro uživatele tak lákavé. Co lidi motivuje k jejich pravidelnému používání, co ve světě online sociálních sítí hledají a jaké potřeby se zde snaží uspokojit? Hledání odpovědí na tyto otázky bude předmětem následujících stránek.

2.1 Maslowova teorie

Někteří autoři spojují motivaci využívat online sociální sítě s teorií Abrahama Maslowa o naplňování lidských potřeb (Ghatak & Singh, 2019; Riva et al., 2016). Ten seřadil lidské potřeby podle důležitosti. No spodní příčce pyramidy, a tedy na místě nejzákladnějších potřeb, se nacházejí fyziologické potřeby spojené s přežitím (potřeba jídla, pití atd.). Na druhém místě je potřeba bezpečí a jistoty. Na třetím místě je umístěna potřeba sounáležitosti, tedy potřeba být milován a někam patřit. Čtvrtá je potřeba související se self-esteemem daného člověka, a to konkrétně potřeba být respektován, uznáván, cítit se kompetentní. Pátá a poslední je potřeba seberealizace, a tedy potřeba uplatňovat ve světě svoji jedinečnost. Maslow popisuje, že každý jedinec musí nejprve cítit uspokojení v oblastech, které se nacházejí níže, aby mohl usilovat o naplnění potřeb nacházejících se na vyšších příčkách (Maslow, 2021).

V kontextu s touto teorií se nabízí otázka, jakým způsobem a do jaké míry jsou online sociální sítě schopny naplňovat tyto základní lidské potřeby. Riva et al. (2016) se touto otázkou blíže zabývali. Popisují, že když se připojíme k naší online sociální síti, máme možnost si vybrat, s kým budeme komunikovat a jakým typem lidí se obklopíme. Máme kontrolu nad tím, koho máme na seznamu přátel nebo mezi sledujícími. Mnoho skupin a online komunit má svá přísná pravidla, která nedovolují vstoupit každému a jejichž narušení má za následek vyloučení (Riva et al., 2016). V online prostoru je navíc možné vystupovat anonymně, a tak částečně skrýt svou identitu. Řada platform má navíc účinné mechanismy pro zajištění ochrany svých uživatelů (Hiatt & Choi, 2016). Online sociální sítě

proto mohou v určitém slova smyslu naplňovat **potřebu bezpečí**, neboť dodávají uživatelům pocit kontroly nad situací (Ghatak & Singh, 2019; Riva et al., 2016).

Také mohou naplňovat **potřebu sounáležitosti**. Online sociální sítě lidé velice často využívají jako prostředek k udržování známostí anebo navazování nových vztahů (Liu et al., 2016; Seo et al., 2016). Uživatelé mají možnost se sdružovat v komunitách na základě společných zájmů, politických názorů, koníčků atd. To vše může lidem sytit potřebu někam patřit a cítit se přijímaný (Ghatak & Singh, 2019; Riva et al., 2016; Seo et al., 2016). Online sociální sítě poskytují uživatelům možnost uspokojit svou **potřebu respektu a uznání**, zejména prostřednictvím prezentace sebe sama na svém profilu a sledování reakcí ostatních na jejich obsah. K tomu slouží i třeba jen samotné schválení žádosti o přátelství druhým člověkem, které může být interpretováno jako signál, že si ho dotyčný váží a považuje ho za hodného jeho pozornosti (Ghatak & Singh, 2019; Riva et al., 2016).

Skrze sebereprezentaci je také naplňována **potřeba seberealizace**. Uživatelé mají možnost vystavit sebe sama světu ve své jedinečnosti – ukázat své schopnosti, hlásat své myšlenky a názory, dát prostor své kreativitě, a třeba tímto způsobem ovlivňovat či inspirovat své obecnstvo (Garwol, 2020; Riva et al., 2016). S tím souvisí trend influencerství, který se v posledních letech velmi rozmohl především mezi mladší generací. Influenceri, kteří se pyšní vysokou sledovaností na platformách online sociálních sítí, využívají svého vlivu k efektivní propagaci různorodých produktů, názorů, myšlenek či způsobů života. Výsledky různých studií naznačují, že tito jedinci mají značný vliv na formování veřejného mínění, řízení nákupních preferencí, ovlivňování chování a modifikaci postojů jejich sledujících (Garwol, 2020; Harrigan et al., 2021).

2.2 Use and gratification theory

V souvislosti se snahou o vysvětlení jak a proč lidé využívají moderní média se v odborné literatuře hojně mluví o tzv. „use and gratification theory“ (možno přeložit jako „teorie užívání a uspokojení“) (Falgoust et al., 2022). Tato teorie se zaměřuje na pochopení důvodů, proč lidé používají moderní technologie a jaká uspokojení z toho plynou. Vznikla v padesátých letech dvacátého století jako snaha o vysvětlení velmi populárního sledování televize. Podle této teorie lidé užívají moderní technologie především za účelem naplnění svých potřeb, což následně vede k pocitům spokojenosti. V závislosti na tom, jaké potřeby se snaží naplnit, se také liší jejich způsob zacházení s technologiemi (Ruggiero, 2000). Tato teorie tak zdůrazňuje aktivní roli uživatelů při výběru a používání médií. Od svého prvního

představení prošla mnohými adaptacemi na nové druhy technologií, které byly zaváděny (Falgoust et al., 2022).

Teorie užívání a uspokojení naznačuje, že uživatelé se při výběru konkrétních sociálních platforem a následném způsobu užívání řídí svými potřebami a přáními. Způsob zacházení s danou online sociální sítí se tedy odvíjí od konkrétní motivace uživatele (Falgoust et al., 2022; Kircaburun et al., 2020). Mezi odborníky neexistuje jednoznačná shoda ohledně motivů k užívání online sociálních sítí. Mezi často zmiňované nicméně patří zábava, získávání nových informací, sebe prezentace a sebevyjádření, zahnání nudy, potřeba sociální interakce, relaxace, komunikace, formování identity a sociálního statusu, vyjádření vlastního názoru, získání zpětné vazby, získání povědomí o životech ostatních či důvody související s rozvojem profese (Falgoust et al., 2022; Kircaburun et al., 2020; Kuss & Griffiths, 2017; Rianti Damanik & Tambotih, 2022; Sheldon & Bryant, 2016; Whiting & Williams, 2013).

2.3 Potřeba sebe prezentace

Ať už k motivaci využívat online sociální sítě přistoupíme z pohledu kterékoli teorie, k nejčastěji zmiňovaným důvodům patří touha po sebe prezentaci. Prostor online sociálních sítí nabízí uživatelům jedinečné možnosti, jak kontrolovat výsledný dojem, který v druhých lidech vzbudí. V reálném offline světě do hry vstupuje příliš mnoho faktorů, které je obtížné ovládat (např. naše neverbální komunikace, naše mimika, gestika). V online světě jsou naše fyzická těla nahrazena virtuálními, která dávají jejich vlastníkům mnohem větší kontrolu. Mohou si vybrat, které informace o sobě zveřejní a které si raději ponechají pro sebe, nebo mohou skrze nastavení omezit viditelnost daných příspěvků. Člověk má možnost skrýt určité vlastnosti, na které není pyšný, přivlastnit si jiné, které by rád měl, nebo se dokonce na chvíli stát někým úplně jiným. Výsledkem je online persona, která odpovídá jeho vysněné představě (Riva et al., 2016).

Zhao et al. (2008) na toto téma uskutečnili výzkum. Zkoumali, jak si mladí uživatelé online sociálních sítí budují svou online identitu a jaké motivy je k tomu vedou. Zjistili, že pod selektivní sebe prezentací je často touha po přijetí a uznání. Roli zde sehrává sociální desirabilita, snaha zapadnout a někam patřit. Uživatelé se často snaží vzbudit dojem, že jsou populární a že mají mnoho přátel, protože to jim zlepšuje jejich sociální status. K tomu volí spíše implicitní než explicitní metody sebe prezentace v duchu „činy mluví hlasitěji než slova“. Tedy místo aby o sobě psali dlouhé texty, jak vedou šťastný a spokojený život, raději

pravidelně přidávají příspěvky s fotografiemi, které to dokládají. Pečlivě si tak budují online identitu, která odpovídá jejich tajným touhám a přáním.

Spíše než o ideální identitu se však jedná o nadějnou identitu. Uživatelé se snaží vykreslit jako někdo, kým by se moc rádi stali, ale z nějakého důvodu se jim to stále v plné míře nepodařilo v reálném životě. Častěji než s předstíráním a lhaním o tom, kým jsou ve skutečnosti, se tak setkáváme se selektivní sebe prezentací, tedy zkreslováním a přizpůsobováním pravdy a zamlčováním některých skutečností (Zhao et al., 2008). Toto přizpůsobování své online identity je také možné nazývat „personal branding“ (Riva et al., 2016).

Pozitivní sebe prezentace může být velmi přínosná pro její autory. Skrze prohlížení a aktualizaci svých profilů mohou uživatelé do svého self-konceptu zakomponovat prvky svého vytouženého já a najít potvrzení svých dobrých vlastností u druhých. Vede je k tomu, že se soustředí na pozitivních aspekty svých životů, což působí velmi povzbudivě. Navíc jim poskytuje možnost se kdykoli k profilu vrátit a tuto sbírku hezkých momentů si znovu prohlédnout. Tímto způsobem mohou uživatelé podpořit svůj self-esteem a skrze reakce ostatních naplnit touhu po potvrzení vlastní hodnoty. Jsou tak naplňovány jejich potřeby respektu, uznání, přijetí i seberealizace (Riva et al., 2016; Vogel & Rose, 2016). Výzkumy naznačují, že pozitivní nebo autentická sebe prezentace má kladný vztah k našemu prožívanému pocitu duševní pohody. Naproti tomu negativní sebe prezentace pocit duševní pohody naopak ještě snižuje (de Vaate et al., 2020; Vogel & Rose, 2016).

Funkce, které dnešní online sociální sítě nabízí např. v podobě komentářů a sdílení, tyto cíle nicméně trochu komplikují. Ostatní uživatelé totiž mohou zasáhnout do našich snah o budování pečlivě vybrané identity a výsledný obraz zkreslit nebo úplně narušit. Navíc je možné se setkat se stále větší dostupností a dohledatelností řady osobních informací (zájmy, navštívená místa a akce). Tyto informace mohou o uživatelích prozradit, kým jsou ve skutečnosti. Jedná se tak o jakýsi paradox online sociálních sítí. Na jednu stranu nám totiž umožňují vykreslit sebe sama v preferovaném světle, na druhou stranu jejich časté užívání dokáže prozradit řadu skutečností o našich reálných já (Riva et al., 2016).

2.4 Socializace s přáteli a rodinou

Socializace stále patří mezi nejrozšířenější způsoby využití online sociálních sítí, přestože ne všechny z nich byly za tímto účelem navrženy (Aichner et al., 2021). Jejich prostřednictvím můžeme sdílet s ostatními naše důležité životní události a zůstat

informování o tom, co se děje v jejich životech, což vede k podpoře a utužení již existujících vztahů. V případě potřeby máme po ruce jednoduchý nástroj, jak dát ostatním rychle najevo, že potřebujeme jejich pomoc, nebo naopak podporu druhým nabídnout. Online sociální sítě mohou přispívat k tomu, že se cítíme méně osamělí a máme pocit většího propojení s druhými lidmi (Detters & Mehl, 2013; Liu et al., 2016; Seo et al., 2016).

Dokážou být také velkou pomocí, když se snažíme o rozvoj méně silných a příležitostných vztahů v našich životech. Každý den má jen omezený počet hodin a lidé často nemají dostatek času a energie, které jsou potřeba pro rozvoj velkého množství vztahů. Skrze online sociální sítě je to ale velmi jednoduché a skoro nic to nestojí. Stačí čas od času aktualizovat status, zveřejnit příspěvek o tom, jak se zrovna jedinec má a co dělá, zareagovat na příspěvek druhého, okomentovat jej, nebo jen zanechat druhému krátkou zprávu. Tyto jednoduché aktivity se zdá velmi přispívají k utužování řady méně významných vztahů (Verduyn et al., 2017).

Mnoho lidí využívá online sociální sítě také pro komunikaci se svými rodinami. Některé výzkumy upozorňují na benefity, které častá komunikace s rodinou a přáteli prostřednictvím online sociální sítě přináší, a to především v situacích velké geografické vzdálenosti, která znemožňuje pravidelný kontakt tváří v tvář (Aichner et al., 2021; Williams & Merten, 2011). Velký přínos představují také online komunity, které sdružují lidi na základě jejich společných zájmů. Některé výzkumy dokonce ukazují, že lidé nerozlišují mezi online a offline přáteli, pokud z jejich strany vnímají dostatečnou podporu (Aichner et al., 2021; Barkhuus & Tashiro, 2010).

Správné využívání online sociálních sítí se tak může podílet na naplňování potřeby sounáležitosti, přijetí, lásky a podpory (Riva et al., 2016). Jejich prostřednictvím rozšiřujeme svůj sociální kapitál. Ten je možné rozdělit na dva druhy, a to přemostování a sbližování se. Přemostování se týká procesu, kdy jsme vystaveni novým informacím, pohledům a vnímáme, že jsme součástí nějaké komunity. Sbližování se v sobě zahrnuje obdržení pomoci, emoční podpory a užívání si něčí společnosti. Online sociální sítě dokáží podpořit obě tyto složky (Verduyn et al., 2017).

2.5 Navazování nových vztahů

Navazování nových vztahů sice není tím nejdůležitějším důvodem, proč lidé užívají online sociální sítě, přesto mezi ně neodmyslitelně patří (Boyd & Ellison, 2007; Treem & Leonardi, 2013). Díky online sociálním sítím je překonáno mnoho geografických bariér,

a tak je možné navázat přátelství s lidmi, se kterými bychom neměli jinak možnost se vůbec potkat (Tufekci, 2010). K tomu dochází např. skrze procházení si seznamů přátel svých známých nebo pomocí funkcí, které sdružují uživatele do skupin na základě společných témat a zájmů (Boyd & Ellison, 2007).

Online sociální sítě jsou někdy využívány i jako prostředek pro nalezení potenciálního partnera. Za tímto účelem byly vyvinuty různé druhy online seznamek, které svým uživatelům umožňují hledat vhodný protějšek na základě specifických kritérií. Uživatel nejprve vyplní informace o sobě a krátce popíše, jaké kvality ve svém partnerovi hledá. Následně je mu umožněno si na konkrétní platformě prohlížet profily ostatních uživatelů, případně některého z nich oslovit (Golbeck, 2015). Některé seznamky mají vyvinuté systémy, pomocí kterých své uživatele na základě určitého algoritmu samy spárují. Existují také seznamky zaměřené na konkrétní okruh uživatelů (např. seznamky pro seniory, lidi specifického vyznání či sexuální orientace). Nespornou výhodou seznamek obecně je, že poskytují přístup k širokému množství potenciálních partnerů, které by uživatelé za běžných okolností nemuseli potkat (Kopecký & Krejčí, 2023).

Navazování nových vztahů v online prostoru má však i svá rizika. Někdy může být poněkud komplikované si ověřit, že člověk na druhé straně je skutečně tím, za koho se vydává. Můžeme se setkat s vytvářením falešných profilů či uváděním nepravdivých informací. Pokud člověk není opatrný, může se snadno stát obětí útoku v podobě vydírání či zneužití citlivých informací. Zvláště citlivou skupinou jsou děti a adolescenti, které mají menší povědomí o bezpečnosti online (Kopecký & Krejčí, 2023).

Zajímavým trendem v souvislosti s online sociálními sítěmi je navazování parasociálních vztahů, kdy fanoušci navazují jedinečné emoční spojení se známými mediálními osobnostmi, celebritami či fiktivními hrdiny. Jedná se o vztah založený na konzumaci obsahu souvisejícího s danou osobou, se kterou se jedinec doopravdy vůbec nezná (Dibble et al., 2016). Parasociální vztahy byly ve společnosti přítomné již před příchodem online sociálních sítí. Jejich existence nicméně rozvoj těchto vztahů ulehčuje a podporuje, neboť fanoušci slavných osobností mohou díky nim se svými idoly interagovat, komentovat jejich statusy, být s nimi více v kontaktu. Mají větší prostor se angažovat v jejich životech a díky tomu k nim mohou pociťovat větší blízkost. Fanoušci, kteří investují mnoho času do sledování konkrétních osobností v online prostoru, mají často pocit, jako by s nimi byli dlouholetými přáteli. Tento typ vztahu je však čistě jednostranný. Slavná osobnost bývá často idealizována a není neobvyklé, že tyto pocity přerostou v typ platonické lásky (Tatem & Ingram, 2022; Tukachinsky, 2010)

2.6 Další možnosti využití

Ve svých počátcích byla možnost sebereprezentace, udržování vztahů s druhými lidmi a možnost vyhledávat vztahy nové tím hlavním důvodem, proč lidé online sociální sítě využívali (Boyd & Ellison, 2007). Přestože tyto funkce zůstaly stále zachovány, jejich výčet tím ani zdaleka nekončí (Aichner et al., 2021). Online sociální sítě se staly jednoduchým nástrojem **zábavy a odpočinku** (Kircaburun et al., 2020). Jejich prostřednictvím je možné poslouchat hudbu, hrát hry, sledovat videa a živé přenosy, interagovat se streamery a mnoho dalšího (Whiting & Williams, 2013). Téměř kdykoli a kdekoli je možné použít své mobilní zařízení a v něm otevřít příslušnou aplikaci. Online sociální sítě jsou neustále dostupné, a tak jsou účinným prostředkem pro ukrácení dlouhé chvíle. Často je tak možné se setkat s bezúčelným sjížděním příspěvků na domovských stránkách těchto aplikací (Mude & Undale, 2023). Prvek zábavnosti se tak stal důležitým hráčem také v oblasti marketingových strategií (Saxena & Khanna, 2013). Schopnost platformy zaujmout a navodit v uživateli příjemné pocity hraje důležitou roli ve výsledném uživatelském zážitku (Khan, 2017).

Pro mnohé uživatele se online sociální sítě staly významným **zdrojem informací**, a to především v období krizí, jakými byla např. pandemie covidu 19 nebo zahájení války na Ukrajině (Kopecký et al., 2022; Kopecký & Krejčí, 2023). Jejich výhodou je rychlost, získání informací z první ruky (např. příspěvky od očitých svědků události) a možnost interakce a sdílení s druhými (Westerman et al., 2014). Řada významných organizací včetně těch světových (např. World Health Organization, zkráceně WHO) se tomuto faktu přizpůsobila a založila si na různých sociálních platformách své profily, prostřednictvím kterých sdílí informace. V oblasti využívání online sociálních sítí jako důležitého zdroje informací zůstává otázkou, do jaké míry jsou lidé schopni odlišit věrohodné zdroje od těch nevěrohodných, a nakolik by mělo být šíření nepravdivých informací regulováno vlastníky daných sociálních platforem (Westerman et al., 2014).

S využíváním online sociálních sítí jako zdroje informací souvisí také **politická participace**. Online sociální sítě v tomto směru zbořily řadu bariér a staly se jedinečným nástrojem pro zapojení běžných lidí do politického dění. V tomto ohledu mají moc přiblížit společnost ještě více k jejímu demokratickému ideálu. Někteří autoři nicméně upozorňují i na negativní stránky věci, které demokratické fungování spíše ohrožují. Mezi ně patří vznik nenávistných skupin, online harassment, polarizace společnosti, státem řízená propaganda a opět šíření dezinformací. Především poslední zmíněné začalo být více diskutováno

v souvislosti s volbami, zvláště po brexitovém referendu ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irsku a amerických prezidentských volbách v roce 2016 (Valenzuela et al., 2019).

Online sociální sítě sdružují velké množství lidí z celého světa, a jako takové jsou také prostředkem k vzájemnému obohacení. Mnoho uživatelů je proto využívá pro **sdílení svých myšlenek, názorů a postojů**. Díky nim se uživatelé mohou navzájem **inspirovat**, což je spojováno s pozitivními psychologickými aspekty, např. vyšší úrovní propojenosti, soucitu a altruismu (Janicke-Bowles et al., 2022; Oliver et al., 2018). Někteří uživatelé využívají online sociální sítě také jako místo, kde mohou shromažďovat a ukládat své zážitky. Jsou pro ně nástrojem **dokumentace vzpomínek**. V tomto ohledu se ukázal praktický především Instagram, který je zaměřený na sdílení vizuálních příspěvků, tedy videí a fotografií (Sheldon & Bryant, 2016).

Online sociální sítě nabízí možnost **interakce mezi firmami a jejich zákazníky**, které v dnešní době využívá většina větších firem. Prostřednictvím online sociálních sítí mohou firmy své zákazníky rychle informovat o různých novinkách a službách a získat od nich téměř okamžitou zpětnou vazbu. Zákazníkům mohou také poskytovat poradenství. Díky této oboustranné komunikaci mají firmy možnost se svým zákazníkům přiblížit. Někteří nicméně upozorňují, že potřeby firem a zákazníků se stran sociálních médií poněkud liší. Zákazníci hledají především rychlou a efektivní komunikaci s firmami, firmy se zase snaží o kontrolu informací, které o nich jejich zákazníci dostávají. Hledání cesty, která bere v potaz obě tyto potřeby, je pro dnešní firmy velkou výzvou (Aichner et al., 2021; Santos et al., 2022).

Online sociální sítě také přinesly nebývalé možnosti v oblasti **businessu, propagace produktů a reklamy**. Firmy mohou své zákazníky aktivně zapojit do svých marketingových strategií. Snaží se je povzbudit k tomu, aby jejich produkty propagovali dále. Toho dosahují např. tím, že je sdružují do online komunit, čímž podporují jejich emoční angažovanost ve vztahu k dané značce. To vede k tomu, že zákazníci následně sdílí své pozitivní zkušenosti s danou firmou, všude ji chválí, nedají na ni dopustit. Zdá se, že tyto strategie jsou pro firmy velmi výnosné. Pozitivní odezvy na danou firmu od lidí, které osobně známe, se zdají mít na naše rozhodování ohledně nákupů mnohem větší vliv než klasické formy marketingu (Muntinga et al., 2011; Santos et al., 2022).

S tím souvisí již zmíněný trend **influencerství**, který je v posledních letech na vzestupu, neboť představuje pro značky velmi účinnou marketingovou strategii. Influenceri se svým publikem komunikují autentickým a důvěryhodným způsobem, díky

čemuž nabízejí osobní přístup k prezentaci produktů založený na důvěře. Tento způsob reklamy se stal lukrativním příjmem pro uživatele s vysokým počtem sledujících, neboť umožňuje uzavírání výhodných smluv s firemními značkami. Kromě přímých plateb za propagaci je možné získávat pasivní příjmy z reklam a příspěvky od sledujících, což z influencerství činí atraktivní způsob výdělků (Harrigan et al., 2021; Chopra et al., 2021; Kolo et al., 2022)

Online sociální sítě také poněkud proměnily podobu **náboru a výběru zaměstnanců**. Není výjimkou, že během procesu hledání vhodného kandidáta na novou pozici si náborový tým prohlédne profil daného uchazeče na online sociálních sítích a doplní si tak obrázek o tom, s kým má tu čest. Někteří uživatelé pamatují již v počátcích svého života na to, že jednou budou hledat práci, a na své profily přidávají pečlivě zvolené příspěvky, které jejich dlouhodobé vyhlídky na vysněnou kariéru neohrozí (Boyd, 2017). V oblasti náboru se stala důležitým hráčem dnes velmi populární online sociální síť LinkedIn. Umožňuje svým uživatelům si vytvořit personalizovaná portfolia odrážející jejich kariérní úspěchy, na základě čehož je pak mohou oslovit firmy. Tato online sociální síť tak značně rozšiřuje možnosti náboru (Chiang & Suen, 2015; Koch et al., 2018).

Jak je možné vidět, online sociální sítě s sebou přinesly široké spektrum možností, a závisí jen na konkrétním jedinci, jak je využije. Bohužel někteří těchto příležitostí zneužívají k ubližování druhým lidem. Je možné se setkat s fenomény, jako je např. **kyberšikana** (šikana v prostředí moderních informačních technologií, jejímž účelem je ublížit, zastrašit, ohrozit druhého člověka), **kybergrooming** (využívání falešné identity v prostředí moderních informačních technologií za účelem vyvolání pocitu důvěry a následného zneužití druhého), **sexting** (zasílání sexuálního obsahu prostřednictvím textových zpráv, videí nebo fotografií, což může být následně druhým zneužito např. jako prostředek vydírání), **kyberstalking** (nebezpečné pronásledování, např. formou obtěžujícího zasílání zpráv) (Kožíšek & Písecký, 2016).

2.7 Role osobnosti, věku a pohlaví

Motivace k užívání online sociálních sítí a následný způsob zacházení s nimi se odvíjí také od věku konkrétního uživatele, jeho pohlaví, osobnosti i druhu sociální platformy (Kircaburun et al., 2020). **Ženy** mívají na online sociálních sítích celkově více přátel než muži (Moore & Mcelroy, 2012). Jejich služeb využívají především pro udržování již existujících vztahů, organizaci a zvládání svých úkolů, za účely vzdělávání a získávání

nových informací (Horzum, 2016; Kircaburun et al., 2020). Obecně o sobě sdílejí méně informací, více se strachují o svoji online bezpečnost a jejich užívání je hodně cílené (Horzum, 2016). **Muži** jsou při užívání motivováni možnostmi socializace a setkání s novými lidmi (Horzum, 2016; Kircaburun et al., 2020).

Mladí jedinci obecně ve srovnání s ostatními věkovými kategoriemi tíhnou více k užívání online sociálních sítí bez ohledu na motiv (s výjimkou hledání nových informací a organizace úkolů) (Kircaburun et al., 2020). Mají větší sklony o sobě online sdělovat informace (Misoch, 2015). Byly také provedeny výzkumy, které zjišťovaly rozdíly v přístupu k online sociálním sítím v závislosti na jednotlivých osobnostních faktorech podle všeobecně uznávaného modelu **Big Five**. Ten rozděluje složky osobnosti do pěti základních kategorií, kterými jsou neuroticismus, extravertze, svědomitost, přívětivost a otevřenost vůči zkušenosti (McCrae & John, 1992).

Lidé s vyšší mírou **neuroticismu** mají větší sklony se prostřednictvím online sociálních sítí svěřovat ostatním (Kuss & Griffiths, 2011) a více jim záleží na reakcích ostatních na jejich příspěvky (Choi et al., 2017). Mají poměrně málo přátel (Bachrach et al., 2012), online sociální sítě užívají spíše pasivně, tráví hodně času sledováním fanouškovských stránek a různých skupin (Ryan & Xenos, 2011) s cílem si ukrátit čas a zahnat nudu (Kircaburun et al., 2020). Jedinci vykazující vyšší míru **otevřenosti vůči zkušenosti** o sobě na online sociálních sítích sdílejí více informací (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010), málokdy se však prezentují jako populárnější, než doopravdy jsou (Horzum, 2016). Online sociální sítě využívají především pro udržování již existujících vztahů a pro nasycení své přirozené zvědavosti a touhy získávat nové informace (Kircaburun et al., 2020).

Extrovertní jedinci využívají služeb online sociálních sítí pro socializaci, vyhledávání setkání s novými lidmi, získání informací, naučení se něčemu novému a jako nástroj pro management (Horzum, 2016; Kircaburun et al., 2020; Kuss & Griffiths, 2011). Obecně mívají vyšší počet online přátel (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010; Kim & Chock, 2017) a jsou celkově aktivnější ve zveřejňování příspěvků a reagování na příspěvky ostatních (Choi et al., 2017; Kim & Chock, 2017). **Introvertní jedinci** na online sociálních sítích sice tráví velké množství času, nejsou však příliš aktivní. Nezveřejňují mnoho příspěvků, málokdy aktualizují svůj status, neboť mají obavy z negativních komentářů ostatních. Online sociální sítě využívají spíše pro zjištění, jak se daří ostatním, přičemž se spíše vyhýbají sociální interakci (Kircaburun et al., 2020).

Lidé vykazující vyšší známky **přívětivosti** využívají častěji online sociální sítě pro udržování existujících vztahů a získávání nových informací. Málokdy je jejich motivací zábava či odpočinek a spíše se neuchylují k prezentaci sebe sama v lepším světle (Horzum, 2016). V prostoru online sociálních sítí se zajímají o ostatní, častěji komentují jejich příspěvky a rozdávají reakce „like“ (Choi et al., 2017). Uživatelé s vyšší mírou **svědomitosti** používají online sociální sítě jako nástroj pro udržení vztahů s ostatními (Choi et al., 2017). Příliš se neuchylují k prezentování sebe sama v lepším světle, což je opakem lidí s nízkou mírou svědomitosti, kteří tyto tendence projevují velmi často (Kircaburun et al., 2020).

2.8 Populární sítě dnešní doby

V dnešní době existuje velké množství online sociálních sítí, které se často liší ve svém účelu i způsobu využití. Můžeme se setkat s tradičními podobami online sociálních sítí, které jsou zaměřené především na tvorbu profilů a navazování kontaktů (např. Facebook, Instagram, Snapchat). Za historicky nejpopulárnější z nich je možné označit **Facebook**. Byl poprvé představen roku 2004 Markem Zuckerbergem a okamžitě se stal velkým hitem. V dnešní době jeho služby užívají přes tři miliardy uživatelů, přičemž tato čísla stále stoupají (Kopecký & Krejčí, 2023). Užívání Facebooku je motivováno především potřebou sebe prezentace a sounáležitosti (Nadkarni & Hofmann, 2012), získání nových informací a udržování existujících vztahů (Manasijević et al., 2016). Facebook se těší své popularitě spíše mezi staršími generacemi. Mladí lidé stále častěji využívají novější druhy online sociálních sítí, jako jsou např. Instagram nebo Snapchat (Kopecký & Krejčí, 2023; Kuss & Griffiths, 2017).

Instagram byl spuštěn roku 2010 jako online sociální síť zaměřená především na sdílení životních momentů se svými přáteli prostřednictvím fotografií či videí. Jeho podstatou je vizuální prezentace sebe sama. Nabízí nové nástroje, jako je např. úprava sdílených fotografií a videí pomocí různých filtrů (Kopecký & Krejčí, 2023). Ve srovnání s Facebookem se Instagram zaměřuje mnohem více na sebe prezentaci a budování osobní identity a méně na rozvíjení vztahů s druhými lidmi. Za využíváním jeho služeb nejčastěji stojí potřeba vědět o tom, co se děje v životech ostatních. Hned za ní následuje snaha o dokumentaci vlastního života, ukládání vzpomínek ve formě videí a fotografií. Svou roli sehrává také touha zapadnout, a tak mnoho lidí Instagram využívá, protože je aktuálně populární. Navíc jeho prostřednictvím je možné sytit potřebu sebe prezentace a sekundárně si zlepšit svůj sociální status. Pro některé lidi Instagram představuje také příležitost

pro uplatnění vlastní kreativity (Sheldon & Bryant, 2016). Významným faktorem je také pasivní užívání Instagramu jako zdroje zábavy a odpočinku (Kircaburun et al., 2020). V dnešních dnech čítá okolo 1,3 miliardy aktivních uživatelů (Kopecký & Krejčí, 2023).

Snapchat byl na veřejnost uveden roku 2011 a rychle se stal velmi populární především mezi mladšími dospívajícími. Umožňuje odesílání videí, fotografií, textových či audio zpráv. Svým zaměřením se poněkud liší od svých starších sourozenců Facebooku a Instagramu. Snapchat si váží především soukromí svých uživatelů a stal se oblíbeným díky novince v podobě tzv. snapů, což jsou videa či fotografie, které se automaticky odstraní krátce poté, co si je jejich příjemce zobrazí (Kopecký & Krejčí, 2023; Kuss & Griffiths, 2017). Nabízí tak řadu výhod pro své uživatele, kteří se při sdílení mohou cítit o něco svobodnější (Kopecký & Krejčí, 2023). Tato funkce může nicméně vést k falešnému pocitu bezpečí a impulzivnímu zasílání jakéhokoli obsahu. V dnešní době chytrých mobilních telefonů se však snadno může stát, že příjemce využije možnosti pořídit si snímek obrazovky (screenshot) a obdržený obsah je mu tak v podobě kopie dostupný i po jeho smazání aplikací. Snapchat se také stal lákadlem pro řadu lidí s nekalými úmysly. Je tak možné se na něm setkat s kyberagresí, kyberšikanou, groomerstvím či sdílením intimního materiálu bez souhlasu uživatele (Kuss & Griffiths, 2017).

LinkedIn byl založen roku 2002 a slouží především jako online kariérní veletrh pro hledání nových pracovních příležitostí na jedné straně a potenciálních zaměstnanců na straně druhé. Umožňuje svým uživatelům si vytvořit personalizovaná portfolia odrážející jejich kariérní úspěchy. Lidé jeho prostřednictvím mohou navazovat nové profesionální kontakty, hledat práci, sdílet obsah související s profesním zaměřením nebo jen načerpat inspiraci a dostupnými informacemi si rozšířit své vědomosti a dovednosti v profesní sféře. LinkedIn také značně rozšiřuje možnosti nábory a výběru zaměstnanců. Firmy již nemusejí jen čekat na to, až jim někdo odpoví na vyvěšený inzerát, ale mohou prostřednictvím této online sociální sítě aktivně oslovovat potenciální uchazeče, kteří je zaujmou (Kopecký & Krejčí, 2023).

Některé online sociální sítě jsou zaměřené spíše na konzumaci obsahu vytvořeného jinými uživateli, než na vytváření profilů a navazování kontaktů. Mezi ně patří i velmi populární **YouTube**, který slouží především ke sdílení videí. Poprvé byl na veřejnost uveden roku 2005 a od té doby významně ovlivnil způsob, jakým vytváříme, sdílíme a konzumujeme obsah na internetu (Kopecký & Krejčí, 2023). Pro mnohé se stal platformou první volby pro sledování různých druhů videí. Nabízí prostředí, ve kterém mohou najít své uplatnění jak amatérští, tak profesionální tvůrci. Můžeme se na jeho stránkách setkat

s příspěvky politiků, organizací, firem, ale i umělců a hudebníků (Khan, 2017). Na YouTube najdeme širokou škálu videí, od vlogů, hudebních videí, animací, filmových trailerů a vzdělávacích tutoriálů. Sledující nemusejí zůstat pasivní. Mají možnost tvůrcům poskytnout zpětnou vazbu ve formě komentáře nebo udělení hodnocení kliknutím na tlačítko „like“. Populární se staly také živé streamy, tedy živá vysílání v reálném čase, která v dnešní době představují velkou konkurenci pro klasické televizní vysílání. Na rozdíl od něj mají totiž sledující možnost mezi sebou interagovat a diskutovat prostřednictvím chatu a mohou vysílajícímu klást různé otázky (Kopecký & Krejčí, 2023).

Sdílení a sledování krátkých videí (o délce 15 až 60 sekund) umožňuje také čínská aplikace **TikTok**, která byla vytvořena roku 2017. TikTok se v posledních letech stává stále populárnějším, a to především mezi mladšími jedinci. Poskytuje rozsáhlou paletu editačních nástrojů pro uživatele, jakými jsou filtry, střihy, různé efekty, přidávání hudby atd. Jeho klíčovými prvky jsou jednoduchost a přístupnost, které zajišťují, že se kdokoli a kdekoli bez ohledu na své odborné znalosti a dovednosti může stát tvůrcem obsahu. Ostatní mohou tato videa sledovat, komentovat, reagovat přidáním „liku“ nebo dále sdílet. Za velkou popularitou TikToku stojí mimo jiné také originální algoritmus založený na umělé inteligenci, který uživateli aplikace vybírá a zobrazuje videa, která ho budou zajímat. To přispívá k rychlé a snadné konzumaci obsahu a následně velkému množství času stráveného v prostředí této aplikace (Kopecký & Krejčí, 2023). Mezi motivace uživatelů k užívání TikToku patří nejčastěji zábava, získávání zajímavých informací, seberealizace a potřeba zahnat nudu (Falgoust et al., 2022).

Pinterest funguje jako sborník virtuálních nástěnek, které si může každý uživatel přizpůsobovat podle svých preferencí. Každý může přidávat různé fotografie, videa či obrázky, na které někde na internetu narazil a které podle něj stojí za sdílení s ostatními. Ti si mohou tyto jeho příspěvky prohlížet, komentovat je, sdílet, nebo si je připnout na svou vlastní nástěnku. Tato funkce „připíchnutí“ příspěvku je právě původem samotného názvu (pin = připíchnout/připínáček, podle toho PINterest). Nástěnek může mít každý uživatel několik. Je možnost si je rozřadit do různých kategorií podle obsahu. Mnoho uživatelů Pinterest využívá jako zdroj inspirace. Nástěnky také slouží jako určitá forma sebevyjádření, kdy uživatelé sdílí s ostatními své zájmy, a zároveň jim poskytují možnost najít další lidi s podobnými zálibami (Banerjee et al., 2019; Mull & Lee, 2014).

Mezi online sociální sítě se řadí také „**instant messaging**“ (okamžitá komunikace neboli posílání rychlých zpráv), které umožňují uživatelům se propojit posíláním zpráv přes internetové nebo datové připojení. K těmto účelům slouží např. **WhatsApp** nebo **Facebook**

Messenger. Druhem online sociálních sítí je také mikroblogování. Jedná se o formu tradičního psaní blogů, ve které jsou psané příspěvky často kratšího formátu. Následně jsou sdíleny s publikem na dané online sociální síti (často s odběrateli nebo sledujícími). Příkladem online sociální sítě zaměřené na mikroblogování je platforma **X**, dříve známá jako **Twitter** (Kuss & Griffiths, 2017).

Twitter byl založen roku 2006 a roku 2023 byl přejmenován na X. Umožňuje svým uživatelům sdílet krátké zprávy známé jako tweety o rozsahu 280 znaků u běžných uživatelů, 4000 znaků u platících uživatelů. Tyto tweety mohou kromě textu obsahovat také fotografie nebo videa. X se stal mediálním prostorem, kde lidé sdílejí své názory, komunikují, získávají informace, reagují na zprávy a aktuální události. Je oblíbenou platformou celebrit, politiků, vlivných osob a jejich fanoušků, kteří si rádi přečtou o tom, co jejich idol právě dělá a jaký má názor na aktuální dění ve světě. Jeho služeb využívají i některé oficiální instituce. Novináři jej rádi navštěvují, když hledají podněty pro tvorbu nových zpráv. Běžní uživatelé skrze X mohou vyjádřit svůj postoj a zároveň mají rychlý způsob, jak zůstat informovaní o tom, co se ve světě zrovna děje (Kopecký & Krejčí, 2023).

Za druh online sociálních sítí je možné považovat také gaming (hraní digitálních her), pokud v sobě zahrnuje prvek propojení lidí mezi sebou a jejich následnou interakci (např. komunikace skrz herní kanály). Tento druh her bývá označován jako **Massively Multiplayer Role-Playing Games (MMORPG)**. Příkladem je populární **World of Warcraft**, který sdružuje tisíce svých uživatelů v obrovském virtuálním světě, přičemž jim umožňuje vzájemnou komunikaci a navazování vztahů. Mezi online sociální sítě je možné zahrnout také **online seznamky** (např. **Tinder, Badoo, Seznamka**). Uživatelé si zde mají možnost vytvořit profil a navazovat nové vztahy s druhými (Kuss & Griffiths, 2017).

2.9 Statistiky

O tom, že se sociální sítě staly dnes téměř neoddělitelnou součástí našich životů, svědčí mimo jiné i údaje z celosvětového přehledu, který každoročně vytváří agentura datareportal.com (DataReportal, 2023). V roce 2023 tvořilo celosvětovou populaci 8,6 miliard lidí. Z toho vlastníky smartphonu bylo celkem 5,6 miliard, tedy 69,4 %. Uživatelé internetu bylo 5,3 miliard, tedy 65,7 % a **uživatelé online sociálních sítí 4,95 miliard, tedy 61,4 %**. Na internetu celosvětově lidé stráví průměrně 6 hodin 41 minut denně. Ve věku 16 až 24 let se dokonce jedná o 7 hod 36 minut u dívek a 7 hod 10 minut u chlapců.

Užíváním online sociálních sítí lidé celosvětově průměrně **denně stráví 2 hod 24 min.** Pro srovnání, sledováním televize tráví lidé denně průměrně 3 hod 12 minut denně, čtením 1 hod 46 min denně, posloucháním hudby 1 hod 27 min denně, posloucháním rádia 52 min denně, posloucháním podcastů 51 min denně. Popularita sociálních sítí stále roste, neustále přibývají noví a noví uživatelé (DataReportal, 2023).

Když uživatelé měli vybrat, která online sociální síť je jejich **nejoblíbenější**, nejvíce z nich vybralo **WhatsApp** (16,6 %), poté **Instagram** (15,7 %). V preferencích při tom panovaly rozdíly podle věku. V kategorii **mladých ve věku 16 až 24 let** uvedlo 24,4 % dotázaných **Instagram**, a to bez ohledu na pohlaví. Na druhém místě se nacházel WhatsApp. Za zmínku stojí online sociální síť **TikTok**, kterou sice volilo jako nejoblíbenější sociální síť pouhých 14 % žen a 8,9 % mužů ve věkovém rozpětí 16–24 let, nicméně je možné u něj sledovat dlouhodobou stoupající tendenci na žebříčku oblíbenosti, a to především mezi mladými uživateli. Instagram byl nejoblíbenější také ve věkové kategorii 25 až 34 let (20 % žen, 16,3 % mužů). Také ženy ve věku 35 až 44 let uváděly nejčastěji Instagram (16,5 %). Naproti tomu ženy od 45 let výše a muži od 35 let výše uváděli jako nejoblíbenější online sociální síť WhatsApp (DataReportal, 2023). Na tomto příkladu můžeme pozorovat, že preference online sociálních sítí se liší v závislosti na věku uživatele.

Nejnavštěvovanější webovou stránkou v dubnu 2023 byl **google.com** se 142 miliardami návštěv. Hned za ním se nacházel **youtube.com** se 94,9 miliardami návštěv, následoval **facebook.com** se 14,4 miliardami návštěv. Čtvrtou příčku obsadil pornhub.com s 10,5 miliardami návštěv. Z online sociálních sítí stojí za zmínku twitter.com, který obsadil šestou příčku, se 7,78 miliardami návštěv nebo Instagram.com na osmém místě s 6,17 miliardami návštěv (DataReportal, 2023). I na tomto krátkém výčtu je možné ilustrovat, že využívání online sociálních sítí se stalo naprosto běžnou a každodenní součástí životů většiny z nás.

V období mezi prvním dubnem 2023 a posledním červnem 2023 strávili **uživatelé aplikací online sociálních sítí** průměrně **nejvíce času** na **TikToku** (celkem 33 hod 38 min), následně **YouTube** (27 hod 26 min), Facebooku (18 hod 50 min), WhatsAppu (16 hod 45 min) a Instagramu (14 hod 50 min) (DataReportal, 2023). Naproti tomu, pořadí online sociálních sítí při pohledu na **nejčastěji otevíranou aplikaci** ve stejném sledovaném období se poněkud lišilo. Na první příčce se nacházel **WhatsApp**, pak **Facebook**, YouTube, Line, TikTok, Instagram, FB Messenger. Co se týče využívaných zařízení **95,8 % lidí**, kteří užívají internet, tak činí **na mobilním zařízení**, 62,9 % využívá notebook (DataReportal, 2023).

Přehled užívání online sociálních sítí v **České republice** nabízí Český statistický úřad (dále ČSU). Podle průzkumů z roku 2023 **používá online sociální sítě 61,8 % lidí ve věku 16 až 74 let**. Z lidí, kteří v posledních třech měsících použili internet se jedná dokonce o 71,8 %. Existují určité rozdíly mezi pohlavími, kdy **ženy (63,5 %)** používají sociální sítě o něco více než **muži (59,9 %)**. Co se rozložení v rámci jednotlivých věkových kategorií týče, užívání online sociálních sítí je **nejvíce rozšířené mezi adolescenty a mladými dospělými ve věku 16 až 24 let (98,2 %)**. Čím vyšší věková kategorie, tím více popularita online sociálních sítí klesá. Ve věku 25 až 34 let užívá online sociální sítě 93,7 % lidí, ve věku 35 až 44 let 84,9 % lidí, ve věku 45 až 54 let se jedná o 68,3 % lidí, ve věku 55 až 64 mluvíme o 48 % lidí a ve věku 65 a více užívá sociální sítě pouhých 15,2 % obyvatel. Pokud se na užívání sociálních médií podíváme z pohledu ekonomické aktivity, nejvíce jejich služby využívají **vysokoškoláci (97,6 %)**, těsně za nimi jsou **ženy v domácnosti (94,5 %)** (Český statistický úřad, 2023).

Agentura AMI Digitals pravidelně ohledně užívání online sociálních sítí v České republice realizuje sběr dat. V roce 2023 uskutečnili další studii na vzorku 1003 respondentů starších 15 let. Výsledky této studie ukazují, že v České republice lidé stráví na online sociálních sítích **průměrně 2 hod 27 min denně** (v porovnání s tím sledování televize činí 3 hod 25 min denně). Celkem 87 % sdělilo, že se ke svým účtům na online sociálních sítích připojují nejčastěji ze svých **mobilních telefonů**. Oproti tomu z počítače se připojuje 21 % a z notebooku 28 %. Jako důvod užívání online sociálních sítí 84 % lidí uvedlo **kontakt s přáteli**, 83 % **zábavu** a 77 % **zdroj informací**. Na sítích při tom není jen cca 5 % internetové populace. **Oblíbenost** jednotlivých platform se postupně proměňuje. Ve vedení se zdá být stále **Facebook**, i když nutno podotknout, že oproti předchozím letům jeho popularita klesá. Druhý nejoblíbenější se je **Instagram**, po něm **Pinterest**, čtvrtý je **TikTok** a následně **Snapchat**, přičemž všechny čtyři zmíněné jsou ve své oblíbenosti na vzestupu (AMI Digital, 2023).

2.10 Problematika nadměrného užívání

Výše popsané statistiky dokládají skutečnost, že online sociální sítě pronikly do našich každodenních životů. Stalo se novou normou, že jejich prostřednictvím udržujeme své sociální vztahy s druhými. Jejich snadná dostupnost způsobila, že je můžeme užívat prakticky kdykoli, ať už jsme v práci, venku na procházce nebo na rodinné večeři (Cao et al., 2020). Díky tomu jsme v neustálém propojení s druhými lidmi, a také máme po ruce

velice rychlý, snadný a dostupný zdroj zábavy a odpočinku. Tento neomezený přístup k online sociálním sítím po dobu 24/7 v mnoha případech vede k jejich nadměrnému užívání (Vanden Abeele et al., 2022).

Nadměrné užívání online sociálních sítí nemusí být samo o sobě patologické. Problém nastává ve chvíli, kdy začne narušovat běžné fungování daného jedince (Škařupová, 2015). Můžeme se setkat s případy, kdy lidé tráví hodiny na online sociálních sítích, kdy komunikují se svými známými a prohlížejí si nové příspěvky, přičemž naprosto ignorují negativní důsledky, které by toto chování mohlo mít na jejich život (Cao et al., 2020). Nadměrné užívání online sociálních sítí je spojováno s pracovními obtížemi (nižší pracovní výkon, zvýšený pracovní tlak), sociálními obtížemi (méně zdravé vztahy, zvýšený výskyt konfliktů, závist), psychickými obtížemi (nižší životní spokojenost, úzkosti, deprese) i zdravotními obtížemi (problémy se spánkem) (Cao et al., 2020; Sun & Zhang, 2021).

Výzkumy naznačují, že tyto negativní dopady jsou spojené spíše s pasivním užíváním online sociálních sítí než s aktivním (de Vaate et al., 2020; Verduyn et al., 2017; Vogel & Rose, 2016). Pasivní brouzdání profily ostatních často vykreslených v tom nejlepším světle totiž může snadno vzbudit závist pramenící z pocitu, že druzí se mají mnohem lépe a vedou šťastný, spokojený a úspěšný život. To se zdá platit především, pokud se uživatelé v offline světě moc neznají, a tak si nejsou vědomi skrytých problémů, se kterými se ten druhý potýká (de Vaate et al., 2020; Vogel & Rose, 2016). Pasivní konzumace obsahu na online sociálních sítích, jak se ukazuje, souvisí s celkově nižší prožívanou životní spokojeností. Svou roli zde také hraje pocit promarněného času, zahlcenost informacemi, strachování se či zachmuřenost v důsledku zhlédnutých příspěvků (Verduyn et al., 2017).

Nabízí se otázka, proč se lidé navzdory těmto negativním jevům k nadměrnému užívání online sociálních sítí uchylují. Jedním z vysvětlení je, že lidé chtějí zůstat v kontaktu se svými blízkými a známými. Aktivní užívání online sociálních sítí souvisí také s řadou pozitivních jevů, jakými jsou rozšíření sociálního kapitálu, snížení pocitu osamělosti, posilování vychládajících vztahů. Problémem je, že dnešní podoba online sociálních sítí často velmi komplikuje snahu aktivní a pasivní užívání oddělit, a tak se často jedno neobejde bez druhého. I když se rozhodneme užívat online sociální síť pouze aktivně, nemůžeme uniknout obsahu, který je na nich vystaven (Verduyn et al., 2015, 2017).

Dalším zdůvodněním, proč lidé pokračují v užívání online sociálních sítí, i přes negativní důsledky je, že si tuto souvislost ani neuvědomují. Vnímají např. že se cítí poslední dobou hůře, nejsou ale schopni si tento stav spojit s časem stráveným v prostoru online sociálních sítí (Blinka, 2015; Verduyn et al., 2015). Třetím, v posledních letech stále častěji

zkoumaným zdůvodněním neschopnosti omezit škodlivé užívání online sociálních sítí, je rozvoj závislosti na online sociálních sítích (Verduyn et al., 2015). A právě ten je hlavním předmětem této práce.

3 ZÁVISLOST NA ONLINE SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Online sociální sítě dnes přesahují svůj původní sociální účel. Vyvinuly se z prostředků pro sociální kontakt do komplexních platforem nabízejících zábavu, oddech i zdroj informací a inspirace. Jejich design je záměrně vytvořen tak, aby prodlužoval uživatelův čas strávený na stránkách, neboť tím tvůrcům přináší výnosy z reklamy. Tento cíleně navržený digitální prostor, který podněcuje pozitivní emoce a zvyšuje hladinu dopaminu, může přispívat k rozvoji závislosti, zvláště pokud slouží jako prostředek k modifikaci nálady nebo jako úniková strategie před problémy reálného života (Mujica et al., 2022).

3.1 Behaviorální závislosti

Závislost autoři Marlatt et al. (1988, s. 224) definují jako: „opakující se vzorec zvyků, který zvyšuje riziko onemocnění a/nebo souvisejících osobních a sociálních problémů. Návykové chování je často subjektivně vnímáno jako "ztráta kontroly" – chování se objevuje, i přes úmyslné pokusy o abstinenci se nebo omezení užívání. Tyto vzorce zvyků jsou obvykle charakterizovány okamžitou gratifikací (krátkodobá odměna), často spojenou s odkladem nepříznivých účinků (dlouhodobé náklady). Pokusy o změnu návykového chování (prostřednictvím léčby nebo vlastní iniciativy) jsou obvykle spojeny s vysokou mírou relapsů.“

Tradičně je pojem závislost spojován s užíváním návykových látek, které má poměrně přímočarý dopad na rozvoj závislosti. Prokazatelným způsobem mění chemické prostředí v těle člověka a působením na hormonegulární systém uměle navozuje příjemné pocity. Někteří méně odolní jedinci se pak opakovaně snaží tyto pocity navodit, což může vést ke ztrátě kontroly nad užíváním dané látky, a tedy k rozvoji závislosti (Škařupová, 2015). Nejnovější výzkumy naznačují, že pro rozvoj závislosti není nezbytně nutná přítomnost psychoaktivní substance. Odborníci si začali všimnout, že podobné symptomy se objevují také v souvislosti s některými typy jednání. Začalo se proto poukazovat na skutečnost, že závislost může vzniknout i v těchto kontextech. Závislosti se proto začaly dělit na látkové a behaviorální (Peele & Brodsky, 2015).

Škařupová (2015, s. 21), která se návykovými typy jednání podrobněji zabývá, charakterizuje závislosti obecně jako situace, „kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivitu, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí.“ Jedná se tedy o dlouhodobý a opakující se maladaptivní model chování, které narušuje osobní, pracovní nebo rodinný život postiženého. Důležitým kritériem je právě kompulzivita a ztráta kontroly. Zároveň je třeba mít na paměti, že ne každé nutkavé chování je nutně závislostí (Škařupová, 2015).

Závislost na online sociálních sítích svou podstatou spadá právě mezi behaviorální závislosti. Ty se od závislostí na návykových látkách v některých ohledech liší, mají s nimi však také mnoho společného. Griffiths (2005) zkoumal podobnosti mezi nimi, na základě čehož vymezil šest společných symptomů, které předkládají jako operační definici závislosti. Jedná se o salienční, změny nálady, toleranci, abstinenci, syndrom, konflikt a relaps. Pokud některé chování splňuje všech těchto šest kritérií, můžeme podle autorů mluvit o závislosti. Klíčový je konflikt, který musí být vždy přítomen. V opačném případě se nejedná o závislost, ale o nadměrné či nutkavé užívání (Griffiths, 2005). Tento model je do dnešního dne nejčastěji užívaný v kontextu online závislostí a je na něm postavena řada diagnostických nástrojů (Kuss & Griffiths, 2017).

3.1.1 Symptomy závislosti

Salience (význačnost) se týká stavu, kdy se určitá aktivita stane tím nejdůležitějším v životě daného jedince, naprosto ovládne veškeré jeho myšlení (až do podoby posedlosti) a chování (což vede ke zhoršení v sociální oblasti). Prakticky to znamená, že daný jedinec buď fyzicky vykonává danou činnost nebo nad ní neustále přemýšlí (Griffiths, 2005).

Změny nálady se týkají subjektivního prožitku jako přímé reakce na danou činnost, která má akutní účinek na psychiku jedince. Může se jednat o pocity potěšení, vzrušení, nebo naopak uklidnění, otupění, pocit úniku před stresem. Při tom je možné se setkat s tím, že jedinec užívá stejnou drogu za účelem navození různých změn nálady. Člověk závislý na kouření nikotinových cigaret si tak může po ránu jednu zapálit, aby načerpal energii pro zvládnutí toho, co jej ten den čeká, a po návratu z práce si zapálit stejný druh cigarety za účelem zklidnění a relaxace. Ve své podstatě je tak řada závislostí využívána jako spolehlivý copingový mechanismus pro regulaci vlastních emocí (Griffiths, 2005).

Tolerance se týká procesu, kdy je potřeba trávit danou činností stále větší množství času, aby bylo dosaženo stejného účinku jako na počátku (Griffiths, 2005). **Abstinenci**

syndrom je nepříjemný stav, který se objevuje v reakci na nemožnost pokračovat ve vykonávání dané činnosti. Sestává z příznaků psychických (extrémní náladovost, podrážděnost) i fyzických (žaludeční nevolnost, pocení, bolestní hlavy, nespavost). V případě behaviorálních závislostí se však objevují pouze psychické (Griffiths, 2005). **Relaps** je tendence k návratu k původním vzorcům chování po období abstinence (Griffiths, 2005).

Konflikt se týká problematické aktivity závislého. Může být jak interpersonální (mezi závislým a jeho blízkými), tak intrapersonální (boj závislého se sebou samým). Je výsledkem dlouhodobého upřednostňování krátkodobého potěšení a úlevy a zanedbávání ostatních důležitých věcí. Toto jednání vede k dlouhodobým škodám, kterým jedinec musí čelit a vyrovnat se s nimi. V reakci na tyto problémy se může opět uchýlit k návykové aktivitě, jako své copingové strategii. Výsledkem konfliktu bývá narušení či ohrožení osobních vztahů s druhými, pracovní a vzdělávací kariéry a ostatních sociálních či odpočinkových aktivit. Předmětem intrapsychického konfliktu je často vědomí, že danou aktivitou jedinec tráví větší množství času, než by chtěl. Projeví proto snahy o její omezení, v čemž opakovaně selhává, a prožívá tedy subjektivní pocit ztráty kontroly (Griffiths, 2005).

Abychom mohli v souvislosti s nějakou činností mluvit o závislosti, musí jedinec vykazovat všech šest příznaků. V opačném případě se nejedná o závislost, ale o činnost s prvky závislosti či jen o nadměrné užívání. Klíčovým rozlišovacím kritériem je v tomto ohledu přítomnost konfliktu. Pokud někdo např. prožívá něco na způsob abstinenčních příznaků poté, co přerušil své každodenní cvičení, je velmi obtížné mluvit o závislosti, pokud tato jeho zvyklost nenarušuje žádný další aspekt jeho života. Tento poznatek je důležitý především pro online závislosti, u kterých je někdy velmi obtížné rozlišit, kdy se jedná pouze o nadměrné množství času stráveného online a kdy už hovoříme o závislosti. Důležité je se v těchto situacích vždy ptát, do jaké míry daná činnost narušuje nebo dokonce ohrožuje běžné fungování daného člověka (Griffiths, 2005).

3.1.2 Stádia rozvoje závislosti

Je možné popsat čtyři stádia rozvoje závislosti, a to zahájení, přechod, trvalé užívání a závislost (Marlatt et al., 1988). Ve fázi zahájení se jedinec účastní určitého jednání, protože mu přináší potěšení nebo jiný druh upokojení. Tento pozitivní výhled odměny vede uživatele k opakovanému návratu k tomuto druhu jednání. V tuto chvíli ještě není problematické, bývá otázkou spíše automatického zvyku. Obtíže nastávají ve chvíli, kdy se tento druh

jednání stane jediným prostředkem pro dosažení spokojenosti (nebo jiného vytouženého výsledku). V tu chvíli mluvíme o závislosti, která je mimo jiné spojená se stálou potřebou zvyšovat úroveň konzumace (např. formou množství času stráveného online) a abstinenčními příznaky ve chvíli, kdy jedinci okolnosti brání se daného jednání účastnit (např. ztráta wi-fi signálu, vybití baterie na mobilním zařízení) (LaRose et al., 2003).

3.2 Závislost z pohledu DSM-5 a ICD-11

Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (dále jen DSM-5) také rozlišuje mezi behaviorálními a látkovými závislostmi (American Psychiatric Association, 2013). Ve své páté revizi uvádí kategorii pro jeden z nevíce prozkoumaných typů behaviorálních závislostí, kterým je patologické hráčství. Jeho diagnostická kritéria byla odvozena právě od šesti symptomů definovaných dříve (Griffiths, 2005) a doplněných o některé další (Luo et al., 2021). Aby jedinec splňoval kritérium závislosti, musí se u něj za posledních dvanáct měsíců objevit alespoň pět nebo více z následujících devíti symptomů: zaobírání se internetovými hrami (jedinec na hraní her neustále myslí, přemýšlí nad předchozí hrou nebo si plánuje následující, a to do té míry, že se hraní her stane jeho nejdůležitější každodenní aktivitou, koresponduje se salinci), abstinenční příznaky (provázené podrážděností, smutkem, úzkostí, nicméně bez běžných fyzických projevů abstinenčního syndromu), tolerance (potřeba trávit hraním internetových her stále větší množství času), neúspěšné snahy o získání kontroly nad hraním, ztráta zájmu o předchozí koníčky v důsledku hraní, pokračování v nadměrném hraní i přes vědomí negativních důsledků na psychiku a sociální život, lhaní blízkým lidem ohledně množství času stráveného hraním, hraní za účelem uvolnění negativních pocitů (úzkost, vina, bezmoc), ztráta nebo ohrožení významného vztahu, pracovní pozice, vzdělání nebo kariérní příležitosti kvůli účasti na hraní (American Psychiatric Association, 2013)

Některé další typy jednání jsou čím dál častěji označovány za poruchové a před schválením nové podoby DSM-5 se mluvilo o jejich zařazení mezi návykové poruchy. Patří mezi ně chorobné přejídání, chorobné cvičení, a také závislost na internetu, závislost na počítačových hrách a právě závislost na online sociálních sítích (Škařupová, 2015). Svou samostatnou kategorií prozatím však nemají. Při posuzování přítomnosti závislosti se proto často vychází z kritérií DSM-5 patologického hráčství přizpůsobených pro konkrétní typ jednání (Soares et al., 2023).

Také 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (dále jen MKN-11) rozlišuje mezi závislostí na návykových látkách a behaviorálními závislostmi (World Health Organization, 2022a). Stejně jako DSM-5 nemá samostatnou kategorii pro závislost na online sociálních sítích, nicméně v sobě zahrnuje patologické hráčství, tzv. „gaming disorder“. Rozlišuje u něj dva typy, a to převažující online a převažující offline. Mezi diagnostická kritéria online formy patří omezená kontrola nad hraním, zvyšující se prioritizace hraní (a to až do té míry, že se hraní her stává důležitější než všechny ostatní zájmy v životě daného člověka) a pokračování v hraní navzdory negativním následkům (postižení v osobní, rodinné, sociálním, vzdělávací, nebo jiné důležité oblasti fungování). Při posuzování přítomnosti závislosti na online sociálních sítích proto někteří autoři vycházejí právě z těchto kritérií uzpůsobených pro potřeby online sociálních sítí (Paschke et al., 2022).

3.3 Návykovost online sociálních sítí

Nabízí se otázka, proč jsou online sociální sítě návykové. Jak může jejich užívání vést k rozvoji závislosti? Design online sociálních sítí v sobě zahrnuje určité prvky, které jsou cíleně navrženy tak, aby upoutaly naši pozornost a navodily v nás příjemné pocity. Tvůrci online sociálních sítí získávají velkou část svého výdělku z reklam, kterým jsme při procházení obsahu na sociálních platformách vystaveni. Je proto v jejich zájmu, aby nás na svých stránkách udrželi co nejdéle a aby dosáhli toho, že se k nim budeme pravidelně vracet. Každá další návštěva znamená další zhlédnutou reklamu a další příjem pro vlastníky těchto platform. Proto bylo velké množství času a energie věnováno nalezení strategií, jak si pozornost uživatelů online sociálních sítí udržet a jak je přimět k tomu, aby dobrovolně svůj čas trávili na těchto platformách. Výsledkem těchto snah je design, který není pouze uživatelsky přívětivý, svou podstatou může být pro některé uživatele dokonce návykový. Stimuly v prostředí online sociálních sítí působí na náš dopaminový systém odměny, navozují v nás příjemné pocity a vedou nás k tomu, abychom je opakovaně vyhledávali (Bhargava & Velasquez, 2021; Mujica et al., 2022).

3.3.1 Dopaminový systém odměny

V našem mozku funguje dopaminový systém odměny, který se aktivuje, když prožíváme libé, slastné a příjemné pocity. Je tvořen dynamickou sítí neuronů, která prochází mozkovým kmenem, limbickým systémem a mozkovou kůrou (hlavně v prefrontální oblasti čelních laloků). Jeho hlavním mediátorem je právě dopamin. Tento systém hraje významnou

roli při rozvoji závislostí (Orel, 2015). Byla provedena řada studií, které dokazují, že návykové látky dopaminový systém odměny ovlivňují (Adinoff, 2004; Di Chiara et al., 2004; Kalivas & Volkow, 2005) a existují i výzkumy, které potvrzují, že podobně na něj mohou působit i některé typy online aktivit (Ko et al., 2013; Perales et al., 2020).

Dopamin v mozku vytváří zpětnovazebný cyklus, který jedince vede k opakovanému vyhledávání aktivit, které vnímáme jako příjemné (Burhan & Moradzadeh, 2020). Jedná se o přirozený proces, který se mimo jiné podílí na motivaci a procesu učení. Přirozené množství dopaminu je do těla uvolňováno např. prostřednictvím sportu, setkání s přáteli, věnování se našim koníčkům. Navozuje v nás libé pocity a motivuje nás se v těm aktivitám věnovat i v budoucnu (Nestler, 2005; Udupa & Chen, 2016). Sociální interakce je pro člověka sama o sobě odměňující a jejím prostřednictvím je do těla také uvolňováno přirozené množství dopaminu (Krach et al., 2010). Online sociální sítě mohou sloužit jako nástroj pro sociální interakci, jejich prostřednictvím je možné s druhými komunikovat, dozvědět se od nich zpětnou vazbu, nechat se inspirovat, získat zajímavé informace. Zažíváme příjemné pocity, když někdo pozitivně okomentuje náš příspěvek, dá mu „like“, napíše nám někdo z kamarádů. To nás přirozeně podněcuje se k užívání online sociálních sítí vracet (Burhan & Moradzadeh, 2020; Mujica et al., 2022).

Na náš dopaminový systém působí kromě sociálního kontaktu také samotné prostředí online sociálních sítí, které je plné nových, barevných, rozmanitých a emočně nabitých stimulů. Řadu příjemných pocitů tak zažíváme, i když shlédneme příspěvek někoho jiného, vidíme zajímavou fotku nebo video, dozvídáme se něco nového. Společnosti vlastní sociální platformy využívají sběr osobních informací a personalizaci obsahu za využití algoritmů pro výběr příspěvků, který bude pro uživatele zajímavý. Sběr osobních informací umožňuje velmi přesně predikovat preference konkrétního uživatele a jeho kulturní a demografické pozadí (Mujica et al., 2022). Algoritmy s pomocí umělé inteligence tato nasbíraná data vyhodnocují a na jejich základě vybírají pro každého uživatele na míru šitý obsah, který bude vnímat jako hodnotný a udrží jej na dané platformě co nejdéle (Eg et al., 2023; Mujica et al., 2022). To vše se děje v uživatelsky velmi přívětivém prostředí (Mujica et al., 2022).

Odměny plynoucí pro uživatele z tohoto přísunu stimulů jsou však nepravidelné. Když sjíždí domovskou obrazovku jednotlivých platform, dopředu neví, na jaký příspěvek narazí. Může si nastavit v aplikaci dané platformy možnost dostávat upozornění na nové aktivity v prostředí online sociálních sítí. I ta však přicházejí v nepravidelných intervalech a každé z nich má pro něj jinou hodnotu. Může se jednat o nezajímavou reklamu,

nepříjemnou zprávu od kolegy, pozitivní reakci na sdílený příspěvek nebo vzkaz od někoho, koho má jedinec rád. Bez ohledu na emoční doprovod je však forma upozornění vždy stejná, jedinec je tedy do poslední chvíle ponechán v nejistotě, jestli se odměna v podobě příjemných pocitů dostaví, nebo ne (Burhan & Moradzadeh, 2020; Mujica et al., 2022).

Tato forma dopředu nepředvídatelné odměny vede ke zvýšené aktivitě neuronů uvolňujících dopamin, navozuje příjemné pocity a skrze zpětnovazební cyklus vede k opakovanému vyhledávání dané aktivity (Macit et al., 2018; Schultz, 2016). Tímto způsobem přispívá k rozvoji vzorce chování, kdy jedinec neustále monitoruje své zařízení v anticipaci dalšího upozornění (Mujica et al., 2022). Jedná se o druh posilování popsany již B. F. Skinnerem, kdy odměna přichází na základě nepravidelného poměru k počtu reakcí neboli operantů (Plháková, 2004). Výzkumy ukazují na jeho vysokou efektivitu a upozorňují na potenciál rozvoje závislosti (Zald et al., 2004). Jedinec je totiž ponechán v nejistém očekávání dalšího podnětu s nadějí, že tentokrát bude následovat vytoužená odměna. Pro její získání je schopen provést velký počet požadovaných úkonů (v tomto případě kontrol mobilního zařízení v očekávání nově přichozí zprávy či upozornění). Většinou se setká s přirozenými stimuly, ale občas se stane, že narazí na pozitivní stimul, který v jeho mozku uvolní velkou dávku dopaminu. To vede ke zpevnění tohoto chování a k jeho zintenzivnění, neboť jedinec ví, že když bude pravidelně sociální platformy kontrolovat, očekávaná odměna se dříve nebo později dostaví (Mujica et al., 2022; Oulasvirta et al., 2012).

3.3.2 Biologická podstata závislosti

Při užívání drog stejně jako u behaviorálních závislostí dochází k nadměrné stimulaci dopaminových receptorů (Avena & Hoebel, 2003; Burhan & Moradzadeh, 2020). Opakované užívání návykových látek nebo vystavování se návykovému jednání může dopaminový systém negativně ovlivnit. Konkrétně může vést ke snížení regulace dopaminových receptorů, což má za následek, že pro navození stejných účinků jako na začátku je potřeba stále zvyšovat dávku. Tento stav označujeme jako toleranci neboli snášenlivost. V případě vynechání pravidelné dávky či jejího snížení se dostavují abstinenční příznaky. Při tomto procesu se ztrácí citlivost vůči aktivitám, které dříve na dopaminový systém působily přirozeně. Tyto aktivity člověku přestávají působit stejné potěšení jako dříve (Volkow et al., 2007).

Volkow et al. (2008) předpokládal, že změny v dopaminovém systému se podílejí také na snížení inhibiční kontroly. Ukázalo se, že dostupnost dopaminového receptoru

pozitivně koreluje právě s metabolismem v prefrontálních oblastech, které jsou do inhibiční kontroly zapojeny (konkrétně dorsolaterální prefrontální kůra, mediální orbitofrontální kůra, anteriorní cirkulární korová oblast a somatosenzorická kůra). Inhibiční kontrolu můžeme popsat jako schopnost kontrolovat svou pozornost, chování, myšlení a emoce. Kromě toho také umožňuje, abychom nepodléhali impulzům a vnějším podnětům a volili chování, které považujeme za vhodnější vzhledem k dané situaci. Díky inhibiční kontrole můžeme měnit své chování, zvolit si, jak budeme reagovat a jednat (Diamond, 2013). Snížení inhibiční kontroly u jedinců závislých by tedy znamenalo, že mají omezenou schopnost kontrolovat své chování, myšlení, pozornost a emoce a že více podléhají svým impulzům.

Celý biologický proces vzniku závislosti by bylo tedy možné vysvětlit následovně: když se účastníme chování s rizikem rozvoje závislosti (braní drog, hraní internetových her), mozek uvolňuje hormon dopamin. Hladina dopaminu se tedy zvyšuje, což v průběhu času vede ke snížení regulace dopaminových receptorů a spolu s tím se snižuje i prožívané potěšení během původní aktivity. To spolu s dalšími změnami, jako je snížení inhibiční kontroly, vede ke kompenzačnímu chování v podobě častějšího věnování se návykovému jednání. V důsledku toho může být dané chování nutkavé, čímž se vytvoří cyklus závislosti (Luijten et al., 2014; Nestler, 2005; Volkow et al., 2007).

Řada studií našla podobnosti mezi neurologickou aktivitou lidí závislých na návykových látkách a lidí potýkajících se s online závislostmi (Ko et al., 2013; Kuss & Griffiths, 2012; Macit et al., 2018). Co se závislosti na online sociálních sítích týče, v této oblasti chybí dostatek výzkumů. Řada autorů však konstatuje, že můžeme s vysokou pravděpodobností předpokládat podobnost s ostatními online závislostmi (Lee et al., 2017; Mujica et al., 2022; Nasti et al., 2021).

3.3.3 Behaviorální přístupy k rozvoji závislosti

Kromě biologického vysvětlení existují i behaviorální přístupy k vysvětlení rozvoje závislosti. Jedním nich je „instrumental drug theory“ (Mujica et al., 2022). Tento přístup předpokládá, že na počátku před rozvojem závislosti je užívání návykových látek často instrumentální, tedy spojené s určitým cílem. Tímto cílem může být snaha pozitivním směrem moderovat mentální rozpoložení a stavy nálad, nebo zvyšovat svůj pracovní výkon. Jedinci, kteří se poprvé setkají s návykovými látkami, často zjistí, že malé nebo kontrolované množství této látky skutečně může podpořit jejich mentální a fyzickou aktivitu. Začnou ji proto užívat jako nástroj k dosažení svého cíle. Problémem je, že to, co se zpočátku jeví jako

nevinne selektivní užívání, se může velice rychle vymknout kontrole a u některých jedinců vést k rozvoji závislosti (Müller, 2020).

Dalším známým behaviorálním přístupem, který se s prvním jmenovaným doplňuje, je pohled na závislost jako na vytvoření návyku skrze pozitivní podmiňování (Mujica et al., 2022). Návykové látky působí na náš centrální nervový systém a vedou k navození příjemných pocitů. Na základě principu Pavlovova pozitivního podmiňování se nám tyto příjemné pocity (nepodmíněný efekt) přirozeně spojené s drogami (nepodmíněný podnět) na nevědomé úrovni začnou spojovat s externími, interními a behaviorálními okolnostmi, za kterých je normálně užíváme (podmíněný podnět). Ve výsledku to znamená, že při pravidelném užívání se může stát, že při výskytu těchto vnitřních či vnějších okolností, za kterých jsme zvyklí návykové látky užívat, začneme podvědomě očekávat dostavení se odměny v podobě pozitivních pocitů (podmíněný efekt). Pokud se po vystavení podmíněnému podnětu tato očekávaná odměna nedostaví, může to vést naopak k velmi nepříjemným pocitům, když se naše tělo dožaduje efektu, na který je zvyklé. Tyto stavy vytvářejí pocity tzv. bažení, které vede k vyhledávání a shánění návykové látky. Po jejím užití se dostaví požadovaná odměna, což ještě více posiluje vytvořené spojení mezi podmíněným podnětem a efektem, zesiluje pocity bažení a zahajuje tak nekonečný cyklus závislosti (Mujica et al., 2022; Perales et al., 2020).

Oba tyto přístupy byly vytvořené pro vysvětlení podstaty látkových závislostí, je však možné je implementovat i pro behaviorální závislosti včetně závislosti na online sociálních sítích (Mujica et al., 2022). Také toto návykové jednání je spojováno se změnami v našem hormonálním systému a navozováním příjemných pocitů. Stejně jako u návykových látek může k rozvoji problematického užívání dojít na základě cíleného užívání online sociálních sítí např. za účely sebe prezentace, interakce s druhými, komunikace, zahnání nudy, modifikace nálady. V kombinaci s psychosociálními problémy a dalšími okolnostmi může toto dříve cílené užívání u některých jedinců vést ke ztrátě kontroly a následnému rozvoji závislosti. To platí zvláště v případech, kdy si vytvoříme podvědomý návyk spoléhat se na užívání online sociálních sítí za určitých okolností (Lee et al., 2017).

3.3.4 Další přístupy k rozvoji závislosti

Někteří autoři spojují rozvoj závislosti s Bandurovou teorií seberegulace, podle které mají lidé kontrolu nad svým chováním (Bandura, 2001). Nedostatečná schopnost

seberegulace v kombinaci se silnou návykovostí online sociálních sítí může tak vést k rozvoji automatického bezmyšlenkovitého chování podobného závislosti, které jedinec není schopen kontrolovat. Přirozená lidská tendence maximalizovat pozitivní a minimalizovat negativní prožitky toto chování ještě více podporuje. Schopnost seberegulace se tak stává stále slabší a návyk užívání online sociálních sítí naopak silnější. Výsledkem může být kompulzivní bezmyšlenkovité užívání (LaRose et al., 2003; Lee et al., 2017).

Existují také další přístupy snažící se o vysvětlení závislosti na online sociálních sítích, mezi nimi kognitivně-behaviorální přístup, přístup sociálních schopností a socio-kognitivní přístup (Moretta et al., 2022). Podle kognitivně-behaviorálního přístupu jsou na vině nadměrného užívání online sociálních sítí maladaptivně fungující kognitivní schopnosti jedince. Skrze působení řady vnějších okolností, jakými jsou nedostatek vrstevnické opory a sociální izolace, může toto nadměrné užívání přerůst v závislost (Turel & Serenko, 2012). Druhý přístup hledá příčinu v samotném jedinci a jeho nedostatečných sociálních schopnostech a schopnostech sebereprezentace, kvůli kterým bude s vyšší pravděpodobností preferovat interakci v online světě před setkáními tvář v tvář. Častěji se tak bude uchýlovat k užívání online sociálních sítí, a hrozí tak u něj vyšší riziko rozvoje závislosti (Caplan, 2005). Podle socio-kognitivního modelu je závislost výsledkem kombinace očekávání pozitivního důsledku užívání online sociálních sítí, nedostatečné schopnosti seberegulace a nízké míry self-efficacy (vědomí vlastní účinnosti) (LaRose et al., 2003).

Nedávné studie poukazují na zajímavý fenomén „fear of missing out“ (česky strach z promeškání, zkráceně FOMO), který, jak se zdá, souvisí s rozvojem závislosti na online sociálních sítích (Gil et al., 2015; Kuss & Griffiths, 2017). Tento koncept se snaží vysvětlit prožívané všudypřítomné pocity stresu, úzkosti a obav, které někteří jedinci pociťují, když nejsou aktuálně připojeni do světa online sociálních sítí. Jsou založené na strachu, že jedinec kvůli své nepřítomnosti přichází o důležité informace a že ostatní, zatímco on je odpojen, se na online sociálních sítích dobře baví a nabývají pozitivních zážitků (Przybylski et al., 2013). Strach, že mu něco důležitého unikne, může vést k nadužívání online sociálních sítí, a následnému rozvoji závislosti. Podle výzkumných studií vyšší míra symptomů FOMO souvisí se sníženými pocity duševní pohody, se zhoršenou náladou, s úzkostnou a depresivní symptomatikou, s větším množstvím času stráveného na online sociálních sítích a jejich užíváním i ve chvílích, kdy je to nevhodné či nebezpečné (Elhai et al., 2021; Przybylski

et al., 2013). Častěji se s jeho přítomností můžeme setkat u žen a mladších jedinců (Elhai et al., 2021).

Také přibývají výzkumy, podle kterých závislost vzniká ve chvíli, kdy jsou online sociální sítě vnímány jako významný (či dokonce jediný) spolehlivý copingový mechanismus pro vyrovnání se s vlastními emocemi a stresem. Slouží jako prostředek regulace nálady, kdy lidé trpící stavy úzkosti, deprese a pocity osamělosti využívají jejich potenciálu zvyšovat hladinu hormonů endorfinů a dopaminu (Andreassen & Pallesen, 2014). Jsou pro ně formou sebemedikace pro únik před dysforickými stavy nálad (Moretta et al., 2022; Turel & Serenko, 2012).

3.4 Role dalších proměnných

V rozvoji závislosti na online sociálních sítích hraje také roli řada dalších proměnných. Patří mezi ně mimo jiné pohlaví, osobnost, sociální zázemí, prostředí, ve kterém se jedinec nachází, i druh samotné platformy (Kircaburun et al., 2020). Co se **pohlaví** týče, ženy jsou ve větším ohrožení rozvojem závislosti na online sociálních sítích než muži (Kircaburun et al., 2020; Marino, 2018; Paakkari et al., 2021). Ženy také spíše popisují pocity úzkosti, když u sebe nemají mobilní telefon (Jiang, 2018). Tato zjištění jsou poměrně zajímavá, neboť muži většinou vykazují vyšší míru patologického chování. (Škařupová, 2015). Zdá se však, že ženy mají větší sklon než muži si vytvořit závislost na sociální interakci (Andreassen et al., 2013).

Některé typy osobností jsou náchylnější k rozvoji závislosti na online sociálních sítích než jiné (Kircaburun et al., 2020; Lee et al., 2017). Mezi ně patří lidé s **nižší svědomitostí**, tedy vyšší nedbalostí ve vztahu k povinnostem, ať už v zaměstnání nebo ve škole. Tito lidé vykazují vyšší tendence lenošit, mají větší sklony k prokrastinaci, spíše odkládají své povinnosti a upřednostňují méně důležité a zábavnější věci. Online sociální sítě díky své neustálé dostupnosti pro tento typ jedinců představují neodolatelné lákadlo (Blinka, 2015; Kircaburun et al., 2020; Marino et al., 2016). Nižší svědomitost souvisí také s vyšší impulzivitou, nižší schopností se soustředit a nižším vědomím vlastní účinnosti (self-efficacy) (Blinka, 2015).

Dalším rizikovým faktorem pro rozvoj závislosti je **neuroticismus**, neboli tendence zažívat negativní emoce a psychickou nepohodu (Andreassen et al., 2013; Kircaburun et al., 2020; Marino et al., 2016). Neurotičtí jedinci mají sklony být impulzivní, rychle se rozhněvají a na život nahlížejí spíše negativně (McCrae & John, 1992). Mohou se potýkat

s obtížemi při snahách o udržování vztahů s druhými a je pro ně těžké čelit životním výzvám. Spíše jako svou copingovou strategii zvolí únikovou reakci. A právě svět online sociálních sítí jim velice rychlou a účinnou formu úniku od reality umožňuje (Kircaburun et al., 2020). Ohroženou skupinu jedinců představují také **introverti** (Kircaburun et al., 2020; Marino et al., 2016), kteří mívají nižší self-esteem (Erdle et al., 2009) a častěji vykazují známky osamělosti (Cheng & Furnham, 2002), což jsou dva faktory, které jsou pro rozvoj závislosti na online sociálních sítích rizikové (Kircaburun et al., 2020; Turel & Serenko, 2012).

Někteří autoři také mluví o možné souvislosti mezi nadměrným užíváním online sociálních sítí a vyšší mírou **narcismu** (Andreassen et al., 2017; Blinka, 2015). Narcismus je možné popsat jako „nadměrné zaujetí sebou samým, s nerealistickým sebekonceptem, což vede ke stálé potřebě udržet svůj pozitivní obraz skrze různé sebezprezentační strategie“ (Blinka, 2015, s. 186). Nástroje online sociálních sítí nabízejí naprosto ideální podmínky pro dosažení těchto cílů. Výzkumy potvrzují, že lidé s vyšší mírou narcismu skutečně patří mezi neaktivnější uživatele online sociálních sítí (Blinka, 2015).

Při rozvoji závislosti nezáleží pouze na osobnostních charakteristikách a pohlaví jedince. Velmi důležitou roli zastává také okolí, ve kterém se nachází. Je možné rozlišit vliv **mikroprostředí a makroprostředí**. Do mikroprostředí spadá vliv a tlak ze strany nejbližších přátel, rodiny, vrstevníků, kolegů a spolužáků. Důležitou roli hrají sociální normy (všichni účty na sociálních sítích mají a považují to za přirozený nástroj komunikace) nebo sociální opora (její přítomnost nebo naopak nedostatek v offline světě). Součástí makroprostředí jsou širší sociální normy a tlak společnosti jako celku. Lidé mají přirozenou touhu získávat informace o tom, co se v životech ostatních děje. Online sociální sítě tyto informace činí dostupnějšími než kdy dříve. Stalo se proto přirozenou součástí našich životů, že si skrze pravidelnou návštěvu sociálních platform udržujeme obecné povědomí o důležitých životních událostech našich blízkých (Lee et al., 2017). Jelikož je v našem okolí běžné účet na online sociálních sítích vlastnit, je pro ohroženější jedince o to obtížnější se závislosti vyvarovat.

V rozvoji závislosti záleží také na **účelu užívání** online sociálních sítí. Kircaburun et al. (2020) provedli výzkum, ve kterém zkoumali, jak různé druhy motivace k užívání online sociálních sítí souvisí s jejich problematickým užíváním (nadměrným trávením času, závislostní symptomatikou). Jako nejrizikovější se ukázalo užívání za účelem **vyplnění volného času**. Slabá korelace se ukázala i v souvislosti s užíváním z důvodu **socializace, zábavy a hledání nových informací**.

V rozvoji závislosti hraje roli také **druh samotné platformy** (Kircaburun et al., 2020; Marengo et al., 2022; Smith & Short, 2022). Marengo et al. (2022) ve svém výzkumu zjistili, že nejvyšší známky závislosti vykazují jedinci, kteří užívají online sociální sítě zaměřené na sdílení uživateli vytvořeného vysoce vizuálního obsahu. Do této skupiny by bylo možné zařadit **TikTok, Instagram a Snapchat**. TikTok se ukázal jako nejrizikovější platforma pro potenciální rozvoj závislosti. Nejnižší známky závislosti vykazovali jedinci využívající pouze služeb sítí WhatsApp a YouTube. K podobným zjištěním dospěli autoři Kircaburun et al. (2020), kteří za nejrizikovější pro přítomnost problematického užívání označili Instagram, Snapchat a Facebook. TikTok nebyl v jejich výzkumu zahrnut.

3.5 Prevalence

Technologie jsou snadno dostupné, což přispívá ke stoupajícímu trendu nadměrného užívání a rozvoje závislosti. Meng et al. (2022) provedli velkou metaanalýzu, ve které na základě výsledků dosavadních studií zjišťovali výskyt online závislosti po celém světě. Podle jejich výsledků je globální prevalence závislosti na online sociálních sítích **17,42 %**. V této oblasti je potřeba přihlédnout také k rychlému vývoji online sociálních sítí a v souvislosti s tím i metod měření závislosti. Prevalence měřená nejnovější metodou BSMAS činí průměrně **14,85 %**. Kritéria nastavená DSM-5 jsou přísnější, a tak metody vycházející z nich často naměří trochu nižší prevalenci. Celosvětově je nejvíce problémů se závislostí na online sociálních sítích v jihovýchodní Asii, odhadem zde prevalence činí 59,36 %. Zároveň se zdá, že počet lidí vykazujících symptomy závislosti je poměrově vyšší v regionech s nižšími příjmy (Meng et al., 2022).

Autoři nenaměřili souvislost s věkem nebo pohlavím respondentů (Meng et al., 2022). Uvádí, že průměrně 12,22 % dospívajících vykazuje symptomy závislosti na online sociálních sítích. Jiné výzkumy upozorňují, že ženy a mladší věkové skupiny jsou vystaveny většímu riziku rozvoje závislosti než muži (Andreassen et al., 2017; Griffiths et al., 2014; Kircaburun et al., 2020). V porovnání s ostatními online závislostmi, prevalence závislosti na internetu obecně se globálně pohybuje okolo 14,22 %, prevalence závislosti na hraní online her činí globálně 6,04 %, prevalence závislosti na mobilním telefonu se pohybuje okolo 26,99 %, prevalence závislosti na pornografii odpovídá průměrně 8,23 %. Muži vykazují vyšší závislost na hraní online her než ženy. Během pandemie covid-19 přibýlo celkově online závislostí. Lidé byli často odkázáni na technologie kvůli práci a studiu, trávili u nich mnoho času, a tak byli vystaveni většímu riziku. Během pandemie došlo k nárůstu

také jiných psychických problémů, které rozvoj online závislosti podporují (Meng et al., 2022).

3.6 Dopady závislosti

Závislost na online sociálních sítích je spojována s řadou negativních jevů. Závislí lidé mohou prožívat méně pozitivních emocí. Dlouhodobé vystavování se obsahu na online sociálních sítích v nich na základě principu sociálního srovnávání vzbuzuje pocity, že se ostatní mají lépe, a tak je může zanechat plně závisť, obav a strachu (Fox & Moreland, 2015; Moqbel & Kock, 2018). Závislí jedinci jsou obecně méně šťastní a vykazují nižší životní spokojenost (Błachnio et al., 2016; Hawi & Samaha, 2017). Cítí se více ve stresu a vyskytují se u nich vyšší známky úzkostné a depresivní symptomatiky (Moqbel & Kock, 2018).

Závislost na online sociálních sítích souvisí také s nižší pracovní výkonností a zhoršenou pracovní morálkou (Kuss et al., 2014; Moqbel & Kock, 2018; Xanidis & Brignell, 2016). Jelikož se příliš zabývají svými online aktivitami, mají závislí jedinci problém se soustředit na svou práci, nevěnují jí mnoho pozornosti a podávají horší výkony. K tomu může docházet také nepřímo, vlivem propadů nálad a zvýšení prožívaného stresu, které závislost podporuje a které pracovní výkon negativně ovlivňují. V extrémních případech může v důsledku toho dojít i ke ztrátě práce (Moqbel & Kock, 2018).

Užívání online sociálních sítí po dobu delší než dvě hodiny denně souvisí také se zhoršeným akademickým výkonem (Tsitsika et al., 2014). Závislost také souvisí se sníženým self-esteem a zvýšeným výskytem duševních poruch (Hou et al., 2019). Negativně se promítá také do sociálních vztahů (Fox & Moreland, 2015; Müller et al., 2016). Online sociální sítě samotné mohou být zdrojem sociálního srovnávání, které může vést k pocitům nedostačivosti a závisť. Také se stávají zdrojem hádek mezi přáteli (Fox & Moreland, 2015). Závislost souvisí s vyšší izolovaností a pocity samoty (De Cock et al., 2014).

Některé studie upozorňují na souvislost nadměrného trávení času před obrazovkou se změnami v mozku a s nimi souvisejícím úbytkem kognitivních schopností. Je možné se tak setkat se zhoršením v oblasti rozhodování, pracovní paměti, přepínáním mezi úkoly (Lin et al., 2012; Lissak, 2018; Pea et al., 2012). Jedinci závislí na online sociálních sítích u svých obrazovek tráví mnoho hodin, často i dlouho do noci. Vystavování se modrému světlu pak způsobuje, že mají obtíže usnout. Někdy aktivitu na online sociálních sítích dokonce upřednostňují před dostatečným množstvím spánku, což vede ke spánkové deprivaci a sekundárně oslabení exekutivních funkcí a s tím spojenému zhoršenému pracovnímu

a školnímu výkonu. Potřeba myslet na své online aktivity a pocity úzkosti navíc mohou kvalitu spánku snižovat (Koc & Gulyagci, 2013; Lanaj et al., 2014; Montag et al., 2020; Moqbel & Kock, 2018; Wolniczak et al., 2013).

4 ADOLESCENCE

„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí“ (Vágnerová, 2012, s. 367). Dochází k proměně osobnosti, a to na rovině tělesné, psychické a sociální. Jedná se o období hledání vlastní identity, kdy jedinec musí vlastní proměnu zvládnout a dosáhnout přijatelného sociálního postavení (Vágnerová, 2012). S tím vším nevyhnutelně souvisí také škola, ve které mladí lidé tráví výraznou část svého času. Velice důležitou roli hrají také vrstevníci. Proto není překvapením, že mladí lidé bývají na online sociálních sítích vysoce aktivní a věnují jim značnou část své pozornosti (Boyd, 2017). Adolescentní věk je velice citlivým obdobím, ve kterém ještě dozrává řada tělesných i psychických funkcí. Je spojený s řadou rizik, mezi které spadá také riziko rozvoje závislosti (Volpe et al., 2022).

4.1 Vymezení období adolescence

Termín „adolescence“ bychom mohli přeložit jako „dospívající“ či „mladý“ (Thorová, 2015). Většinou jím bývá označováno buď období dospívání jako celek, nebo pouze jeho druhá část, někdy též nazývána jako pozdní adolescence. To záleží na konkrétním přístupu autorů vývojových teorií. Např. Vágnerová (2012) dělí období dospívání na ranou adolescenci, kterou též označuje jako pubescenci (11 až 15 let), a pozdní adolescenci (15 až 20 let). Langmeier a Krejčířová (2006) používají pro ranou adolescenci právě označení pubescence (11 až 15 let), kterou dále dělí ještě na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty. Označení „adolescence“ pak používají pro období mezi patnáctým a dvacátým druhým rokem života. Macek (2003) termínem adolescence zase označuje celé období dospívání jako takové. Dělí ho na tři fáze, a to časnou adolescenci (10 až 13 let), střední adolescenci (14 až 16 let) a pozdní adolescenci (17 až 20 let). Stejně tak Americká psychologická asociace používá termín adolescence pro celé období dospívání, které podle ní trvá od 10 do 19 let (American Psychological Association, 2002). Naše práce se zaměřuje především na věkové období mezi třinácti až patnácti lety, které spadá podle Vágnerové (2012) do rané adolescence.

Pro období dospívání je typický výrazný **tělesný rozvoj**. Jedná se především o zrychlený růst, který se projevuje neustále měnící se váhou a výškou. Dále dochází k hormonálním změnám, se kterými souvisí vývoj primárních a sekundárních pohlavních

znaků. U dívek se dostavuje první menstruace, u chlapců první poluce (Macek, 2012). Celkový fyzický vzhled je pro mladé jedince velmi důležitý a má vliv na vývoj jejich identity a sebepojetí (Thorová, 2015). Je také možné pozorovat zvýšenou **emoční labilitu**, což je způsobeno dozráváním příslušných mozkových oblastí a okruhů (Thorová, 2015). Tyto změny nálad bývají nepřiměřené a intenzivní a pro samotné dospívající nepříjemné a těžko pochopitelné (Vágnerová, 2012). Kromě tělesných a emočních změn se s obdobím dospívání pojí také **kognitivní vývoj**. Podle teorie J. Piageta se utváří systém formálních operací, kdy mezi jedenáctým a patnáctým rokem dochází k rozvoji abstraktního myšlení, na základě kterého je pak mladý člověk schopen představit si neexistující, s abstraktními pojmy operovat, hledat alternativní řešení problémů a reflektovat sebe sama jako subjekt vlastních myšlenek (Langmeier & Krejčířová, 2006; Macek, 2003).

Se změnami v kognitivních oblastech přichází také nový způsob myšlení. Spolu s emočním dozráváním se vytvářejí **nové postoje, názory a hodnotící soudy** (Macek, 2003). Dospívající také začínají chápat relativnost, už nemyslí černobíle a jen slepě nepřijímají absolutní pravdy od ostatních. Vytvářejí si vlastní názory, ale v důsledku nedostatku zkušeností u nich často dochází k radikalismu, kdy oproti dospělým nejsou ochotni přistoupit na kompromis. To přispívá k rozvoji egocentrismu, pro toto období velmi příznačného (Thorová, 2015). Často **zpochybňují authority**, které doposud respektovali. Konfrontují je se svými názory, podrobují je kritice, vyvolávají s nimi diskuzi. Aktivně hledají authority nové, spolu s novými vzory, hodnotami a ideály (Thorová, 2015). Vztah k sobě a k druhým bývá někdy polarizován, kdy jsou dospívající v údivu, že ostatní ignorují veškeré zlo, které na světě je. Zdá se jim, že vše má snadné řešení a záleží pouze na vůli každého člověka. Odsuzují své rodiče a učitele za množství chyb a kompromisů, kterých se dopouštějí (Macek, 2003).

Tyto velké změny způsobují také **proměnu vztahů**, a to jak dospívajícího k sobě samému, tak k ostatním lidem a k okolnímu světu (Macek, 2003). Dospívající touží po nezávislosti (Sadock et al., 2017). Objevuje se zvýšená schopnost sebereflexe a sebehodnocení, s postupem času se zlepšuje schopnost introspekce. Dochází k **formování vlastní identity** (hledání odpovědi na otázku „Kdo jsem a kam směřuji?“), hlubšímu vnímání sebe sama. Spolu s přetvářením a ujasňováním si názorů a hodnot dochází k restrukturalizaci sebepojetí. To vše vyžaduje **experimentování** pro nalezení vlastního životního stylu (Thorová, 2015). Adolescenti proto mohou mít větší tendenci vyhledávat nové zážitky, přičemž často nevnímají možná rizika, která to přináší (Sadock et al., 2017).

Dále dochází k emancipaci od rodiny a částečnému přemístění **vazby na vrstevníky**, která je pro zdravý rozvoj malého adolescenta klíčová (Allen & Antonishak, 2008; Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015). Osamělost v období dospívání se ukázala být rizikovým faktorem pro rozvoj řady onemocnění (kardiovaskulární choroby, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, obezita) (Caspi et al., 2006). Dospívající aktivně vyhledávají společnost a touží najít místo, kde budou lidmi přijímáni. S vrstevníky tráví většinu svého času, ať už je to ve škole, v komunitě, ve volnočasových aktivitách nebo náboženských skupinách. Naplňují své potřeby společnosti, stimulace, psychické podpory, podpory sebevědomí, sociálního srovnání a intimity (Lee et al., 2017). Adolescenti se svými vrstevníky často soupeří, touží po jejich uznání, sledují, jak je druzí hodnotí, a podle toho regulují své chování (Thorová, 2015). Vytvářejí se malé skupinky, party, které jsou založené na přátelství a společných aktivitách (Brown, 1990; Macek, 2003; Thorová, 2015). Typické je experimentování se sociálními identitami a snaha napodobovat své vrstevníky, a proto vrstevnické vztahy sehrávají v rozvoji závislosti důležitou roli (Lee et al., 2017; Sadock et al., 2017). Dospívající jsou velice citliví na odmítnutí. Sociální situace mají často tendenci řešit impulzivně a dramaticky (Thorová, 2015).

4.2 Škola v období adolescence

Ve škole tráví jedinec v období adolescence většinu svého času. Přichází zde do kontaktu se svými vrstevníky, s učiteli, působí na něj škola jako taková. Je proto přirozené, že se to na něm nějakým způsobem podepisuje. Největší roli hraje osobnost učitele, klima školy a školní třídy (Sobotková, 2014).

Právě díky množství času, které adolescentní jedinec ve škole tráví, se pro něj učitel stává velmi důležitým modelem v životě. Působí na něj svou osobností, komunikací, vystupováním a celkovým vztahem k žákům. Od učitele se očekává, že bude jak vzdělávat, tak vychovávat (Sobotková, 2014). Rozlišujeme tři styly výchovného působení podle Kurta Lewina, a to autoritativní, demokratický a liberální. Vyučující upřednostňující **autoritativní styl** vyžaduje především poslušnost a kázeň. Žákům zadává úkoly formou příkazů a pak kontroluje jejich plnění. Mluví převážně on a o žáky se příliš nezajímá. Vyučující využívající **demokratický styl** klade na žáky přiměřené požadavky, a kontroluje, jak si žáci vedou při jejich plnění, aniž by je urážel. Svým žákům věří a je ochoten si s nimi povídat o věcech souvisejících vyučováním. Podporuje samostatnost a iniciativu a snaží se žákům porozumět a pomoci jim. Vyučující, který prosazuje **liberální styl**, usiluje o co nejmenší vedení, které

může přejít až do lhostejnosti. Klade často příliš malé požadavky a nekontroluje jejich plnění (Čáp & Mareš, 2007). Žáci nejvíce oceňují demokratický vztah. Všeobecně mají rádi, když je učitel trpělivý, má pro ně pochopení, je přívětivý a spravedlivý, má široké zájmy a smysl pro humor a je charakterní. Je pro ně důležitější učitelova osobnost a jeho vztah k žákům, odbornost a schopnost učit jsou až na druhém místě (Sobotková, 2014).

Dalším faktorem, který na adolescenty ve škole významně působí, je **klima školní třídy**. Mareš a Ježek (2012) rozlišují mezi prostředím třídy, klimatem a atmosférou. Prostředí školní třídy je pojmem nejobecnějším a zahrnuje v sobě vše od vybavení učebny přes kvalitu osvětlení a vytápění po úroveň hluku a barevnost stěn. Klima školní třídy popisuje dlouhodobý jev, který „zahrnuje sociálně-psychologické aspekty tak, jak je spoluvytvářejí, vnímají a hodnotí žáci a učitelé“ (Mareš & Ježek, 2012, s. 7). **Atmosféra školní třídy** je naopak jev krátkodobý. Mění se během dne, někdy i během jedné vyučovací hodiny, např. před zadáním a po vypracování písemné práce.

Klima školní třídy je tedy jevem dlouhodobým, který se dotýká především žáků dané třídy a jejich učitelů (Mareš & Ježek, 2012). Důležité je subjektivní vnímání klimatu, nikoli to, jak působí navenek. Třída vzniká na začátku jako formální skupina, postupem času se ale vztahy uvnitř ní posouvají spíše do neformální podoby. Vytváří tak specifickou skupinu vrstevníků, která značným dílem ovlivňuje to, jak se bude žák ve škole cítit. A nejen to. Díky množství času stráveného ve třídě působí vrstevníci na dospívajícího jedince více než cokoli jiného, dokonce i více než rodiče a učitelé. Stávají se příležitostí k získávání zkušeností a k interakci s osobami na stejné úrovni (Sobotková, 2014).

Klima školy je taktéž jevem dlouhodobým a týká se konkrétní školy. Je vytvářeno nejen učiteli a žáky, ale i vedením školy, zaměstnanci, prostředím a jednotlivými třídami. Ti všichni se spolupodílejí na tom, jak bude celkové klima školy vypadat. Důležité pak je, jak klima školy vnímá konkrétní žák, jak na něj škola působí a jaké v něm vzbuzuje pocity. Podle toho rozlišujeme dva základní druhy školního klimatu, a to pozitivní a negativní. Pozitivní klima chápeme jako takové, kde žáka učení baví a má z něho radost, jsou na něj kladeny přiměřené požadavky, má možnost zažít úspěch, kde je podporována jeho osobnost a kde panuje spravedlivý přístup. Negativní klima se pak projevuje ve formě šikany, agrese a násilí na školách, odráží se ve všeobecně negativním chování žáků, nekázní a kriminalitě. Negativní klima školy může být velmi rizikové ve vztahu k žákům, kteří danou školu navštěvují (Grecmanová, 2008; Sobotková, 2014).

Škola se tedy významně podílí na formování jedince v období jeho dospívání. Může ho ovlivňovat pozitivním, ale i negativním směrem. Někteří autoři upozorňují na zajímavou

spojitost mezi prostředím školy či školní třídy a rizikovým chováním, do kterého spadají i závislosti, a tedy i závislost na online sociálních sítích (Sobotková, 2014). Tento fakt je ještě zajímavější, pokud vezmeme v potaz závěry některých výzkumů, které ukazují, že klima školy se může lišit i v závislosti na konkrétním typu školy. Jiné bude tedy klima všeobecně na základních školách, jiné na gymnáziu (Grecmanová, 2008). Komrska (2019) v reakci na tato zjištění provedl v rámci své bakalářské práce výzkum, ve kterém testoval, jestli se míra rizikového chování, impulzivity a agresivity liší mezi žáky různých typů středních škol v ČR. Ukázalo se, že míra agresivity a rizikového chování je skutečně odlišná v závislosti na tom, jaký typ školy daný jedinec navštěvuje. Zdá se tedy, že konkrétní typ školy se může odrážet i v jejím klimatu, což pak může působit na žáky, kteří školu navštěvují.

4.3 Online sociální sítě v adolescenci

V USA byl proveden výzkum, ve kterém bylo zkoumáno, jak dospívající ve věku 13 až 17 let využívají online sociální sítě (Anderson et al., 2023). Téměř všichni adolescenti mají v dnešní době zřízený účet na některé z online sociálních sítí. Nejpopulárnější je mezi nimi **YouTube**, 95 % dotázaných odpovědělo, že jeho služeb využívá. Většina z nich používá také **TikTok** (63 %), **Snapchat** (60 %) a **Instagram** (59 %). V těchto číslech je možné pozorovat vzrůstající zájem o online sociální sítě založené na tvorbě a sdílení vizuálního obsahu (Kolouch et al., 2023). Zájem o Facebook a platformu X mezi dospívajícími rapidně klesá. Facebook se dříve těšil značné popularitě, v letech 2014–2015 jej využívalo okolo 71 % teenagerů. Toto číslo kleslo na pouhých 33 % v roce 2023. Adolescenti byli také dotazováni, jak často na online sociálních sítích jsou. Nemalé procento odpovědělo, že je na nich neustále, přičemž se tato odpověď lišila v závislosti na druhu online sociální sítě. YouTube v podstatě pořád navštěvuje okolo 16 % z dotázaných, TikTok 17 % z dotázaných, Snapchat 14 % z dotázaných, Facebook 8 % z dotázaných. Dívky odpovídaly častěji než chlapci, že téměř pořád využívají některou ze všech aplikací, jedinou výjimkou byl YouTube, který mají tendenci bez přestání užívat spíše chlapci (Anderson et al., 2023).

4.3.1 Vysvětlení popularity online sociálních sítí

Existuje několik vysvětlení, proč je užívání online sociálních sítí pro adolescenty tak lákavé. V první řadě jsou pro ně užitečným nástrojem **komunikace a socializace**.

Vrstevnické vztahy jsou pro dospívající velmi důležité a online sociální sítě fungují jako užitečný prostředek pro udržování vztahů s mnoha známými. Díky nim je možné se rychle domlouvat na společných akcích, komunikovat o školních povinnostech, sdílet navzájem, co se v jejich životech aktuálně odehrává (Boyd, 2017). V průzkumu mezi americkými teenagery ve věku 13 až 17 let přibližně 80 % z dotázaných uvedlo, že jim online sociální sítě hodně pomáhají zůstat v kontaktu s tím, co se děje v životech jejich kamarádů. Přibližně 67 % uvedlo, že díky online sociálním sítím mají pocit, že mají okolo sebe lidi, kteří je podpoří, když si prochází něčím těžkým, a okolo 58 % se svěřilo, že se cítí více přijímaní (Anderson et al., 2022). Tartari (2015) na základě výsledků svého výzkumu zmiňuje, že online sociální sítě mohou adolescentům pomoci v rozvoji komunikačních schopností.

Na druhou stranu, online sociální sítě dávají větší prostor pro zveličování některých situací objevujících se v mezilidských vztazích. Adolescenti mají větší tendence konflikty mezi sebou drammatizovat (Thorová, 2015). Tyto sklony se projevují také v prostředí online sociálních platforem. Okolo 38 % teenagerů popisuje, že se cítí přehlčení vším tím dramatem, které se v prostředí online sociálních sítí odehrává. Tři z deseti uvádí, že mají kvůli online sociálním sítím pocit, že je jejich kamarádi vyčleňují. Přibližně 29 % vnímá silný sociální tlak zveřejňovat příspěvky, které si vyslouží mnoho reakcí a komentářů (Anderson et al., 2022). Nadměrné množství času stráveného v prostoru online sociálních sítí může také vést k zanedbávání vztahů v offline světě (Meena et al., 2012).

Pro období dospívání je důležité **hledání a formování vlastní identity**, k čemuž adolescenti často využívají procesy sociálního srovnávání a spoléhají se na zpětnou vazbu vrstevníků (Thorová, 2015). Online sociální sítě jim toto všechno umožňují. Jejich prostřednictvím je možné uspokojovat svou potřebu sebe prezentace, experimentovat se sociálními identitami a získat zpětnou vazbu. Dospívající si mohou prohlédnout profily svých spolužáků, přečíst si reakce ostatních na příspěvky své i druhých lidí, podle toho usoudit, jak si v životě vedou, a své chování přiměřeně regulovat (Valkenburg & Peter, 2011; Zhao et al., 2008). Problémem je již dříve vysvětlená selektivní sebe prezentace, kdy jsou informace zveřejňované na online sociálních sítích často pozitivně zkeslovány. Dlouhodobá konzumace tohoto obsahu tak může dospívající vést k dojmu, že již v tak mladém věku ve svém životě selhávají a nedosahují úspěchů svých vrstevníků. To se může projevat pocitem nedostačivosti a sníženou životní spokojeností (Riva et al., 2016; Vogel & Rose, 2016). Ve výzkumu Kleemans et al. (2018) bylo zjištěno, že prohlížení vyretušovaných a upravených fotografií se u mladých dívek negativně podepisuje na vnímání sebe sama a vlastního těla. Rizikem je také výskyt negativních, zraňujících či odsuzujících komentářů,

kteřé mají mladí lidé v online prostoru mnohem menší zábrany psát a kteřé mají v tomto věku hledání sebe sama velmi silný dopad (Koutamanis et al., 2015).

Dospívající touží mít vlastní hlas, chtějí být slyšet (Thorová, 2015). Online sociální sítě jim toto umožňují. Mohou zde **svobodně hlásat své názory a postoje**, aniž by se museli bát reakce autorit. Mladí lidé se na online sociálních sítích nestydí kritizovat společnost a přístup autorit k problémům dnešního světa (Boyd, 2017). Díky těmto platformám mají možnost nalézt lidi podobného smýšlení a sdružovat se s nimi do menších skupin. Pro období dospívání je typické **hledání nových vzorů a idolů** (Thorová, 2015). Online sociální sítě jsou v tomto ohledu ideální, neboť umožňují setkání s myšlenkami lidí z celého světa. V tomto věku dospívající často náruživě sledují životy různých celebrit a slavných osobností. Je pro ně také důležité vidět úspěch někoho stejného věku. Tito lidé jsou pro ně inspirací, neboť dosáhli tolik vytoužené nezávislosti a mají řadu zajímavých příležitostí (Boyd, 2017). Ukazuje se, že influenceři mají velký vliv na formování názorů dospívajících a jejich pohledu na svět (Garwol, 2020).

Užívání online sociálních sítí v adolescenci také koresponduje s **potřebou nezávislosti**, kterou adolescenti tak intenzivně zažívají (Thorová, 2015). Hledají místo, kde by se mohli scházet bez neustálého dohledu dospělých. Prostor online sociálních sítí, kde platí jejich vlastní pravidla, jim dodává pocit svobody a kontroly (Boyd, 2017). S tím koresponduje vývoj oblíbenosti jednotlivých aplikací, který je popsán ve výsledcích výzkumu (Anderson et al., 2023). Je možné si všimnout, že starší typy online sociálních sítí ztrácejí na své oblíbenosti, zatímco nové se mezi mladými těší značné popularitě. Jedním z možných vysvětlení tohoto fenoménu je potřeba dospívajících shromažďovat se mimo dohled dospělých a touha mít vlastní prostor jen pro sebe. Využívají tak skutečnosti, že starší generaci většinou trvá poněkud déle, než na novinky v oblasti technologií zareaguje.

4.3.2 Přínosy, rizika a otázka bezpečnosti

Otázka užívání online sociálních sítí v období adolescence rozhodně není černobílá. Je možné si všimnout jak přínosů, tak rizik, které se s nimi pojí. Výsledky výzkumu provedeného roku 2022 v USA ukazují, že okolo 32 % dospívajících vnímá spíše přínosy online sociálních sítí pro ně samotné, 59 % je nevnímá ani pozitivně, ani negativně, 9 % na ně pohlíží převážně negativně. Mezi pozitivními přínosy online sociálních sítí 46 % adolescentů uvádí možnost socializace, 25 % možnost dozvídat se zajímavé informace a něco nového se naučit, 14 % zábavu, 7 % oceňuje možnost vystavovat se pozitivním

vlivům v online prostoru a utéct před těmi negativními, 6 % popisuje, že online sociální sítě jsou přínosné pro jejich pocit duševní pohody. Ohledně dopadů online sociálních sítí na jejich vrstevníky jsou však adolescenti méně optimističtí. Pouhých 24 % vnímá pozitivní efekt, 45 % nevnímá žádný efekt a 32 % uvádí negativní dopady online sociálních sítí na lidi svého věku (Anderson et al., 2022).

Některé výzkumy upozorňují na souvislost mezi užíváním online sociálních sítí a nárůstem depresivní symptomatiky a sebevražd v posledních deseti letech (Mitchell et al., 2014). Zdá se, že nadměrné trávení času na sociálních sítích souvisí se poklesem životní spokojenosti, prožívaného štěstí, výskytem dalších emočních problémů (Boer et al., 2021) a zhoršeným školním výkonem (Meena et al., 2012). Řada odborníků upozorňuje také na nebezpečí napodoby a šíření nežádoucího chování (např. sebepoškozování, užívání drog a alkoholu) prostřednictvím online sociálních sítí, které může být normalizováno, podporováno či dokonce opěvováno (Sherman et al., 2016). Takové chování se tak může mezi mladými rychle šířit kvůli jejich tendenci napodobovat své vrstevníky (Emma Hilton, 2017). Zde stojí za zmínku šíření některých vysoce škodlivých výzev, kterou byla např. The Blue Whale Challenge, která naváděla uživatele všech věkových kategorií k sebepoškozování a končila sebevraždou (Khasawneh et al., 2019).

V prostoru online sociálních sítí je možné se setkat s lidmi z celého světa. A jelikož je populace sama o sobě pestrá, tak i zde mají lidé různé úmysly. Proto i v prostředí online sociálních sítí je možné se setkat s problematickými aspekty, které se mohou týkat sdílení nevhodného obsahu nebo ohrožující interakce s ostatními uživateli (kyberagrese, vydírání, vulgarismy). Někdy i samotná přístupnost dané online sociální sítě je právně limitována a určena až pro lidi určitého věku. Téma bezpečnosti na online sociálních sítích je palčivé, zvláště zranitelnou skupinou jsou dospívající, kteří často netuší, jak se v tomto prostoru chovat tak, aby nedošli k úhoně (Boyd, 2017).

O této generaci se často mluví jako o digitálních domorodcích, neboť se narodili do éry, kdy již moderní technologie byly značně pokročilé, a tak s jejich užíváním vyrostli (Prensky, 2001, 2009). Toto označení je však poněkud zavádějící, neboť přestože samotné ovládání může být pro dospívající intuitivní, většina z nich má jen povrchní či žádné znalosti o bezpečnosti na internetu. Řada z nich málo využívá ochranné prvky, jako je např. nastavení soukromí. Mnoho z nich také nedomýšlí dopady toho, co v prostoru online sociálních sítí o sobě zveřejní (Boyd, 2017; Choi & Sung, 2018; Chou et al., 2019)

Řada online sociálních platforem z těchto důvodů neumožňuje využívání služeb dětským uživatelům a má nastavenou minimální věkovou hranici pro založení účtu. Ta je

většinou stanovena na 13 let (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok), může se však mezi jednotlivými platformami lišit (Kopecký & Krejčí, 2023). V České republice je možné využívat online služby bez souhlasu zákonných zástupců až od 15 let věku, jak je zakotveno v Zákoně č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů. Dodržení věkové hranice je však velmi obtížné vymáhat. Většina uživatelů ví, jak věkové limity při zakládání účtů snadno obejít, a tak online sociální sítě používá stále více mladších dětí (Kopecký & Szotkowski, 2019).

Boyd (2017) ohledně problematiky užívání online sociálních sítí v adolescenci poznamenává, že někdy je toto téma přehnaně demonizováno. Řada dospívajících do tohoto světa vstupuje za účelem interakce a socializace se svými vrstevníky. Upozorňuje, že v dnešní době mají adolescenti ještě méně míst, ve kterých je jim dovoleno se setkávat. Bývá jim zakazováno se srokovat na veřejných místech. Jejich volný čas je vysoce organizovaný (dopoledne mají školu, odpoledne kroužky, večer rodinnou večeří). Rodiče chtějí, ať jsou neustále doma a nepouštějí je ven, protože by to pro ně mohlo být nebezpečné. Je proto podle autorky zcela přirozené, že dospívající sáhnou po technologiích, neboť socializace s vrstevníky je pro ně velmi důležitá. Při tom nerozporuje, že nadměrné užívání může mít svá rizika a že v online prostoru na mladé lidi číhá řada nebezpečí. Konstatuje však, že to není v tak velké míře, jak je někdy v médiích prezentováno. Adolescenti často online sociální sítě využívají spíše jako prostředek k aktivitám, které k jejich věku přirozeně patří. Dodává, že bychom si měli položit otázku, zda když mladým lidem online sociální sítě zakážeme, nabízíme jim vhodnou alternativu. Za vhodnější řešení než restrikcí považuje edukaci dospívajících.

4.3.3 Závislost na online sociálních sítích v období adolescence

Problém závislosti na online sociálních sítích je mezi adolescenty velmi význačný (Meena et al., 2012). Průměrně dvě třetiny rodičů vyjadřují obavy ohledně množství času, který jejich děti tráví online. Více než polovina samotných adolescentů ve věku 13 až 17 let vnímá, že jim užívání online sociálních sítí zabírá více času, než původně plánovali. Mnoho z nich popisuje, že opakovaně selhávají ve snahách omezit jejich užívání. Okolo 72 % z nich ráno jako první věc po probuzení zkontroluje příchozí zprávy. Průměrně 42 % popisuje pocity úzkosti, když u sebe nemají mobilní telefon. Někteří se v těchto situacích cítí osamělí (25 %) nebo znepokojení (24 %). Alespoň jednu z těchto negativních emocí vyjadřuje více než polovina z nich. Zajímavou informací je, že 17 % naopak zažívá pocity úlevy, když

u sebe mobilní telefon nemají. Nad 50 % adolescentů zažívá nutkání odpovědět na příchozí zprávy okamžitě. Zhruba 31 % dotázaných ztrácí ve třídě soustředění, protože kontrolují svůj mobilní telefon. Dívky popisují, že spíše tráví nadměrné množství času na online sociálních sítích, zatímco chlapci mají častěji obtíže spíše s hraním online her (Jiang, 2018).

Adolescenti jsou nejvíce ohroženi rozvojem závislosti na online sociálních sítích právě proto, že jsou jejich nejčastějšími uživateli. Vlastnictví chytrého telefonu, které je v dnešní době běžnou součástí života mladých, rozvoj závislosti ještě ulehčuje (Griffiths et al., 2014; Lauricella et al., 2014). Dospívajícím často plně nedochází, kolik času v online prostoru ve skutečnosti stráví, a mají tendenci podceňovat negativní efekt, který to na ně má (Meena et al., 2012). Navíc se právě období adolescence vyznačuje obtížemi ve schopnosti regulovat vlastní chování a emoce (Prencipe et al., 2011). Nervová soustava v tomto věku stále ještě dozrává a rozvoj sebekontroly není ukončen. Pro dospívající je proto mnohem snazší si vytvořit nezdravý návyk, jsou náchylnější k rozvoji závislosti (Gray & Squeglia, 2018) a je pro ně obtížnější si k online sociálním sítím vytvořit zdravý vztah, pro který je určitá dávka sebekontroly nezbytná (Berger et al., 2018). Nadměrné vystavování se obrazovkám moderních technologií může zdravý rozvoj nervové soustavy adolescentů negativně ovlivnit. Spolu s tím je možné se setkat se zhoršenou schopností efektivně využívat kognitivní funkce (plánování, rozhodování, pracovní paměť) (Lin et al., 2012; Lissak, 2018). Byl proveden výzkum, který ukázal, že adolescenti ve věku 12, kteří jsou zvyklí pravidelně kontrolovat svůj mobilní telefon, vykazují v mozku nižší senzitivitu na sociální odměny a tresty (Maza et al., 2023).

Lee et al. (2017) popisují, že jsou tři faktory, které sehrávají důležitou roli při užívání online sociálních sítích a potenciálním rozvoji závislosti v adolescenci. Prvním je zvýšená **potřeba někam patřit**, být součástí skupiny (Macek, 2003). S příslušností k sociální skupině jsou neoddělitelně svázané sociální normy, které každá skupina má a které je potřeba dodržovat, pokud člověk nechce být vyloučen (Santrock et al., 2020). Pokud tedy většina v okolí adolescenta využívá online sociální síť, s největší pravděpodobností je bude využívat i každý, kdo chce být této skupiny součástí (Lee et al., 2017; Pelling & White, 2009). Online sociální síť jsou navíc hojně využívány především k udržování vztahů s druhými jako nástroje komunikace (Balakrishnan & Shamim, 2013), a právě vztahy jsou pro mladé lidi v tomto období velmi důležité. S tím souvisí také již dříve zmíněný fenomén FOMO, kdy dospívající prožívají pocity úzkosti, že o něco přicházejí, když právě nejsou k online sociálním sítím připojeni (Oberst et al., 2017).

Druhým faktorem je **uživatelská atraktivita** online sociálních sítí. Jejich určité prvky mohou pro adolescenty představovat bezpečný prostor v dnešním zmateném a nejistém světě. Asynchronicita dodává pocit kontroly nad sociální interakcí, která je v tomto období citlivým tématem a zdrojem mnoha stresů (Caplan, 2005; Kim & Lee, 2010; Lee et al., 2017). Adolescenti také často trpí starostmi o svůj fyzický vzhled, trápí se vlastní popularitou, srovnávají se s druhými a hledají potvrzení vlastní hodnoty u druhých (Macek, 2003; Santrock et al., 2020). Nástroje online sociálních sítí jim umožňují se prezentovat v přívětivějším světle a mít nad celou sebe prezentací větší kontrolu (Caplan, 2005; Kim & Lee, 2010; Lee et al., 2017).

Třetím faktorem důležitým pro množství času stráveného na online sociálních sítích je luxus plynoucí z neustálé **dostupnosti vrstevnických vztahů**. Prakticky kdykoli se adolescenti mohou připojit do online světa, oslovit někoho ze svých virtuálních nebo reálných přátel a vstoupit s ním do interakce (K. Davis, 2013). A jelikož jsou vrstevnické vztahy v tomto období velmi důležité a adolescenti mají neustálou potřebu je vyhledávat, může se stát, že se časem díky této konstantní dostupnosti začnou v tomto ohledu spoléhat pouze na online sociální síť, což pak vede k omezení reálných setkání s druhými lidmi. Mohou se dostat do bodu, kdy si natolik zvykli v případě potřeby sáhnout po technologickém zařízení a oslovit své vrstevníky v online prostoru, že pro ně přestává být přirozené jejich přítomnost vyhledat osobně. Online sociální síť jsou pak pro ně v mysli neoddelitelně spojeny s pocitem sociální propojenosti, proto mají neustálou potřebu je užívat (Griffiths, 2013; Lee et al., 2017).

V rozvoji závislosti hraje důležitou roli také **okolí jedince**, výchovný přístup rodičů a rodinné vztahy (Charlie et al., 2011). Rodina poskytuje adolescentům sociální podporu (Yan et al., 2014). Podle výzkumů adolescenti, kteří ve svých rodinách zažívají vysokou míru podpory a vyrůstají v příznivém rodinném prostředí, mají menší riziko rozvoje závislosti na online sociálních sítích v budoucnosti (Gunuc & Dogan, 2013; Huang et al., 2009; Charlie et al., 2011). Více než polovina rodičů se snaží nějakým způsobem množství času svých adolescentů v online prostoru regulovat. Tyto snahy jsou nicméně poněkud podkopávány přístupem rodičů, kteří s nadměrným užíváním sami bojují, což přiznává okolo 36 % z nich. Polovina adolescentů popisuje, že jejich rodiče jsou často zaneprázdněni svými mobilními telefony, když se s nimi snaží navázat konverzací (Jiang, 2018). Rodičovský příklad je přitom velice důležitým prvkem v prevenci rizikového chování. Problémem je, že se nacházíme v době, kdy se zdravými hranicemi při užívání online sociálních sítí bojuje velká část z nás. Množství času stráveného online zřejmě souvisí také

se socioekonomickým statusem a celkovými příjmy rodiny (Anderson et al., 2023; Massarat, 2022). Dospívající pocházející z chudších poměrů tráví na online sociálních sítích více času než jejich bohatší vrstevníci.

5 DEPRESE A ÚZKOST V ADOLESCENCI

Adolescence představuje období plné změn, které mohou zvýšit náchylnost mladých lidí k psychickým problémům, jakými jsou zvýšené úzkosti a deprese (World Health Organization, 2021). Tyto psychické stavy mohou výrazně narušit každodenní fungování mladých lidí, omezit jejich schopnost plnit školní povinnosti a utužovat sociální vztahy (Krejčířová & Říčan, 2006). Důsledky úzkosti a deprese se mohou projevit nejen v současném životě adolescentů, mohou také předznamenat další psychické potíže v dospělosti (Clayborne et al., 2019). Jejich přítomnost v tak formujícím období života zdůrazňuje potřebu hlubšího pochopení, jak tyto poruchy ovlivňují mladé lidi a jaké jsou rizikové a protektivní faktory okolností jejich vzniku.

5.1 Deprese

Deprese na rozdíl od úzkosti není přirozeným fyziologickým stavem, ale ve své podstatě je vždy součástí psychopatologie. Depresivní stavy se mohou objevovat jako příznak či doprovod jiného onemocnění a nebo se vyskytují jako samostatný syndrom (Orel, 2020). Depresi řadíme mezi duševním onemocnění, konkrétně poruchy nálady. Má platná diagnostická kritéria zakotvená v DSM-5 a ICD-11 (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2022a). Mezi typické příznaky patří depresivní nálada (smutek, iritabilita, pocity prázdnoty) nebo ztráta potěšení. Je spojená s dalšími kognitivními, behaviorálními a neurovegetativními symptomy. Schopnost fungovat je u jedince výrazným způsobem narušena. Výlučným kritériem, při jehož přítomnosti nemůže být diagnóza deprese udělena, je výskyt mánie nebo hypománie v anamnéze pacienta. V takovém případě mluvíme o bipolární poruše (World Health Organization, 2022a).

U deprese jako samostatného syndromu se jedná o dlouhodobou záležitost. Jedna epizoda může trvat týdny až měsíce, a to i když je nastavena vhodná léčba. Neléčená deprese se může trvat i déle než rok. Depresivní epizody mívají různou hloubku. Rozlišujeme lehkou (se somatickými příznaky/bez somatických příznaků), středně těžkou (se somatickými příznaky/ bez somatických příznaků) a těžkou depresivní fází (s psychotickými příznaky/ bez psychotických příznaků). Po jejich překonání mohou příznaky navždy odeznít, pak

mluvíme o ojedinělém výskytu, nebo se mohou v průběhu života opakovaně vracet, pak se jedná o periodickou neboli rekurentní depresivní poruchu. Pauzy (remise) mezi jednotlivými epizodami bývají v řádu měsíců i let (Orel, 2020).

5.1.1 Projevy deprese

Deprese vychází z latinského slova depressus, což znamená stlačený nebo nízký. Zahrnuje symptomy především v oblasti nálady, myšlení a psychomotoriky (Vymětal, 2008). **Depresivní nálada** je základním znakem deprese a od těžších stavů je neoddělitelná. Provázejí ji pocity smutku, sklíčenosti, bezvýchodnosti. Může se objevovat zvýšená plačtivost. Vytrácí se schopnost radovat se, což nazýváme anhedonií (Orel, 2020; Vymětal, 2008). Typická je ztráta zájmů o aktivity, které člověku dříve přinášely potěšení, a to včetně vztahů, událostí a sexuálních aktivit. Člověk má pocit, jako by ho vše míjelo a nechávalo ho prázdným (Orel, 2020). Objevuje se také **depresivní myšlení**, kdy jedinec má velmi černý, pesimistický pohled na svět i sebe sama. Často je možné se setkat se sebeobviňováním, sebedoceňováním, sebeodsuzováním, nízkým sebevědomím a ztrátou sebeúcty (Vymětal, 2008). Tyto myšlenky mají tendenci narůstat, a mohou přerůst až do podoby bludů (nevývratného nepravdivého přesvědčení naprosto odtrženého od reality) (Orel, 2020; Vymětal, 2008).

Depresi typicky doprovází **depresivní psychomotorika**, která je pasivní, inhibovaná až stuporózní. Projevuje se celkovou zpomaleností v gestech i pohybech. Řečový projev je obsahově chudší, dochází k úbytku na kvantitě i kvalitě. Jedinec mluví pomalejším tempem, tišeji, bez náboje. Má nevýraznou maskovitou mimiku. Celkově působí unaveně a bez energie. Lidé trpící depresí skutečně popisují, že mají pocit, jako by z nich veškerá energie vyprchala. Kvůli tomu dochází i k poklesu celkového výkonu. Činnosti, které jedinec dříve zvládal rychle a kvalitně, najednou vyžadují velké úsilí (v zaměstnání i v domácnosti). Vytrácí se svižnost a rychlost. Typické je zanedbávání péče o sebe, protože na to nejsou síly (Orel, 2020; Vymětal, 2008). Existují i formy deprese s psychomotorickou agitovaností, kdy je jedinec naopak neklidný, neustále si musí v prstech s něčím pohrávat, poklepává nohou, nevydrží chvíli na místě a v klidu (Orel, 2020).

Vlivem deprese dochází také k **narušení kognitivních funkcí**. Bývá obtížnější se koncentrovat na určitou činnost, udržet pozornost, zhoršuje se výbavnost paměti. Mentální výkon klesá, reakční čas se prodlužuje, objevuje se váhavost a nerozhodnost. Ve zvlášť těžkých případech projevy mohou připomínat až stavy demence (Orel, 2020). Během

deprese **klesá chuť k jídlu**, a to především v těžších stavech. V případě lehčích epizod je možné se setkat naopak se zvýšeným příjmem potravy, kterým jedinec svou depresi „zajídá“ (Orel, 2020). Přítomné jsou **obtíže se spánkem**, především s usínáním a ranním probouzením (jedinec se probouzí zpravidla o dvě hodiny dříve, než je zvyklý, a už nemůže usnout) (Orel, 2020). Časté je také **stažení se ze sociálního kontaktu** vlivem ztráty zájmu, energie a motivace. Jedinec se setkání s druhými spíše vyhýbá, neboť v něm již nenachází stejné potěšení jako dříve. Má tendenci se od okolního světa úplně izolovat a nereagovat na nabízenou pomoc (Orel, 2020).

V souvislosti s depresí se objevují také tělesné obtíže, konkrétně, tlak na hrudi, pocit sevření, bolesti těla a končetin, potíže s trávením. Můžeme se setkat s **larvovanou depresí**, kdy jsou psychické problémy vyjádřené somaticky. Tento mechanismus probíhá na nevědomé úrovni. Depresivní stavy jsou také provázené silně prožívanou beznadějí, která může být někdy tak neúnosná, že se začnou objevovat **myšlenky na smrt** jako na jediné východisko z dané situace (Orel, 2020; Vymětal, 2008). Ty bývají zpočátku vágní, kdy jedinec vnímá, že než se takto trápit, bylo by lepší nebýt a nežít. Pokud je deprese příliš hluboká, může se začít zdát, že skoncování se životem je skutečně jediným možným řešením a cestou ven. Setkáme se proto s případy, kdy lidé pod tíhou deprese skutečně vypracovali konkrétní plán a svůj život na této zemi ukončili (Orel, 2020).

Starší dělení rozlišuje depresi podle etiopatogeneze kromě již zmíněné larvované dále na symptomatickou, endogenní a psychogenní. **Symptomatická deprese** se vyskytuje v souvislosti somatického onemocnění, kterému předchází, doprovází ho nebo jej následuje. **Endogenní deprese** je psychotické onemocnění a není dosud zcela jasné, jaká je jeho příčina. Ohledně její etiologie existuje řada hypotéz. **Psychogenní deprese** v sobě zahrnuje depresivní stavy vyplývající z vnějších příčin, neurotické deprese a deprese objevující se v důsledku osobnosti pacienta (Vymětal, 2008).

5.1.2 Výskyt deprese

Přibližně okolo 3,8 % celkové celosvětové populace se potýká s depresí, což je zhruba 280 milionů lidí. V dospělé populaci se deprese celosvětově objevuje průměrně u 5 % lidí. Toto číslo stoupá mezi dospělými nad 60 let, kde dosahuje až 5,7 %. Ženy (6 %) jsou ve výskytu deprese ohroženy více než muži (4 %). V důsledku deprese spáchá po celém světě každý rok sebevraždu okolo 700 000 lidí. Ve věkové skupině 15–29 let se dokonce jedná o čtvrtou nejčastější příčinu úmrtí (World Health Organization, 2023a).

Adolescenti se zdají být zvláště ohroženou skupinou pro rozvoj depresivních symptomů. Podle metaanalýzy Shorey et al. (2022) se deprese celosvětově vyskytuje průměrně u 8 % adolescentů ve věku 10 až 19 let, a přítomnost depresivních symptomů vykazuje dokonce až 34% adolescentů. Je možné pozorovat celkový nárůst o 14 % v této oblasti mezi dekádami 2001–2010 a 2011–2020. Dívky jsou rizikovější skupinou pro výskyt deprese v porovnání s chlapci. Nejvyšší prevalence byla naměřena u adolescentů v oblastech Středního východu, Asie a Afriky.

V České republice alespoň mírné příznaky deprese vykazuje okolo 10,5 % populace. Tato data vycházejí z mezinárodního šetření EHIS vedeného roku 2019, do kterého byla zapojena také Česká republika (Kuklová & Lustigová, 2023). Středně těžká až těžká deprese se objevovala u 3,1 % dotázaných. Častější byla u žen (12,8 % lehká deprese, 3,7 % středně těžká až těžká deprese) než u mužů (8 % lehká deprese, 2,6 % středně těžká deprese). Nejohroženější věkovou skupinu tvoří v České republice staří lidé nad 70 let (prevalence 5,9 % těžké deprese ve věku 70 až 79 let, 12,3 % ve věku nad 80 let). V této studii však nebyli zahrnuti adolescenti. Zde je nutné poznamenat, že od roku 2019 se situace poněkud změnila, a to především v důsledku pandemie covidu-19, která výskyt deprese celosvětově zvýšila o 25 % (World Health Organization, 2022b). Také v České republice se mluví až o trojnásobném zvýšení depresivních stavů a sebevražd (Národní ústav duševního zdraví, 2021; Winkler et al., 2020).

Deprese je onemocnění, které může postihnout kohokoli bez rozdílu. Přesto existují určité rizikové faktory, které jedince činí zranitelnějším a zvyšují u něj pravděpodobnost výskytu deprese. Mezi zranitelnější skupiny patří lidé, na kterých bylo dlouhodobě páčáno násilí, prošli si ztrátou někoho blízkého nebo nějakou vysoce stresující událostí. Zdá se, že deprese trpí častěji ženy než muži. Okolo 10 % žen těhotných nebo čerstvě po porodu zažívá symptomy deprese (World Health Organization, 2023a). Výzkumy také ukazují, že socioekonomický status je silným prediktorem depresivní symptomatiky. Dokládá to studie Kuklové & Lustigové (2023), podle které se deprese nejčastěji vyskytuje mezi jedinci s pouze základním vzděláním, nezaměstnanými či s nízkými příjmy. Naopak nejméně depresivní symptomatiky bylo naměřeno u lidí s vysokoškolským vzděláním, zaměstnaných a s vyššími příjmy.

5.1.3 Deprese v adolescenci

Polovina duševních onemocnění se ve většině případů poprvé objeví již před čtrnáctým rokem života. Většina z nich je však bohužel přehlédnuta, včas nerozpoznána a neléčena (Pan American Health Organization, b.r.). Odhadem pouze okolo 50 % dětí trpících depresí obdrží diagnózu před dosažením dospělosti, přibližně u 70 % z nich hrozí riziko recidivy. U značné části dospívajících deprese pokračuje až do dospělosti (Mullen, 2018). Na vině může být obecně rozšířený laický pohled na období dětství jako na šťastnou a bezstarostnou část života jedince. V období adolescence je navíc typická tendence se nesvěřovat se svými pocity druhým lidem, především autoritám (Krejčířová & Říčan, 2006). Také je možné hledat příčinu v odlišnosti dětské a dospělé depresivní symptomatiky (Bernaras et al., 2019). Výskyt deprese v adolescenci je při tom čím dál častější a sebevražda je jednou z nejčastějších příčin úmrtí v tomto věku (Hink et al., 2022; Pan American Health Organization, b.r.).

V období adolescence je určitá míra kolísání nálady, tendence k podrážděnosti a dysforickým rozladám běžnou součástí vývoje (Huberty, 2012). Proto může být o to těžší včas zachytit symptomy patologické deprese. Pro děti je typičtější výskyt regrese, somatických obtíží a jiných maskujících projevů. Klinický obraz v adolescenci je již velice blízký depresi u dospělých. Významná je zřetelná porucha nálady, únava, snížená energie, tendence k izolaci a sníženému hodnocení sebe sama. Přítomen je smutek, plačtivost, vzdorovitost, apatie a nezájem (Krejčířová & Říčan, 2006). Mezi další charakteristické příznaky patří zvýšená iritabilita, impulzivita, změny v chování, zhoršení školního prospěchu a celkový pokles výkonu, narušený spánek, ztráta chuti k jídlu a riziko suicidality (Dopheide, 2006). Zvláště palčivé jsou pocity bezmoci a beznaděje. Dospívající se mohou v rámci útěku před těmito nepříjemnými stavy snáze uchýlit k nadužívání alkoholu či drog a občasně i k promiskuitnímu sexuálnímu chování (Krejčířová & Říčan, 2006).

U dětí a adolescentů rozlišujeme dva základní typy deprese, a to depresi kognitivní a depresi inhibiční (endogenní). **Deprese kognitivní** se projevuje kognitivní triádou, kdy má dítě negativní pohled na sebe sama, na situaci, ve které se nachází, i na budoucnost, která ho čeká. Charakteristické jsou pocity bezmoci a beznaděje. Dítě se má tendenci obviňovat a vnímá se jako neužitečné. Má pocit, že ho okolí odmítá. Je dráždivé, nálada je snížená. **Endogenní deprese** se projevuje útlumem, depresivní náladou a anhedonií (Krejčířová & Říčan, 2006). Deprese v adolescenci se často vyskytuje spolu s dalšími duševními poruchami a obtížemi, např. úzkostí, látkovými závislostmi a sebepoškozováním. Je

spojována s rizikovým chováním a akademickými obtížemi. Depresivní lidé také mohou zažívat obtíže v sociální oblasti, neboť pro ně bývá obtížnější se vžít do druhých lidí a mají vyšší tendence se dostat do konfliktu. Také častěji bojují se svým fyzickým zdravím (Brooks et al., 2002; Lewinsohn et al., 1998; Weissman et al., 1999).

Výskyt deprese již v adolescenci je rizikovým faktorem pro zdravý vývoj mladého jedince a je spojován s řadou problémů a psychosociálních obtíží v dospělosti. Patří mezi ně nižší akademické úspěchy, nezaměstnanost, nižší sociální opora, vyšší rozvodovost a vyšší riziko těhotenství již v mladém věku. Deprese často přetrvává nebo se vrací, a to s mnohem závažnějšími příznaky a vyšším rizikem recidivy (Clayborne et al., 2019; Fergusson et al., 2007; Weissman et al., 1999; Wickersham et al., 2021).

Na výskyt deprese působí řada protektivních a rizikových faktorů. Mezi **rizikové faktory** patří nezdravé copingové strategie, užívání návykových látek (příčemž záleží na frekvenci a kvantitě), nadváha a snaha omezovat příjem potravy s cílem redukce hmotnosti (Cairns et al., 2014). Mezi **protektivní faktory** řadíme zdravý životní styl zahrnující zdravé stravovací návyky a dostatek spánku (Cairns et al., 2014) a obecně schopnost resilience daného jedince, do které patří vysoká inteligence, kvalitní mezilidské vztahy, sociální opora, schopnost regulovat vlastní emoce. Také je důležité rodinné prostředí dospívajícího a zda zažívá přijetí ze strany svých rodičů. Negativně naopak působí hostilní prostředí nebo přehnaná rodičovská kontrola (Thapar et al., 2012).

5.2 Úzkost

Úzkost řadíme mezi základní lidské emoce a do určité míry je její přítomnost možné považovat za zcela přirozenou. Při tom je třeba rozlišovat mezi úzkostí a strachem (Orel, 2020).

Strach definujeme jako „nepříjemný prožitek vázaný na určitý předmět nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální nebo obrannou funkci“ (Vymětal, 2008, s. 235). Zmíněné ohrožení může být vnější (např. strach ze tmy) nebo vnitřní (např. strach, že selžu). Mezi těmito dvěma kategoriemi není vždy jasná hranice a často se navzájem prolínají (např. strach ze zkoušky je vyvolán jak vnějšími, tak vnitřními faktory). Samotný strach dělíme na reálný (přirozený, pro druhé pochopitelný, např. strach o vážně nemocného příbuzného), a nereálný (nepřiměřený, iracionální, v očích druhých nepochopitelný, např. fobie) (Vymětal, 2008).

Úzkost (anxieta) „je nepříjemný prožitek a stav. Na rozdíl od strachu si neuvědomujeme její bezprostřední příčinu, tedy určitý předmět či situaci, které ji vyvolávají. Je reakcí na tušené a neznámé nebezpečí a bývá zpravidla nepříjemnější než strach, neboť očekávání něčeho nemilého a neznámého je horší, než událost sama, je-li jasně poznána“ (Vymětal, 2008, s. 236). Zjednodušeně řečeno se člověk trpící úzkostí bojí, ale nedokáže pojmenovat čeho. Prožívá silné pocity strachu, napětí, nejasných obav a nepohody. Úzkost je často doprovázena vegetativními příznaky v podobě zrychlené dechové a tepové frekvence, zvýšeného pocení, svalové slabosti a třesu. Úzkost můžeme rozlišit na spontánní, která nemá zjevnou příčinu, situační, která se objevuje za specifických okolností, a anticipační, která vychází z očekávání ohrožení nebo myšlenek na určitou situaci (Orel, 2020).

Úzkostnost je považována za jeden ze základních rysů osobnosti. Tento rys se ve větší či menší míře vyskytuje u všech jedinců, liší se však ve své intenzitě. Projevuje se jako individuální tendence prožívat úzkost (Vymětal, 2008).

Úzkost běžně přechází ve strach a naopak, a tak je někdy těžké je od sebe oddělit. Oba stavy mají signální a ochrannou funkci. Jsou nutné pro naši orientaci ve světě a přežití, neboť pomáhají nepodcenit případná nebezpečí a vyhnout se jim. V případě ohrožení podporují vyostření smyslů a zmobilizování energie, díky čemuž se můžeme rozhodnout pro boj, nebo útek. Do určité míry jsou tak zcela fyziologické (Orel, 2020; Praško, 2005; Vymětal, 2008). Komplikace vznikají, když se úzkost a strach objevují příliš často, neobvykle dlouho, dosahují nepřiměřeně vysoké intenzity, nebo se objevují v nepřiměřených situacích. Přesahují tak funkční rámec a naopak člověka poškozují. V takových případech je možné mluvit o **úzkostných poruchách**, které značně narušují život jedince (Orel, 2020; Praško, 2005). Řadíme mezi ně panické ataky, fobie, obsese, kompulze, disociace, konverze, somatizace, depersonalizace a derealizace (Hosák et al., 2015).

Úzkostné (neurotické) poruchy se projevují chorobnou úzkostí a patologickým strachem. Jedná se o psychogenní, funkční a reverzibilní onemocnění. Je provázené tělesnými příznaky způsobenými nabuzením sympatiku a účinkem stresových hormonů (Hosák et al., 2015; Orel, 2020). Postihuje každodenní fungování jedince, snižuje kvalitu života a negativně zasahuje do sociální sféry. Přítomná bývá anticipační úzkost, vyhýbavé a zabezpečovací chování. Úzkostné poruchy mají svou samostatnou kategorii v DSM-5 i ICD-11 (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2022a).

Průměrně trpí úzkostnou poruchou alespoň jednou za život jeden ze čtyř dospělých. Je to nejčastější psychiatrické onemocnění u žen (Hosák et al., 2015).

5.2.1 Projevy úzkosti

Úzkost se manifestuje skrze fyzické, psychické, kognitivní a behaviorální příznaky. Jedná se o komplexní prožitek, kdy se tyto jednotlivé roviny navzájem prolínají (Hosák et al., 2015; Huberty, 2012). Na **fyzické úrovni** se objevuje zvýšená palpitace (bušení srdce), bolesti zad a hlavy, zvýšené svalové napětí nebo slabost, třes, chvění, nevolnost spojená s průjmy, zvracením či častým močením (Hosák et al., 2015; Huberty, 2012). Dochází také ke zrudnutí nebo zblednutí, zvýšenému pocení, hyperventilaci, svíravým pocitům na hrudi či v krku, obtížím s dýcháním, suchu v ústech, návalům horka nebo chladu (Hosák et al., 2015; World Health Organization, 2023b).

Na **kognitivní úrovni** úzkost způsobuje zvýšené obtíže s koncentrací, paměti, pozorností a řešením problémů (Huberty, 2012). Často je spojena s insomnií (obtížemi se spánkem), hypervigilitou (nadměrnou bdělostí), arousal (zvýšeným nabuzením), ostražitostí a zvýšenou mentální aktivitu (Hosák et al., 2015; World Health Organization, 2023b). Je doprovázena nadměrnými obavami a starostmi, prožíváním nejistoty ohledně budoucnosti, očekáváním neštěstí, katastrofickými myšlenkami. Úzkostní jedinci mají často obavy, že se ztrapní na veřejnosti, že se nedokáží vyrovnat se vzniklou situací i z možného výskytu samotné úzkosti. Objevují se také traumatické vzpomínky (Hosák et al., 2015; Huberty, 2012).

V **behaviorální oblasti** je možné se setkat s neklidem nebo naopak znehybněním, mnohmluvností, iritabilitou, perfekcionismem, nezájmem, vyhýbáním se úkolům nebo neschopností je dokončit (Huberty, 2012). Úzkost se projevuje také vzdycháním, tichou mluvou, smíchem, pláčem, lekavostí, okusováním nehtů, agresivním chováním, podezřívavým chováním, únavou a vyčerpáním. Jedinci prožívající úzkost mohou mít napjatý hlas a výraz v obličeji. Vykazují známky závislosti na druhých, mohou žádat ujištění a názor od druhých, zvýšeně se monitorují. Objevují se sklony unikat do fantazie a uchylovat se k zabezpečovacímu chování (Hosák et al., 2015).

Mezi **psychické projevy** úzkosti řadíme pocity ohrožení nebo strachu, závratě, mdloby nebo točení hlavy, derealizace, depersonalizace, podráždění, bezradnost, pocit duševního napětí, pocity „knedlíku v krku“ a „prázdná v hlavě“. Úzkost často doprovází strach ze ztráty kontroly, ze ztráty vědomí, ze zešílení či ze smrti. Úzkostní jedinci často

mají snížené libido a nejsou schopni se uvolnit (Hosák et al., 2015; World Health Organization, 2023b).

5.2.2 Výskyt úzkosti a úzkostných poruch

Výzkumné studie ukazují, že globální celoživotní prevalence úzkostných poruch mezi dospělými dosahuje 28,6 %, s vyšším výskytem u žen (35,5 %) ve srovnání s muži (21,8 %). Pro porovnání, dvanáctiměsíční prevalence v celkové dospělé populaci odpovídá 15,2 %, přičemž u žen činí 19,4 % a u mužů 11 %. S přibývajícím věkem má prevalence úzkostných poruch tendenci spíše klesat (ten Have et al., 2023). Podle výzkumu SingleCare Team (2021) určitou míru úzkosti zažívá okolo 62 % dospělých. Konkrétně 21 % respondentů uvádí, že mají diagnostikován určitý druh úzkostné poruchy, 21 % občas zažívá úzkost, ale netrpí úzkostnou poruchou, a 20 % je přesvědčeno, že má úzkostnou poruchu, ale nikdy nebyli diagnostikováni. Okolo 47 % dotázaných popisuje, že úzkost zažívá pravidelně.

V České republice prevalence úzkostných poruch činila v roce 2017 přibližně 7,27 % (Formánek et al., 2019). Toto číslo se nicméně významně zvýšilo během pandemie covid-19. Průřezová studie zorganizovaná na území České republiky autory Winkler et al. (2020) v letech 2017 a 2020 ukázala, že se výskyt úzkostných poruch v tomto období téměř zdvojnásobil. V roce 2017 byla naměřena prevalence úzkostných poruch 7,79 %, zatímco v roce 2020 se toto číslo zvýšilo na 12,84 %.

Odhadem 3,6 % adolescentů ve věku 10 až 14 let a 4,6 % ve věku 15 až 19 let se potýká s úzkostnou poruchou (World Health Organization, 2021). Tým autorů Parodi et al. (2022) zkoumal přítomnost úzkosti v populaci dospívajících mezi lety 2012 a 2018. Screeningová kritéria pro přítomnost úzkosti splňovalo 34,1 % dospívajících v roce 2012, 37,7 % dospívajících v roce 2015 a 44 % dospívajících v roce 2018. Dívky vykazují vyšší míru úzkosti než chlapci, starší adolescenti jsou výskytem úzkosti ohroženi více než mladší adolescenti. Na těchto výsledcích je možné pozorovat stoupající tendenci výskytu úzkosti mezi adolescenty, která byla ještě umocněna pandemií covid-19. Odborníci mluví o nárůstu celosvětové prevalence úzkosti až o 25,6 % (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021).

Podle výsledků metaanalýzy ten Have et al. (2023) jsou rizikové a protektivní faktory pro výskyt úzkostné symptomatiky velmi podobné jako u deprese. Je možné pozorovat rozdíly v závislosti na dosaženém vzdělání, kdy lidé s pouze základním vzděláním vykazují

více úzkostné symptomatiky (17 %) než lidé s vysokoškolským vzděláním (13,3 %). Zvláště ohroženou skupinou se zdají být rodiče vychovávající děti bez partnera (23 %), lidé žijící sami (19,4 %) nebo ve společném bydlení (19,9 %). Největší procento úzkostných poruch bylo naměřeno mezi nezaměstnanými lidmi (35,6 %). Vysokou míru úzkosti vykazují také studenti (20,3 %). Roli hraje socioekonomický status jedince, čím vyšší má člověk příjmy, tím menší riziko výskytu úzkosti u něj hrozí.

5.2.3 Úzkost v adolescenci

Úzkost a strach jsou z vývojového hlediska adaptivními fenomény, které dítěti signalizují hrozící nebezpečí. Jejich přítomnost je do určité míry běžnou součástí každodenního života. Je naprosto obvyklé zažívat obavy před těžkým testem z matematiky nebo při návštěvě lékaře. Úzkost je možné považovat za přirozenou lidskou emoci, která má určité vývojově předvídatelné počátky výskytu a trajektorie. Její výskyt často souvisí s vývojovými úkoly daného období. V každém vývojovém období je typický soubor podnětů vzbuzujících strach dítěte. (Huberty, 2012; Krejčířová & Říčan, 2006). První vývojový příznak úzkosti u člověka se objevuje okolo 7. až 8. měsíce v kontextu setkání s cizími osobami. Dítě dává najevo rozrušení, když se k němu přiblíží neznámá osoba. V období 12 až 15 měsíců se obvykle rozvíjí separační úzkost projevující se při odloučení od pečující osoby. Oba zmíněné druhy úzkosti jsou v tomto věku přirozené a měly by vymizet okolo druhého roku života dítěte, když si začne osvojovat jazyk a s ním i první sociální dovednosti (Huberty, 2012).

V průběhu vývoje dítěte se objevují různé druhy úzkostí, vázané na určité druhy podnětů a situací. Pokud zůstanou v rámci typických vývojových parametrů, obvykle není důvod k obavám. Pokud se však úzkost stane vážnou z hlediska frekvence, délky trvání a intenzity a neodpovídá vývojové úrovni dítěte, měla by být zvážena možnost problému s úzkostí, který by měl být prozkoumán. Může se jednat o signál přítomnosti některé psychopatologie. Je např. očekávatelné a obvyklé, že se dítě první den ve školce obává odloučení od maminky a dává najevo známky úzkosti. Patří to k jeho vývojovému období. Pokud však i po několika měsících dítě vykazuje problémy s odloučením a nedokáže se na novou situaci adaptovat, může jít o příznak závažnějšího problému, jakým je sociální úzkostná porucha, generalizovaná úzkostná porucha, nebo problematické rodinné prostředí (hyperprotektivní rodiče) (Huberty, 2012).

V období adolescence úzkost a strach často pramení z jiných příčin než v předchozích vývojových stádiích. Děti se spíše obávají vnějších věcí, mají např. strach ze tmy, bojí se zvířat, lékařů, strachují se, že mají ve skřini bubáka nebo že maminka s tátou onemocní (Krejčířová & Říčan, 2006; Miller, 2023). Dospívající už často ve svém věku tento typ strachů překonali a spíše zažívají obavy o sebe sama. Bojí se o svůj školní nebo sportovní výkon, prožívají úzkost ohledně svých tělesných změn a toho, co si o nich myslí ostatní (Miller, 2023). Jejich velkým strachem je odsouzení. Jsou velice citliví na kritiku a negativní zpětnou vazbu. Mohou se proto začít vyhýbat určitým sociálním situacím, pokud se obávají, že by se s nimi nezvládli adekvátně vypořádat. Toto chování je pravděpodobnější, pokud na sebe sama nahlíží negativně, myslí si, že nejsou zábavní a zajímaví, nebo o sobě celkově pochybují. Tento přístup vede k rozvoji **sociální úzkosti**, která je pro období dospívání typická (Miers & Warner, 2023).

Sociální úzkost můžeme charakterizovat jako silnou přetrvávající úzkost vázanou na sociální situace. Je provázena strachem ze ztrapnění nebo ze zesměšnění druhými lidmi (Leigh & Clark, 2018). Dospívající se obávají různých sociálních interakcí, rozhovoru s neznámými lidmi, práce ve skupinách nebo nutnosti telefonovat. Mezi scénáře vzbuzující svíravé pocity na hrudí patří vstoupení do místnosti, kde už všichni sedí, jedení nebo pití na veřejnosti či předvádění před publikem. Obávají se také doprovodný projevů úzkosti a jejich společenského dopadu. Dospívající má např. strach, že se bude potit, že se mu budou třást ruce, že zčervená, zakoktá se, ostatní poznají jeho pocity. Také se strachuje, že bude vypadat nudně, hloupě a neschopně (Stein & Stein, 2008). V případě, že úzkost narušuje běžné fungování dospívajícího, mluvíme o **sociální úzkostné poruše** či **sociální fobii** (Miers & Warner, 2023; Pilkionienė et al., 2021).

Zdrojem diskomfortu mohou být také velké fyzické proměny, kterými si dospívající v tomto období procházejí. Pokud je někdo v tělesném vývoji oproti ostatním napřed nebo naopak pozadu, může se cítit vyčleněný. U některých se úzkosti mohou rozvinout do tak extrémních měřítek, že narušují fungování dospívajícího. Pak mluvíme o **tělesné dysmorfické poruše**. Dotyčný je naprosto posedlý svými skutečnými či domnělými tělesnými nedostatky, což mu způsobuje značný distres (Miller, 2023).

Dospívání je v mnoha ohledech velmi náročné období. Na adolescenty je kladeno více nároků než dříve, což může zvyšovat míru úzkosti (Horowitz & Graf, 2019; McCarthy, 2019). Dospívající se snaží dostát velkým očekáváním, která na ně kladou rodiče, učitelé, okolí i oni sami. Vnímají tlak, aby získali dobré známky, dobře vypadali, sociálně zapadli, zapojovali se do mimoškolních aktivit a podávali dobré sportovní výkony. V těchto

oblastech existují rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dívky se více strachují ohledně svého vzhledu a bývají více nervózní z toho, jak celý jejich den proběhne (Horowitz & Graf, 2019). Pociťovaný tlak u obou pohlaví často souvisí s vyhlídkami na budoucnost. Pokud se např. chtějí dostat na svou vysněnou univerzitu, musejí nejprve mít dobré známky a věnovat mnoho času učení. Tato nejistota ohledně toho, co je čeká, je pro dospívající dalším zdrojem úzkosti (Horowitz & Graf, 2019; McCarthy, 2019).

Na přítomnost úzkosti působí také online sociální sítě, které jsou pro adolescenta zdrojem neustálého srovnávání svého života s úspěchy ostatních. Výše zmíněné zdroje úzkosti jsou tak vlivem online sociálních sítí ještě umocněny. Tlak být úspěšný a dostat jednotlivým nárokům je ještě silnější, když dospívající jedinec vidí, že ostatním vrstevníkům se v důležitých oblastech života daří mnohem lépe. Zde působí již popsané procesy sociálního srovnávání a zkrácený obraz reality, který online sociální sítě představují. Z prezentovaných fotografií jsou často vybírány ty nejvíce lichotivé, z životních momentů ty šťastné a spokojené (McCarthy, 2019; Sherlock & Wagstaff, 2019). Srovnávání se s ostatními v prostředí online sociálních sítí má negativní důsledky na psychické zdraví adolescentů, včetně nárůstu depresivních symptomů, sociální úzkosti, negativního pohledu na své tělo a sebe sama a snížení sebeúcty (Sherlock & Wagstaff, 2019).

Dospívající v dnešní době online sociálních sítí prožívají silný tlak být neustále dostupní neboli „na příjmu“. V souvislosti s tím je možné se setkat se stále častějším fenoménem FOMO. Dospívající někdy vnímají silnou potřebu být neustále online, aby jim náhodou neunikla nějaká důležitá informace. Tato potřeba je sycena touhou po sounáležitosti, oblíbenosti a strachem z vyčlenění. Proto u nich může narůst míra úzkosti a stresu, když nejsou právě k online sociálním sítím připojeni. Pociťují úzkost a strach, když je jim toto znemožněno. FOMO se zdá být častější u dívek než u chlapců (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2018). Dívky také častěji než chlapci popisují pocity úzkosti a samoty, když u sebe nemají mobilní telefon (Jiang, 2018).

V adolescenci se úzkost obvykle projevuje podrážděností, obtížemi v koncentraci, extrémní stydlivostí a citlivostí na jakoukoliv kritiku, izolací od společenského života, chronickými bolestmi hlavy nebo žaludku, zhoršením školních výkonů, problémy se spánkem a užíváním návykových substancí (Miller, 2023). Úzkostné poruchy jsou v období adolescence ze všech duševních poruch nejvíce zastoupené, přičemž nejčastější je sociální fobie, generalizovaná úzkostná porucha a tělesná dysmorfická porucha (Tassin et al., 2014). Velmi častá je komorbidita s depresí (Balazs et al., 2013; Hausman et al., 2018).

Úzkost může negativně ovlivnit život adolescentů. Zasahuje do přirozeného fungování rodiny, ovlivňuje vztahy s vrstevníky i rodiči, snižuje kvalitu života, souvisí s nižším vědomím vlastní účinnosti (self-efficacy) a horším akademickým výkonem. Úzkostné poruchy, které začnou v adolescenci a přetrvávají až do dospělosti, jsou spojovány se špatným přizpůsobením se v práci a ve vztazích, nízkou spokojeností, nefunkčními copingovými strategiemi a vyšší mírou stresu (Cabral & Patel, 2020).

Mezi **rizikové faktory** výskytu úzkosti patří ženské pohlaví a období adolescence (Zhang et al., 2021). Velkou roli hraje rodinné zázemí (Zhang et al., 2021). Riziko úzkosti zvyšují konflikty v rodině, méně projevované vřelosti, nepřijímání dospívajícího, nadměrná kritika, trestání, nadměrná kontrola a nadměrné vměšování se rodičů do života dospívajícího. Také rodiny s pouze jedním rodičem působí jako rizikový faktor (Yap et al., 2014). Jako **protektivní faktor** působí optimistický pohled na svět, osobní kompetence, životní spokojenost, vyšší self-efficacy, rodinná soudružnost a pocit sounáležitosti s vrstevníky a se školou (Dooley et al., 2015).

6 ZÁVISLOST NA ONLINE SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ADOLESCENTŮ

O souvislosti mezi užíváním online sociálních sítí a duševním zdravím adolescentů se v odborných kruzích vedou živé debaty a není dodnes možné jednoznačně prohlásit, zda jsou online sociální sítě pro duševní zdraví spíše prospěšné, nebo naopak. Trvale rostoucí čas strávený na těchto platformách však z online sociálních sítí činí významný psychosociální faktor ovlivňující psychické zdraví dětí a dospívajících, kterému je potřeba věnovat zvýšenou pozornost (Kolouch et al., 2023). Tým odborníků pod vedením Valkenburga (2020) našel smíšený efekt mezi používáním online sociálních sítí a duševním zdravím. Některé studie upozorňují spíše na pozitivní důsledky, tedy zlepšení v oblasti well-beingu a s ním související nárůst pocitů radosti a životní spokojenosti. Jiné výzkumy varují před negativními dopady online sociálních sítí a souvisejícím nárůstem deprese a úzkosti.

Tyto protichůdné výsledky někteří autoři vysvětlují tím, že efekt online sociálních sítí závisí v první řadě na způsobu jejich užívání. Aktivní užívání může mít pozitivní (redukce pocitu samoty, zvýšení přístupnosti sociální opory) nebo žádný efekt, pasivní užívání nám spíše ubližuje (zvýšené pocity nedostačivosti vyplývající z procesů sociálního srovnávání, zvýšený pocit samoty, výskyt deprese a úzkosti) (Course-Choi & Hammond, 2021). Tento přístup je někdy předmětem kritiky pro přílišné zjednodušování celé problematiky. Podle některých autorů totiž způsob konzumace obsahu a reakce na něj závisí na řadě sociálních, vývojových a osobnostních faktorů na straně jedince, které není možné při zkoumání tohoto vztahu ignorovat (Valkenburg, 2020).

V předchozích kapitolách jsme vysvětlili, že je potřeba rozlišovat mezi každodenním užíváním online sociálních sítí, nadměrným užíváním a závislostí. Zatímco běžné užívání bývá spojováno jak s pozitivními, tak negativními efekty, ve vztahu k závislosti bývají výsledky výzkumů jednoznačnější (Boer et al., 2021; Ho et al., 2014; Chang et al., 2022; Ran et al., 2022; Shensa et al., 2017). Řada z nich upozorňuje na možnou souvislost mezi závislostí na online sociálních sítích a přítomností depresivní a úzkostné symptomatiky (Keles et al., 2020; Lopes et al., 2022; Twenge et al., 2018; H. Y. Wong et al., 2020). Tato oblast nicméně není doposud dostatečně prozkoumána, aby bylo možné stanovit

jednoznačné závěry. Boer et al. (2021) provedli longitudinální výzkum, ve kterém zjistili, že prosté dlouhodobé trávení času na online sociálních sítích nesouvisí s výskytem duševních problémů typu deprese. Rozhodujícím kritériem se ukázala schopnost jedince kontrolovat své užívání. Pokud není schopen kontrolovat své impulzy, cítí se špatně, když dojde k omezení přístupu k online sociálním sítím, neustále na ně musí myslet a přikládá jim velký význam, pak je u něj vyšší pravděpodobnost výskytu deprese. Nadměrné užívání, které je jedinec schopen v případě potřeby omezit a nemá problém jej vyvážit s ostatními důležitými oblastmi v životě, zřejmě nemá s depresivní symptomatikou žádnou souvislost.

V případě samotné závislosti na online sociálních sítích se však opakovaně ukazuje souvislost s výskytem deprese a úzkosti (Brailovskaia & Margraf, 2021; Twenge et al., 2018; H. Y. Wong et al., 2020). Při tom není úplně jisté, jestli závislost na online sociálních sítích přispívá ke zhoršenému duševnímu zdraví, nebo naopak lidé s duševními problémy mají větší tendence si vytvořit závislost. Na jednu stranu adolescenti závislí na online sociálních sítích mohou být náchylnější k depresi a úzkosti. Závislost u nich vede k úbytku sociálních kontaktů v offline světě, srovnávání se s ostatními, kyberviktimizaci a sníženému školnímu výkonu, což může sekundárně jejich duševní zdraví ovlivnit. Na druhou stranu adolescenti, kteří se potýkají s úzkostí a depresí, mohou mít větší sklon k závislosti na online sociálních sítích jako prostředku úniku před destruktivními duševními stavy. Trávení času v online světě jim pomáhá k nalezení úlevy a emoční podpory (Boer et al., 2021; de Bérail et al., 2019).

První pohled staví závislost na online sociálních sítích jako příčinu a zvýšený výskyt depresivních a úzkostných symptomů jako důsledek. Možným vysvětlením tohoto vztahu je, že adolescenti závislí na online sociálních sítích se v důsledku svého kompulzivního užívání méně angažují v offline aktivitách, které jsou pro duševní zdraví nezbytné (Primack & Escobar-Viera, 2017; Underwood & Ehrenreich, 2017). Kontrola jejich impulzivního chování jim činí problémy, a tak často upřednostňují užívání online sociálních sítí před vším ostatním. Neustále na ně musejí myslet, zažívají konstantní potřebu si je otevřít a trávit na nich čas. Když jim to není umožněno, prožívají diskomfort, stres a úzkost. Mají narušenou kontrolu nad svými myšlenkami, pocity a chováním. Online sociální sítě se staly středobodem jejich života. Tato ztráta kontroly spojená se závislostí může duševní zdraví adolescentů velmi poškozovat (Apaolaza et al., 2013; Boer et al., 2021; Griffiths, 2013; Griffiths et al., 2014).

Pro adolescenty závislé na online sociálních sítích je také typické, že přikládají sociálním sítím velkou hodnotu. Proto se může stát, že snadno zamění svět, který je zde

prezentován v idealizovaném světle, za realitu. Při tom se často stává, že obrazy ze života jiných jsou upravovány a filtrovány podle toho, co o sobě druzí chtějí sdělit, jaký příběh chtějí vyprávět. To si ale jedinci závislí na online sociálních sítích už nemusí být schopni plně uvědomit. Lichotivé fotografie jejich vrstevníků se tak pro ně stávají měřítkem pro sociální srovnávání, ve kterém ve svých očích pak nutně selhávají. To může přispívat k jejich duševním obtížím (Pera, 2018). Zároveň lidé, kteří díky svým mentálním obtížím již tak vnímají sami sebe negativně, mohou tento zkreslený sebeobraz ještě posílit poté, co jsou na online sociálních sítích neustále vystavováni zidealizovaným obrázkům svých vrstevníků (Boer et al., 2021).

Dalším vysvětlením je touha adolescentů po uznání a přijetí od druhých lidí, zvláště vrstevníků. Online sociální sítě se tak mohou stát jednoduchým prostředkem pro snahy si tyto potřeby naplnit (Veissière & Stendel, 2018). Jedinci závislí na online sociálních sítích tak mohou jednoduše sklouznout k nadměrně sebe prezentaci, která je činí zranitelnými (Blau, 2011). Mohou se tak stát snadným terčem kyberviktimizace, která vede ke zhoršenému duševnímu zdraví (Weber et al., 2013). Stejně tak jedinci, kteří se již potýkají s nějakými duševními obtížemi, se mohou stát snadnější obětí, což jejich problémy může ještě prohloubit (Boer et al., 2021).

Zároveň u závislosti na online sociálních sítích stejně jako u jakékoli jiné závislosti dochází k tomu, že se droga (v našem případě online sociální sítě) stává středobodem života jedince. Zamezení přístupu k ní způsobuje stres a úzkost. Velmi snadno se proto může stát, že mladý člověk závislý na online sociálních sítích začne zanedbávat své přátele z běžného života a začne podávat zhoršené výkony ve škole, což vede k zhoršenému prožívání duševní pohody (Salmela-Aro et al., 2017; Underwood & Ehrenreich, 2017; Wallsten, 2011). Zároveň, jedinci, kteří se potýkají s duševními problémy, mohou být vnímáni druhými lidmi jako méně atraktivní. Tito lidé se dostávají do sociální izolace, a proto raději hledají útočiště v online prostředí. Stejně tak může zhoršené duševní zdraví vést ke zhoršeným výsledkům ve škole samo o sobě. Sociální sítě se tak mohou stát jen copingovou strategií, způsobem, jak utéct od nepříjemné reality každodenního života (Boer et al., 2021).

Existuje však i opačný přístup, podle kterého naopak zhoršené duševní zdraví může podporovat rozvoj závislosti na online sociálních sítích (Radovic et al., 2017). Ten vychází z kognitivně-behaviorálního modelu, který naznačuje, že přítomná psychopatologie, jakou je např. deprese, podporuje maladaptivní kognitivní vnímání online sociálních sítí (Caplan, 2003; Davis, 2001; Griffiths, 2013). Adolescenti tak mohou díky tomuto narušenému kognitivnímu fungování vnímat, že jejich běžný život v offline světě je méně významný než

ten na sociálních sítích. Také je možné se setkat s pohledem, že online sociální sítě jsou užívány, neboť pomáhají zmírnit zármutek a bolest (Davis, 2001). Jsou copingovým mechanismem, prostředkem útěku od problémů a negativních emocí. Díky nim mohou jedinci bojující s depresí a úzkostí zažívat pozitivní emoce (Brand et al., 2014; Griffiths, 2013; Smith & Short, 2022; Xu & Tan, 2012). Tento způsob sebemedikace je však velmi rizikový, neboť adolescenti se mohou začít pro navození pozitivních emocí výlučně spoléhat na užívání online sociálních sítí, což vede k rozvoji závislosti (Boer et al., 2021).

Vztah mezi závislostí na online sociálních sítích a depresí je možné vnímat také jako navzájem se posilující spirálu (Boers et al., 2019). Je typické, že lidé v prostředí online sociálních sítí vyhledávají obsah, který se shoduje s jejich viděním světa. Tento efekt byl zkoumán především v souvislosti s agresí (sledování násilného obsahu) a politických postojů (konzumace obsahu, který podporuje uživatelské stanovisko) (Hmielowski et al., 2014; Slater, 2007; Slater et al., 2003). V americkém prostředí je tak možné se setkat např. s tím, že lidé inklinující spíše k pravici a konzumující konzervativní média, jakými jsou noviny, se staví ke globální klimatické krizi spíše kriticky. Naproti tomu lidé příklánějící se k levici spíše čerpají z nekonzervativních zdrojů, jakými jsou digitální média, a na globální klimatickou krizi nahlížejí jako nevyhnutelnou jistotu (Hmielowski et al., 2014). Tento proces konfirmačního zkreslení je možné pozorovat také u adolescentů trpících depresí. Je pravděpodobné, že budou spíše vyhledávat depresivní obsah, který se shoduje s jejich současným kognitivním nastavením. Pokročilé algoritmy rychle poznají, že toto je obsah, který daného uživatele zajímá, a začnou mu ho dále nabízet. Další vystavování se depresivnímu obsahu však vede k prohlubování stavů deprese (Boers et al., 2019).

Online sociální sítě mohou zpočátku sloužit také jako dobrý pomocník pro lidi potýkající se se sociální úzkostí, která je v období adolescence velmi častá. Díky online sociálním sítím mohou tito jedinci vnímat větší kontrolu nad sociální interakcí. (Brand et al., 2014; Griffiths et al., 2014). Autoři de Bérail et al. (2019) k tomu dodávají, že pro jedince trpící sociální úzkostí může prostředí online sociálních sítí naplňovat přirozenou lidskou potřebu někam patřit a přispívat tak k rozvoji parasociálních vztahů. Zapojení se do sociálních aktivit je pro ně ve své podstatě odměňující, což může přispět k jejich opakovanému vyhledávání a následnému rozvoji cyklu závislosti (Brand et al., 2014; de Bérail et al., 2019; Griffiths et al., 2014). Tuto souvislost potvrzuje také longitudinální studie vedená týmem výzkumníků Thorisdottir et al. (2020), podle jejichž závěrů zvýšené množství času stráveného na online sociálních sítích skutečně souvisí se zvýšenou mírou sociální úzkosti.

Důležité je také zmínit fenomén FOMO, který se opakovaně ukazuje jako významný mediátor mezi přítomností deprese a úzkosti a závislostí na online sociálních sítích. Pro období adolescence je typická zvýšená potřeba zapadnout, být přijímaný, oblíbený a populární. Z toho důvodu mohou mít někteří dospívající zvýšenou tendenci neustále kontrolovat své účty na online sociálních sítích ze strachu, že jim uniká něco důležitého. Tato zvýšená potřeba souvisí se zvýšenou mírou úzkosti, deprese, stresu, a rizikem rozvoje závislosti na online sociálních sítích (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2018, 2021).

Pro lepší pochopení vztahu mezi depresivní a úzkostnou symptomatikou a závislostí na online sociálních sítích bylo v posledních letech provedeno několik longitudinálních studií. Boers et al. (2019) zkoumali, jak prosté trávení času na online sociálních sítích souvisí s depresí a sebepojetím v adolescenci v časovém horizontu čtyř let. Zjistili, že čím více času dospívající v prostředí online sociálních sítí tráví, tím větší míru depresivních příznaků vykazují a tím nižší je jejich self-esteem. Také skupina autorů Chang et al. (2022) zorganizovala longitudinální výzkum v časovém rozmezí devíti měsíců, ve kterém zjišťovala vztah úzkosti, deprese a problematického užívání online sociálních sítí u studentů. Jejich výsledky ukázaly, že problematické užívání online sociálních sítí zvyšuje prožívanou úzkost a symptomy deprese. Stejně tak úzkost zvyšuje riziko problematického užívání. U deprese se tento opačný směr působení nepotvrdil.

6.1. Důsledky pandemie covid-19

Významnou roli v oblasti duševního zdraví sehrála také pandemie covid-19. Výzkumy ukazují, že během tohoto období nezanedbatelným způsobem přibývalo v populaci úzkosti a deprese (Volpe et al., 2022). Lidé byli v důsledku celosvětového lockdownu uzavřeni ve svých domovech a izolováni od ostatních (Abel & McQueen, 2020). Proto se uchýlili k užívání online sociálních sítí jako k nástroji socializace se svými blízkými i s lidmi z celého světa (Marengo et al., 2022; Mucci et al., 2020). Toto chování bylo často podporováno ze strany autorit. Online sociální sítě se také staly zdrojem pro získávání důležitých informací. To se ukázalo být dvojsečné, protože na sociálních platformách se kromě ověřeného obsahu vytvořeného odborníky začaly množit také nekvalitní, zavádějící, lživé a nepodložené informace. Celkově bylo možné se setkat s tzv. informační zahlceností, což v řadě lidí vyvolávalo projevy distresu (Caldarelli et al., 2021).

V tomto čase bylo také významným způsobem ohroženo mentální zdraví adolescentů, které je i za běžných okolností křehké. Distanční výuka, uzavření mnoha

služeb, pokles venkovních aktivit, nemožnost se scházet a organizovat srazy, stres spojený s celou situací, to vše se na jejich celkové spokojenosti a psychické pohodě nutně podepsalo (Marciano et al., 2022). Uzavření škol podle výzkumů vedlo k nárůstu úzkostí, stresu, osamělosti, frustrace a depresivních symptomů mezi mladými lidmi (Chaabane et al., 2021). Podle výsledků metaanalýzy COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021), která zkoumala, jak se doba pandemie podepsala na výskytu deprese a úzkosti, na lidskou psychiku negativně působilo především omezení pohybu a sledování denních statistik nárůstu šíření nemoci. Obojí bylo spojeno se zvýšenou mírou deprese i úzkosti. V důsledku pandemie byl celosvětově naměřen nárůst o 27,6 % v případě deprese a o 25,6 % v případě úzkosti. Ženy byly celou situací zasaženy více než muži, mladší věkové skupiny vykazovaly vyšší nárůst depresivní a úzkostné symptomatiky než starší ročníky.

Dospívající vlivem těchto nepříznivých okolností začali trávit před obrazovkami mnohem více času. Technologie využívali kvůli studiu a distanční výuce, ale také k hraní her, sledování filmů a seriálů, chatování s kamarády, nakupování a dalším věcem (Volpe et al., 2022). Sloužily také jako zdroj sociální kompenzace. Z důvodu nedostatku kvalitních offline vztahů jim pomáhaly online sociální sítě kontrolovat emoční stavy a snižovat pocity samoty (Marengo et al., 2022). Bohužel ale častější kontakt s technologiemi zvýšil riziko rozvoje závislosti (Marengo et al., 2022; Meng et al., 2022; Volpe et al., 2022). Výzkum autorů Zhao & Zhou (2021) ukázal, že stres spojený s pandemickou situací souvisel s nárůstem závislosti na online sociálních sítích. Jedinci, kteří zažívali vyšší míru stresu, byli více ohroženi rozvojem závislosti.

VÝZKUMNÁ ČÁST

7 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Online sociální sítě jsou poměrně novým fenoménem moderní společnosti (Boyd, 2017). I přes jejich krátkou historii je možné je v dnešní době považovat za neodmyslitelnou součást našich každodenních životů. Jejich služby využívají miliardy lidí po celém světě (Šalomoun, 2023). Online sociální sítě je možné užívat kdykoli a kdekoli, díky rozmachu chytrých mobilních telefonů k nim máme neustálý přístup. Někteří odborníci však upozorňují na rizika spojená s jejich nadměrným užíváním (Cao et al., 2020) a někteří dokonce tvrdí, že online sociální sítě mají potenciál rozvoje závislosti. Prostřednictvím působení na náš dopaminový systém odměny v nás online sociální sítě navozují příjemné pocity a vzbuzují v nás potřebu jejich služby opakovaně vyhledávat. U některých zranitelnějších jedinců může tento mechanismus vést k rozvoji závislostního chování (Mujica et al., 2022). V tomto kontextu je období adolescence velmi citlivé, a to především kvůli stále se rozvíjející nervové soustavě spojené s nedostatečnou schopností sebekontroly (Berger et al., 2018; Gray & Squeglia, 2018). V dnešní době je naprosto běžné, že mladí lidé mají zřízený minimálně jeden účet na některé online sociální síti a každodenně se k němu připojují. Na dospívající tak mimo jiné působí také sociální tlak, potřeba zapadnout a nevyčnívat (Anderson et al., 2022). Tato neustálá možnost přístupu, tlak, aby byl jedinec v jejich užívání aktivní, a snížená schopnost seberegulace spojená s tímto obdobím, může riziko rozvoje závislosti značně podpořit.

Zároveň se v posledních letech mluví o neustále narůstající úzkostné a depresivní symptomatice mezi dospívajícími (Parodi et al., 2022; Shorey et al., 2022). Někteří autoři upozorňují na skutečnost, že se tyto duševní problémy začaly mezi populací mladých zhoršovat právě v období technické revoluce a příchodu online sociálních sítí. Mluví o možné souvislosti závislosti na online sociálních sítích s úzkostnou a depresivní symptomatikou. Několik výzkumů provedených na toto téma potvrzuje tuto spojitost (Boer et al., 2021; Chang et al., 2022; Lopes et al., 2022; Shensa et al., 2017). Není přitom zcela jasné, zda depresivní a úzkostní jedinci jsou více ohroženi rozvojem závislosti, nebo zda závislost na online sociálních sítích rozvoj těchto dvou duševních problémů podporuje. Ve snaze najít odpověď na tuto otázku bylo provedeno několik longitudinálních studií, jejichž závěry naznačují, že vztah mezi těmito proměnnými je spíše spirálovitý (Chang et al., 2022; Thorisdottir et al., 2020). Lidé potýkající se s depresí a úzkostí mají tak větší

sklony k rozvoji závislosti na online sociálních sítích, která následně tyto dysforické duševní stavy ještě více prohlubuje. V této oblasti je však potřeba dalšího a hlubšího zkoumání, než bude možné stanovit jednoznačné závěry.

Období dospívání je obzvláště citlivé pro výskyt rizikového chování (Sadock et al., 2017) a rozvoj úzkostných a depresivních stavů (World Health Organization, 2021). Výzkumné studie opakovaně naznačují, že větší sklon k závislosti na online sociálních sítích mají dívky (Kircaburun et al., 2020; Marino, 2018; Paakkari et al., 2021). Jiné výzkumy přicházejí se závěry, že ženy mají větší tendenci k úzkosti a depresi (Shorey et al., 2022; ten Have et al., 2023). Předpokládáme, že mezi těmito proměnnými existuje souvislost. Jelikož ženy více inklinují k depresi a úzkosti, budou také spíše vyhledávat únik před těmito nepříjemnými emočními prožitky. A protože jsou obecně častějšími uživateli online sociálních sítí (Český statistický úřad, 2023), jsou také více ohroženy rozvojem závislosti.

S obdobím adolescence nerozlučně souvisí také školní docházka. V České republice dochází na školách k docela časně selekci. Již při přechodu na vyšší stupeň základní školy tak mohou někteří žáci zvolit cestu vzdělávání na osmiletém gymnáziu. Někteří autoři tvrdí, že v závislosti na typu školy se mění i klima školy, které souvisí s rizikovým chováním adolescentů (Grecmanová, 2008; Sobotková, 2014). V tomto kontextu bylo v rámci diplomových prací provedeno několik výzkumů, které opakovaně potvrzují spojitost typu školy s rizikovým chováním adolescentů (Hoňková, 2020; Komrska, 2019; Suchá, 2014). My bychom rádi na tyto práce navázali a zjistili, jestli se v závislosti na typu školy bude lišit také míra závislosti na online sociálních sítích. Jiné výzkumy našly souvislost mezi depresivní a úzkostnou symptomatikou a školním klimatem (Loukas & Murphy, 2007; Rayan et al., 2022; Townsend et al., 2017; M. D. Wong et al., 2021).

Z výše uvedených důvodů považujeme také za důležité ověřit souvislost mezi závislostí na online sociálních sítích, úzkostí a depresí u adolescentů v České republice. Klademe si za cíl zmapovat přítomnost těchto rizikových jevů na reprezentativním vzorku dospívajících ve věku 12 až 14 let. Naší snahou je celou problematiku hlouběji prozkoumat a podívat se na ni poněkud komplexněji. Také si klademe si za cíl lépe identifikovat vybrané rizikové a protektivní faktory, které se závislostí na online sociálních sítích souvisí. Doufáme, že naše zjištění povedou k hledání vhodných cest v oblasti prevence a intervence se zaměřením na skutečnou příčinu problému. Věříme, že náš výzkum tímto bude přínosem nejen v oblasti psychologie, ale i pedagogiky a adiktologie.

7.1 Cíle výzkumu

Cílem této práce je zmapovat výskyt závislosti na online sociálních sítích, úzkosti a deprese u českých adolescentů ve věku 12 až 14 let. Dalším cílem je na základě kvantitativního výzkumného šetření popsat souvislost mezi mírou příznaků závislosti na online sociálních sítích, deprese a úzkosti. Chtěli bychom také poskytnout přehled a srovnání výskytu těchto proměnných mezi studenty různých typů škol v České republice, konkrétně základních škol a víceletých gymnázií. Budeme také ověřovat, jak s danou problematikou souvisí pohlaví respondentů. Na základě závěrů našeho výzkumu bychom rádi upozornili na možnou rizikovost některých skupin studentů vykazujících zvýšenou míru jednotlivých proměnných, a tím také podnítili k další práci s nimi.

7.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

V návaznosti na poznatky vycházející z odborné literatury a na výzkumné cíle jsme stanovili následující hypotézy:

- H1: Mezi skórem BSMAS a skórem subškály Deprese metody DASS-21 existuje pozitivní korelace.
- H2: Mezi skórem BSMAS a skórem subškály Úzkost metody DASS-21 existuje pozitivní korelace.

Z pohledu pohlaví

- H3: Dívky skórují výše než chlapci v metodě BSMAS.
- H4: Dívky skórují výše než chlapci v metodě DASS-21 v subškále Deprese.
- H5: Dívky skórují výše než chlapci v metodě DASS-21 v subškále Úzkost.

Z pohledu typu školy

- H6: Žáci základních škol skórují výše než žáci gymnázií v metodě BSMAS.
- H7: Existuje pozitivní korelace mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Deprese metody DASS-21.
- H8: Existuje pozitivní korelace mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Úzkost metody DASS-21.

8 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k našemu výzkumnému problému a cílům výzkumu jsme se rozhodli pro kvantitativní design výzkumu. Za účelem naplnění cíle zmapovat míru deprese, úzkosti a závislosti na online sociálních sítích u českých adolescentů jsme zvolili deskriptivní studii. Pro splnění cíle ověřit souvislost mezi závislostí na online sociálních sítích, depresí a úzkostí a zjistit vztah typu školy a pohlaví k těmto třem proměnným jsme provedli studii korelační (Ferjenčík, 2010). K hlubšímu prozkoumání vzájemných vztahů byla zvolena regresní analýza. Všechna data byla získána pomocí dotazníkového šetření.

8.1 Aplikovaná metodika

Výzkumná část proběhla pod záštitou celorepublikové longitudinální výzkumné studie pod vedením Mgr. Štěpána Komrsky. Tématem výzkumu byly bio-psycho-sociálně-spirituální determinanty a jejich souvislost s online závislostním chováním u adolescentů v návaznosti na pandemii covid-19. Výzkum byl podpořen interním grantem Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (IGA_FF_2022_008). Pro účely této magisterské diplomové práce byla využita pouze některá data týkající se cílů našeho výzkumu. Pro změření proměnné závislosti na online sociálních sítích byla využita metoda Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2012), pro změření úzkosti a deprese byly využity subškály metody Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) (P. F. Lovibond & Lovibond, 1995). Dále jsme se v dotazníku sociodemografických údajů doptávali na pohlaví, věk a typ školy, kterou jedinec navštěvuje.

8.1.1 Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Bergen Social Media Addiction Scale (česky Bergenská škála závislosti na sociálních sítích) je adaptací původní Bergen Facebook Addiction Scale (Andreassen et al., 2012). Byla sestavena na základě šesti symptomů behaviorálních závislostí vymezených Griffithsem (2005), tedy saliance, změny nálady, tolerance, abstinčního syndromu, konfliktu a relapsu. Metoda je jednodimenzionální a obsahuje celkem šest položek, každá z nich odráží jeden z uvedených symptomů. Respondent odpovídá na pětibodové škále Likertova typu, nakolik se ho daný výrok za posledních 12 měsíců týkal. Vybírá z možností

1 - „velmi zřídka“, 2 - „zřídka“, 3 - „někdy“, 4 - „často“, 5 - „velmi často“ (Suchá et al., 2024).

V metodě je možné získat celkem 6 až 30 bodů. Čím je vyšší skóre, tím vyšší je riziko závislosti na online sociálních sítích (Andreassen et al., 2012). Řada autorů se snažila určit hraniční neboli cut-off skóre pro diagnostiku závislosti. V odborné literatuře je možné se setkat se dvěma přístupy. Autoři Chen et al. (2020) a van den Eijnden et al. (2016) se přiklánějí k hranici 19 bodů, naproti tomu Luo et al. (2021) jsou ve své definici závislosti poněkud přísnější a ve své klinické studii určili hranici 24 bodů. Tato cesta je prospěšná, pokud se chce administrátor v nejvyšší možné míře vyhnout falešně pozitivním případům. Většina výzkumníků se však přiklání k hranici 19 bodů, proto jsme se i my rozhodli s ní v našem výzkumu pracovat.

Škála BSMAS byla v roce 2020 přeložena a převedena do českého jazyka týmem Suchá et al. (2024). Na populačním souboru 783 dospívajících ve věku 11 až 19 let byla ověřena její reliabilita (Cronbachova $\alpha = 0,85$; McDonaldova $\omega = 0,88$). Tyto hodnoty je možné považovat za dostatečně vysoké (Dostál, 2017). Z toho důvodu jsme se rozhodli tento český překlad využít také v našem výzkumu. Dále uvádíme pro lepší představu příklady položek této metody.

Příklady položek

Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi:

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

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

8.1.2 Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)

Depression Anxiety Stress Scales–21 (DASS-21) je mezi výzkumníky velmi oblíbená metoda pro zhodnocení přítomné míry deprese, úzkosti a stresu (Lee et al., 2019; Zanon et al., 2021). Má velmi jednoduchou aplikaci a její vyplnění netrvá dlouho. Jedná se o zkrácenou verzi původního čtyřicetidvoupoložkového dotazníku, která slouží jako screeningový nástroj určený k rychlému zhodnocení zmíněných tří proměnných (Lovibond & Lovibond, 1995). Skládá se z 21 položek rozdělených do tří subškál – Deprese, Úzkost a Stres. Každá subškála je tvořena ze sedmi položek, ve kterých respondent vyjadřuje na čtyřstupňové škále Likertova typu, nakolik o něm dané tvrzení platilo v posledním týdnu. Vybírá z možností 0 – „vůbec se mě to netýkalo“, 1 – „do určité míry nebo někdy se mě to

týkalo“, 2 – „do velké míry nebo často se mě to týkalo“, 3 – „velice nebo skoro vždy se mě to týkalo“ (Lovibond & Lovibond, 1995).

Respondentovi jsou následně sečteny body, díky čemuž je získáno výsledné skóre v jednotlivých subškálách. V každé z nich je možné získat minimálně 0 a maximálně 21 bodů. Podle výsledného hrubého skóre autoři metody rozlišují pět stupňů závažnosti přítomných symptomů: normální, mírné, střední, těžké a extrémně těžké (Lovibond & Lovibond, 1995). Následující Tabulka přehledně shrnuje hraniční hodnoty pro jednotlivé stupně závažnosti.

Tabulka 1: Rozdělení hrubých skóru pro určení stupně deprese a úzkosti

	Deprese	Úzkost
Normální	0-4	0-3
Mírná	5-6	4
Střední	7-10	5-7
Těžká	11-13	8-9
Extrémně těžká	14 a více	10 a více

Jelikož se náš výzkum zaměřuje na souvislost závislosti na online sociálních sítích s úzkostí a depresí, využili jsme pro účely této práce pouze výsledky subškál Deprese a Úzkosti. Autoři Lovibond & Lovibond (1995) uvádí hodnoty Cronbachova koeficientu alfa pro depresi $\alpha = 0,91$ a pro úzkost $\alpha = 0,81$, což je možné považovat za dostatečné (Dostál, 2017). Překlad a převod metody byl proveden kolektivem autorů Suchá, Pipová a Babilonová v roce 2021.

Příklady položek škály Deprese:

Bylo pro mě obtížné najít sílu začít něco dělat.

Měl/a jsem pocit, že nemám nic, na co bych se těšil/a.

Příklady položek škály Úzkost:

Měl/a jsem potíže s dýcháním (např. nadměrně zrychlené dýchání, zadýchanost bez fyzické námahy).

Měl/a jsem pocit, že jsem na pokraji paniky.

9 TECHNICKÉ PŘEVEDENÍ VÝZKUMU

V následující kapitole představíme technický plán výzkumu, popíšeme, jak probíhal sběr dat a jak byla ošetřena etika celého výzkumu.

9.1 Technický plán výzkumu

Nejprve proběhla rešerše relevantní odborné literatury a následoval výběr testových metod realizovaný výzkumným týmem projektu. Jako další krok byl vypracován ideový, technický a logistický plán výzkumu. Jelikož se jednalo o rozsáhlý projekt, byl sestaven tým výzkumníků, kteří se spolupodíleli na jeho přípravě, sběru dat i následném zpracování. Došlo k rozdělení úkolů a funkcí mezi jednotlivými výzkumníky.

Za vzájemné spolupráce byla vytvořena testová baterie, která byla pilotně ověřena na vybrané škole. Poté došlo k dodatečným úpravám, které spočívaly v odstranění nadbytečných a doplnění důležitých informací, čímž byla vytvořena finální podoba testové baterie. Před samotným testováním byly vybrány základní školy a víceletá gymnázia pro zapojení do výzkumu. To bylo provedeno metodou náhodného skupinového výběru, kdy byli v rámci každého kraje a v rámci každého typu školy pomocí generátoru náhodných čísel vybráni příslušní zástupci ze seznamu základních škol a víceletých gymnázií v České republice. Ti byli následně kontaktováni písemně dopisem a elektronicky prostřednictvím e-mailu, kdy jim byly nastíněny cíle výzkumu, použité metody, průběh sběru dat, etické standardy projektu, forma a délka případné spolupráce. Poté byla daná škola kontaktována ještě telefonicky. Pokud škola projevila zájem o provedení výzkumu, byl dohodnut termín návštěvy školy výzkumníkem.

Z každého kraje České republiky se podařilo navázat dlouhodobou výzkumnou spoluprací s minimálně dvěma školami (alespoň jeden zástupce základní školy a jeden zástupce víceletého gymnázia). Do výzkumného projektu se zapojilo celkem 43 školních institucí. Jako poděkování byla každé z nich nabídnuta realizace primárně preventivního programu zaměřeného na prevenci závislosti na online sociálních sítích a hraní her.

9.2 Sběr dat

Následovala fáze samotného sběru dat, která probíhala v terénu na jednotlivých školách od března 2022 do června 2022. Počet tříd se pohyboval v rozmezí jedna až pět, podle velikosti dané školy. V každé třídě se výzkumník vždy žákům nejprve představil a předal jim potřebné instrukce. Seznámil je s obsahem a cílem výzkumu a informoval je o dobrovolnosti a anonymitě spolupráce. Poté jim rozdál dotazníky, vysvětlil jim, jakým způsobem je vyplňovat. Testové baterie sloužily pro širší výzkumnou studii a byly složeny z dvanácti testových metod o celkovém počtu 170 položek. Jejich vyplňování probíhalo formou „tužka papír“ za odborného dohledu výzkumníka, který byl po celou dobu žákům k dispozici pro zodpovězení případných dotazů. Na vyplnění testové baterie měli žáci vyhrazenou jednu vyučovací hodinu, tedy 45 minut.

9.3 Etika výzkumu

Výzkumný záměr byl dne 6. 10. 2021 schválen Etickým panelem Filozofické fakulty Univerzity Palackého pro výzkum. Jelikož respondenty byli žáci mladší 15 let, byl pro zapojení do výzkumu vždy vyžadován informovaný souhlas podepsaný zákonným zástupcem. Celý výzkum byl proveden za dodržení etických norem a zásad stanovených Evropskou federací psychologických asociací (European Federation of Psychologist Associations, 2005). Byly dodrženy všechny etické zásady stanovené Českomoravskou psychologickou společností (Českomoravská psychologická společnost, 2017). Se získanými daty bylo nakládáno ve shodě se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů.

Před každou administrací byli žáci výzkumníky informováni o možnosti z výzkumu odstoupit do doby, než dojde k plné anonymizaci dat. Žáci nikde nevyplňovali své jméno, každý z nich si vytvořil unikátní kód tvořený šesti znaky. Pokud nechtěli, nemuseli na otázky položené v testové baterii odpovídat a kdykoli mohli od výzkumu odstoupit. Po celou dobu testování jim byl pro zodpovězení případných dotazů k dispozici jeden z výzkumníků. Všichni byli informováni o možnosti obrátit se na výzkumný tým prostřednictvím e-mailu uvedeného na zadní straně testové baterie. Dále byli žáci ujištěni, že jejich odpovědi bude zpracovávat pouze výzkumný tým a nikdo z vyučujících, ze spolužáků ani jiných nepovolaných osob je neuvidí. Po ukončení výzkumu budou všechny dotazníky skartovány. Během celého výzkumu byl také brán ohled na individuální, kulturní a etnické rozdíly mezi účastníky výzkumu.

Na dodržování všech etických zásad bylo dopředu upozorněno i vedení školy. Příslušné osoby byly informovány, že testování je anonymní, a tedy nikdo kromě výzkumného týmu nemůže mít přístup k vyplněným dotazníkům. Dále jsme nabízeli možnost přístupu k souhrnným výsledkům ve formě vědeckých prací (bakalářské, magisterské a disertační práce). Kromě výše popsaných kroků jsme celkovou dobrovolnost na účasti výzkumu ošetřili také písemně. Na úvodní stránce testové baterie si žáci mohli přečíst větu informující, že vyplněním dotazníku souhlasí s účastí na výzkumu a zpracováním jejich odpovědí v souladu s platnými předpisy Evropského parlamentu a Rady Evropské unie.

10 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Základní soubor (dále jen ZS) v našem výzkumu tvořili všichni žáci 7. tříd základních škol (dále jen ZŠ) a studenti sekund osmiletých gymnázií (dále jen G) v České republice. Jednalo se o adolescenty ve věku 12 až 14 let. Podle ročenky MŠMT navštěvovalo ve školním roce 2021/2022 sedmý ročník základních škol 107 840 žáků, z toho 52 546 dívek a 55 294 chlapců (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2022). Studenty sekundy na víceletém gymnáziu bylo celkem 9 154 dospívajících, z toho 4 744 dívek a 4 410 chlapců. Následující tabulka shrnuje rozložení základního souboru podle krajů.

Tabulka 2: Rozložení základního souboru dle krajů

Územní celek	Četnost ZŠ	Četnost G	Celková četnost	Podíl v %
Hlavní město Praha	12168	1841	14009	11,97 %
Středočeský kraj	15052	1060	16112	13,77 %
Jihočeský kraj	6564	540	7104	6,07 %
Plzeňský kraj	5919	497	6416	5,48 %
Karlovarský kraj	2830	271	3101	2,65 %
Ústecký kraj	8604	602	9206	7,87 %
Liberecký kraj	4862	308	5170	4,42 %
Královéhradecký kraj	5660	396	6056	5,18 %
Pardubický kraj	5253	455	5708	4,88 %
Kraj Vysočina	5012	441	5453	4,66 %
Jihomoravský kraj	12063	968	13031	11,14 %
Olomoucký kraj	6410	561	6971	5,96 %
Zlínský kraj	5671	369	6040	5,16 %
Moravskoslezský kraj	11772	845	12617	10,78 %
Česká republika	107840	9154	116994	100,00 %

Výběr **výzkumného souboru** proběhl na základě skupinového náhodného výběru podle krajů. Ze seznamu všech základních škol a osmiletých gymnázií byli pomocí generátoru náhodných čísel vybráni zástupci každého typu školy. V každém kraji byla vybrána minimálně jedna základní škola a jedno osmileté gymnázium. Nakonec se našeho výzkumu účastnilo celkem 43 škol, z toho 25 základních škol a 18 gymnázií. Výběrový soubor tak tvořilo celkem 1 330 respondentů ve věku 12 až 14 let. Z důvodu chybějících odpovědí, nedostatečné jazykové vybavenosti pro porozumění instrukcím, nedbalého vyplnění nebo věku přesahujícího 14 let bylo vyřazeno 13 respondentů. Po vyřazení nevhodných participantů soubor obsahuje celkem 1 317 jedinců. To činí 1,13 % ze základního souboru, který je velice obsáhlý. Celkově se výzkumu zúčastnilo 633 chlapců

(průměrný věk 12,87, SD ± 0,54) a 684 dívek (průměrný věk 12,82, SD ± 0,49). Poměrově se jedná o 48,06 % chlapců na 51,94 % dívek. Z celkového souboru bylo 862 žáků základních škol (průměrný věk 12,88, SD ± 0,54) a 455 žáků víceletých gymnázií (průměrný věk 12,77, SD ± 0,46). Z celého výzkumného souboru žáci základních škol tvořili 65,45 % a žáci víceletých gymnázií 34,55 %.

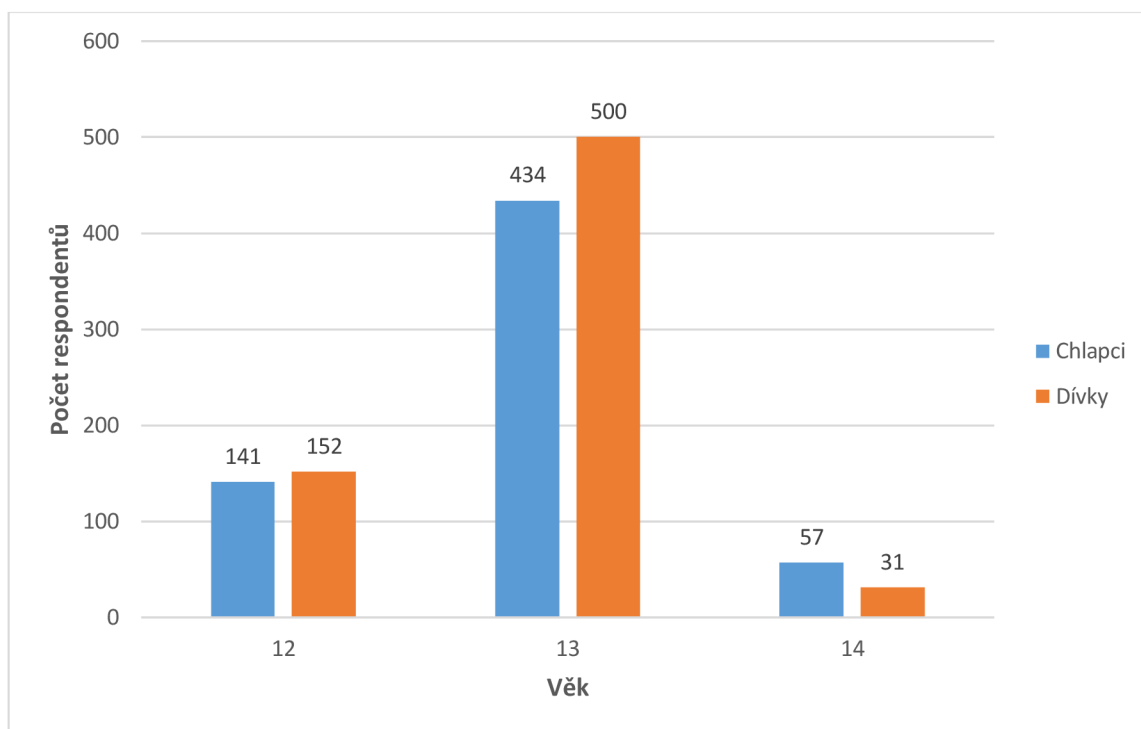
Rozdělení výzkumného vzorku dle věku, typu navštěvované školy a pohlaví přehledně zobrazujeme v Tabulce 2. Rozložení respondentů z hlediska věku a pohlaví je zachyceno v Grafu 1, rozložení dle věku a navštěvované školy v Grafu 2.

Tabulka 3: Rozložení výzkumného souboru dle pohlaví, typu navštěvované školy a věku

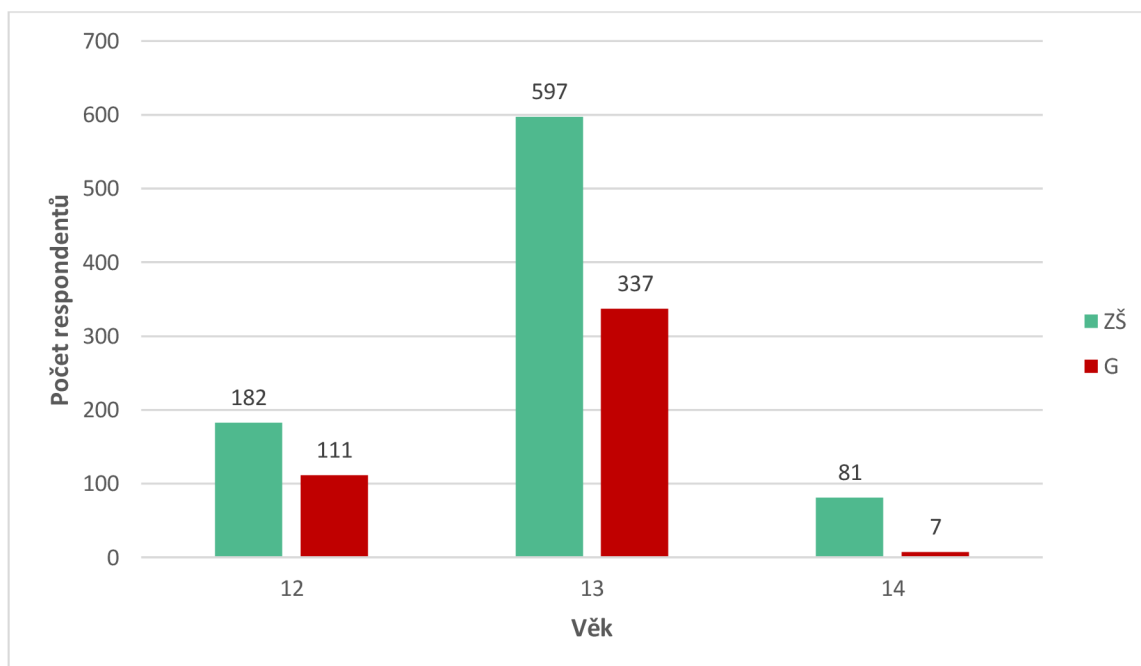
	Věk					
	Počet	Průměr	Medián	Min	Max	SD
Chlapci	633	12,87	13	12	14	0,54
Dívky	684	12,82	13	12	14	0,49
ZŠ	862	12,88	13	12	14	0,54
G	455	12,77	13	12	14	0,46
Celkem	1317	12,84	13	12	14	0,52

Pozn.: Min = minimum, Max = maximum, SD = směrodatná odchylka, ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Graf 1: Rozložení respondentů dle věku a pohlaví



Graf 2: Rozložení respondentů dle věku a typu navštěvované školy

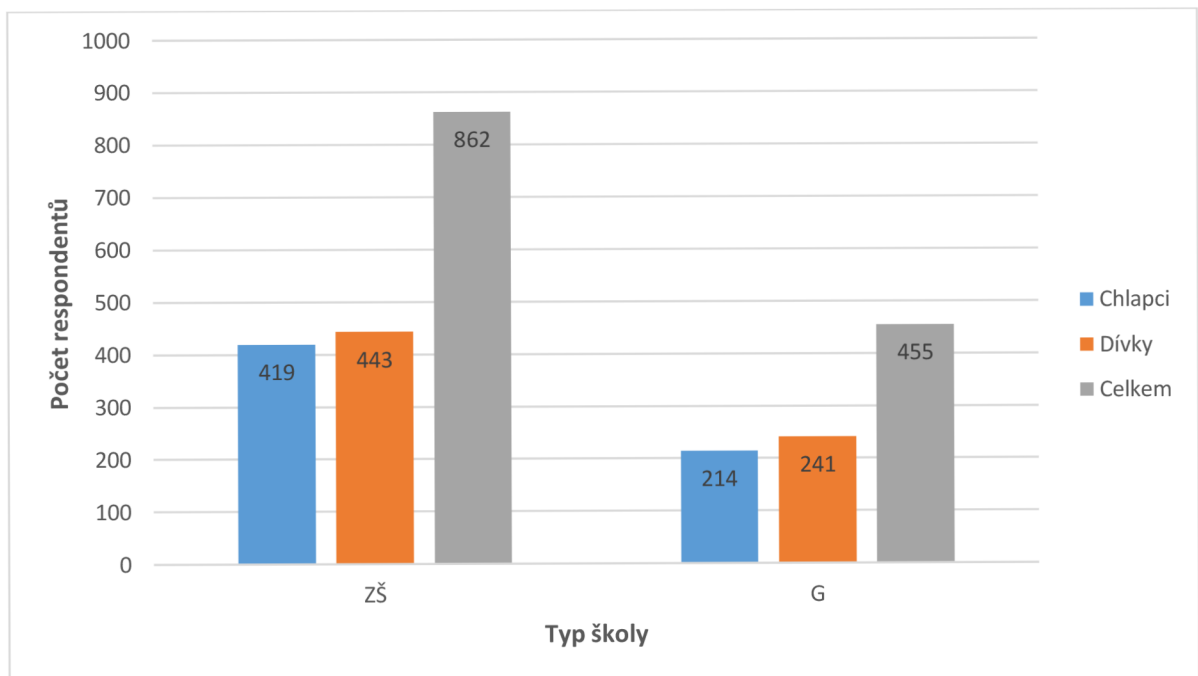


Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Z Grafů 1 a 2 je možné vyčíst, že nejméně zastoupenou skupinou byli žáci ve věku 14 let. To je způsobeno pevně daným souborem studentů navštěvujících sedmou třídu základní školy nebo sekundu na osmiletém gymnáziu, který je těmito věkovými kategoriemi nejméně zastoupen. Jelikož se náš výzkum nezaměřuje na věkové srovnání mezi jednotlivými

kategoriemi, tato nerovnost nás neomezuje. Nejpočetnější skupinou byla kategorie třináctiletých respondentů. Následující Graf 3 znázorňuje rozložení respondentů z hlediska typu školy, zároveň odráží i zastoupení dívek a chlapců.

Graf 3: Rozložení respondentů z hlediska typu vzdělávání



V Grafu 3 vidíme, že skupina žáků základních škol byla zastoupena čteněji než skupina studentů osmiletých gymnázií.

11 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

Poté, co jsme sesbírali všechna data metodou „tužka papír“, byl proveden jejich převod do elektronické podoby. K tomu jsme využili program Microsoft Office Excel, ve kterém jsme vytvořili tabulku, do které byly jednotlivé odpovědi všech respondentů zaznamenány. Následně byla data kontrolována a čištěna. Z původních 1 330 testových baterií jich bylo 13 vyřazeno, a to z důvodu nevalidního způsobu vyplňování (nahodilého nebo pravidelného) nebo nedostatečné jazykové vybavenosti respondenta pro porozumění zadání (žáci z cizích zemí). Po vyřazení nevhodných testových baterií jsme spočítali hrubé skóry podle instrukcí autorů u jednotlivých metod a dopočítali jsme potřebné údaje. Těmito kroky jsme získali finální podobu datové matice vhodnou ke zpracování a analýze dat.

Další práce probíhala v programu Statistica. Nejprve jsme provedli analýzu použitých nástrojů, kdy jsme u každé metody zjišťovali průměrnou, minimální a maximální hodnotu, medián a směrodatnou odchylku. U metod BSMAS a DASS-21 jsme také ověřovali jejich spolehlivost pomocí výpočtu Cronbachova koeficientu alfa. Dále jsme u obou škál stanovili, jakým způsobem budeme na data při následných analýzách pohlížet. Za tímto účelem jsme si ověřili normální rozložení výsledků. Vždy jsme v programu Statistica provedli analýzu dat pomocí Shapirova-Wilkova testu. Jelikož je ale tento test při velkých datových souborech velmi citlivý na porušení nulové hypotézy a zamítá ji již při nepatrných náznacích deformace, nechali jsme si vždy ještě zobrazit histogram, spočetli jsme šikmost a špičatost rozložení dat a případné zamítnutí nulové hypotézy ještě posoudili kvalitativně.

Na základě toho jsme pak pro ověření každé ze stanovených hypotéz vybrali vhodný statistický test. Za účelem ověření hypotéz H1 a H2 byl užit Spearmanův korelační koeficient, v případě hypotéz H3 až H8 jsme zvolili Mannův-Whitneyův U test. S cílem hlubšího a komplexnějšího porozumění zjištěným vztahům jsme se rozhodli na závěr provést ještě hierarchickou logaritmickou regresi v programu Rstudio. K tvorbě jednotlivých grafů byly využity programy Microsoft Office Excel, Statistica a Rstudio.

12 ANALÝZA POUŽITÝCH NÁSTROJŮ

Nyní bychom rádi ještě před samotnou analýzou a interpretací výsledků celého výzkumu představili výsledné hodnoty jednotlivých nástrojů, které byly ve výzkumu užity. Pro každou metodu uvedeme průměr, medián, minimum, maximum, směrodatnou odchylku a hodnotu Cronbachova koeficientu alfa jako ukazatele spolehlivosti užitých nástrojů.

12.1 Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

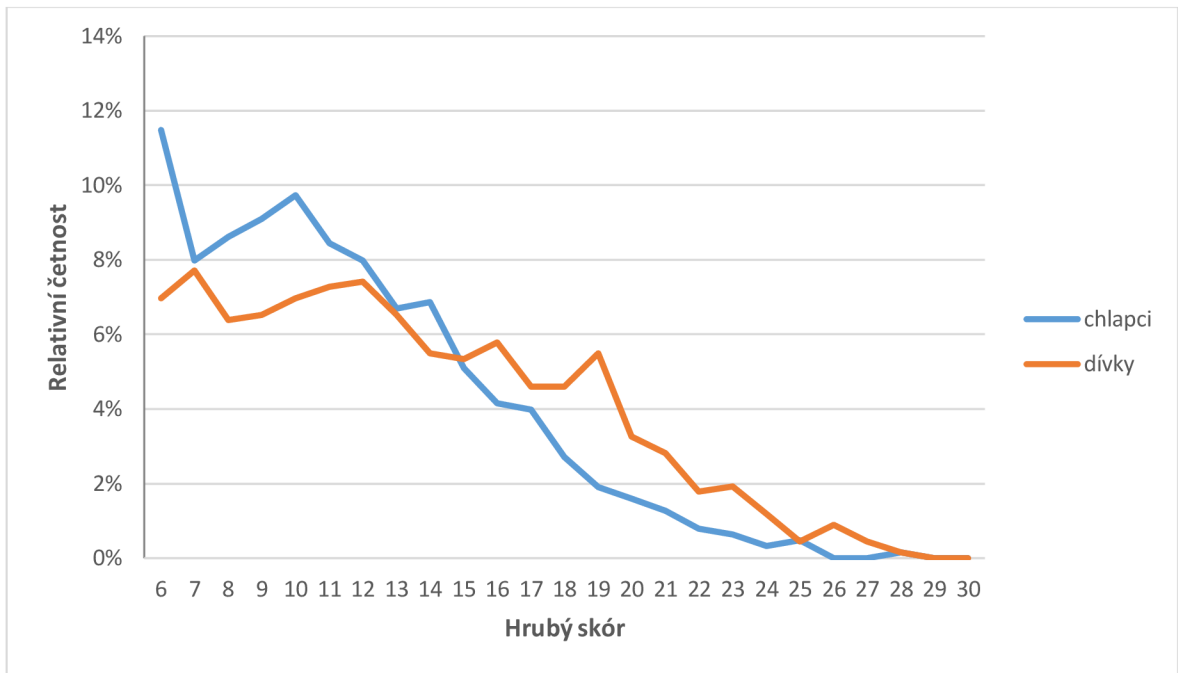
Dotazník BSMAS vyplnilo celkem 1 301 respondentů, z toho 627 chlapců a 674 dívek. V této metodě je možné získat minimálně 6 a maximálně 30 bodů. Následující Tabulka 3 přehledně shrnuje minimum, maximum, průměr, medián a směrodatnou odchylku hrubého skóru této metody. Rozložení hrubých skóru podle pohlaví je možné získat z Grafu 4, rozložení podle typu navštěvované školy z Grafu 5.

Tabulka 4: Základní popisné statistiky metody BSMAS

	Počet	Průměr	Medián	Min	Max	SD
Chlapci	627	11,55	11	6	28	4,28
Dívky	674	13,31	13	6	28	5,10
Sedmý ročník	854	12,68	12	6	28	4,86
Sekunda	447	12,04	11	6	27	4,65
Celkem	1301	12,46	12	6	28	4,80

Pozn.: Min = minimum, Max = maximum, SD = směrodatná odchylka

Graf 4: Rozložení hrubých skóre metody BSMAS podle pohlaví



Graf 5: Rozložení hrubých skóre metody BSMAS podle typu školy

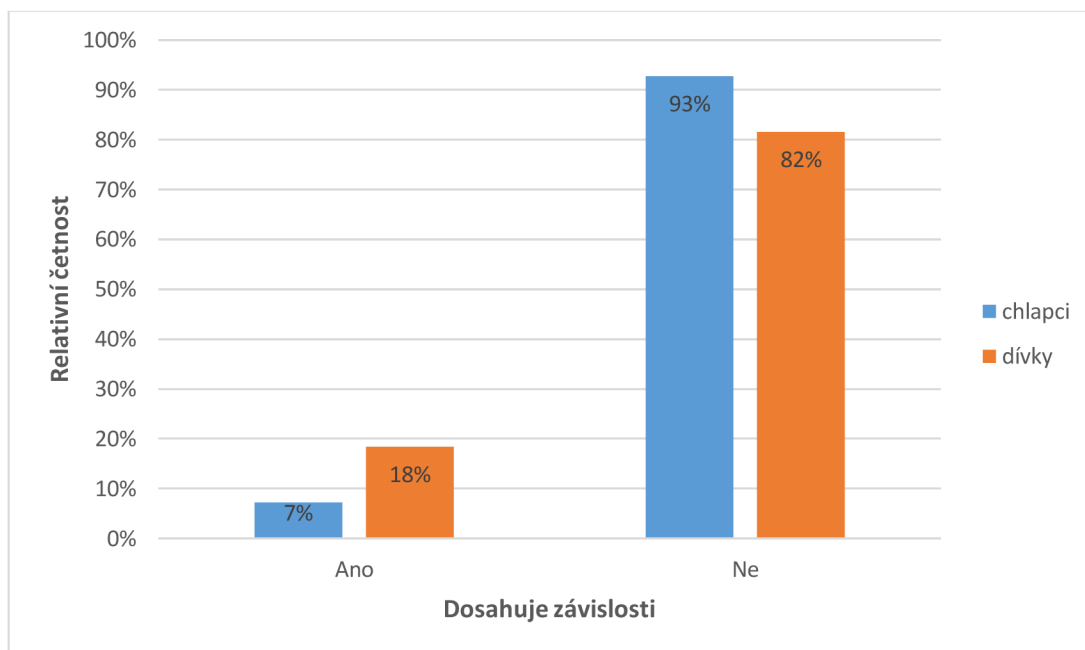


Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

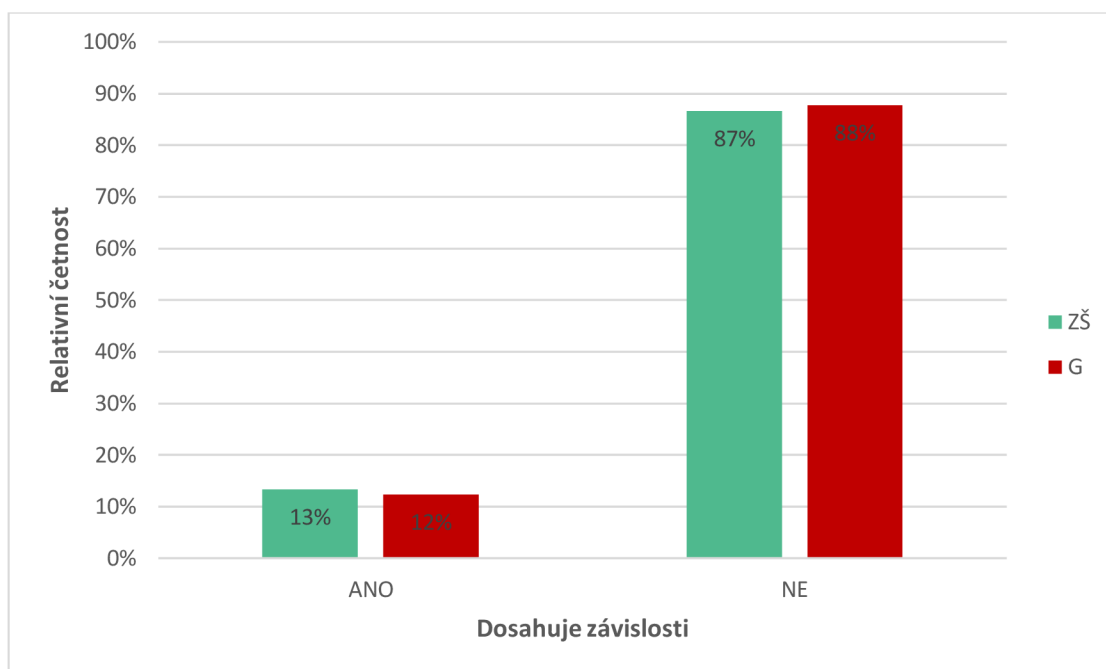
Na základě hrubého skóre jsme u respondentů určovali přítomnost závislosti na online sociálních sítích, která je v odborné literatuře stanovena cut-off skórem 19 a více bodů (Chen et al., 2020; van den Eijnden et al., 2016). Ukázalo se, že kritéria pro závislost na online sociálních sítích splňuje 13 % z respondentů, kteří dotazník vyplnili, konkrétně

7 % chlapců a 18 % dívek. Na základních školách splňovalo kritéria pro závislost 13 % žáků, na gymnáziích 12 % žáků. Přítomnost závislosti z hlediska pohlaví zobrazuje Graf 6, přítomnost závislosti z hlediska typu navštěvované školy je předmětem Grafu 7. Rozložení všech žáků splňujících kritéria závislosti podle pohlaví a druhu navštěvované školy zobrazuje Graf 8.

Graf 6: Přítomnost závislosti na online sociálních sítích z hlediska pohlaví

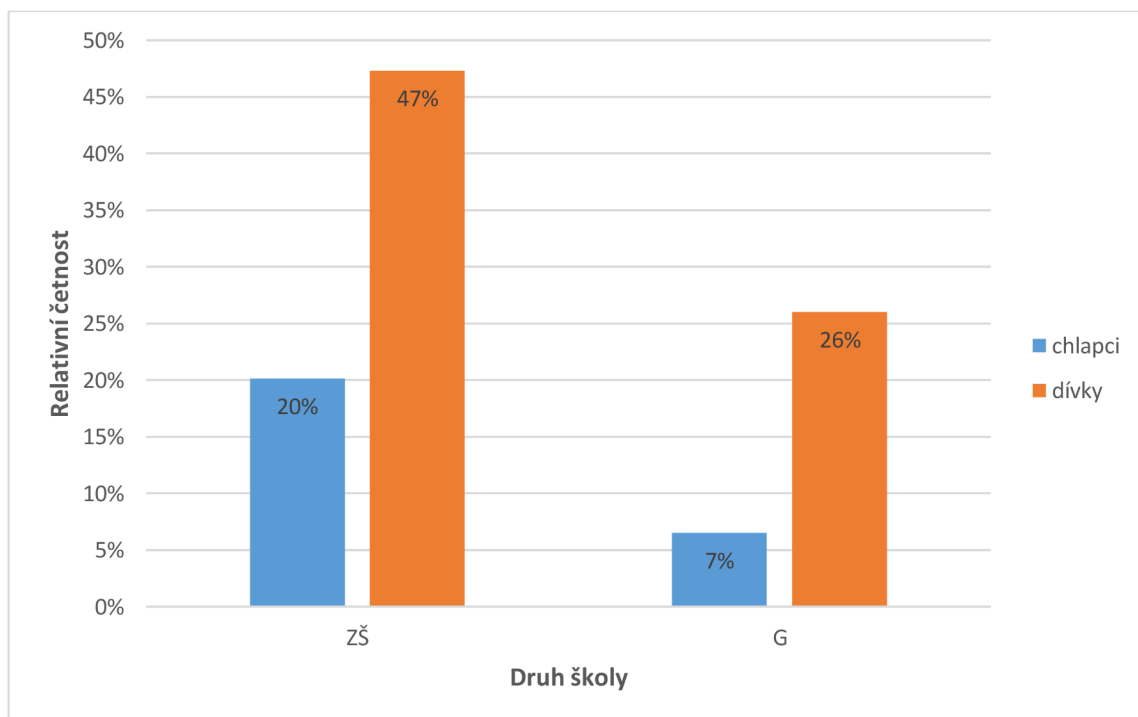


Graf 7: Přítomnost závislosti na online sociálních sítích z hlediska druhu navštěvované školy



Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

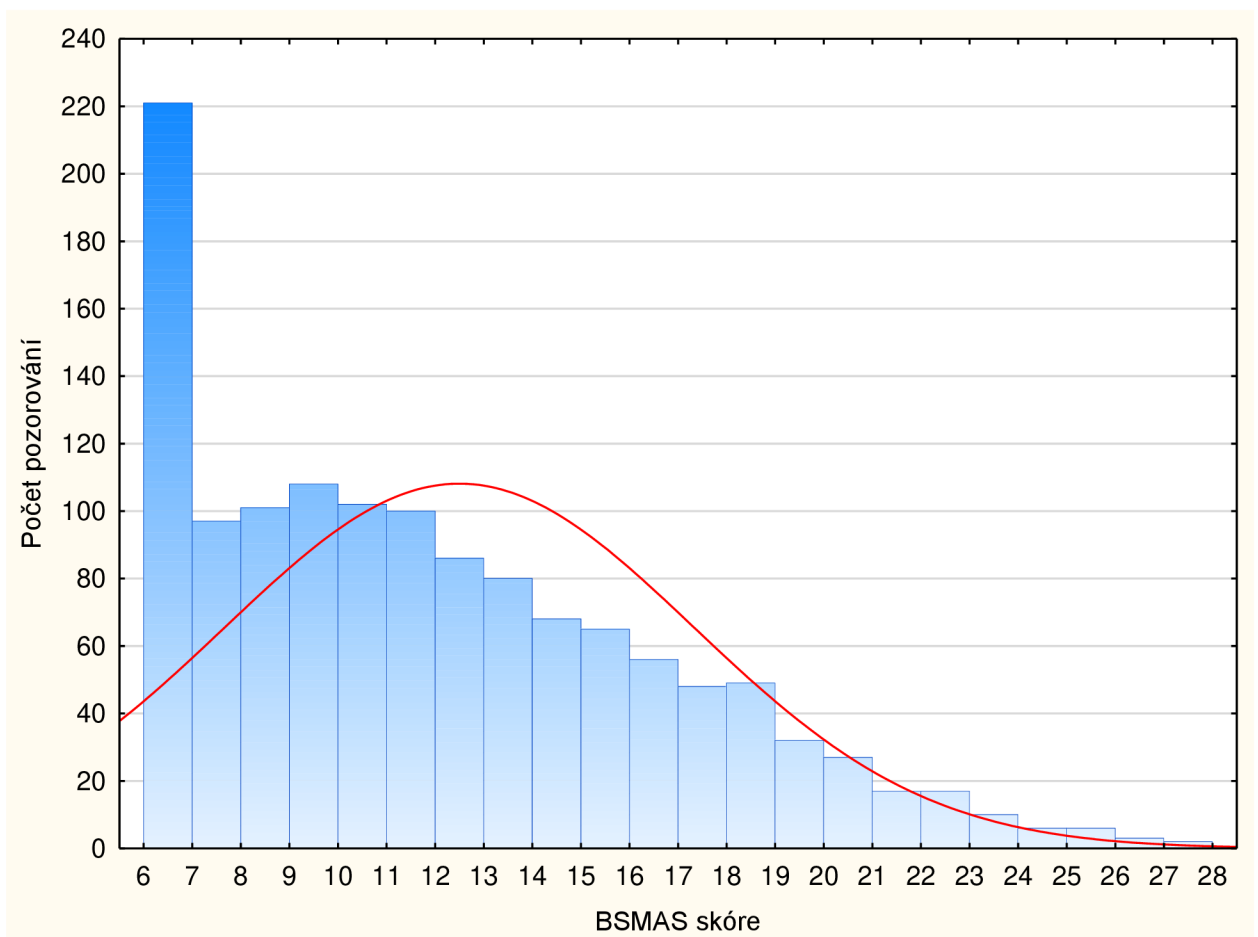
Graf 8: Rozložení respondentů závislých na online sociálních sítích z hlediska druhu navštěvované školy a pohlaví



Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Vypočítali jsme vnitřní konzistenci metody, kterou jsme vyjádřili Cronbachovým koeficientem alfa, $\alpha = 0,78$. Spolehlivost této metody proto hodnotíme jako dostatečnou. Hraniční hodnotou pro posouzení spolehlivosti nástroje bývá obvykle uváděna hodnota 0,7 (Dostál, 2017). Pro srovnání uvádíme reliabilitu naměřenou autory českého překladu metody, $\alpha = 0,85$ (Suchá et al., 2024). Dále jsme si stanovili, jak na data budeme pohlížet, abychom mohli zvolit vhodný test pro ověření statistických hypotéz. Za tímto účelem byl proveden Shapirův-Wilkův test, spočítány koeficienty šikmosti a špičatosti a data byla vizualizována pomocí histogramu pro kvalitativní posouzení. Histogram rozložení dat je možné vidět v Grafu 9.

Graf 9: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóru metody BSMAS



Z Grafu 9 je možné vyčíst, že data nejsou symetricky rozložena okolo průměrné hodnoty. Proti normálnímu rozdělení vypovídá také hodnota šikmosti (0,64) a hodnota špičatosti (-0,24). Shapirův-Wilkův test ($W = 0,947$, $p < 0,001$), který jsme pro ověření normality spočetli, nám vyšel jako signifikantní, což znamená, že zamítá nulovou hypotézu, tedy přítomnost normálního rozdělení. Na základě těchto údajů jsme se proto rozhodli k proměnné závislosti na online sociálních sítích přistupovat jako k ordinální.

12.2 Subškála Deprese – Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)

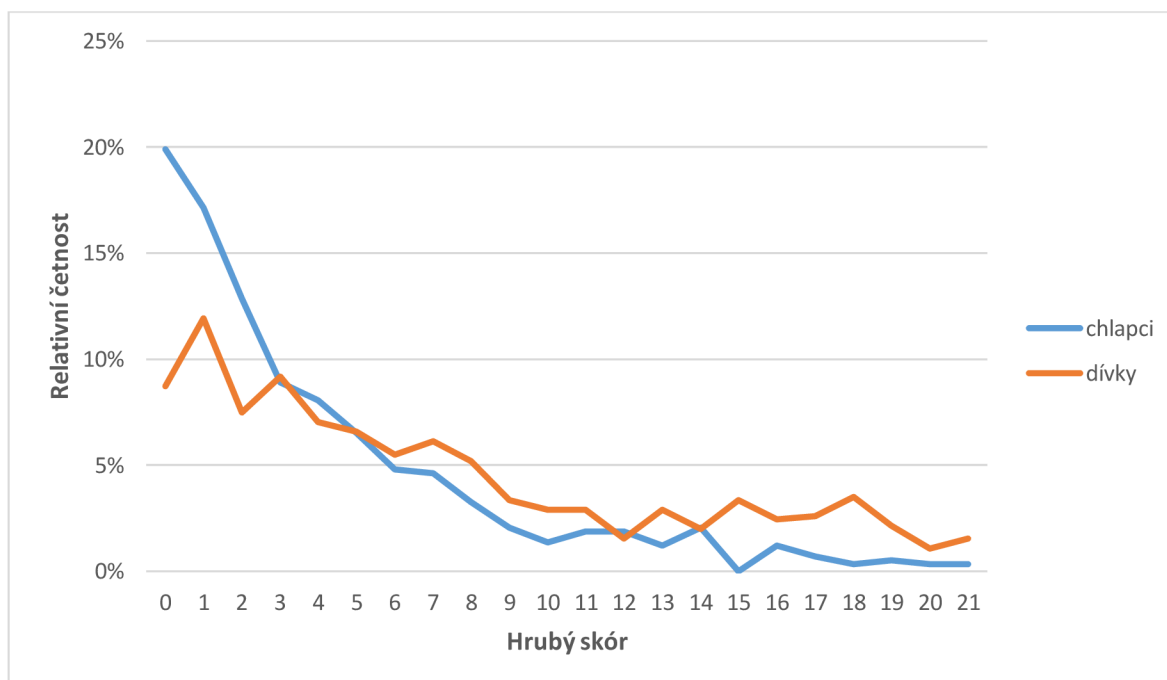
Subškálu Deprese metody DASS-21 vyplnilo celkem 1 237 respondentů, z toho 583 chlapců a 654 dívek. V této metodě je možné získat minimálně 0 a maximálně 21 bodů. Následující Tabulka 4 přehledně shrnuje minimum, maximum, průměr, medián a směrodatnou odchylku hrubého skóru této metody. Rozložení hrubých skóru podle pohlaví je možné posoudit z Grafu 10, rozložení podle typu navštěvované školy z Grafu 11. Rozložení respondentů podle stupně naměřené deprese z hlediska pohlaví zobrazuje Graf 12, z hlediska typu navštěvované školy Graf 13.

Tabulka 5: Základní popisné statistiky subškály Deprese

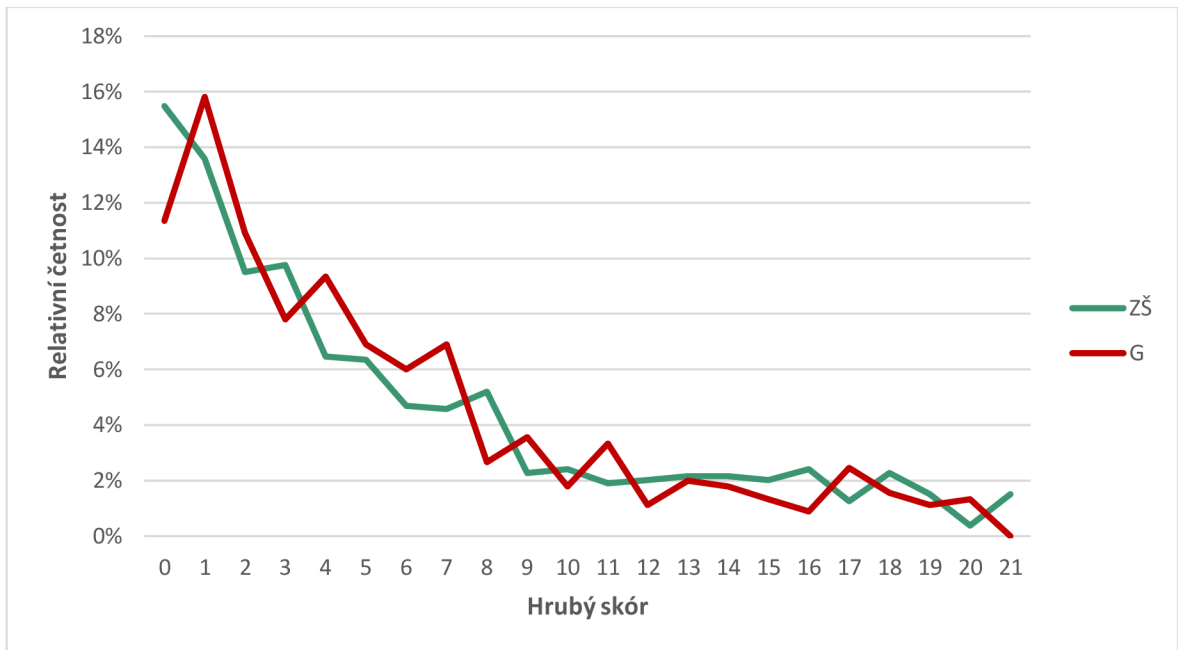
	Počet	Průměr	Medián	Min	Max	SD
Chlapci	583	4,03	3	0	21	4,40
Dívky	654	6,99	5	0	21	5,92
Sedmý ročník	788	5,70	4	0	21	5,64
Sekunda	449	5,42	4	0	20	5,16
Celkem	1237	5,60	4	0	21	5,46

Pozn.: Min = minimum, Max = maximum, SD = směrodatná odchylka

Graf 10: Rozložení hrubých skóru subškály Deprese podle pohlaví

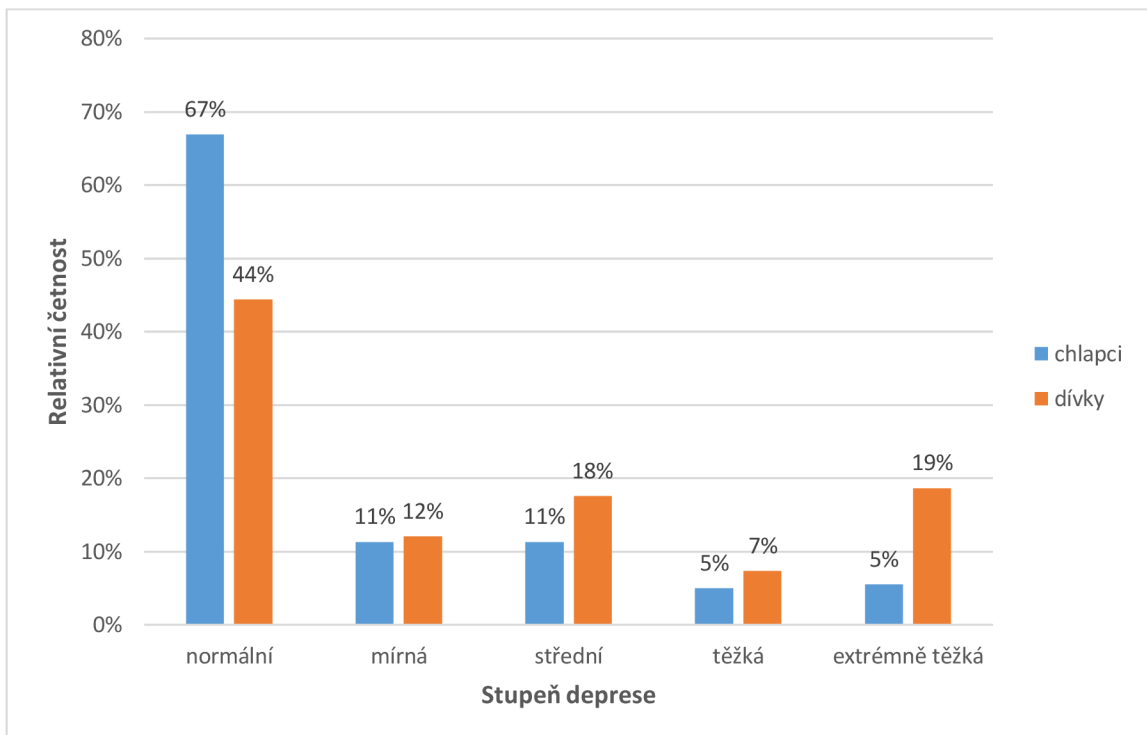


Graf 11: Rozložení hrubých skóre subškály Deprese podle typu školy

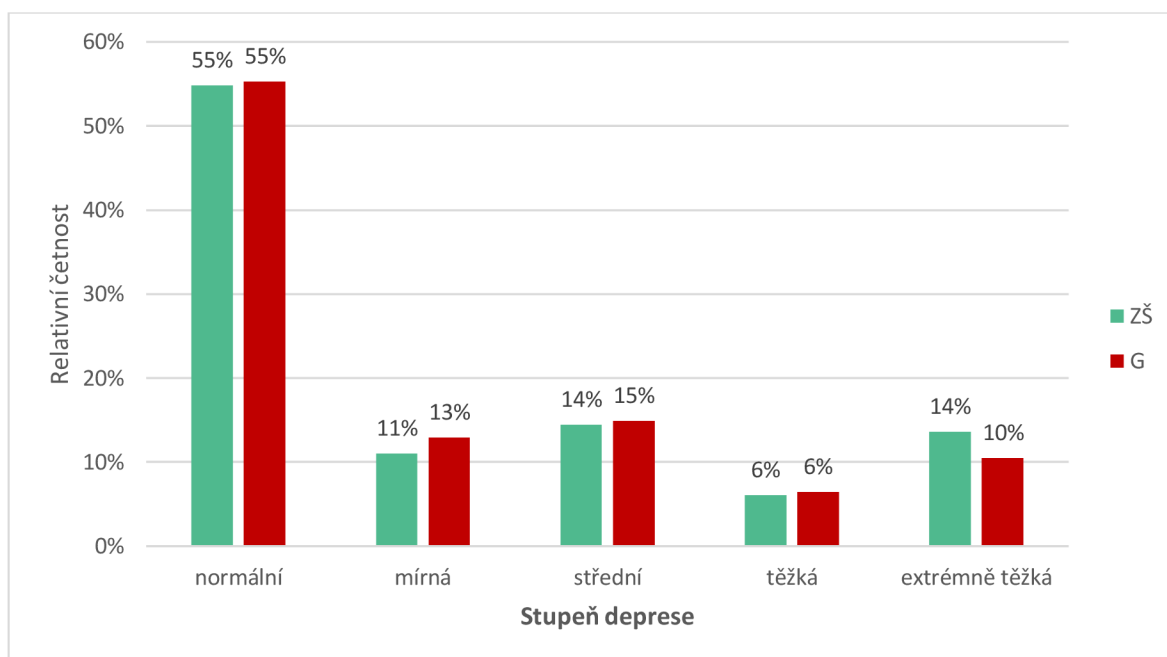


Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Graf 12: Rozložení respondentů podle pohlaví a stupně naměřené deprese



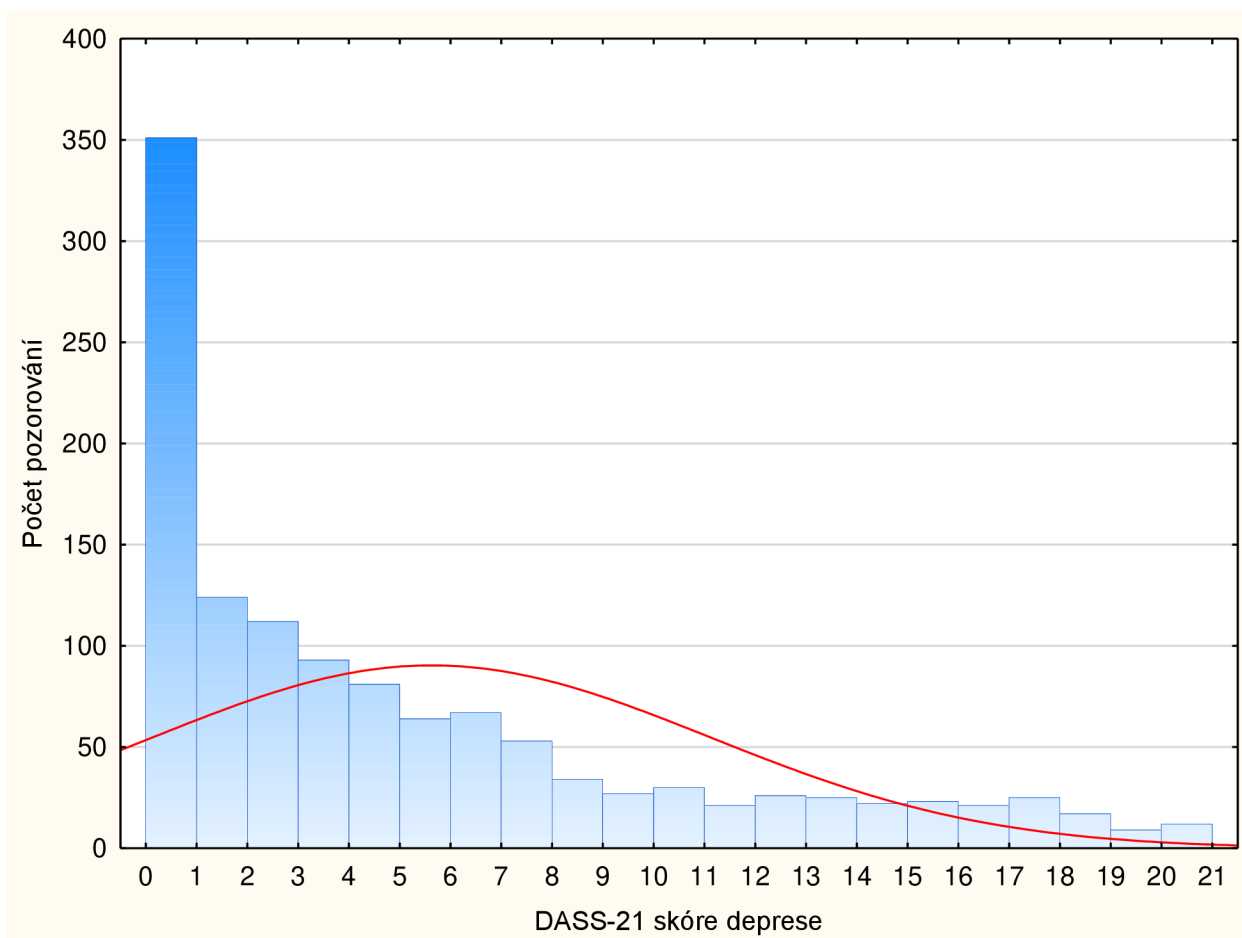
Graf 13: Rozložení respondentů podle typu navštěvované školy a stupně naměřené deprese



Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Celkem splňovalo kritéria pro normální stupeň deprese 55 % respondentů, pro mírnou depresi 12 % respondentů, střední stupeň deprese 15 % respondentů, pro těžkou depresi 6 % respondentů a pro extrémně těžkou depresi 12 % respondentů. Spočetli jsme Cronbachův koeficient alfa pro subškálu Deprese, $\alpha = 0,91$. Vyšel nám naprosto shodný s koeficientem uvedeným samotnými autory (P. F. Lovibond & Lovibond, 1995). Spolehlivost této metody hodnotíme jako velmi vysokou. Dále jsme si stanovili, jak budeme pohlížet na data subškály Deprese. Za tímto účelem byl proveden Shapirov-Wilkův test, spočítány koeficienty šikmosti a špičatosti a data byla vizualizována pomocí histogramu pro kvalitativní posouzení. Histogram rozložení dat zobrazuje Graf 14.

Graf 14: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóru subškály Deprese



Z Grafu 14 je možné vyčíst, že data nejsou symetricky rozložena okolo průměrné hodnoty. Proti normálnímu rozdělení vypovídá také hodnota šikmosti (1,09) a špičatosti (0,241). Shapirův-Wilkův test ($W = 0,863$, $p < 0,001$), který jsme pro ověření normality vypočítali, nám vyšel jako signifikantní, což znamená, že zamítá nulovou hypotézu, tedy přítomnost normálního rozdělení. Na základě těchto údajů jsme se proto rozhodli k proměnné deprese přistupovat jako k ordinální.

12.3 Subškála Úzkost – Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)

Subškálu Úzkost metody DASS-21 vyplnilo celkem 1 237 respondentů, z toho 583 chlapců a 654 dívek. V této subškále je možné získat minimálně 0 a maximálně 21 bodů. Následující Tabulka 5 přehledně shrnuje minimum, maximum, průměr, medián a směrodatnou odchylku hrubého skóru této metody. Rozložení hrubých skóreů podle pohlaví zobrazuje Graf 15, rozložení podle typu navštěvované školy Graf 16. Rozložení respondentů

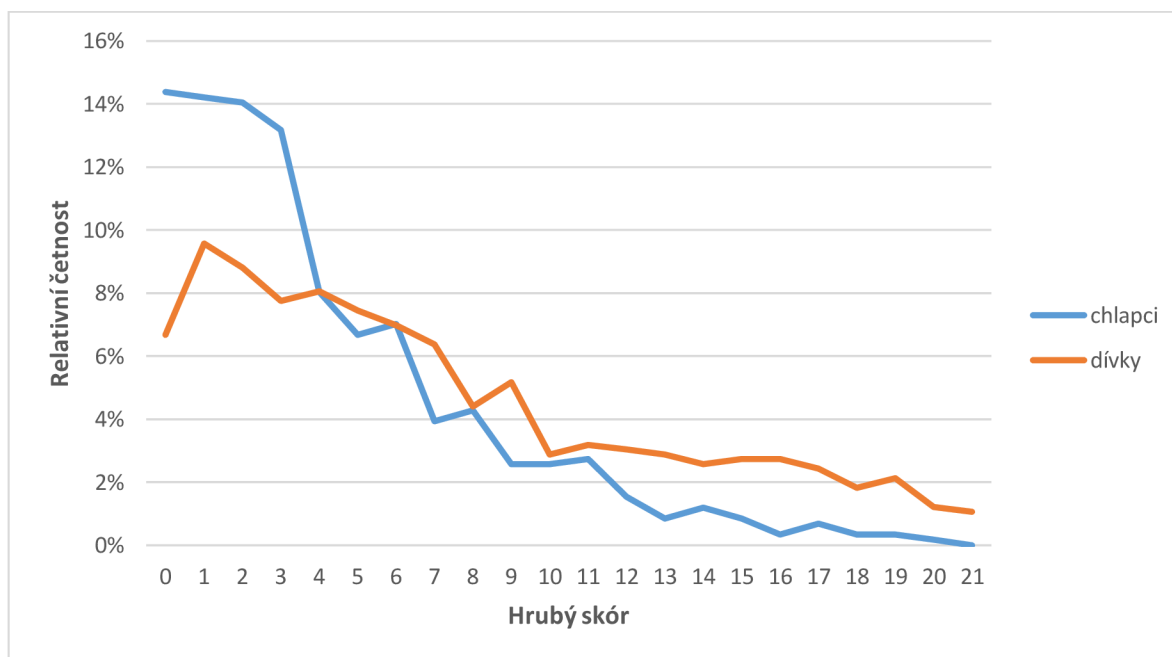
podle pohlaví a stupně naměřené úzkosti prezentujeme v Grafu 17, podle typu navštěvované školy a stupně naměřené úzkosti v Grafu 18.

Tabulka 6: Základní popisné statistiky subškály Úzkost

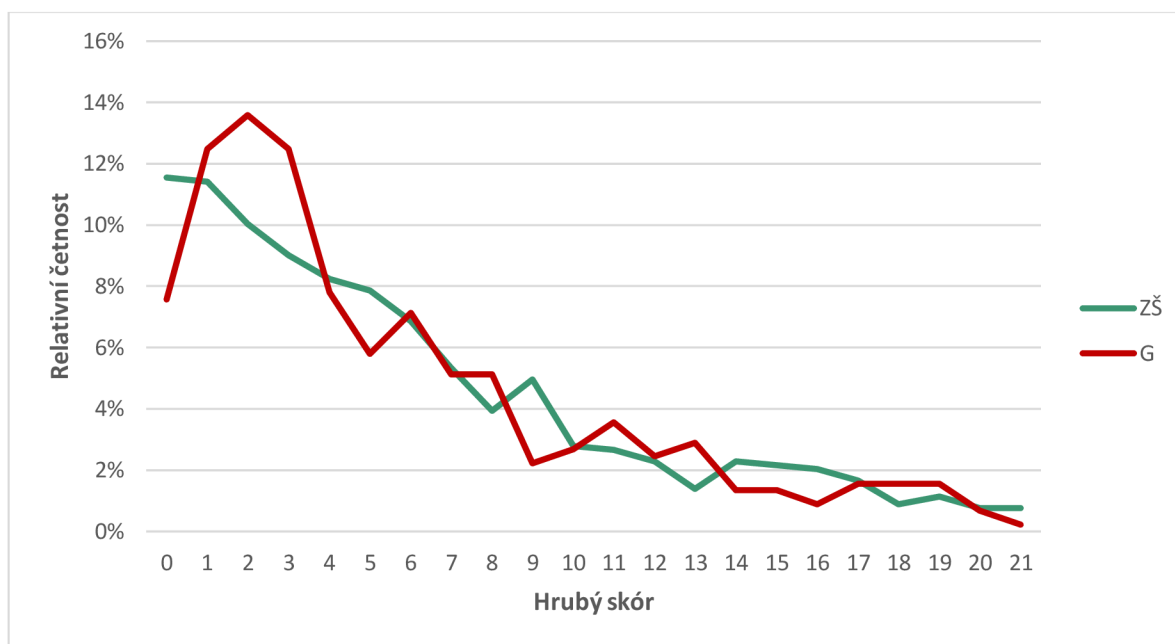
	Počet	Průměr	Medián	Min	Max	SD
Chlapci	583	4,23	3	0	20	4,00
Dívky	654	7,11	6	0	21	5,59
Sedmý ročník	788	5,82	4	0	21	5,17
Sekunda	449	5,65	4	0	21	4,99
Celkem	1237	5,76	4	0	21	5,11

Pozn.: Min = minimum, Max = maximum, SD = směrodatná odchylka

Graf 15: Rozložení hrubých skóre subškály Úzkost podle pohlaví

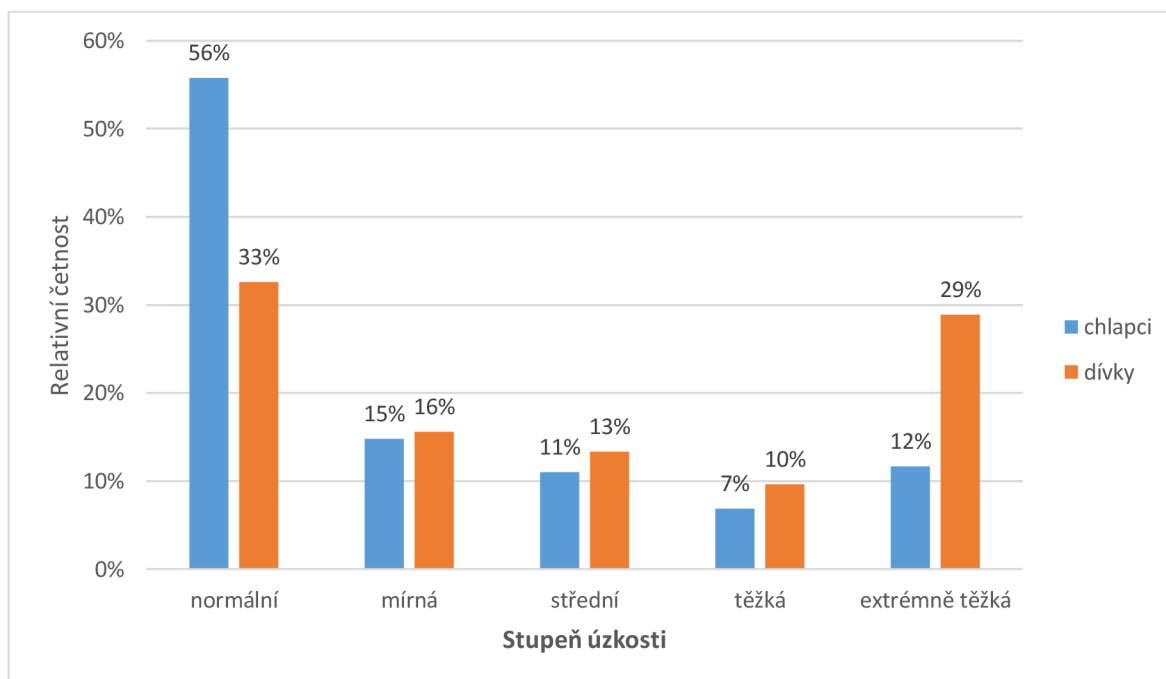


Graf 16: Rozložení hrubých skóre subškály Úzkost podle typu školy

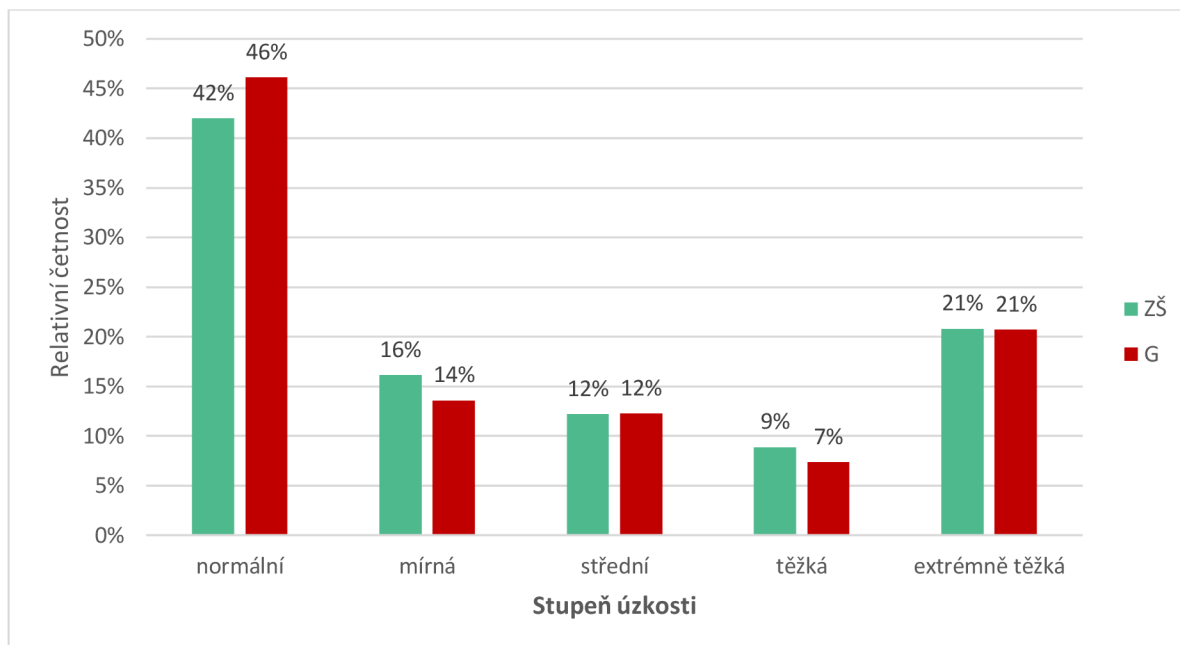


Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Graf 17: Rozložení respondentů podle pohlaví a stupně naměřené úzkosti



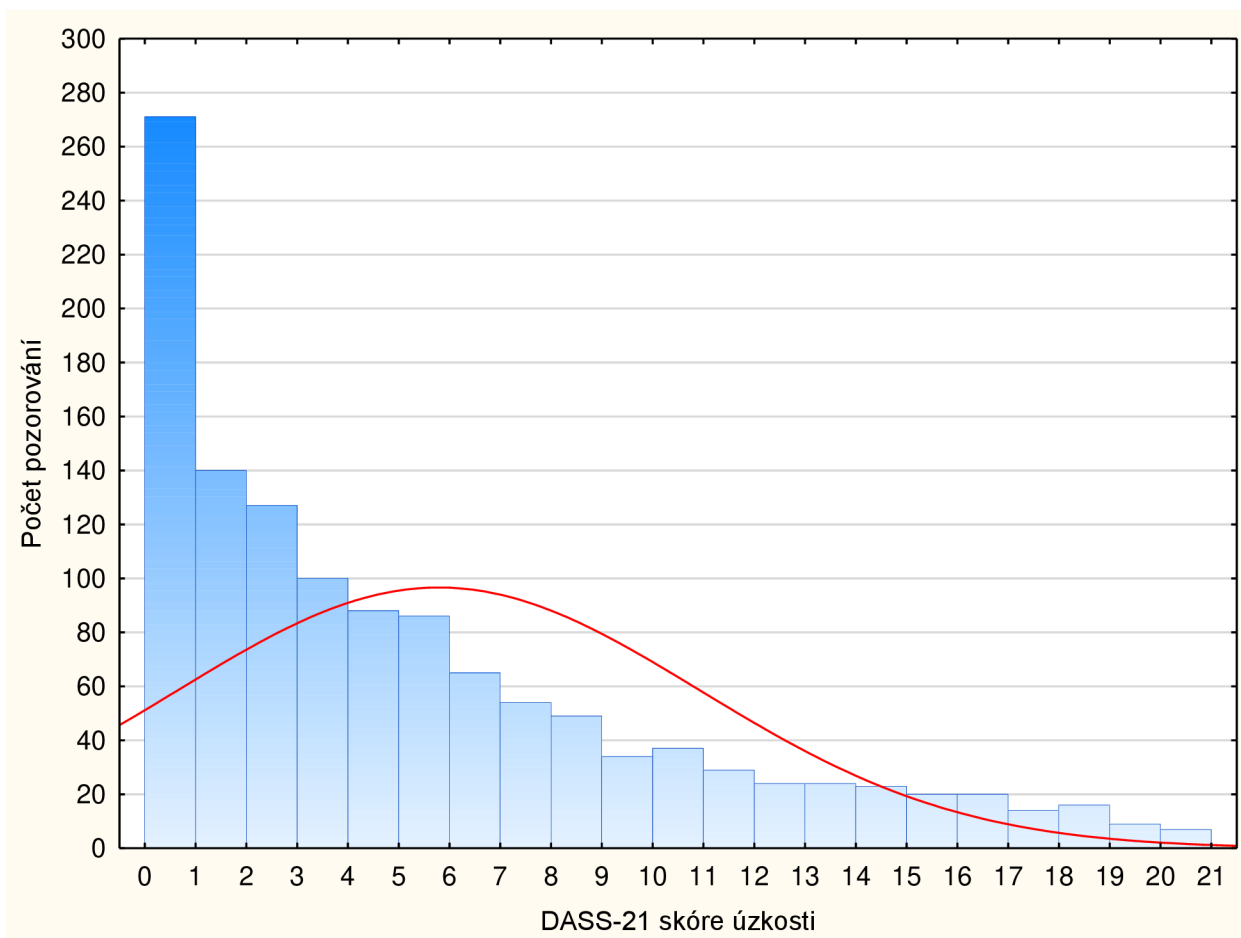
Graf 18: Rozložení respondentů podle typu navštěvované školy a stupně naměřené úzkosti



Pozn.: ZŠ = základní škola, G = gymnázium

Celkově dosahovalo normálního stupně úzkosti zaokrouhleně 43 % dotázaných respondentů, mírná úzkost byla naměřena u 15 % respondentů, střední úzkost u 12 % respondentů, těžký stupeň úzkosti byl zjištěn u 8 % respondentů a extrémně těžký stupeň úzkosti u 21 % respondentů. Spočetli jsme Cronbachův koeficient alfa pro subškálu Úzkost, $\alpha = 0,87$. Tuto hodnotu považujeme za ukazatel dostatečné spolehlivosti metody. Pro srovnání uvádíme reliabilitu naměřenou samotnými autory metody $\alpha = 0,81$ (P. F. Lovibond & Lovibond, 1995). Dále jsme si stanovili, jak budeme pohlížet na data subškály Úzkost. Za tímto účelem byl proveden Shapirův-Wilkův test, spočítány koeficienty šikmosti a špičatosti a data byla vizualizována pomocí histogramu pro kvalitativní posouzení. Histogram rozložení dat zobrazuje Graf 19.

Graf 19: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóru subškály Úzkost



Z grafu je možné vyčíst, že data nejsou symetricky rozložena okolo průměrné hodnoty. Proti normálnímu rozdělení vypovídá také hodnota šikmosti (1,04) a špičatosti (0,312). Shapirův-Wilkův test ($W = 0,889$, $p < 0,001$), který jsme pro ověření normality spočetli, nám vyšel jako signifikantní, což znamená, že zamítá nulovou hypotézu, tedy přítomnost normálního rozdělení. Na základě těchto údajů jsme se proto rozhodli k proměnné úzkost přistupovat jako k ordinální.

13 VÝSLEDKY OVĚŘENÍ PLATNOSTI STATISTICKÝCH HYPOTÉZ

V následující kapitole se zaměříme na ověření platnosti námi stanovených hypotéz. Za tímto účelem jsme volili práci s různými druhy statistických testů v závislosti na typech proměnných. Popíšeme, jakým způsobem jsme při jednotlivých analýzách postupovali a zda jsme na jejich základě došli k přijetí či zamítnutí nulových hypotéz. U všech analýz jsme stanovili hladinu významnosti $\alpha = 0,05$, která vypovídá o 5% šanci, že dojde k chybnému zamítnutí nulové hypotézy (Dostál, 2022). Počty respondentů, jejichž odpovědi vstoupily do analýzy, se u jednotlivých testů liší. To je z toho důvodu, že testová baterie obsahovala více dotazníků a občas se stalo, že někteří respondenti některé z nich nevyplnili nebo je vyplnili chybně, a jejich hodnoty byly proto vyřazeny.

13.1 Závislost na online sociálních sítích, deprese a úzkost

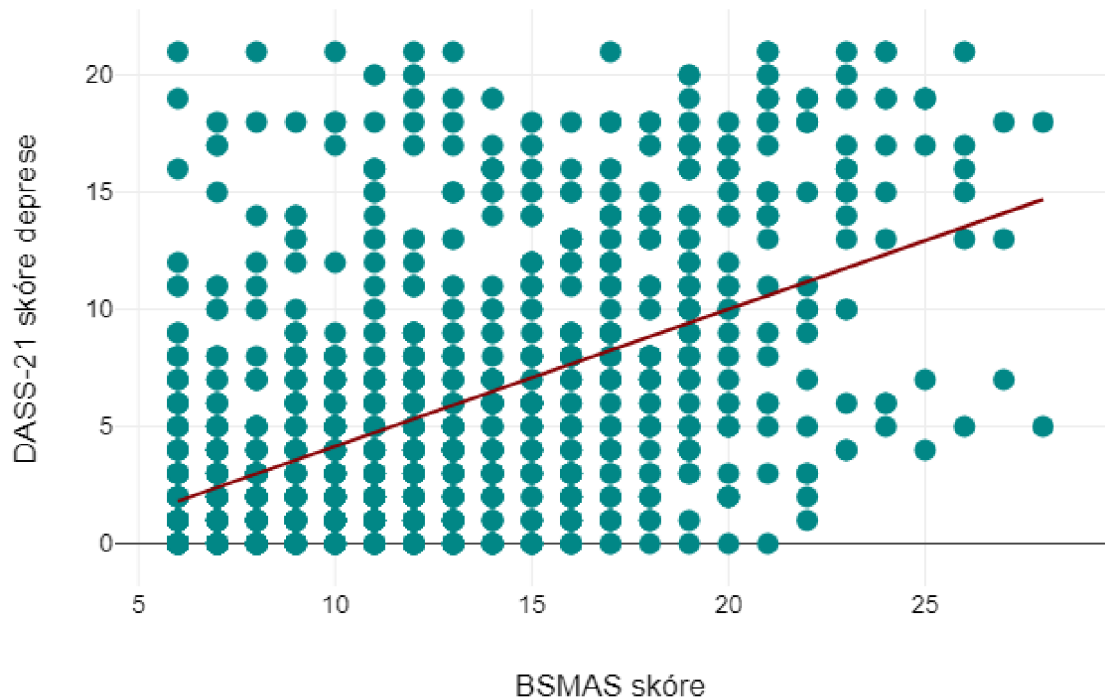
Nejprve se zaměříme na samotnou souvislost závislosti na online sociálních sítích s depresí a s úzkostí, která je pro náš výzkum nejdůležitější. V našich výzkumných hypotézách předpokládáme, že:

- H1: Mezi skórem BSMAS a skórem škály Deprese metody DASS-21 existuje pozitivní korelace.
- H2: Mezi skórem BSMAS a skórem škály Úzkost metody DASS-21 existuje pozitivní korelace.

Proměnné závislost na online sociálních sítích, deprese a úzkost jsme si dříve stanovili jako ordinální. Proto jsme při ověřování těchto dvou hypotéz použili test Spearmanova korelačního koeficientu, který je využíván pro ověření souvislosti dvou ordinálních proměnných (Dostál, 2022). Nejprve jsme se tedy zaměřili na souvislost závislosti na online sociálních sítích s depresí. Výsledný vztah se ukázal jako signifikantní v kladném směru, $r_s (n = 1224) = 0,5$, $p < 0,001$, což naznačuje vysokou pozitivní korelaci mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou deprese. Na základě těchto

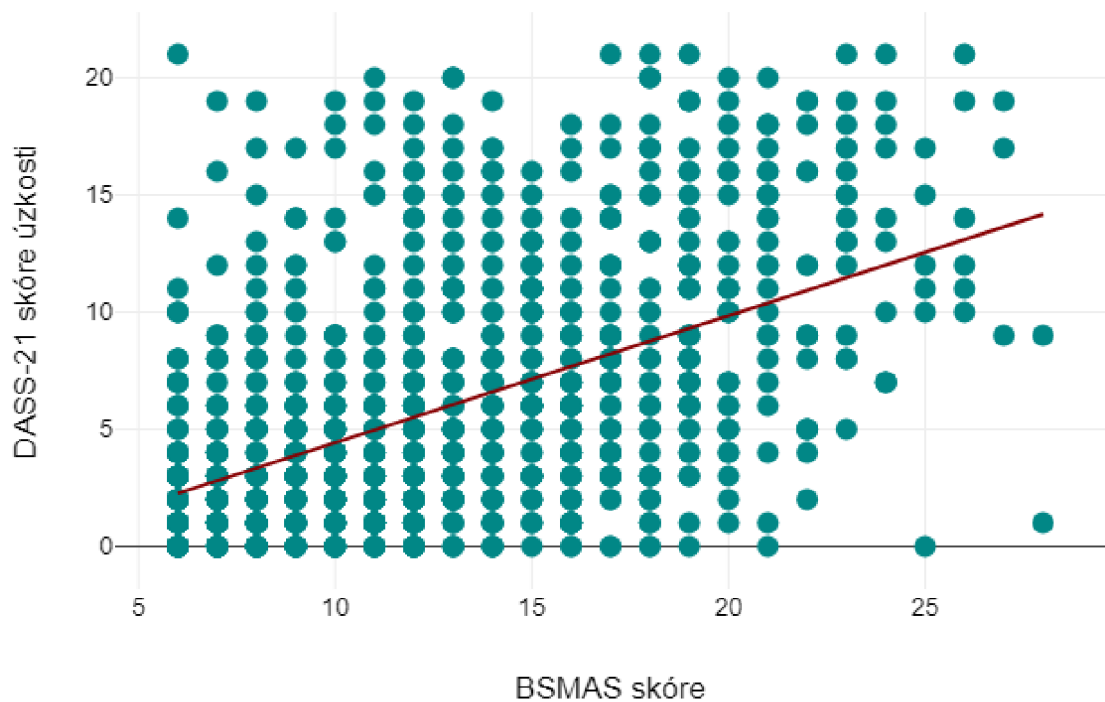
výsledků zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Bodový graf metody BSMAS a subškály Deprese je možné pozorovat v Grafu 20.

Graf 20: Bodový graf metody BSMAS a subškály Deprese



Následně jsme ověřili souvislost závislosti na online sociálních sítích s úzkostí. Výsledný vztah se opět ukázal jako signifikantní v kladném směru, r_s ($n = 1224$) = 0,5, $p < 0,001$, což naznačuje, že vyšší míra úzkosti souvisí s vyšší mírou závislosti na online sociálních sítích. Korelaci je možné hodnotit jako vysokou. Na základě těchto výsledků zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Rozložení hrubých skóre metody BSMAS a subškály Deprese je zobrazeno v Grafu 21.

Graf 21: Bodový graf metody BSMAS a metody DASS-21 subškály Úzkost



13.2 Závislost na online sociálních sítích, deprese, úzkost a pohlaví

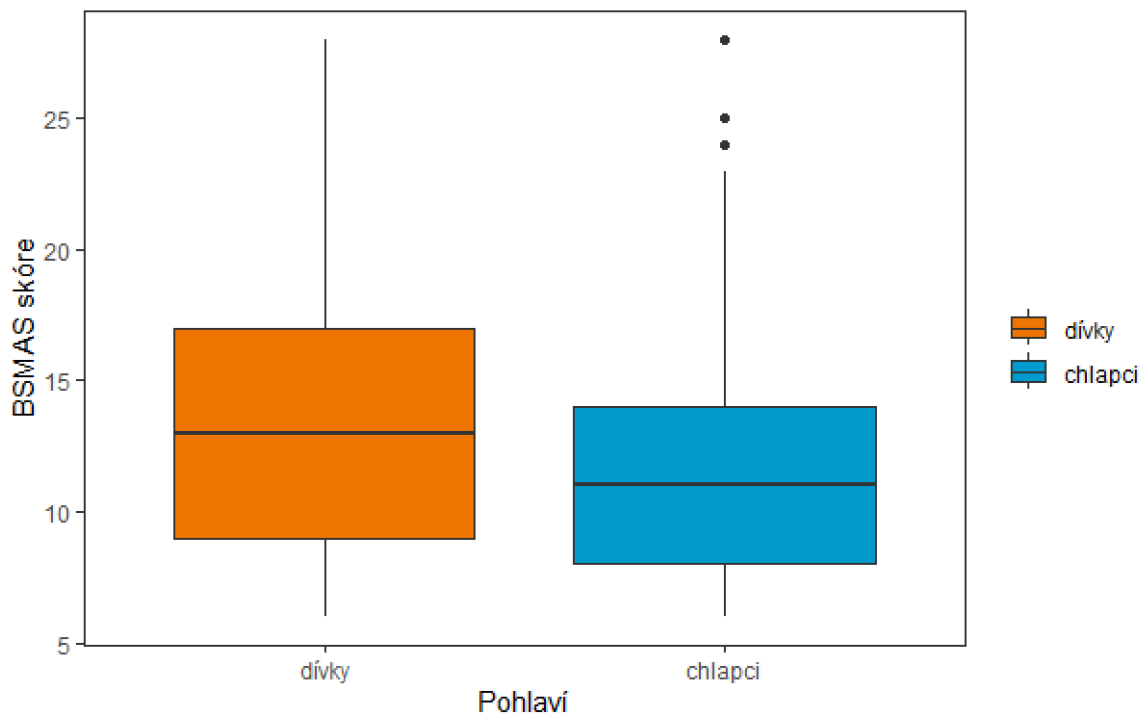
Dalším z cílů naší práce bylo zjistit, jak s jednotlivými proměnnými souvisí pohlaví respondentů. Stanovili jsme si tyto hypotézy, které jsme testovali v uvedeném pořadí:

- H3: Dívky skórují výše než chlapci v metodě BSMAS.
- H4: Dívky skórují výše než chlapci v metodě DASS-21 v subškále Deprese.
- H5: Dívky skórují výše než chlapci v metodě DASS-21 v subškále Úzkost.

Jelikož se v případě všech tří hypotéz jedná o ordinální a alternativní proměnné, testovali jsme všechny hypotézy pomocí Mannova-Whitneyova U testu, který se v těchto situacích běžně užívá (Dostál, 2022). První hypotéza je jednostranná, předpokládá, že dívky skórují v metodě BSMAS výše než chlapci. Do analýzy bylo zahrnuto celkem 1 301 respondentů, z toho bylo 674 dívek a 627 chlapců. Míra závislosti na online sociálních sítích se ukázala u dívek signifikantně vyšší než u chlapců, $U = 169933,5$, $z = -6,12$, $p < 0,001$. Průměrné pořadí bylo u dívek 712,37 a u chlapců 585,03. Míra účinku byla vyjádřena prostřednictvím pořadově-biseriální korelace (která v sobě zahrnuje i hodnotu AUC),

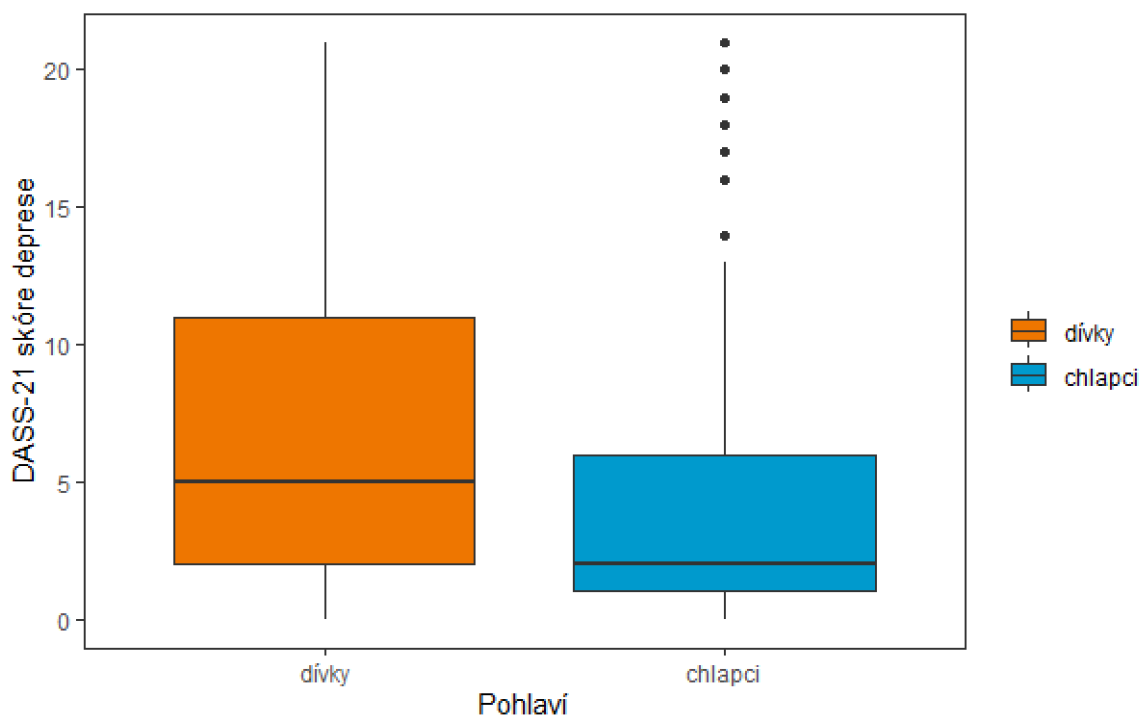
$r = 0,17$. Tato hodnota naznačuje spíše slabý vztah. Celkově je na základě těchto výsledků možné konstatovat, že se objevují mírné rozdíly v závislosti na online sociálních sítích mezi chlapci a děvčaty, kdy chlapci skórují v metodě BSMAS níže. Tato souvislost je signifikantní na hladině významnosti 5 %, na základě čehož zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Dosažené skóre v metodě BSMAS podle pohlaví prezentuje Graf 22.

Graf 22: Dosažené skóre metody BSMAS podle pohlaví



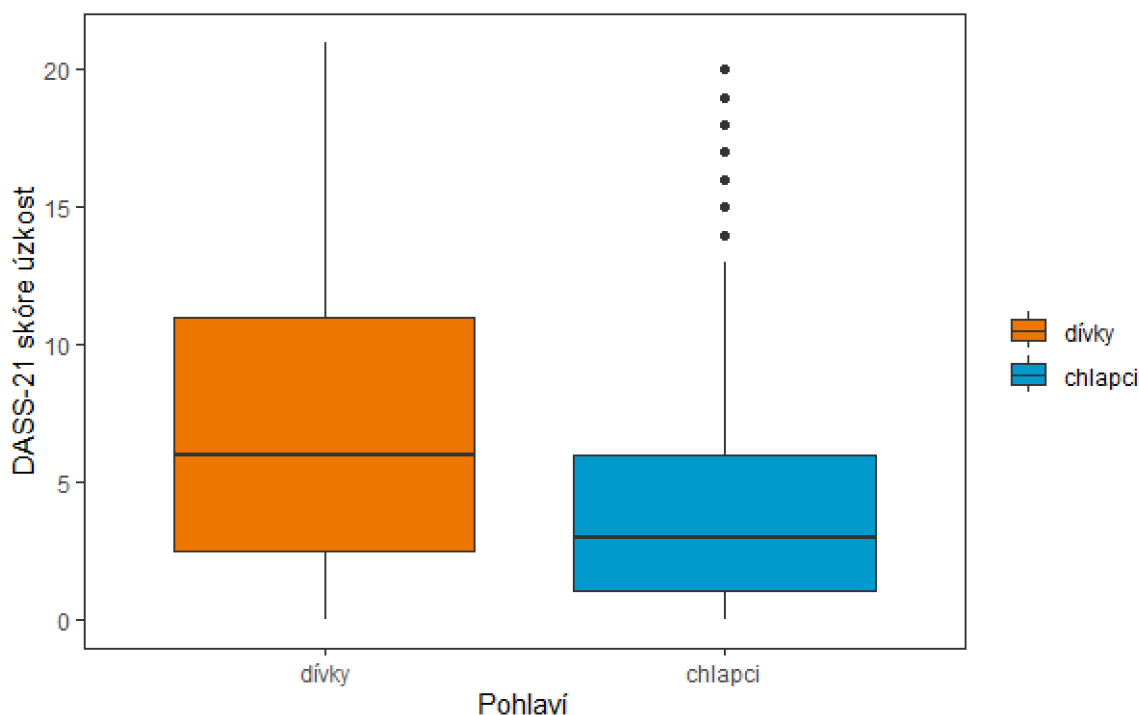
Druhá hypotéza je také jednostranná a předpokládá, že dívky skórují v metodě DASS-21 v subškále Deprese výše než chlapci. Do analýzy bylo zahrnuto celkem 1 237 respondentů, z toho 654 dívek a 583 chlapců. Míra deprese se ukázala u dívek signifikantně vyšší než u chlapců, $U = 131270,5$, $z = -9,51$, $p < 0,001$. Průměrné pořadí bylo u dívek 709,78 a u chlapců 517,16. Míra účinku vyjádřena prostřednictvím pořadově-biseriální korelace odpovídala $r = 0,27$. Tato hodnota naznačuje spíše slabý vztah. Celkově je na základě těchto výsledků možné konstatovat, že se objevují mírné rozdíly v míře deprese mezi chlapci a děvčaty, kdy chlapci skórují níže. Tato souvislost je signifikantní na hladině významnosti 5 %, na základě čehož zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Dosažené skóre v metodě DASS-21 subškále Deprese podle pohlaví přehledně prezentuje Graf 23.

Graf 23: Dosažené skóre v subškále Deprese podle pohlaví



Také třetí hypotéza je jednostranná a předpokládá, že dívky skórují v metodě DASS-21 v subškále Úzkost výše než chlapci. Do analýzy bylo zahrnuto celkem 1 237 respondentů, z toho 654 dívek a 583 chlapců. Míra úzkosti se ukázala u dívek signifikantně vyšší než u chlapců, $U = 131422$, $z = -9,47$, $p < 0,001$. Průměrné pořadí bylo u dívek 709,55 a u chlapců 517,42. Míra účinku vyjádřena prostřednictvím pořadově-biseriální korelace odpovídala $r = 0,27$. Tato hodnota naznačuje spíše slabý vztah. Celkově je na základě těchto výsledků možné konstatovat, že se objevují mírné rozdíly v míře úzkosti mezi chlapci a děvčaty, kdy chlapci skórují níže. Tato souvislost je signifikantní na hladině významnosti 5 %, na základě čehož zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Dosažené skóre v metodě DASS-21 subškále Úzkost podle pohlaví přehledně prezentuje Graf 24.

Graf 24: Dosažené skóre v subškále Úzkost podle pohlaví



13.3 Závislost na online sociálních sítích, deprese, úzkost a typ školy

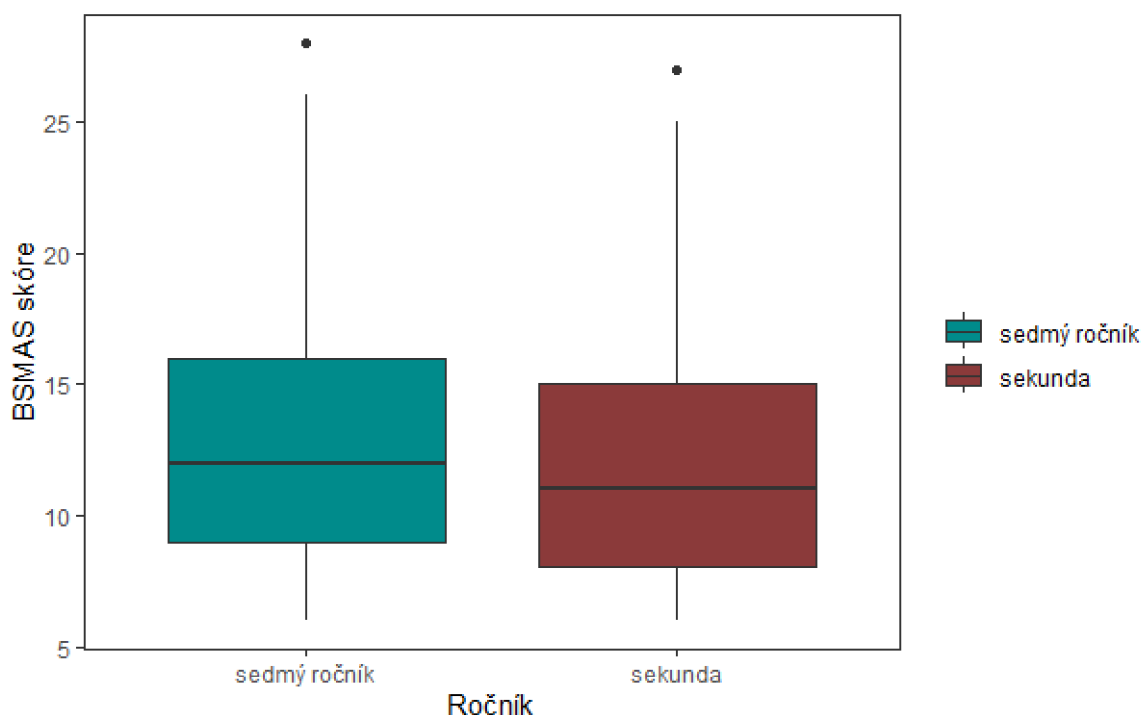
Posledním cílem naší práce bylo zjistit, jak se závislost na online sociálních sítích, úzkost a deprese liší mezi základními školami a víceletými gymnázii. Stanovili jsme si tyto hypotézy, které jsme testovali v uvedeném pořadí:

- H6: Žáci základních škol skórují výše než žáci gymnázií v metodě BSMAS.
- H7: Existuje pozitivní korelace mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Deprese metody DASS-21.
- H8: Existuje pozitivní korelace mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Úzkost metody DASS-21.

Jelikož se ve všech třech případech jedná o ordinální a alternativní proměnné, testovali jsme všechny hypotézy pomocí Mannova-Whitneyova U testu, který se v těchto situacích běžně užívá (Dostál, 2022). První hypotéza je jednostranná, předpokládá, že žáci základních škol skórují v metodě BSMAS výše než žáci víceletých gymnázií. Do analýzy bylo zahrnuto 1 301 respondentů, z toho bylo 854 žáků základních škol a 447 žáků víceletých gymnázií. Míra závislosti na online sociálních sítích se ukázala u žáků základních

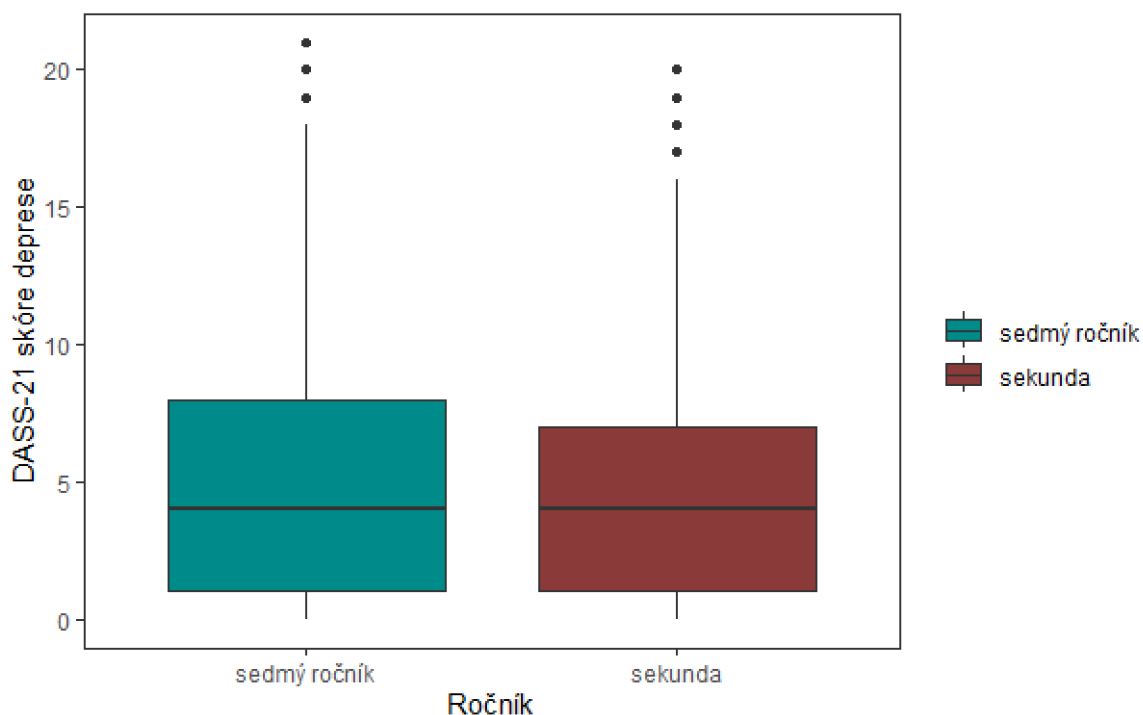
škol signifikantně vyšší než u žáků víceletých gymnázií, $U = 176338,5$, $z = -2,26$, $p = 0,012$. Průměrné pořadí bylo u žáků základních škol 668,01 a u žáků gymnázií 618,49. Míra účinku vyjádřena prostřednictvím pořadově-biseriální korelace odpovídala $r = 0,06$. Tato hodnota naznačuje velmi slabou souvislost. Celkově je na základě těchto výsledků možné konstatovat, že se objevují mírné rozdíly v závislosti na online sociálních sítích mezi žáky základních škol a žáky víceletých gymnázií, kdy žáci základních škol skórují v metodě BSMAS výše. Tato souvislost je signifikantní na hladině významnosti 5 %, na základě čehož zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Dosažené skóre v metodě BSMAS podle typu navštěvované školy prezentujeme v Grafu 25.

Graf 25: Dosažené skóre metody BSMAS podle typu navštěvované školy



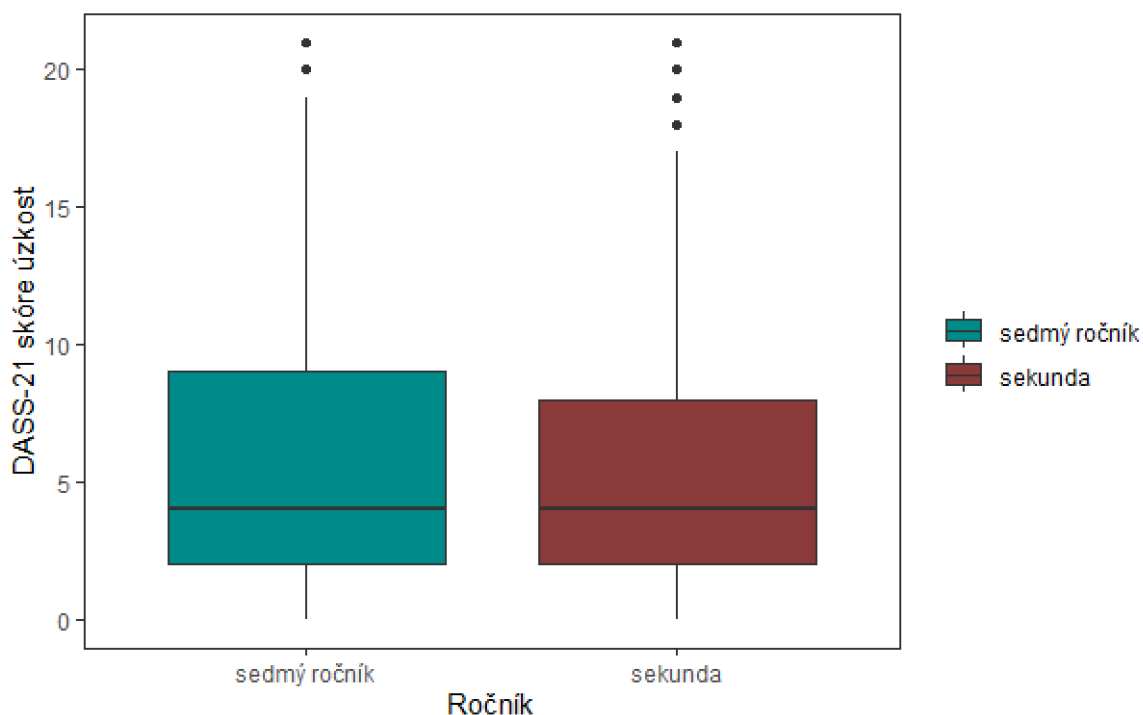
Druhá hypotéza je oboustranná, předpokládá pozitivní korelaci mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Deprese metody DASS-21. Hodnota Mannova-Whitneyova U-testu byla spočtena na souboru 1 237 respondentů, z toho bylo 788 žáky základních škol a 449 žáky víceletých gymnázií. Neukázala se žádná signifikantní souvislost mezi typem navštěvované školy a stupněm deprese, $U = 176770$, $z = -0,02$, $p = 0,982$. Průměrné pořadí bylo u žáků základních škol 618,83 a u žáků gymnázií 619,3. Na základě těchto výsledků nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní. Dosažené skóre v subškále Deprese metody DASS-21 podle typu navštěvované školy prezentujeme v Grafu 26.

Graf 26: Dosažené skóre v subškále Deprese podle typu navštěvované školy



Třetí hypotéza je také oboustranná, předpokládá pozitivní korelaci mezi typem navštěvované školy a skórem subškály Úzkost metody DASS-21. Hodnota Mannova-Whitneyova U-testu byla spočtena na souboru 1 237 respondentů, z toho bylo 788 žáků základních škol a 449 žáků víceletých gymnázií. Neukázala se žádná signifikantní souvislost mezi typem navštěvované školy a mírou úzkosti, $U = 175107,5$, $z = -0,3$, $p = 0,765$. Průměrné pořadí bylo u žáků základních škol 621,28 a u žáků gymnázií 614,99. Na základě těchto výsledků nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní. Dosažené skóre v subškále Úzkost metody DASS-21 podle typu navštěvované školy prezentuje Graf 27.

Graf 27: Dosažené skóre v subškále Úzkost podle typu navštěvované školy



Z osmi výše uvedených hypotéz tedy nakonec zamítáme nulové hypotézy a přijímáme jejich alternativy u hypotéz H1 – H6, u hypotéz H7 a H8 nulovou hypotézu zamítnout nemůžeme, a tedy nemůžeme ani přijmout její alternativu. Pro přehlednost jsme se rozhodli v Tabulce 6 ještě jednou shrnout všechny formulované hypotézy a u každé z nich uvést rozhodnutí o jejím přijetí.

Tabulka 7: Shrnutí ověřených hypotéz

Hypotéza	Proměnné	Závěr
H1	Závislost a deprese	přijímáme
H2	Závislost a úzkost	přijímáme
H3	Pohlaví a závislost	přijímáme
H4	Pohlaví a deprese	přijímáme
H5	Pohlaví a úzkost	přijímáme
H6	Škola a závislost	přijímáme
H7	Škola a deprese	nepřijímáme
H8	Škola a úzkost	nepřijímáme

13.4 Regresní analýza

Hlavním cílem této práce bylo lépe prozkoumat faktory ovlivňující závislost na online sociálních sítích. Za účelem hlubšího pochopení vztahu mezi proměnnými jsme proto na závěr ještě provedli analýzu dat s využitím lineární regrese. Za závislou proměnnou jsme zvolili závislost na online sociálních sítích, za nezávisle proměnné jsme určili pohlaví, ročník, míru deprese a míru úzkosti. Před zahájením samotné analýzy byla data pečlivě prozkoumána s cílem zjistit, zda jsou splněny všechny důležité předpoklady pro využití lineární regrese, tedy zda jsou splněny podmínky normality, linearity, nezávislosti a homoskedasticity.

První z podmínek je **normalita rozdělení dat** jednotlivých proměnných. Ta byla analyzována již v kapitole Analýza použitých nástrojů, kde jsme došli k závěru, že proměnné závislost na online sociálních sítích, deprese a úzkost tyto podmínky nesplňují. Pro úplnější pochopení povahy našich dat jsme ještě provedli kvalitativní posouzení histogramu reziduálních hodnot a Q-Q plotu. Nalezli jsme nápadnosti, které nasvědčovaly na porušení normality.

Pro ověření **linearity** byla užita vizualizace diagnostického grafu reziduálních a predikovaných hodnot. Také zde bylo možné si povšimnout určitých pravidelností a vzorců, které ukazovaly na nelineární vztahy. Nezávislost jednotlivých proměnných byla ověřena pomocí testu **multikolinearity**. Výsledné hodnoty VIF (variable inflation factor, neboli faktor zvětšení rozptylu), které přehledně shrnuje Tabulka 7, svědčí o nezávislosti jednotlivých proměnných. Tato podmínka je tedy splněna.

Tabulka 8: Hodnoty VIF pro ověření multikolinearity

	VIF
Pohlaví	1,10
Ročník	1,00
Úzkost	2,82
Deprese	2,81

Pro ověření **homoskedasticity** byla užita vizualizace diagnostického grafu standardizovaných reziduálních a predikovaných hodnot. Následně byla provedena také statistická kontrola heteroskedasticity pomocí Breusch-Paganova testu, jehož výsledné hodnoty $BP = 54,65$, $df = 4$, $p < 0,001$ poskytují důkaz o přítomnosti heteroskedasticity v reziduálních hodnotách.

Na základě všech těchto výsledků jsme se rozhodli náš model upravit, aby lépe odpovídal skutečné povaze našich dat. Narušení podmínek normálního rozdělení, linearity a homoskedasticity jsme se pokusili vyřešit logaritmickou transformací proměnných závislost na online sociálních sítích, úzkost a deprese. Po zobrazení diagnostických grafů byly na základě kvalitativního posouzení skutečně naše problémy tímto krokem z velké části odstraněny. Zopakovali jsme statistickou kontrolu heteroskedasticity pomocí Breusch-Paganova testu, jehož výsledné hodnoty $BP = 2,8$, $df = 4$, $p = 0,59$ neposkytují důkaz o přítomnosti heteroskedasticity v reziduálních hodnotách.

V předchozích analýzách jsme odhalili souvislost mezi proměnnými deprese a pohlaví/ úzkost a pohlaví. Proto jsme se rozhodli do našeho modelu zahrnout také interakční členy mezi těmito proměnnými. Naše dva modely jsme porovnali a zjistili, že přidáním interakčního členu náš nový model skutečně lépe predikuje závisle proměnnou závislost na online sociálních sítích, $F = 8,76$, $p < 0,001$. Opět jsme provedli kontrolu spolehlivosti našeho modelu prostřednictvím zobrazení diagnostických grafů a výpočtu hodnot AIC, BIC a R^2 . Náš model se díky přidání interakčních členů skutečně zpřesnil. Pro ověření robustnosti a generalizovatelnosti finálního modelu byla provedena 10kroková cross-validace. Výsledky cross-validace poskytly důležitou zpětnou vazbu o výkonnosti modelu ve vztahu k novým, neviděným datům, $RMSE = 0,33$, $MAE = 0,27$. Tyto hodnoty je možné považovat za dostatečně nízké, náš model tedy hodnotíme jako vhodný.

Tabulka 9: Výsledné hodnoty lineární regrese s logaritmickou transformací

	β	SE	t	p
Počátek***	2,13	0,03	75,50	< 0,001
Pohlaví (dívky) *	-0,10	0,04	-2,33	0,020
Ročník (sekunda) **	-0,06	0,02	-2,86	0,004
Deprese ***	0,08	0,02	3,83	< 0,001
Úzkost ***	0,12	0,02	4,97	< 0,001
Deprese *pohlaví ***	0,10	0,03	3,21	< 0,001
Úzkost*pohlaví ***	-0,02	0,03	-0,47	0,638

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Pozn.: β = odhadovaný koeficient, SE = standardní chyba odhadu koeficientu, t = hodnota t-testu, p = p-hodnota příslušného t-testu

Tento výsledný model vysvětluje 29,22% variability závisle proměnné závislost na online sociálních sítích a je statisticky významný, $F(6, 1217) = 85,17$, $p < 0,001$. Je

důležité poznamenat, že v logaritmickém modelu, kde proběhla logaritmická transformace závisle i nezávisle proměnné, se koeficienty vztahují k procentuálním změnám nikoli k absolutním změnám. Pro správnou interpretaci vztahu logaritmizované závisle proměnné a nelogaritmizované nezávisle proměnné je potřeba koeficient β nejprve exponenciovat a následně od něj odečíst hodnotu jedna (případ pohlaví a ročníku). V případě logaritmické transformace závisle i nezávisle proměnné koeficienty přímo označují procentuální nárůst závisle proměnné, pokud nezávisle proměnnou zvýšíme o 1 % (Ford, 2018).

Přidáváme podrobnější vysvětlení k jednotlivým proměnným:

Pohlaví: Efekt pohlaví je v našem modelu statisticky významný ($t = -2,33$, $p = 0,02$). Za referenční skupinu byli v našem souboru označeni chlapci. Koeficient $-0,10$ nám ukazuje, že dívky mají tendenci mít nižší míru závislosti na online sociálních sítích ve srovnání s chlapci, pokud ostatní proměnné držíme konstantní. Pro interpretaci je potřeba hodnotu nejprve exponenciovat. Výsledná hodnota $0,9076$ nám říká, že porovnáme-li dívky s chlapci, je závislost na sociálních sítích o $9,24\%$ nižší u dívek, pokud se nezmění úroveň úzkosti a deprese.

Ročník: Efekt ročníku je statisticky významný ($t = -2,86$, $p = 0,004$). Za referenční skupinu byli označeni žáci základních škol. Koeficient $-0,06$ je opět potřeba exponenciovat. Výslednou hodnotu $0,9461$ je možné interpretovat tak, že když porovnáme studenty ze sedmého ročníku se studenty ze sekundy, uvidíme pokles závislosti na online sociálních sítích přibližně o $5,39\%$ u studentů gymnázií při konstantních ostatních proměnných.

Deprese: Tento koeficient ukazuje, že rostoucí deprese je významně spojena ($t = 3,83$, $p < 0,001$) se zvýšenou závislostí na online sociálních sítích. Koeficient $0,08$ nám sděluje, že pro každý 1% nárůst deprese se závislost na sociálních sítích zvýší přibližně o $0,08\%$, při konstantních ostatních proměnných.

Interakce deprese a pohlaví: Interakční termín mezi depresí a pohlavím je statisticky významný ($t = 3,21$, $p < 0,001$), což ukazuje, že vliv deprese na závislost na online sociálních sítích je větší u dívek než u chlapců. Koeficient $0,10$ je možné interpretovat tak, že existuje rozdíl $0,10\%$ mezi dívkami a chlapci v závislosti na online sociálních sítích při 1% nárůstu deprese, pokud všechny ostatní proměnné zůstávají konstantní.

Úzkost: Rostoucí úzkost je statisticky významně spojena s rostoucí závislostí na online sociálních sítích ($t = 3,21$, $p < 0,001$). Koeficient $0,12$ znamená, že pro každý

1% nárůst úzkosti se závislost na online sociálních sítích zvýší o přibližně 0,12 %, při konstantních ostatních proměnných.

Interakce úzkosti a pohlaví: Interakční termín mezi úzkostí a pohlavím by v tomto případě naznačoval, že efekt mezi úzkostí a závislostí na online sociálních sítích je silnější u chlapců než u dívek. Hodnota koeficientu -0,02 sděluje, že existuje rozdíl 0,02 % mezi dívkami a chlapci v míře závislosti na online sociálních sítích při 1 % nárůstu úzkosti, pokud všechny ostatní proměnné zůstávají konstantní. Tato hodnota nicméně není statisticky významná ($t = -0,47$, $p = 0,638$), a tak bychom interakci mohli z našeho modelu s čistým svědomím vypustit.

14 DISKUZE

V této kapitole se pokusíme o interpretaci stěžejních výsledků, které následně srovnáme s pracemi jiných autorů. Dále uvedeme limity a omezení, se kterými se náš výzkum potýkal a které mohly naše výsledky ovlivnit. Na závěr navrhneme další možnosti pro budoucí výzkumy v této oblasti.

Prvním cílem našeho výzkumu bylo zmapovat prevalenci závislosti na online sociálních sítích, deprese a úzkosti mezi českými adolescenty ve věku 12 až 14 let. Zjistili jsme, že 13 % našeho výzkumného souboru vykazovalo známky závislosti na online sociálních sítích, což je v souladu s mezinárodními studii, např. Meng et al., (2022), kteří uvádějí celosvětovou prevalenci mezi dospívajícími 12,22 %. Významným nálezem byla vysoká míra úzkostných a depresivních symptomů mezi respondenty, což překračuje globální průměry uvedené v literatuře (Parodi et al., 2022; Shorey et al., 2022; ten Have et al., 2023). Tento rozdíl naznačuje specifika českého kontextu nebo možnou změnu trendů v čase, zvláště v souvislosti s pandemií covid-19 a počátkem války na Ukrajině.

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo ověřit, zda existuje souvislost mezi závislostí na online sociálních sítích a mírou deprese a úzkosti u českých adolescentů. Existuje řada zahraničních výzkumů, které spojitost mezi těmito proměnnými dokládají (Boer et al., 2021; Chang et al., 2022; Lopes et al., 2022; Shensa et al., 2017). Naším cílem bylo ověřit, zda tento vztah platí i u českých adolescentů. Statistická analýza pomocí Spearmanova korelačního koeficientu potvrdila náš předpoklad a ukázala signifikantní středně silnou pozitivní korelaci mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou deprese (r_s ($n = 1224$) = 0,5, $p < 0,001$) i mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou úzkosti (r_s ($n = 1224$) = 0,5, $p < 0,001$). Tyto závěry potvrzují výsledky předchozích zahraničních studií (Boer et al., 2021; Shensa et al., 2017; Thorisdottir et al., 2019) i v českém prostředí na reprezentativním celorepublikovém vzorku.

Dalším cílem naší práce bylo zjistit, jak s jednotlivými proměnnými souvisí pohlaví respondentů. Na základě předchozích studií jsme předpokládali, že dívky vykazují vyšší míru deprese (Shorey et al., 2022), úzkosti (ten Have et al., 2023) a závislosti na online sociálních sítích (Kircaburun et al., 2020; Marino, 2018; Paakkari et al., 2021) než chlapci. Naše předpoklady se ve všech třech oblastech potvrdily. Nalezli jsme signifikantní slabou souvislost mezi pohlavím respondentů a závislostí na online sociálních sítích ($U = 169933,5$,

$z = -6,12, p < 0,001, r = 0,17$), depresí ($U = 131270,5, z = -9,51, p < 0,001, r = 0,21$) a úzkostí ($U = 131422, z = -9,47, p < 0,001, r = 0,27$), kdy dívky dosahovaly vyšších skóre ve všech uvedených oblastech.

Jako poslední jsme si kladli za cíl ověřit, zda v míře závislosti na online sociálních sítích, úzkosti a deprese figuruje také typ školy, kterou jedinec navštěvuje. V České republice dochází na školách k časné selekci, kdy si už při přechodu na vyšší stupeň základní školy mohou někteří žáci zvolit vzdělávání na víceletém gymnáziu. Podle některých autorů se v závislosti na typu školy mění i její klima a klima školy souvisí s rizikovým chováním adolescentů (Grecmanová, 2008; Sobotková, 2014). Na základě toho jsme proto ověřovali předpoklad, že míra závislosti na online sociálních sítích se bude mezi základními školami a víceletými gymnázii lišit. V tom jsme navazovali na výzkumy diplomových prací (Hoňková, 2020; Komrská, 2019; Suchá, 2014), podle jejichž závěrů se výskyt rizikového chování napříč různými typy škol liší. V rámci našeho výzkumu jsme chtěli tyto poznatky doplnit také o zjištění, jak prostředí školy souvisí s úzkostí a depresí, tedy konkrétně zda se bude jejich míra lišit mezi základními školami a víceletými gymnázii. Zahraniční výzkumy ukazují na možnou souvislost mezi depresí, úzkostí a školním klimatem (Loukas & Murphy, 2007; Rayan et al., 2022; Townsend et al., 2017; M. D. Wong et al., 2021).

Nejprve jsme se zaměřili na závislost na online sociálních sítích, kterou je možné zařadit mezi riziková chování. Pozorovali jsme signifikantní slabou souvislost mezi typem školy, kterou jedinec navštěvuje, a mírou závislosti na online sociálních sítích, kdy žáci základních škol skórují v dotazníku BSMAS výše než žáci víceletých gymnázií ($U = 176338,5, z = -2,26, p = 0,012, r = 0,06$). Jako další jsme se zaměřili na depresi. Výsledky našeho výzkumu nenasvědčují, že by existovala souvislost mezi mírou deprese a typem školy ($U = 176770, z = -0,02, p = 0,982$) či mírou úzkosti a typem školy ($U = 175107,5, z = -0,3, p = 0,765$). Naše výsledky v těchto dvou oblastech mohou svědčit o specifčnosti českého prostředí. Abychom mohli v této oblasti stanovit jasný závěr, je nicméně potřeba dalších a podrobnějších výzkumů na toto téma.

Naším cílem bylo také hlouběji prozkoumat vztahy mezi jednotlivými proměnnými a nalézt mezi nimi rizikové a protektivní faktory. Za tímto účelem jsme provedli lineární regresi s logaritmickou transformací. Za závisle proměnnou jsme zvolili závislost na online sociálních sítích a za nezávisle proměnnou pohlaví, typ školy, depresi a úzkost. Jelikož jsme na základě předchozích analýz zjistili, že dívky vykazují vyšší míru deprese a úzkosti, rozhodli jsme se do našich výpočtů zahrnout také interakční členy deprese*pohlaví a úzkost*pohlaví. Výsledky ukázaly, že deprese signifikantně souvisí s mírou závislosti

na online sociálních sítích, přičemž u dívek je tento efekt silnější. K podobným závěrům došli ve svém výzkumu také Thorisdottir et al. (2020). Stejně tak úzkost se ukázala významně souviset s mírou závislosti na online sociálních sítích. Neukázal se ale statisticky významný efekt úzkosti s pohlavím respondenta, což naznačuje, že úzkost působí na závislost na online sociálních sítích velmi podobně u chlapců i u dívek. Záleží na její celkové intenzitě, ne na pohlaví jedince.

Náš model potvrdil předchozí zjištění ohledně souvislosti s typem školy, kterou jedinec navštěvuje. Žáci základních škol skórují signifikantně výše než žáci víceletých gymnázií v závislosti na online sociálních sítích. Zajímavým zjištěním byly výsledky ohledně pohlaví respondentů, podle kterých se zdá, že chlapci vykazují větší riziko rozvoje závislosti než dívky, pokud všechny ostatní proměnné zůstávají konstantní. Toto zjištění je poněkud překvapivé, neboť v předchozích analýzách jsme zjistili, že dívky vykazují signifikantně vyšší míru závislosti na online sociálních sítích než chlapci. Je však třeba mít na paměti, že regresní analýza se nevyjadřuje k tomu, jak jsou určité jevy rozloženy ve společnosti (např. jestli můžeme pozorovat více závislých dívek nebo chlapců). Sděluje nám spíše informace o možném vlivu jednotlivých proměnných na závisle proměnnou, v tomto případě na závislost na online sociálních sítích. Dívky podle výsledků předchozí analýzy vykazují vyšší míru závislosti na online sociálních sítích, podle výsledků regresní analýzy se však zdá, že je to způsobeno hlavně jejich tendencí k úzkostné a depresivní symptomatice. Jinými slovy, jelikož dívky vykazují signifikantně vyšší míru deprese a úzkosti, které zase významně souvisí se závislostí na online sociálních sítích, je u nich závislost na online sociálních sítích více rozšířená. Pokud však proměnnou pohlaví „očistíme“ od vlivu deprese a úzkosti, tak se stanou ohroženější skupinou chlapci.

Na závěr bychom rádi navrhli možnosti dalšího zkoumání a aplikace našich zjištění do praxe. Tato práce měla několik cílů, jedním z nich bylo zjistit, jak spolu souvisí závislost na online sociálních sítích, deprese a úzkost. Nalezli jsme středně silnou pozitivní korelaci mezi depresí a závislostí na online sociálních sítích. Stejně výsledky se ukázaly také mezi závislostí na online sociálních sítích a úzkostí. Naše zjištění považujeme za důležitá pro budoucí práci s mladými adolescenty. Na základě našeho výzkumu nicméně není možné určit, zda závislost na online sociálních sítích vede k zvyšování míry deprese a úzkosti, nebo je tomu naopak. Je potřeba dalších výzkumů zaměřujících se na prozkoumání vlivu mezi jednotlivými proměnnými. Některé zahraniční výzkumy naznačují, že vztah mezi nimi je spíše spirálovitý, kdy úzkostní a depresivní jedinci jsou více ohroženi rozvojem závislosti na online sociálních sítích a závislost zase naopak prohlubuje stavy úzkosti a deprese (Chang

et al., 2022; Thorisdottir et al., 2020). Další autoři proto mohou navázat na naše zjištění a pokusit se tento model ověřit i na populaci českých adolescentů. Pokud by se podařilo zjistit směr, jakým na sebe jednotlivé proměnné působí, přineslo by to cenné informace především v oblasti prevence a intervence.

Dalším naším cílem bylo zmapovat, jak se závislostí na online sociálních sítích, úzkostí a depresí souvisí typ školy, kterou jedinec navštěvuje. V našem výzkumu se ukázalo, že závislost na online sociálních sítích skutečně s typem školy souvisí, konkrétně, že žáci základních škol skórují výše než studenti víceletých gymnázií. Je však nutné dodat, že zjištěný efekt byl velmi slabý. Je potřeba dalších výzkumů pro ověření těchto závěrů. Domníváme se, že by mohlo být velmi přínosné, kdyby se v budoucnu podařilo určit, jakou roli v rozvoji závislosti na online sociálních sítích sehrává klima dané školy. Při tom je potřeba brát v potaz také roli dalších proměnných, jakým je intelekt, agresivita, impulzivita a rodinné prostředí, které mohou vztah mezi prostředím školy a rozvojem závislosti na online sociálních sítích moderovat.

Vztah deprese, úzkosti a typu navštěvované školy se v našem výzkumu nepotvrdil. Je možné, že náš předpoklad byl v tomto ohledu zcela mylný. I přesto považujeme toto zjištění za důležité. Výsledky v ostatních oblastech totiž naznačují, že míra deprese a úzkosti významně souvisí s mírou závislosti na online sociálních sítích. Vzhledem k zjištění, že žáci základních škol vykazují vyšší míru závislosti na online sociálních sítích než studenti víceletých gymnázií, je pozoruhodné, že míra deprese a úzkosti se mezi jednotlivými typy škol příliš neliší. Je pravděpodobné, že to je způsobeno vlivem dalších faktorů na závislost na online sociálních sítích, jakými jsou právě klima školy nebo rodinné prostředí.

Posledním poznatkem, kterým se chceme v této kapitole zabývat, je vztah pohlaví se závislostí na online sociálních sítích a s depresivní a s úzkostnou symptomatikou. Náš výzkum potvrdil údaje uváděné jinými autory, že dívky vykazují vyšší míru závislosti na online sociálních sítích než chlapci (Kircaburun et al., 2020; Marino, 2018; Paakkari et al., 2021). Podrobnější prozkoumání souvislosti jednotlivých proměnných s užitím lineární regrese s logaritmickou transformací však naznačuje, že tato souvislost je do velké míry způsobená vyšší tendencí dívek k depresivní a úzkostné symptomatice. Za hlavní problém v souvislosti s rozvojem závislosti na online sociálních sítích tak považujeme nedostatečnou vybavenost mladých lidí k efektivnímu vypořádání se s negativními emocemi a dysforickými prožitky. Pokud jsou dívky skutečně náchylnější k depresi a úzkosti a spíše tyto problémy řeší skrze nadužívání online sociálních sítí, mohlo by být na místě na tento poznatek zareagovat tvorbou preventivních, edukačních a intervenčních programů, které by

dospívající dívky učily se s negativními emocemi vypořádat zdravým a efektivním způsobem.

Období dospívání je obzvlášť náročné, neboť dospívající člověk se musí vypořádat se svými tělesnými i psychickými změnami. Rozvíjí se, učí se novým věcem, hledá, kdo je a kam směřuje. Přirozeně touží po společnosti svých vrstevníků (Thorová, 2015). Rizikem v této oblasti je, že si mladý člověk díky časnému a častému přístupu k online sociálním sítím může velice rychle zvyknout na snadný přísun dopaminu. Již v mladém věku zjistí, že trávení času v online prostoru mu navozuje příjemné pocity a umožňuje mu mnohdy zapomenout na jeho problémy. A tak se snadno může stát, že ve chvíli, kdy mu není dobře a zažívá úzkostné a depresivní stavy, sáhne po online sociálních sítích jako způsobu sebededikace v naději, že se mu uleví (Boer et al., 2021). Problémem ovšem je, že odměna plynoucí z tohoto požitku je pouze krátkodobá a nemá dlouhodobý účinek. Neřeší skutečnou příčinu problémů, proč mladý člověk tyto stavy zažívá, a tak když se opět vrátí do reálného života, zažívá nejen dopaminový propad, ale musí znovu čelit problémům, před kterými se původně snažil do prostředí online sociálních sítí uniknout. Pocity úzkosti a deprese se tak ještě více prohlubují a jedinec se ocitá v nekonečném kruhu balancování mezi bezútešným reálným světem a nereálným online světem (Chang et al., 2022; Thorisdottir et al., 2020). Proto by mohlo být vhodné se při práci s dospívajícími zaměřit na vytváření zdravých a funkčních copingových strategií pro zvládání nepříjemných emočních stavů. Myslíme si, že tato interpretaci si však žádá dalšího hlubšího prozkoumání, než bude možné stanovit jednoznačné závěry.

Považujeme za povinnost zmínit limity a omezení našeho výzkumu. Jako první musíme uvést, že náš výzkum byl založen na sebezposuzovacích dotaznících, které bývají někdy kritizovány pro možnost zkreslení ze strany respondentů. V tomto ohledu mohla určité zkreslení způsobit také teprve se rozvíjející schopnost sebenáhledu v období dospívání (Thorová, 2015). Do hry vstupuje sociální desirabilita, tedy snaha působit v lepším světle než ve skutečnosti. Tento faktor jsme se snažili ošetřit důrazem na dobrovolnost a anonymitu spolupráce. Žákům jsme na začátku administrace s co největší transparentností vysvětlili, proč je pro nás důležité, aby všechny otázky byly zodpovězeny pravdivě a upřímně.

Za další limit by mohlo být považován věkový rozptyl výzkumného souboru, ve kterém byly jednotlivé věkové kategorie nerovnoměrně zastoupeny. To bylo způsobeno rozhodnutím zaměřit se na konkrétní ročníky základní škol a víceletých gymnázií. Jelikož se ale náš výzkum nezaměřoval na roli věku při analýze jednotlivých proměnných,

nerovnoměrné věkové rozložení souboru nás příliš neomezovalo. S věkem respondentů se pojí také poslední limit, kterým je nutnost podepsání informovaného souhlasu zákonným zástupcem každého respondenta před samotným sběrem dat. Studenti, kteří nepřinesli podepsaný informovaný souhlas, se nemohli výzkumu zúčastnit. Tím mohl být náš výzkumný soubor ochuzen o specifickou skupinu dospívajících, kteří by mohli svou účastí výsledky výzkumu ovlivnit.

15 ZÁVĚRY

V našem výzkumu jsme se zabývali vztahem závislosti na online sociálních sítích, deprese a úzkosti u českých adolescentů ve věku 12 až 14 let. Dále jsme zkoumali, jak s těmito proměnnými souvisí pohlaví a typ školy, kterou jedinec navštěvuje. K ověření našich předpokladů jsme zvolili kvantitativní výzkum, kterého se zúčastnilo celkem 1 317 žáků, z toho 633 chlapců a 684 dívek. Jako závislých na online sociálních sítích se ukázalo 13 % adolescentů. Kritéria pro normální stupeň deprese splňovalo 55 % respondentů, pro mírnou depresi 12 % respondentů, střední stupeň deprese 15 % respondentů, pro těžkou depresi 6 % respondentů a pro extrémně těžkou depresi 12 % respondentů. Co se úzkosti týče, normální míru úzkosti vykazovalo 43 % dotázaných, mírná úzkost byla naměřena u 15 % dotázaných, střední úzkost u 12 % dotázaných, těžký stupeň úzkosti byl zjištěn u 8 % dotázaných a extrémně těžký stupeň úzkosti u 21 % dotázaných.

Mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou deprese byla zjištěna středně silná pozitivní korelace. Stejně tak mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou úzkosti byla zjištěna středně silná pozitivní korelace. U žáků základních škol byla zjištěna vyšší míra závislosti na online sociálních sítích než u žáků gymnázií. Nalezený efekt byl však velmi slabý. Nebyla odhalena žádná souvislost mezi mírou deprese a úzkosti a typem školy, kterou jedinec navštěvuje. Pohlaví významně souvisí s úzkostí a depresí, dívky mají větší sklon než chlapci být úzkostné a depresivní. Dívky vykazují také vyšší míru závislosti na online sociálních sítích. Pro hlubší pochopení zjištěných vztahů byla provedena lineární regrese s logaritmickou transformací. Její výsledky naznačují, že pokud pohlaví očistíme od vlivu ostatních proměnných (deprese, úzkosti a typu školy), jsou rizikovější skupinou spíše chlapci. To je možné interpretovat tak, že nejsilnějším prediktorem pro rozvoj závislosti na online sociálních sítích je samotná úzkost a deprese, a jelikož jsou dívky úzkostnější a depresivnější, vykazují také vyšší míru závislosti.

16 SOUHRN

Online sociální sítě jsou poměrně novým fenoménem moderní společnosti (Boyd, 2017). Jejich historie je sice krátká, prošla však poměrně dynamickým vývojem. Od svého prvního uvedení na veřejnost se sítě podrobily několika změnám, které zasáhly jejich samotnou podstatu a způsob využití (Ledbetter, 2021). V dnešní době jejich služeb využívají miliardy lidí po celém světě a je možné je považovat za součást našich každodenních životů (Šalomoun, 2023). Díky rozmachu chytrých mobilních telefonů máme ke svým účtům neustálý přístup. Kdykoli a kdekoli tak můžeme do světa online sociálních sítí vstoupit. Řada autorů popisuje přínosy užívání online sociálních sítí, kterými jsou např. zvýšený pocit sociální opory a redukce pocitu samoty (Deters & Mehl, 2013; Seo et al., 2016). Někteří odborníci však upozorňují i na rizika spojená s jejich nadměrným užíváním (Cao et al., 2020), a někteří dokonce tvrdí, že mají potenciál rozvoje závislosti (Bhargava & Velasquez, 2021; Mujica et al., 2022).

Stimuly v prostředí online sociálních sítí působí na náš dopaminový systém odměny, navozují v nás příjemné pocity a vedou nás k tomu, abychom jejich užívání opakovaně vyhledávali (Bhargava & Velasquez, 2021; Mujica et al., 2022). Jejich design je navržen tak, aby byl uživatelsky co nejprívětivější a udržel nás v prostředí online sociálních sítí co nejdéle. Více času stráveného na dané sociální platformě totiž znamená větší příjem z reklam pro vlastníci společnosti. Je proto využíváno velmi účinných strategií pro udržení pozornosti a zájmu uživatelů online sociálních sítí (Mujica et al., 2022). Mezi tyto strategie patří nepravidelná upozornění na novou aktivitu spojená s nepředvídatelností odměny a využívání chytrých algoritmů pro výběr a doporučení dalšího obsahu (Eg et al., 2023; Mujica et al., 2022). U některých zranitelnějších jedinců může v důsledku tohoto chytrého působení na zpětnovazební cyklus odměny dojít k rozvoji závislosti (Mujica et al., 2022; Oulasvirta et al., 2012). Griffiths (2005) vymezil šest společných symptomů behaviorálních závislostí, které je možné využít jako pracovní definici závislostního chování. Jsou jimi salience, tolerance, změny nálady, abstinční příznaky, konflikt a relaps. Na těchto symptomech je postavena řada nástrojů pro měření závislosti na online sociálních sítích.

Adolescenti jsou v tomto ohledu zranitelnou skupinou (Meena et al., 2012). Jejich mozek stále ještě prochází vývojem, a jsou tedy ve stádiu, kdy si teprve vypracovávají účinné strategie řešení životních výzev (Gray & Squeglia, 2018). Je pro ně velmi obtížné odolat

tlaku okolí (Macek, 2003). Vrstevnické vztahy jsou pro ně klíčové a online sociální sítě jim slouží ve velké míře jako místo setkávání s druhými lidmi (Boyd, 2017). Je novým trendem, že každý dospívající má alespoň jeden účet na některé online sociální síti zřízený. V tomto ohledu převládá potřeba přizpůsobit se okolí a nevybočovat. Nemít online sociální sítě by bylo v tomto věku sociálně rizikové (Anderson et al., 2022). Jako jediná cesta, jak se vyvarovat závislosti na online sociálních sítích, se proto nabízí kontrolované užívání. To ovšem může být pro dospívajícího jedince, který nemá ještě plně rozvinutou schopnost sebekontroly, velice obtížný úkol (Gray & Squeglia, 2018). Uvědomovat si rizikovost nadměrného užívání, upřednostňovat dlouhodobé přínosy omezeného užívání nad vidinou okamžité odměny ve formě pozitivních prožitků, může být pro dospívajícího příliš náročné.

V dnešní době mezi dospívajícími také přibývá depresivní a úzkostné symptomatiky (Parodi et al., 2022; Shorey et al., 2022). Někteří autoři poukazují na možnou souvislost těchto stavů se závislostí na online sociálních sítích (Boer et al., 2021; Chang et al., 2022; Lopes et al., 2022; Shensa et al., 2017). Přitom není zcela jisté, zda závislost na online sociálních sítích podporuje rozvoj deprese a úzkosti, nebo naopak depresivní a úzkostné stavy vedou k rizikovému užívání online sociálních sítí. Bylo provedeno několik longitudinálních studií, které se na toto téma zaměřovaly. Jejich výsledky nasvědčují spíše spirálovitému vztahu mezi proměnnými (Chang et al., 2022; Thorisdottir et al., 2020). Jedním z možných vysvětlení tohoto jevu je přístup, který na závislost na online sociálních sítích pohlíží jako na způsob modifikace nálady. Pro jedince bojující s úzkostí a depresí mohou online sociální sítě představovat jednoduchý nástroj, jak před těmito dysforickými stavy uniknout, zvláště pokud nemají vybudované jiné účinné copingové strategie. Stávají se tak pro ně prostředkem modifikace nálady, neboť nabízí možnost úniku do vlastního virtuálního světa, ve kterém je možné se na chvíli ukrýt před problémy reálného života (Boer et al., 2021). Tento způsob chování však přináší pouze krátkodobou úlevu a nefunguje jako dlouhodobé řešení problémů. Po návratu do reálného života tak jedince čeká nejen dopaminový propad, ale musí znovu čelit problémům, před kterými se původně snažil uniknout. Pocity úzkosti a deprese se tak ještě více prohlubují a jedinec se ocitá v nekonečném kruhu balancování mezi bezútěšným reálným světem a nereálným online světem (Chang et al., 2022; Thorisdottir et al., 2020).

Primárním cílem našeho výzkumu bylo zmapovat výskyt závislosti na online sociálních sítích, úzkosti a deprese mezi žáky sedmých tříd základních škol a sekund víceletých gymnázií. Jednalo se tedy o skupinu českých adolescentů ve věku 12 až 14 let,

kteřou vnímáme jako obzvlášt' rizikovou. Dále jsme se zaměřili na důkladnější prozkoumání vztahů mezi těmito třemi proměnnými a zjišťovali jsme, jak s nimi souvisí pohlaví a typ školy, kteřou jedinec navštěvuje. K tomuto účelu jsme zvolili kvantitativní design výzkumu ve formě dotazníkového šetření. Do výzkumného souboru byli prostřednictvím náhodného skupinového výběru vybráni zástupci základních škol a gymnázií ze všech krajů České republiky. Celkem byla navázána spolupráce se 43 školami, z nichž bylo 25 základních škol a 18 víceletých gymnázií. Výzkumu se nakonec zúčastnilo celkem 1317 žáků, z toho 633 chlapců a 684 dívek.

Známky závislosti na online sociálních sítích vykazovalo celkem 13 % našeho výzkumného souboru. Kritéria pro normální stupeň deprese splňovalo 55 % respondentů, pro mírnou depresi 12 % respondentů, pro střední stupeň deprese 15 % respondentů, pro těžkou depresi 6 % respondentů a pro extrémně těžkou depresi 12 % respondentů. Co se úzkosti týče, normální míru úzkosti vykazovalo 43 % dotázaných, mírná úzkost byla naměřena u 15 % dotázaných, střední úzkost u 12 % dotázaných, těžký stupeň úzkosti byl zjištěn u 8 % dotázaných a extrémně těžký stupeň úzkosti u 21% dotázaných. Tato míra úzkostných a depresivních symptomů mezi respondenty překračuje globální průměry uvedené v literatuře (Parodi et al., 2022; Shorey et al., 2022; ten Have et al., 2023). Tento rozdíl naznačuje specifika českého kontextu nebo možnou změnu trendů v čase.

Ověřovali jsme souvislost mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a depresí. Mezi proměnnými byla nalezena středně silná pozitivní korelace. Efekt se ukázal signifikantní. Stejně tak mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou úzkosti byla zjištěna středně silná pozitivní korelace se statisticky významným efektem. Při prozkoumávání vztahu mezi typem školy a závislostí na online sociálních sítích byla odhalena slabá statisticky významná souvislost. Žáci základních škol vykazují vyšší míru závislosti na online sociálních sítích než žáci gymnázií. Mezi mírou deprese či úzkosti a typem školy nebyl nalezen žádný vztah. Dívky vykazují signifikantně vyšší míru deprese, úzkosti a závislosti na online sociálních sítích než chlapci.

Pro hlubší pochopení zjištěných vztahů byla na závěr provedena lineární regrese s logaritmickou transformací. Za závisle proměnnou byla zvolena závislost na online sociálních sítích a za nezávisle proměnnou pohlaví, typ školy, deprese, úzkost a interakce mezi pohlavím* depresí a pohlavím*úzkostí. Výsledky analýzy potvrdily předchozí závěry. Ukázaly signifikantní souvislost mezi úzkostí a závislostí na online sociálních sítích, přičemž velikost efektu nebyla významně ovlivněna pohlavím. Také deprese podle našeho modelu významně souvisí s mírou závislosti na online sociálních sítích. Tento vztah je

silnější u dívek než u chlapců. Žáci základních škol dosahují vyšších skóre v míře závislosti na online sociálních sítích než žáci víceletých gymnázií. Zajímavým zjištěním byl regresor pohlaví, u kterého se ukázalo, že když jej „očistíme“ od vlivu ostatních proměnných (deprese, úzkosti a typu školy), jsou rizikovější skupinou spíše chlapci. To je možné interpretovat tak, že nejsilnějším prediktorem pro rozvoj závislosti na online sociálních sítích je samotná úzkost a deprese, a jelikož jsou dívky úzkostnější a depresivnější, vykazují také vyšší míru závislosti.

Naše zjištění mohou najít své využití v oblasti pedagogiky, psychologie i adiktologie. Je možné z nich vycházet při tvorbě edukačních, preventivních a intervenčních programů. Za hlavní problém v souvislosti s rozvojem závislosti na online sociálních sítích na základě výsledků našeho výzkumu považujeme především nedostatečnou vybavenost mladých lidí k efektivnímu vypořádání se s negativními emocemi a úzkostnými a depresivními stavy. Proto doporučujeme se na tuto oblast při práci s dospívajícími zaměřit a učit je zdravé způsoby, jak s těmito dysforickými stavy pracovat. Jako zvláště rizikovou skupinu v tomto ohledu vnímáme dospívající dívky, které vykazují vyšší míru úzkostné a depresivní symptomatiky. Také doporučujeme věnovat zvláštní pozornost žákům základních škol, u kterých je možné pozorovat vyšší míru závislosti na online sociálních sítích než u studentů víceletých gymnázií. Zde je potřeba dalších výzkumů pro odhalení příčiny tohoto jevu.

LITERATURA

Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: Not for social distancing! *International Journal of Public Health*, 65(3), 231. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01366-7>

Adinoff, B. (2004). Neurobiologic Processes in Drug Reward and Addiction. *Harvard review of psychiatry*, 12(6), 305–320. <https://doi.org/10.1080/10673220490910844>

Aichner, T., Gruenfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>

Allen, J. P., & Antonishak, J. (2008). Adolescent peer influences: Beyond the dark side. In M. J. Prinstein & K. A. Dodge (Ed.), *Understanding peer influence in children and adolescents* (s. 141–160). The Guilford Press.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

American Psychological Association. (2002). *Developing adolescents: A reference for professionals*. <https://www.apa.org/topics/teens/developing-adolescents-professionals-reference>

AMI Digital. (2023). *AMI Digital Index 2023*. <https://amidigital.cz/index2023/>

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1289–1295. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.018>

Anderson, M., Feverio, M., & Gottfried, J. (2023, prosinec 11). *Teens, Social Media and Technology 2023*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022, listopad 16). Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022. *Pew Research Center: Internet*,

Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J., & Echebarria, C. (2013). The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1282–1289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002>

Avena, N. M., & Hoebel, B. G. (2003). A diet promoting sugar dependency causes behavioral cross-sensitization to a low dose of amphetamine. *Neuroscience*, 122(1), 17–20. [https://doi.org/10.1016/s0306-4522\(03\)00502-5](https://doi.org/10.1016/s0306-4522(03)00502-5)

Bachrach, Y., Kosinski, M., Graepel, T., Kohli, P., & Stillwell, D. (2012). Personality and Patterns of Facebook Usage. *Proceedings of the 3rd Annual ACM Web Science Conference, WebSci'12*, 24–32. <https://doi.org/10.1145/2380718.2380722>

Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1342–1349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>

Balazs, J., Miklosi, M., Keresztesy, A., Hoven, C. W., Carli, V., Wasserman, C., Apter, A., Bobes, J., Brunner, R., Cosman, D., Cotter, P., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., Keeley, H., Marusic, D., Postuvan, V., Resch, F., ... Wasserman, D. (2013). Adolescent

- subthreshold-depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(6), 670–677. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12016>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Banerjee, S. C., Rodríguez, V. M., Greene, K., & Hay, J. L. (2019). Trending on Pinterest: An examination of pins about skin tanning. *Translational Behavioral Medicine*, 9(4), 737–748. <https://doi.org/10.1093/tbm/iby036>
- Barkhuus, L., & Tashiro, J. (2010). *Student Socialization in the Age of Facebook. 1*, 133–142. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753347>
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Bazarova, N. (Natalie), & Choi, Y. (2014). Self-Disclosure in Social Media: Extending the Functional Approach to Disclosure Motivations and Characteristics on Social Network Sites[An earlier]. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Berger, S., Wyss, A. M., & Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behavior*, 86, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.031>
- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and Adolescent Depression: A Review of Theories, Evaluation Instruments, Prevention Programs, and Treatments. *Frontiers in Psychology*, 10, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00543>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). „I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), 321–359. <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>

- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55(Part B), 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Blau, I. (2011). Application use, Online Relationship Types, Self-Disclosure, and Internet Abuse among Children and Youth: Implications for Education and Internet Safety Programs. *Journal of Educational Computing Research*, 45(1), 95–116. <https://doi.org/10.2190/EC.45.1.e>
- Blinka, L. (2015). Nadměrné užívání online sociálních sítí. In L. Blinka (Ed.), *Online závislosti: Jednání jako droga? : Online hry, sex a sociální sítě: Diagnostika závislosti na internetu: Prevence a léčba*. Grada.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, Article 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
- Boyd, D. (2017). *Je to složitější: Sociální život teenagerů na sociálních sítích* (L. Novák, Přel.). Akropolis.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (Covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106720>
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brooks, T. L., Harris, S. K., Thrall, J. S., & Woods, E. R. (2002). Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *The Journal of*

Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 31(3), 240–246. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00385-3](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00385-3)

Brown, B. B. (1990). Peer groups and peer cultures. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Ed.), *At the threshold: The developing adolescent* (s. 171–196). Harvard University Press.

Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology and Neurophysiology*, 11, 1–2.

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>

Cabral, M. D., & Patel, D. R. (2020). Risk Factors and Prevention Strategies for Anxiety Disorders in Childhood and Adolescence. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191, 543–559. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_27

Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 169, 61–75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.006>

Caldarelli, G., De Nicola, R., Petrocchi, M., Pratelli, M., & Saracco, F. (2021). Flow of online misinformation during the peak of the COVID-19 pandemic in Italy. *EPJ Data Science*, 10(1), 34. <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-021-00289-4>

Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305–1328. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>

- Carr, C. T., Wohn, D. Y., & Hayes, R. A. (2016). As social support: Relational closeness, automaticity, and interpreting social support from paralinguistic digital affordances in social media. *Computers in Human Behavior*, 62, 385–393. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.087>
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J., & Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: Risk of cardiovascular disease. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(8), 805–811. <https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>
- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic Review and Meta-Analysis: Adolescent Depression and Long-Term Psychosocial Outcomes. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.896>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social Media Use and Adolescent Well-Being: A Narrative Review of Longitudinal Studies. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 223–236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>
- COVID-19 Mental Disorders Collaborators. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet (London, England)*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (2. vyd.). Portál.
- Českomoravská psychologická společnost. (2017). *Etický kodex psychologické profese*. Získáno z <https://cmpsy.cz/files/EK/Eticky-kodex-psychologicke-profese-12-2017.pdf>
- Český statistický úřad. (2023, listopad 9). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami—2023*. 7. Sociální síť. <https://www.czso.cz/csu/czso/7-socialni-site-028eijswf>
- DataReportal. (2023, leden 26). *Digital 2023: Global Overview Report*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2281–2293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.022>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(3), 166–171. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0029>
- de Bérail, P., Guillon, M., & Bungener, C. (2019). The relations between YouTube addiction, social anxiety and parasocial relationships with YouTubers: A moderated-mediation model based on a cognitive-behavioral framework. *Computers in Human Behavior*, 99, 190–204. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.007>
- Deters, F. große, & Mehl, M. R. (2013). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- de Vaate, N. A. J. D. B., Veldhuis, J., & Konijn, E. A. (2020). How online self-presentation affects well-being and body image: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 47, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101316>
- Devito, M. A., Birnholtz, J., & Hancock, J. T. (2017). Platforms, People, and Perception: Using Affordances to Understand Self-Presentation on Social Media. *Proceedings of the Annual ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing*, 740–754. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998192>
- Di Chiara, G., Bassareo, V., Fenu, S., De Luca, M. A., Spina, L., Cadoni, C., Acquas, E., Carboni, E., Valentini, V., & Lecca, D. (2004). Dopamine and drug addiction: The nucleus accumbens shell connection. *Neuropharmacology*, 47 Suppl 1, 227–241. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2004.06.032>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual review of psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

- Dibble, J. L., Hartmann, T., & Rosaen, S. F. (2016). Parasocial Interaction and Parasocial Relationship: Conceptual Clarification and a Critical Assessment of Measures. *Human Communication Research*, 42(1), 21–44. <https://doi.org/10.1111/hcre.12063>
- Dooley, B., Fitzgerald, A., & Giollabhui, N. M. (2015). The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 93–105. <https://doi.org/10.1017/ipm.2014.83>
- Dopheide, J. A. (2006). Recognizing and treating depression in children and adolescents. *American Journal of Health-System Pharmacy: AJHP: Official Journal of the American Society of Health-System Pharmacists*, 63(3), 233–243. <https://doi.org/10.2146/ajhp050264>
- Dostál, D. (2017). *Psychometrie 1* [Power Point]. <http://dostal.vyzkum-psychologie.cz>
- Dostál, D. (2022). *Statistické metody v psychologii: Studijní opora pro rok 2022/23 k předmětům BSMP1, DSMP1, BSMP2 a DSMP2*. Nепublikovaná skripta. Univerzita Palackého v Olomouci. https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
- Eg, R., Tønnesen, Ö. D., & Tennfjord, M. K. (2023). A scoping review of personalized user experiences on social media: The interplay between algorithms and human factors. *Computers in Human Behavior Reports*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100253>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford Handbook of Internet Studies* (s. 151–172). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008>
- Ellison, N. B., Gray, R., Lampe, C., & Fiore, A. T. (2014). Social capital and resource requests on Facebook. *New Media & Society*, 16(7), 1104–1121. <https://doi.org/10.1177/1461444814543998>

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society, 13*(6), 873–892. <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Emma Hilton, C. (2017). Unveiling self-harm behaviour: What can social media site Twitter tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing, 26*(11–12), 1690–1704. <https://doi.org/10.1111/jocn.13575>
- Erdle, S., Gosling, S. D., & Potter, J. (2009). Does self-esteem account for the higher-order factors of the Big Five? *Journal of Research in Personality, 43*(5), 921–922. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.04.012>
- European Federation of Psychologist Associations. (2005). *Meta-Code of Ethics*. <https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-04/meta-code-of-ethics.pdf>
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare, 2*(2), 100014. <https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014>
- Fergusson, D. M., Boden, J. M., & Horwood, L. J. (2007). Recurrence of major depression in adolescence and early adulthood, and later mental health, educational and economic outcomes. *The British Journal of Psychiatry, 191*(4), 335–342. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.036079>
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši* (P. Bakalář, Přel.; 2. vyd.). Portál.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ford, C. (2018, 17. srpna). Interpreting Log Transformations in a Linear Model. UVA Library. Získáno 14. března 2024, z <https://library.virginia.edu/data/articles/interpreting-log-transformations-in-a-linear-model>
- Formánek, T., Kagström, A., Cermakova, P., Csémy, L., Mladá, K., & Winkler, P. (2019). Prevalence of mental disorders and associated disability: Results from the cross-sectional CZEch mental health Study (CZEMS). *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists, 60*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.05.001>

- Fox, J., & McEwan, B. (2017). Distinguishing technologies for social interaction: The perceived social affordances of communication channels scale. *Communication Monographs*, 84(3), 298–318. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332418>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Garwol, K. (2020). Influencers—Contemporary Authorities of the Young Generation? *European Journal of Sustainable Development*, 9(4), 273. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2020.v9n4p273>
- Ghatak, D., & Singh, S. (2019). Examining Maslow’s Hierarchy Need Theory in the Social Media Adoption. *FIIIB Business Review*, 8(4), 292–302. <https://doi.org/10.1177/2319714519882830>
- Gil, F., del Valle, G., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Addiction to online social networks: A question of “Fear of Missing Out”? *Journal of Behavioral Addictions*, 33(2), 77–83.
- Golbeck, J. (2015). *Introduction to Social Media Investigation: A Hands-on Approach*. Syngress. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801656-5.00020-2>
- Gray, K. M., & Squeglia, L. M. (2018). Research Review: What have we learned about adolescent substance use? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(6), 618–627. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12783>
- Grecmanová, H. (2008). *Klima školy*. Hanex.
- Greenwood, D. (2017). Social Comparison Theory. In P. Rössler, C. A. Hoffner, & L. Zoonen (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (s. 1–9). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0089>
- Griffiths, M. (2005). A „components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Griffiths, M. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, 1–2. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Ed.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (s. 119–141). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.011>
- Harrigan, P., Daly, T. M., Coussement, K., Lee, J. A., Soutar, G. N., & Evers, U. (2021). Identifying influencers on social media. *International Journal of Information Management*, 56, 102246. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102246>
- Hausman, E. M., Kotov, R., Perlman, G., Hajcak, G., Kessel, E. M., & Klein, D. N. (2018). Prospective Predictors of First-Onset Depressive Disorders in Adolescent Females with Anxiety Disorders. *Journal of affective disorders*, 235, 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.005>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hiatt, D., & Choi, Y. B. (2016). Role of Security in Social Networking. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 7(2), 12–15. <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2016.070202>
- Hink, A. B., Killings, X., Bhatt, A., Ridings, L. E., & Andrews, A. L. (2022). Adolescent Suicide—Understanding Unique Risks and Opportunities for Trauma Centers to Recognize, Intervene, and Prevent a Leading Cause of Death. *Current Trauma Reports*, 8(2), 41–53. <https://doi.org/10.1007/s40719-022-00223-7>
- Hmielowski, J. D., Feldman, L., Myers, T. A., Leiserowitz, A., & Maibach, E. (2014). An attack on science? Media use, trust in scientists, and perceptions of global warming. *Public Understanding of Science (Bristol, England)*, 23(7), 866–883. <https://doi.org/10.1177/0963662513480091>

- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C.-M., Watanabe, H., & Mak, K.-K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry, 14*(1), Article 183. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
- Hogan, B. (2010). The Presentation of Self in the Age of Social Media: Distinguishing Performances and Exhibitions Online. *Bulletin of Science, Technology & Society, 30*(6), 377–386. <https://doi.org/10.1177/0270467610385893>
- Holtzman, S., DeClerck, D., Turcotte, K., Lisi, D., & Woodworth, M. (2017). Emotional support during times of stress: Can text messaging compete with in-person interactions? *Computers in Human Behavior, 71*, 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.043>
- Hoňková, B. (2020). *Vztah závislosti na jídle s impulzivitou a s obezitou u studentů různých typů středních škol v ČR* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta].
<https://theses.cz/id/n5tc75/?isshlret=Barbora%3BHO%C5%87KOV%C3%81%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dbarbora%20ho%C5%88kov%C3%A1%26start%3D1>
- Horowitz, J. M., & Graf, N. (2019, únor 20). *Most U.S. Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers*. Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/>
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of Facebook usage of Turkish university students. *Computers in Human Behavior, 64*, 319–328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.010>
- Hosák, L., Hrdlička, M., & Libiger, J. (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie (2.)*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology-Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z., Wei, Z., He, Q., & Wang, Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology, 28*(5), 485–490. <https://doi.org/10.1080/01449290701485801>

- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention* (s. xxv, 469). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3110-7>
- Hunter, J. F., Hooker, E. D., Rohleder, N., & Pressman, S. D. (2018). The Use of Smartphones as a Digital Security Blanket: The Influence of Phone Use and Availability on Psychological and Physiological Responses to Social Exclusion. *Psychosomatic Medicine*, *80*(4), 345–352. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000568>
- Chaabane, S., Doraiswamy, S., Chaabna, K., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). The Impact of COVID-19 School Closure on Child and Adolescent Health: A Rapid Systematic Review. *Children (Basel, Switzerland)*, *8*(5), 415. <https://doi.org/10.3390/children8050415>
- Chang, C.-W., Huang, R.-Y., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Chen, I.-H., Lin, C.-Y., Pakpour, A. H. H., & Griffiths, M. D. D. (2022). Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. *Frontiers in Public Health*, *10*, 858482. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858482>
- Charlie, C., Choo, H., & Khoo, A. (2011). Role of Parental Relationships in Pathological Gaming. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1230–1236. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.238>
- Chen, I.-H., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Leung, H., Lin, C.-Y., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). Time invariance of three ultra-brief internet-related instruments: Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the nine-item Internet Gaming Disorder Scale- Short Form (IGDS-SF9) (Study Part B). *Addictive Behaviors*, *101*, 105960. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.018>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, *25*(3), 327–339. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0475>
- Chiang, J. K.-H., & Suen, H.-Y. (2015). Self-presentation and hiring recommendations in online communities: Lessons from LinkedIn. *Computers in Human Behavior*, *48*, 516–524. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.017>

- Choi, T. R., & Sung, Y. (2018). Instagram versus Snapchat: Self-expression and privacy concern on social media. *Telematics and Informatics*, 35(8), 2289–2298. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.09.009>
- Choi, T. R., Sung, Y., Lee, J.-A., & Choi, S. M. (2017). Get behind my selfies: The Big Five traits and social networking behaviors through selfies. *Personality and Individual Differences*, 109, 98–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.057>
- Chopra, A., Avhad, V., & Jaju, and. (2021). Influencer Marketing: An Exploratory Study to Identify Antecedents of Consumer Behavior of Millennial. *Business Perspectives and Research*, 9(1), 77–91. <https://doi.org/10.1177/2278533720923486>
- Chou, H.-L., Liu, Y.-L., & Chou, C. (2019). Privacy behavior profiles of underage Facebook users. *Computers & Education*, 128, 473–485. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.019>
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62(2), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Janicke-Bowles, S., Raney, A., Oliver, M. B., Dale, K., Zhao, D., Neumann, D., Clayton, R., & Hendry, A. (2022). Inspiration on Social Media: Applying an Entertainment Perspective to Longitudinally Explore Mental Health and Well-Being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2), Article 1. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-1>
- Jiang, J. (2018, srpen 22). How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>
- Kalivas, P. W., & Volkow, N. D. (2005). The neural basis of addiction: A pathology of motivation and choice. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1403–1413. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.8.1403>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khan, M. L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube? *Computers in Human Behavior*, 66, 236–247. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.024>
- Khasawneh, A., Chalil Madathil, K., Dixon, E., Wisniewski, P., Zinzow, H., & Roth, R. (2019). An Investigation on the Portrayal of Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 63(1), 887–888. <https://doi.org/10.1177/1071181319631179>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2017). Personality traits and psychological motivations predicting selfie posting behaviors on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 34(5), 560–571. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.11.006>
- Kim, J.-H., & Lee, J.-E. (2010). The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14, 359–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Ko, C.-H., Liu, G.-C., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Lin, W.-C. (2013). The brain activations for both cue-induced gaming urge and smoking craving among subjects comorbid with Internet gaming addiction and nicotine dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 47(4), 486–493. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.008>

- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Koch, T., Gerber, C., & De Klerk, M. (2018). The impact of social media on recruitment: Are you LinkedIn? *SA Journal of Human Resource Management*, 16. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v16i0.861>
- Kolo, C., Haumer, F., & Roth, A. (2022). Formal Professionalization of early-stage Social Media “Influencers”—Attitudinal Drivers and Their Relation to Personality Traits. *International Journal on Media Management*, 24(3), 137–163. <https://doi.org/10.1080/14241277.2022.2130324>
- Kolouch, D., Kerner, J., & Hrdlička, M. (2023). Sociální Sítě a Jejich Vliv Na Duševní Zdraví Mládeže. *Ceská a Slovenská Psychiatrie*, 119(5), 186–192.
- Komrska, Š. (2019). *Vztah agresivity s impulzivitou a s rizikovým chováním u studentů různých typů středních škol v ČR* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta]. <https://theses.cz/id/ncnqhx/>
- Kopecký, K., & Krejčí, V. (2023). *Sociální sítě (Úvod do problematiky)*. Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kopecký, K., Voráč, D., Míkulcová, K., Krejčí, V., & García, G. G. (2022). Disinformation and Its Negative Impact in the Changing World of Mass Media (Specifically Focused on the COVID-19 Pandemic in the Czech Republic). *Libri*, 72(4), 335–353. <https://doi.org/10.1515/libri-2021-0048>
- Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents’ comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, 53, 486–494. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.016>
- Kožíšek, M., & Písecký, V. (2016). *Bezpečně n@ internetu: Průvodce chováním ve světě online* (První vydání). Grada.
- Krach, S., Paulus, F. M., Bodden, M., & Kircher, T. (2010). The Rewarding Nature of Social Interactions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 4, 22. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00022>

- Krejčířová, D., & Říčan, P. (2006). *Dětská klinická psychologie: 4., přepracované a doplněné vydání*. Grada.
- Kuklová, M., & Lustigová, M. (2023). Vliv socioekonomického statusu na výskyt depresivních symptomů v populaci Česka – výsledky EHIS 2019. *Demografie*, 65(2), 84–93. <https://doi.org/10.54694/dem.0318>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lauricella, A., Cingel, D., Blackwell, C., Wartella, E., & Conway, A. (2014). The Mobile Generation: Youth and Adolescent Ownership and Use of New Media. *Communication Research Reports*, 31, 357–364. <https://doi.org/10.1080/08824096.2014.963221>
- Leary, M. R. (2019). *Self-presentation: Impression Management And Interpersonal Behavior*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429497384>

- Ledbetter, A. M. (2021). An introduction to the special issue on social media, or why this isn't a special issue on social network(ing) sites. *Communication Monographs*, 88(1), 1–4. <https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1866917>
- Lee, E. W. J., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. *New Media & Society*, 19(2), 308–326. <https://doi.org/10.1177/1461444816671891>
- Lee, J., Lee, E.-H., & Moon, S. H. (2019). Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 by applying updated COSMIN methodology. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 28(9), 2325–2339. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02177-x>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: Prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 18(7), 765–794. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(98\)00010-5](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(98)00010-5)
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PLoS ONE*, 7(1), e30253. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030253>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Litt, E. (2012). Knock, Knock. Who's There? The Imagined Audience. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 56(3), 330–345. <https://doi.org/10.1080/08838151.2012.705195>
- Liu, D., Ainsworth, S. E., & Baumeister, R. F. (2016). A Meta-Analysis of Social Networking Online and Social Capital. *Review of General Psychology*, 20(4), 369–391. <https://doi.org/10.1037/gpr0000091>

- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- Loukas, A., & Murphy, J. L. (2007). Middle school student perceptions of school climate: Examining protective functions on subsequent adjustment problems. *Journal of School Psychology*, 45, 293–309. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2006.10.001>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed). Psychology Foundation of Australia.
- Luijten, M., Machielsen, M. W. J., Veltman, D. J., Hester, R., de Haan, L., & Franken, I. H. A. (2014). Systematic review of ERP and fMRI studies investigating inhibitory control and error processing in people with substance dependence and behavioural addictions. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 39(3), 149–169. <https://doi.org/10.1503/jpn.130052>
- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 281–290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>
- Macek, J. (2012). Nevyčísitelné porozumění: Kvalitativní výzkum online sociálních sítí. *ProInflow*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.5817/ProIn2012-1-10>
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Macit, H. B., Macit, G., & Gungor, O. (2018). A Research on Social Media Addiction and Dopamine Driven Feedback. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 5(3), 882–897. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from

social network sites' users. *ECIS 2012 - Proceedings of the 20th European Conference on Information Systems*.

Manasijević, D., Živković, D., Arsić, S., & Milošević, I. (2016). Exploring students' purposes of usage and educational usage of Facebook. *Computers in Human Behavior*, *60*, 441–450. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.087>

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, *9*, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>

Marengo, D., Angelo Fabris, M., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, *126*, 107204. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>

Mareš, J., & Ježek, S. (2012). *Klima školní třídy. Dotazník pro žáky*. Národní ústav pro vzdělávání. <https://archiv-nuv.npi.cz/ae/klima-skolni-tridy-1.html>

Marino, C. (2018). Quality of Social-Media Use May Matter More Than Frequency of Use for Adolescents' Depression. *Clinical Psychological Science*, *6*(4), 455–455. <https://doi.org/10.1177/2167702618771979>

Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, *63*, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.001>

Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, *39*, 223–252. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.001255>

Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost* (P. Le Roch, Přel.; Vydání první). Portál.

Massarat, E. A. V., Risa Gelles-Watnick and Navid. (2022, srpen 10). Teens, Social Media and Technology 2022. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech*. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S.-J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*, *177*(2), 160–167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>
- McCarthy, C. (2019, listopad 20). *Anxiety in Teens is Rising: What's Going On?* HealthyChildren.Org. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Anxiety-Disorders.aspx>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Meena, P. S., Mittal, P. K., & Solanki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, *21*(2), 94–97. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.119589>
- Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *92*, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Miers, A. C., & Warner, C. M. (2023). Adolescent social anxiety: Bridging cognitive and social behavioral perspectives through a developmental lens. In C. R. Martin, V. B. Patel, & V. R. Preedy (Ed.), *Handbook of Lifespan Cognitive Behavioral Therapy* (s. 89–100). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85757-4.00042-0>
- Milczarek, E. (2022). Restricting or defending freedom of speech? Considerations on the concept of social media regulation. *Przegląd Sejmowy*, *3*, 121–142. <https://doi.org/10.31268/PS.2022.114>
- Miller, C. (2023, leden 5). *How Anxiety Affects Teenagers*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2022). *Statistická ročenka školství—2021/2022—Výkonové ukazatele*. <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>
- Misoch, S. (2015). Stranger on the internet: Online self-disclosure and the role of visual anonymity. *Computers in Human Behavior*, *48*, 535–541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.027>

- Mitchell, K. J., Wells, M., Priebe, G., & Ybarra, M. L. (2014). Exposure to websites that encourage self-harm and suicide: Prevalence rates and association with actual thoughts of self-harm and thoughts of suicide in the United States. *Journal of Adolescence*, *37*(8), 1335–1344. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.011>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2020). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with „smartphone addiction"? *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moore, K., & Mcelroy, J. (2012). The Influence of Personality on Facebook Usage, Wall Postings, and Regret. *Computers in Human Behavior*, *28*, 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.09.009>
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management*, *55*(1), 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, *112*, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Mucci, F., Mucci, N., & Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and Isolation: Psychological Aspects of Covid-19 Pandemic in the General Population. *Clinical Neuropsychiatry*, *17*(2), 63–64. <https://doi.org/10.36131/CN20200205>
- Mude, G., & Undale, S. (2023). Social Media Usage: A Comparison Between Generation Y and Generation Z in India. *International Journal of E-Business Research (IJEER)*, *19*(1), 1–20. <https://doi.org/10.4018/IJEER.317889>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, *12*(4), 441–444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Mujica, A. L., Crowell, C. R., Villano, M. A., & Uddin, K. M. (2022). ADDICTION BY DESIGN: Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use. *Medical Research Archives*, *10*(2). <https://doi.org/10.18103/mra.v10i2.2677>

- Mull, I. R., & Lee, S.-E. (2014). “PIN” pointing the motivational dimensions behind Pinterest. *Computers in Human Behavior*, 33, 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.011>
- Mullen, S. (2018). Major depressive disorder in children and adolescents. *The Mental Health Clinician*, 8(6), 275–283. <https://doi.org/10.9740/mhc.2018.11.275>
- Müller, C. P. (2020). Drug instrumentalization. *Behavioural Brain Research*, 390, 112672. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112672>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Muntinga, D. G., Moorman, M., & Smit, E. G. (2011). Introducing COBRAs: Exploring Motivations for Brand-Related Social Media Use. *International Journal of Advertising*, 30(1), 13–46. <https://doi.org/10.2501/IJA-30-1-013-046>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Národní ústav duševního zdraví. (2021, únor 15). *V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web.* <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/v-dusledku-pandemie-covid-19-se-s-dusevnim-onemocnenim-potyka-temer-kazdy-treti-dospely-podporu-nabidne-novy-web>
- Nasti, L., Michienzi, A., & Guidi, B. (2021). Discovering the Impact of Notifications on Social Network Addiction. In J. Bowles, G. Broccia, & M. Nanni (Ed.), *From Data to Models and Back* (s. 72–86). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-70650-0_5
- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature Neuroscience*, 8(11), 1445–1449. <https://doi.org/10.1038/nn1578>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

- Oliver, M. B., Raney, A. A., Slater, M. D., Appel, M., Hartmann, T., Bartsch, A., Schneider, F. M., Janicke-Bowles, S. H., Krämer, N., Mares, M.-L., Vorderer, P., Rieger, D., Dale, K. R., & Das, E. (2018). Self-transcendent Media Experiences: Taking Meaningful Media to a Higher Level. *Journal of Communication*, 68(2), 380–389. <https://doi.org/10.1093/joc/jqx020>
- Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Grada.
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše (3. aktualizované a doplněné vydání)*. Grada.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Pan American Health Organization. (b.r.). *World Mental Health Day 2018*. Získáno 17. března 2024, z <https://www.paho.org/en/campaigns/world-mental-health-day-2018>
- Parodi, K. B., Holt, M. K., Green, J. G., Porche, M. V., Koenig, B., & Xuan, Z. (2022). Time trends and disparities in anxiety among adolescents, 2012–2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(1), 127–137. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02122-9>
- Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2022). International Classification of Diseases-11-Based External Assessment of Social Media Use Disorder in Adolescents: Development and Validation of the Social Media Use Disorder Scale for Parents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 25(8), 518–526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0020>
- Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., Nass, M., Simha, A., Stillerman, B., Yang, S., & Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Developmental Psychology*, 48(2), 327–336. <https://doi.org/10.1037/a0027030>
- Peele, S., & Brodsky, A. (2015). *Love and Addiction*. Broadrow Publications.

- Pelling, E. L., & White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking Web sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *12*(6), 755–759. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0109>
- Pera, A. (2018). Psychopathological Processes Involved in Social Comparison, Depression, and Envy on Facebook. *Frontiers in Psychology*, *9*, 22. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00022>
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., van Holst, R. J., & Billieux, J. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *108*, 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>
- Pilkionienė, I., Širvinskienė, G., Žemaitienė, N., & Jonynienė, J. (2021). Social Anxiety in 15–19 Year Adolescents in Association with Their Subjective Evaluation of Mental and Physical Health. *Children (Basel, Switzerland)*, *8*(9), 737. <https://doi.org/10.3390/children8090737>
- Plháčková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie (2., doplněné, aktualizované a přepracované vydání)*. Academia.
- Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: Klasifikace, diagnostika a léčba*. Portál.
- Prencipe, A., Kesek, A., Cohen, J., Lamm, C., Lewis, M. D., & Zelazo, P. D. (2011). Development of hot and cool executive function during the transition to adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, *108*(3), 621–637. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2010.09.008>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, *9*(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Prensky, M. (2009). H. Sapiens Digital: From Digital Immigrants and Digital Natives to Digital Wisdom. *Innovate: Journal of Online Education*, *5*(3). <https://www.learntechlib.org/p/104264/>
- Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional Age Youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *26*(2), 217–233. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.007>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., & Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130, 107198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Rayan, A., Harb, A. M., Bageas, M. H., Al Khashashneh, O. Z., & Harb, E. (2022). The Relationship of Family and School Environments with Depression, Anxiety, and Stress Among Jordanian Students: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 8, 23779608221138432. <https://doi.org/10.1177/23779608221138432>
- Rianti Damanik, R., & Tambotuh, J. (2022). Analisis Penggunaan Media Sosial untuk Pencarian Informasi dan Media Komunikasi Menggunakan Model Uses and Gratification. *Jurnal Riset Komputer*, 9(5), 1251. <https://doi.org/10.30865/jurikom.v9i5.4814>
- Riva, G., Wiederhold, B., & Cipresso, P. (2016). 1. Psychology Of Social Media: From Technology To Identity. In *The Psychology of Social Networking Vol.1: Personal Experience in Online Communities* (s. 4–14). De Gruyter Open Poland. <https://doi.org/10.1515/9783110473780-003>
- Romm, C., Pliskin, N., & Clarke, R. (1997). Virtual communities and society: Toward an integrative three phase model. *International Journal of Information Management*, 17(4), 261–270. [http://dx.doi.org/10.1016/S0268-4012\(97\)00004-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0268-4012(97)00004-2)
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and Gratifications Theory in the 21st Century. *Mass Communication and Society*, 3(1), 3–37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (10. vyd.). Lippincott Williams and Wilkins.

- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Santos, Z. R., Cheung, C. M. K., Coelho, P. S., & Rita, P. (2022). Consumer engagement in social media brand communities: A literature review. *International Journal of Information Management*, 63, 102457. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2021.102457>
- Santrock, J., Deater-Deckard, K., & Lansford, J. (2020). *Child Development: An Introduction* (15. vyd.). McGraw Hill.
- Saxena, A., & Khanna, U. (2013). Advertising on Social Network Sites: A Structural Equation Modelling Approach. *Vision*, 17(1), 17–25. <https://doi.org/10.1177/0972262912469560>
- Seo, M., Kim, J., & Yang, H. (2016). Frequent Interaction and Fast Feedback Predict Perceived Social Support: Using Crawled and Self-Reported Data of Facebook Users. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 282–297. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12160>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>

- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*(2), 287–305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction-error signalling: A two-component response. *Nature Reviews. Neuroscience*, *17*(3), 183–195. <https://doi.org/10.1038/nrn.2015.26>
- SingleCare Team. (2021, únor 12). *62% of Americans experience anxiety, SingleCare study says*. The Checkup. <https://www.singlecare.com/blog/news/anxiety-survey/>
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing Spirals: The Mutual Influence of Media Selectivity and Media Effects and Their Impact on Individual Behavior and Social Identity. *Communication Theory*, *17*(3), 281–303. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2007.00296.x>
- Slater, M. D., Henry, K. L., Swaim, R. C., & Anderson, L. L. (2003). Violent Media Content and Aggressiveness in Adolescents: A Downward Spiral Model. *Communication Research*, *30*(6), 713–736. <https://doi.org/10.1177/0093650203258281>
- Smith, T., & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent Profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addictive Behaviors*, *129*(3), 107259. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107259>
- Soares, L., Thorell, L. B., Barbi, M., Crisci, G., Nutley, S. B., & Buren, J. (2023). The role of executive function deficits, delay aversion and emotion dysregulation in internet gaming disorder and social media disorder: Links to psychosocial outcomes. *Journal of Behavioral Addictions*, *12*(1), 94–104. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00007>
- Sobotková, V. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet (London, England)*, *371*(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Suchá, J. (2014). *Vztah mezi sebehodnocením, impulzivitou a rizikovým chováním u čtrnáctiletých žáků v ČR* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta]. <https://theses.cz/id/dnirxs/?isslret=Jaroslava%3BSUCH%C3%81%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Djaroslava%20such%C3%A1%26start%3D1>

- Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. <https://doi.org/doi.org/10.5507/ff.24.24464367>
- Sumner, E. M., Ruge-Jones, L., & Alcorn, D. (2018). A functional approach to the Facebook Like button: An exploration of meaning, interpersonal functionality, and potential alternative response buttons. *New Media & Society*, 20(4), 1451–1469. <https://doi.org/10.1177/1461444817697917>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Šalomoun, J. J. (2023). *Z Babylonu do Silicon Valley a zpět?* Galén.
- Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada.
- Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In L. Blinka (Ed.), *Online závislosti: Jednání jako droga? : Online hry, sex a sociální síť: Diagnostika závislosti na internetu: Prevence a léčba*. Grada.
- Tartari, E. (2015). BENEFITS AND RISKS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS USING SOCIAL MEDIA. *European Scientific Journal, ESJ*, 11(13), Article 13. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/5654>
- Tassin, C., Reynaert, C., Jacques, D., & Zdanowicz, N. (2014). Anxiety disorders in adolescence. *Psychiatria Danubina*, 26 Suppl 1, 27–30.
- Tatem, C., & Ingram, J. (2022). Social Media Habits but Not Social Interaction Anxiety Predict Parasocial Relationships. *Journal of Social Psychology Research*, 198–211. <https://doi.org/10.37256/jspr.1220221496>
- ten Have, M., Tuithof, M., van Dorsselaer, S., Schouten, F., Luik, A. I., & de Graaf, R. (2023). Prevalence and trends of common mental disorders from 2007-2009 to 2019-2022: Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 22(2), 275–285. <https://doi.org/10.1002/wps.21087>

Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *Lancet (London, England)*, 379(9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *CYBERPSYCHOLOGY BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106270. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270>

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Townsend, L., Musci, R. J., Stuart, E., Ruble, A., Beaudry, M., Schweizer, B. W., Owen, M., Goode, C., Johnson, S. L., Bradshaw, C. P., Wilcox, H., & Swartz, K. (2017). The Association of School Climate, Depression Literacy, and Mental Health Stigma Among High School Students. *The Journal of school health*, 87 8, 567–574. <https://doi.org/10.1111/josh.12527>

Treem, J. W., & Leonardi, P. M. (2013). Social Media Use in Organizations: Exploring the Affordances of Visibility, Editability, Persistence, and Association. *Annals of the International Communication Association*, 36(1), 143–189. <https://doi.org/10.1080/23808985.2013.11679130>

Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(1), 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>

Tufekci, Z. (2010). Who Acquires Friends Through Social Media and Why? “Rich Get Richer” Versus “Seek and Ye Shall Find”. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v4i1.14025>

- Tukachinsky, R. (2010). Para-Romantic Love and Para-Friendships: Development and Assessment of a Multiple-Parasocial Relationships Scale. *Communication Faculty Articles and Research*. https://digitalcommons.chapman.edu/comm_articles/19
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Udupa, K., & Chen, R. (2016). Deeper understanding of the role of dopamine in reward, learning, and motivation. *Movement Disorders: Official Journal of the Movement Disorder Society*, 31(4), 498–498. <https://doi.org/10.1002/mds.26623>
- Underwood, M. K., & Ehrenreich, S. E. (2017). The Power and the Pain of Adolescents' Digital Communication: Cyber Victimization and the Perils of Lurking. *The American psychologist*, 72(2), 144–158. <https://doi.org/10.1037/a0040429>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (2. vyd.). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Valenzuela, S., Halpern, D., Katz, J. E., & Pablo Miranda, J. (2019). The Paradox of Participation Versus Misinformation: Social Media, Political Engagement, and the Spread of Misinformation. *Digital Journalism*, 7(6), 802–823. <https://doi.org/10.1080/21670811.2019.1623701>
- Valkenburg, P. M. (2020). Differential Susceptibility to Media Effects Model. In Jan van Bulck (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Psychology* (s. 1–6). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0122>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

- Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A., & Lee, E. W. J. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101295. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>
- Veissière, S. P. L., & Stendel, M. (2018). Hypernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1118. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology. General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E., & Rose, J. (2016). Self-Reflection and Interpersonal Connection: Making the Most of Self-Presentation on Social Media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294–302. <https://doi.org/10.1037/tps0000076>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G.-J., Swanson, J. M., & Telang, F. (2007). Dopamine in drug abuse and addiction: Results of imaging studies and treatment implications. *Archives of Neurology*, 64(11), 1575–1579. <https://doi.org/10.1001/archneur.64.11.1575>
- Volkow, N. D., Wang, G.-J., Telang, F., Fowler, J. S., Thanos, P. K., Logan, J., Alexoff, D., Ding, Y.-S., Wong, C., Ma, Y., & Pradhan, K. (2008). Low dopamine striatal D2 receptors are associated with prefrontal metabolism in obese subjects: Possible contributing factors. *NeuroImage*, 42(4), 1537–1543. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.06.002>
- Volpe, U., Orsolini, L., Salvi, V., Albert, U., Carmassi, C., Carra, G., Cirulli, F., Dell’Osso, B., Luciano, M., Menculini, G., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Sampogna, G., Working Grp, W., & Fiorillo, A. (2022). COVID-19-Related Social Isolation Predispose to Problematic Internet and Online Video Gaming Use in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031539>

- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2017). *Permanently Online and Permanently Connected: A New Paradigm in Communication Research?* Routledge.
- Vymětal, J. (2008). *Lékařská psychologie*. Portál.
- Wallsten, S. (2011). What are We Not Doing When We're Online? *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1966654>
- Walther, J. B., Liang, Y. J., DeAndrea, D. C., Tong, S. T., Carr, C. T., Spottswood, E. L., & Amichai-Hamburger, Y. (2011). The Effect of Feedback on Identity Shift in Computer-Mediated Communication. *Media Psychology*, *14*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547832>
- Weber, M., Ziegele, M., & Schnauber-Stockmann, A. (2013). Blaming the Victim: The Effects of Extraversion and Information Disclosure on Guilt Attributions in Cyberbullying. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *16*(4). <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0328>
- Weissman, M. M., Wolk, S., Goldstein, R. B., Moreau, D., Adams, P., Greenwald, S., Klier, C. M., Ryan, N. D., Dahl, R. E., & Wickramaratne, P. (1999). Depressed adolescents grown up. *JAMA*, *281*(18), 1707–1713. <https://doi.org/10.1001/jama.281.18.1707>
- Westerman, D., Spence, P. R., & Van der Heide, B. (2014). Social Media as Information Source: Recency of Updates and Credibility of Information. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *19*(2), 171–183. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12041>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, *16*(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wickersham, A., Sugg, H. V. R., Epstein, S., Stewart, R., Ford, T., & Downs, J. (2021). Systematic Review and Meta-analysis: The Association Between Child and Adolescent Depression and Later Educational Attainment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *60*(1), 105–118. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.10.008>
- Williams, A. L., & Merten, M. J. (2011). iFamily: Internet and social media technology in the family context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *40*(2), 150–170. <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02101.x>
- Winkler, P., Formanek, T., Mlada, K., Kagstrom, A., Mohrova, Z., Mohr, P., & Csemy, L. (2020). Increase in prevalence of current mental disorders in the context of COVID-19:

Analysis of repeated nationwide cross-sectional surveys. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e173. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000888>

Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K., & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PloS One*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>

Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C.-Y. (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>

Wong, M. D., Dosanjh, K. K., Jackson, N. J., Renger, D., & Dudovitz, R. N. (2021). The longitudinal relationship of school climate with adolescent social and emotional health. *BMC Public Health*, 21(1), NA-NA.

World Health Organization. (2022a, únor 11). *ICD-11 2022 release*. <https://www.who.int/news/item/11-02-2022-icd-11-2022-release>

World Health Organization. (2022b, březn 2). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

World Health Organization. (2023a, březn 31). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization. (2023b, září 27). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

World Health Organization. (2021, listopad 17). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>

Xu, H., & Tan, B. C. Y. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of Social Network Services addiction. *International*

Conference on Information Systems, 2012, 812–823.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:26674051>

Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 30*(1), 3–11. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>

Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 156*, 8–23.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007>

Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů. Česká republika.

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů. Česká republika.

Zald, D. H., Boileau, I., El-Dearedy, W., Gunn, R., McGlone, F., Dichter, G. S., & Dagher, A. (2004). Dopamine transmission in the human striatum during monetary reward tasks. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience, 24*(17), 4105–4112. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4643-03.2004>

Zanon, C., Brenner, R. E., Baptista, M. N., Vogel, D. L., Rubin, M., Al-Darmaki, F. R., Goncalves, M., Heath, P. J., Liao, H.-Y., Mackenzie, C. S., Topkaya, N., Wade, N. G., & Zlati, A. (2021). Examining the Dimensionality, Reliability, and Invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) Across Eight Countries. *ASSESSMENT, 28*(6), 1531–1544. <https://doi.org/10.1177/1073191119887449>

Zhang, X., Yang, H., Zhang, J., Yang, M., Yuan, N., & Liu, J. (2021). Prevalence of and risk factors for depressive and anxiety symptoms in a large sample of Chinese adolescents in the post-COVID-19 era. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 15*(1), 80. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00429-8>

Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 635546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635546>

Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816–1836. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>

Ziegele, M., & Reinecke, L. (2017). No place for negative emotions? The effects of message valence, communication channel, and social distance on users' willingness to respond to SNS status updates. *Computers in Human Behavior*, 75, 704–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.016>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf 1: Rozložení respondentů dle věku a pohlaví	101
Graf 2: Rozložení respondentů dle věku a typu navštěvované školy	101
Graf 3: Rozložení respondentů z hlediska typu vzdělávání	102
Graf 4: Rozložení hrubých skóre metody BSMAS podle pohlaví	105
Graf 5: Rozložení hrubých skóre metody BSMAS podle typu školy	105
Graf 6: Přítomnost závislosti na online sociálních sítích z hlediska pohlaví	106
Graf 7: Přítomnost závislosti na online sociálních sítích z hlediska druhu navštěvované školy	107
Graf 8: Rozložení respondentů závislých na online sociálních sítích z hlediska druhu navštěvované školy a pohlaví	107
Graf 9: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóre metody BSMAS.....	108
Graf 10: Rozložení hrubých skóre subškály Deprese podle pohlaví	109
Graf 11: Rozložení hrubých skóre subškály Deprese podle typu školy	110
Graf 12: Rozložení respondentů podle pohlaví a stupně naměřené deprese	110
Graf 13: Rozložení respondentů podle typu navštěvované školy a stupně naměřené deprese	111
Graf 14: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóre subškály Deprese	112
Graf 15: Rozložení hrubých skóre subškály Úzkost podle pohlaví	113
Graf 16: Rozložení hrubých skóre subškály Úzkost podle typu školy	114
Graf 17: Rozložení respondentů podle pohlaví a stupně naměřené úzkosti	114
Graf 18: Rozložení respondentů podle typu navštěvované školy a stupně naměřené úzkosti	115
Graf 19: Rozložení pozorovaných četností podle hrubého skóre subškály Úzkost ..	116
Graf 20: Bodový graf metody BSMAS a subškály Deprese	118
Graf 21: Bodový graf metody BSMAS a metody DASS-21 subškály Úzkost	119
Graf 22: Dosažené skóre metody BSMAS podle pohlaví	120
Graf 23: Dosažené skóre v subškále Deprese podle pohlaví	121
Graf 24: Dosažené skóre v subškále Úzkost podle pohlaví	122
Graf 25: Dosažené skóre metody BSMAS podle typu navštěvované školy	123
Graf 26: Dosažené skóre v subškále Deprese podle typu navštěvované školy	124
Graf 27: Dosažené skóre v subškále Úzkost podle typu navštěvované školy	125

Tabulka 1: Rozdělení hrubých skóre pro určení stupně deprese a úzkosti	94
Tabulka 2: Rozložení základního souboru dle krajů	99
Tabulka 3: Rozložení výzkumného souboru dle pohlaví, typu navštěvované školy a věku.....	100
Tabulka 4: Základní popisné statistiky metody BSMAS	104
Tabulka 5: Základní popisné statistiky subškály Deprese	109
Tabulka 6: Základní popisné statistiky subškály Úzkost.....	113
Tabulka 7: Shrnutí ověřených hypotéz	125
Tabulka 8: Hodnoty VIF pro ověření multikolinearity	126
Tabulka 9: Výsledné hodnoty lineární regrese s logaritmickou transformací.....	127

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Závislost na online sociálních sítích v souvislosti s vybranými fenomény u českých adolescentů

Autor práce: Bc. Barbora Hoňková

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Počet stran a znaků: 140 stran, 276 511 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 336

Abstrakt:

Cílem této práce je zmapovat míru závislosti na online sociálních sítích, úzkosti a deprese mezi českými adolescenty ve věku 12 až 14 let. Dalším cílem je identifikace souvislosti mezi těmito proměnnými. Zaměřujeme se také na rozdíly v míře závislosti na online sociálních sítích, deprese a úzkosti ve vztahu k pohlaví a typu navštěvované školy. Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní design, konkrétně dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo celkem 1317 dospívajících. Závislost na online sociálních sítích byla zjišťována pomocí české verze metody BSMAS. Míru deprese a úzkosti jsme měřili za využití převedených subškál metody DASS-21. Nalezli jsme středně silnou korelaci mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou deprese. Ke stejným výsledkům jsme došli i při analýze souvislosti mezi mírou závislosti na online sociálních sítích a mírou úzkosti. Dívky vykazovaly vyšší míru závislosti na online sociálních sítích, deprese a úzkosti než chlapci. Žáci základních škol dosahovali vyšší míry závislosti na online sociálních sítích než žáci gymnázií.

Klíčová slova: závislost na online sociálních sítích, deprese, úzkost, škola, pohlaví, adolescence, BSMAS, DASS-21

ABSTRACT OF THESIS

Title: Social media addiction in relation to selected phenomena among Czech adolescents

Author: Bc. Barbora Hoňková

Supervisor: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Number of pages and characters: 140 pages, 276 511 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 336

Abstract:

The aim of this study is to map the degree of social media addiction, anxiety, and depression among Czech adolescents aged 12 to 14 years. Another goal is to identify the relationships between these variables. We also focus on differences in the level of social media addiction, depression, and anxiety depending on gender and the type of school attended. For our research, we chose a quantitative design, specifically a questionnaire survey. A total of 1317 adolescents participated. Social media addiction was determined using the Czech version of the BSMAS method. The level of depression and anxiety was measured using the translated subscales of the DASS-21 method. We found a moderate correlation between the degree of social media addiction and the level of depression. The same results were obtained when analysing the relationship between the degree of social media addiction and the level of anxiety. Girls showed a higher degree of social media addiction, depression, and anxiety than boys. Elementary school students exhibited a higher degree of social media addiction than grammar school students.

Key words: social media addiction, depression, anxiety, school, adolescence, BSMAS, DASS-21

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ NA VÝZKUMU A SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Vážená paní/slečno, vážený pane,

byl/a jste osloven/a s nabídkou účasti na výzkumném projektu **Dlouhodobé sledování bio-psycho-sociálně-spirituálních aspektů ve vývoji jedinců v období adolescence**. Výzkum je realizován pod záštitou Katedry psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci týmem ve složení: Mgr. Štěpán Komrska, Mgr. Jaroslava Suchá Ph.D., prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Cílem studie je zachycení možných **dopadů pandemie Covid-19 a významných aspektů v dospívání**, jako je online rizikové chování (závislost na internetu, digitálních hrách a sociálních sítích) a to, jak s ním souvisí problematika šikany, kyberšikany, sebepoškozování, tělesných potíží, vztahů, smyslu života, odolnosti či spirituality. Úloha účastníka výzkumu spočívá ve **vyplnění dotazníků v tištěné formě (celková doba testování zabere nejdéle jednu vyučovací hodinu)**. **Testování proběhne celkem třikrát v průběhu tří roků, vždy po 12 měsících**. Bližší informace je možné najít na stránkách www.persona.upol.cz/dlouhodoby-vyzkum/

Všichni členové výzkumného týmu prošli očkováním proti virovému onemocnění COVID-19, nebo se budou schopni prokázat certifikátem o prodělání onemocnění COVID-19 dle epidemiologických doporučení.

Účast na výzkumu je dobrovolná a máte plné právo vyjádřit svůj nesouhlas s účastí Vaší dcery/Vašeho syna tím, že nepodepíšete tento dokument. I v případě, že tento dokument podepíšete, máte stále právo kontaktovat autora výzkumu s žádostí o zpětné vymazání veškerých Vašich údajů, což můžete udělat až do okamžiku, kdy už nebude možné určit, které údaje patří Vám (tj. do 31.12.2023, kdy dojde k plné anonymizaci údajů). Souhlasíte však s tím, že výzkum může být publikován i dříve než v tento den a Vaše anonymní data v něm mohou být použita.

UP jako tzv. správce osobních údajů bude zpracovávat osobní údaje pro účel evidence udělení Vašeho souhlasu s účastí na výzkumu, a to v následujícím rozsahu:

- **Vaše jméno, příjmení, podpis (osobní údaje uvedené v tomto souhlasu), e-mail žáka; do okamžiku, kdy dojde k anonymizaci údajů, též veškeré osobní údaje, které o sobě sdělí žák v uvedeném osobnostním dotazníku (tj. základní charakteristiky o pohlaví, věku, vzdělání apod., a dále názory, preference a jakákoli jiná sdělení plynoucí z odpovědí na dotazník).**

UP osobní údaje (v podobě, v níž by mohlo dojít k Vaší identifikaci) nepředá jinému subjektu a bude s nimi nakládat v souladu s platnou legislativou. Přístup k Vaším osobním údajům budou mít pouze příslušní oprávnění zaměstnanci UP.

Další informace o zpracování Vašich osobních údajů, včetně informace o Vašich právech, obsahují internetové stránky UP, část Univerzita, sekce Ochrana osobních údajů, a také Obecné nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR). Budete-li chtít uplatnit svá práva plynoucí z právní úpravy na úseku ochrany osobních údajů, můžete kontaktovat pověřence pro ochranu osobních údajů. Výkonem této pozice je pověřen kancléř UP (jeho kontaktní údaje jsou dostupné na výše uvedené internetové stránce).

V případě otázek ohledně výzkumu či Vašich práv můžete rovněž kontaktovat realizátora výzkumu: Upřednostňujeme dotazy e-mailem, na které dokážeme odpovědět nejpozději do 3 dnů.

Mgr. Štěpán Komrska, (tel. číslo), (e-mail)

Univerzita Palackého v Olomouci | Filozofická fakulta | Katedra psychologie

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mé dcery/mého syna na výše uvedeném výzkumu a se zpracováním osobních údajů. Řešitel výzkumu mne informoval o jeho obsahu. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány či ústně prezentovány. Jsem informován/a o možnosti kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit (svůj souhlas odvolat), a to i bez udání důvodu.

Jméno a příjmení žáka (čitelně)

.....

E-mailová adresa žáka

.....

V případě, že žák není osobou plně svéprávnou (zpravidla nedovršil/a 18 let či byl/a soudním rozhodnutím omezen/a ve svéprávnosti), je pro platné udělení souhlasu zapotřebí souhlasu zákonného zástupce (zpravidla rodiče či opatrovníka).

Jméno a příjmení zákonného zástupce (čitelně)

.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi výzkumu (žákovi)

.....

Podpis zákonného zástupce

.....