

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

## **Bakalářská práce**

Michaela Kainarová

Závislost dětí a mladistvých na sociálních sítích

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Barbora Kvapilová, B.A.

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem následující bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím odborné literatury a dalších zdrojů informací, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci dne 16.4.2023

Michaela Kainarová

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Barboře Kvapilové, B.A. za odborné vedení bakalářské práce a dále také za její profesionální a vstřícný přístup. Také děkuji svým blízkým za podporu po celou dobu studia.

# Obsah

Úvod .....	5
1 Cíle bakalářské práce .....	6
2 Závislosti a dopamin .....	7
2.1 Závislost .....	7
2.1.1 Závislost nelátková a technologická .....	9
2.2 Role dopaminu při závislostech .....	10
2.2.1 Syndrom FOMO .....	12
3 Sociální sítě .....	13
3.1 Nejpoužívanější sociální sítě .....	14
3.1.1 Facebook .....	15
3.1.2 Instagram .....	16
3.1.3 Další sociální sítě .....	16
3.2 Rizikové chování na sociálních sítích .....	17
3.2.1 Kyberšikana .....	18
3.2.2 Kybergrooming a sexting .....	19
4 Mladší školní věk a dospívání .....	20
4.1 Mladší školní věk .....	20
4.1.1 Kognitivní vývoj .....	20
4.1.2 Socializace dítěte školního věku .....	21
4.1.3 Biologický vývoj .....	22
4.2 Dospívání .....	22
4.2.1 Kognitivní vývoj .....	23
4.2.2 Socializace .....	23
4.2.3 Biologický vývoj .....	24
5 Dopady nadměrné konzumace sociálních sítí .....	25
5.1 Dopady na kvalitu spánku a stres .....	25
5.2 Dopady na vnímání vzhledu u českých dětí .....	27
5.3 Sociální sítě a duševní zdraví .....	28
6 Diskuse .....	31
7 Závěr .....	33
8 Souhrn .....	35
Použité zdroje .....	36

## Úvod

Tato bakalářská práce teoretického typu se věnuje tématu nadměrné konzumace a závislosti na sociálních sítích se zaměřením na děti mladšího školního věku a dospívajících. Autorka práce se pokusila srozumitelně představit tuto aktuální problematiku. Práce je částečně pojata formou literature review. Autorka představuje literární přínos autorů k danému tématu a dále představit vybrané nejnovější výzkumy z českého prostředí ale i ze zahraničí. V závěrečné části práce se pak autorka snaží kriticky zhodnotit přínos autorů a výzkumů v dané problematice.

Práce je rozdělena do pěti kapitol a ty jsou dále rozděleny na podkapitoly. V první kapitole se věnujeme představení cílů celé práce a výzkumným otázkám, které nám pomohou se v celé práci lépe zorientovat. V druhé kapitole představíme definici závislosti z pohledu *Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10)* a dále se zaměříme na dělení závislostí a také na dopamin a jeho roli při vzniku závislostního chování. Třetí kapitola je zaměřena na sociální síť. Ty jsou stručně popsány a dále zmíníme nejpoužívanější, konkrétně se jedná o Facebook a Instagram a také například Tik-Tok, které jsou u námi zvolené věkové kategorie velmi oblíbené. V následující, čtvrté kapitole definujeme mladší školní věk a dospívání z hlediska kognitivního vývoje, biologického vývoje a socializace.

V páté kapitole pak autorka bakalářské práce představí již proběhlé vybrané výzkumy, které se věnují negativním dopadům při nadměrné konzumaci sociálních sítí u dětí a dospívajících. Zaměříme se na dopady na psychickou stránku jedince, na spánek a stres. Dále si přiblížíme to, jak české děti nahlíží na vnímání krásy a úpravy vzhledu na sociálních sítích a také to, zda nadměrná konzumace může způsobovat a podporovat vznik duševních onemocnění jako je například deprese či úzkost.

Téma bakalářské práce bylo zvoleno díky aktuálnosti. Obzvláště mladá generace se setkává s neustálou touhou být online, a to i ve škole. Práce může být svým zaměřením přehledem pro učitele a jiné osoby pracující s dětmi a dospívajícími a může jim tak pomoci se v této problematice lépe zorientovat.

# 1 Cíle bakalářské práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je popsat a kriticky zhodnotit stav bádání v problematice nadměrné konzumace sociálních sítí u dětí a mladistvých, a to v rozsahu, který nám umožňuje tento typ bakalářské práce.

## Dílčí cíle

- Předložit dosavadní informace o závislostech a závislostním chování.
- Představit sociální sítě a popsat neznámější z nich.
- Vyjmenovat a krátce popsat rizika spojená s užíváním internetu.
- Vymežit a popsat období mladšího školního věku a dospívání z hlediska vývojové psychologie.
- Představit nejnovější výzkumy zabývající se nadměrnou konzumací sociálních sítí u dětí a mladistvých, zejména poukázat na negativní dopady na zdraví a chování jedinců.

## Výzkumné otázky

- Jak je v literatuře popsána závislost a závislostní chování?
- Jaké existují sociální sítě a které z nich jsou ty nejpoužívanější?
- Jak literatura popisuje rizika spojená s užíváním internetu?
- Jak je vymezeno a popsáno období mladšího školního věku a dospívání?
- Jaké jsou nejnovější výzkumy týkající se nadměrného užívání sociálních sítí u dětí a mladistvých a jaké negativní dopady má toto nadměrné užívání?

Tato bakalářská práce je částečně vypracována na základě metody literature review. Dle Knopfa (2006) je tento typ práce zaměřen na kritické shrnutí stavu poznání zvolené problematiky. Cílem práce je tedy porovnat, popsat a následně zhodnotit stav bádání v daném tématu bakalářské práce. Metoda literature review tedy přináší shrnutí relevantní literatury a prezentuje pohled autora práce na to, co je v současné době přínosné a co méně přínosné.

## 2 Závislosti a dopamin

*„Závislost je nemoc žízně. Otázka zní, po čem člověk žízni? A proč je jeho žízeň neutišitelná? Jde o žízeň po náklonnosti, lásce, uznání, ocenění. V konzumní společnosti se tuto žízeň snaží lidé uhasit nejrůznějšími aktivitami. Nejen drogami nebo alkoholem. Můžeme zde uvést všechno, co souvisí s konzumním způsobem života. Například nákupy nového oblečení a nejnovější elektroniky, neustálé brouzdání na internetu, sex, workoholismus a mnoho dalšího. Tyto určité činnosti mohou člověka od jeho vnitřní nouze nakrátko odvrátit. Brzy se však opět objeví nespokojenost a vnitřní prázdnota a hledání začíná pro jedince znovu“ (Röhr, 2015).*

V této první kapitole rozebereme obecné definice závislosti a také se podíváme na dělení závislostí. Dále se budeme věnovat tématu dopaminu a jeho roli při zkoumání závislostí z pohledu fungování našeho mozku. To nám pro začátek přiblíží téma celé bakalářské práce.

### 2.1 Závislost

Můžeme si položit otázku, zda vůbec existuje závislost jako taková ve spojitosti s fenoménem sociálních sítí. To, zda se určitý typ chování dá označit jako závislostní nám pomáhají rozklíčovat různé definice. Samotných definic závislosti existuje více. Na začátek uvádíme definici závislosti dle *Mezinárodní klasifikace nemocí*, konkrétně se jedná o definici podle 10. revize.

Syndrom závislosti. Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Podle této revize by se obvykle měla definitivní diagnóza závislosti stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

1. silná touha nebo pocit puzení užívat látku;
2. potíže v sebeovládání při užívání látky a to, pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky;
3. tělesný odvykací stav: Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;

4. průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami;
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívání psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku
6. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (MKN-10, s. 96).

Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) se stanovuje následovně: Pro diagnózu závislosti by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi dále uvedených příznaků ve stejném období 12 měsíců:

1. růst tolerance (zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování);
2. odvykací příznaky po vysazení látky;
3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu;
4. dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky;
5. trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejích účinků
6. zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky nebo jejich omezení;
7. pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou působeny nebo zhoršovány užíváním látky (Nešpor, 2011).

Zmíněná kritéria podle Americké psychiatrické asociace mají blízko k výše uvedeným kritériím dle Mezinárodní klasifikace nemocí, některé body jsou přímo totožné. Obě tyto definice se řadí mezi nejpoužívanější a nejobecnější.

Právě nahrazení slova látka slovem sociální síť nám může přiblížit závislostní chování, které by se v online prostředí mohlo vyskytovat. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí se samotná závislost ve spojení se sociálními sítěmi neobjevuje. Nejblíže tomu by se dle seznamu blížilo například patologické hráčství, kdy je tato závislost spojena taktéž s virtuálním světem. Dle výše uvedeného, v souvislosti se sociálními sítěmi můžeme mluvit spíše jen o nadměrném užívání, nikoli o závislosti jako takové.



Velmi častým jevem u uživatelů sociálních sítí bývá však zmíněný bod, kdy jedinec přijímá látku ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu. Právě internetové prostředí je místem, kde nalezneme nespočet vjemů, které se snaží získat naši pozornost. V tomto případě se jedná zejména o reklamy či krátká videa a ty uživatele mohou nepřímo nutit trávit na sítích více času, někdy na úkor jiných aktivit jako může být například spánek nebo práce.

### **2.1.1 Závislost nelátková a technologická**

Jedno z nejzákladnějších dělení závislostí dělí závislosti na látkové a nelátkové. My se však více zaměříme na závislosti nelátkové, kterým se také říká behaviorální, protože do nich by se řadila závislost na internetu anebo konkrétně také závislost na sociálních sítích. Můžeme se také setkat s pojmem netolismus, který souhrnně označuje závislost na virtuálních drogách. Zatímco závislosti látkové jsou spojeny s užíváním nějaké látky, nejčastěji drogy nebo alkohol, závislosti nelátkové souvisí s určitým závislostním jednáním.

Kuklová (2016) zmiňuje, že nelátkové neboli behaviorální závislosti nejsou vlastně syndromem závislosti v pravém slova smyslu, jak jej definuje Mezinárodní klasifikace nemocí. Základním rozdílem je prý absence návykové psychotropní látky, avšak diagnostická kritéria, pokud by byla pro jednotlivé poruchy nelátkových závislostí stanovena, by se velmi podobala těm u syndromu závislosti na návykových látkách. Tím se dostáváme opět k úvodu kapitoly a můžeme tím potvrdit skutečnost, že odborná literatura na problematiku závislosti na sociálních sítích přímo jako závislost v pravém slova smyslu nenahlíží, byť by jedinec splňoval stejná kritéria jako jedinec trpící látkovou závislostí.

Kuklová (2016) se dále věnuje problematice závislosti na počítači a internetu a uvádí, že se vzhledem k snadné dostupnosti technologií jedná o problém velmi aktuální. Nutno podotknout, že od roku 2016 se moderní technologie ještě více rozvinuly, ale s tvrzením lze plně souhlasit. Uvádí také pojem technologická závislost, jako chování člověka v interakci s technologií, které je nezvladatelné, obtěžující, ubírající příliš mnoho času nebo vedoucí k problémům ve vztazích, práci či dalších oblastech života.

Do kategorie technologická závislost se řadí následující: hraní online her, závislost na kybersexu, pornografii a závislost na hraní a online komunikaci na sociálních sítích. Problémové užívání internetu je spojením dvou druhů příčin. Těch vzdálených jako je zranitelnost v podobě psychopatologické predispozice (například sociální fobie nebo

depresivní poruchy), a těch blízkých, tedy první užití specifické online aplikace spojené s příjemnou zkušeností, například uvolněním napětí nebo euforií. Operantním podmiňováním následně vzniká potřeba aplikaci použít po určitých spouštěčích znovu. „*Závislostní chování na internetu je také často spojeno s nízkým sebehodnocením, nízkou sociální podporou nebo sociální izolací.*“ (Kuklová, 2016).

## 2.2 Role dopaminu při závislostech

Na závislostním chování jedinců mají podíl určité chemické procesy v našem mozku. Náš mozek je velmi složitý systém, který funguje mimo jiné na principu odměňování. Jedná se o základní princip, kdy jsme zaplaveni pocitem štěstí a slasti po určité aktivitě. Původ tohoto fungování pramení v tom, že náš mozek a celé tělo nás takto nutí přežít. Právě díky těmto určitým biologicko-chemickým procesům jsme jako lidský tvor v minulosti nevymřeli. Toto celé fungování má však i stinné stránky. Jedním z nich je právě možnost vzniku závislosti na daném jednání či dané věci, například na nadměrném užívání sociálních sítí (Aktin, 2022).

Náš mozek je totiž neuroplastický, což znamená, že může měnit svoji strukturu. Právě hormony v těchto změnách hrají zásadní roli. My se pro tuto chvíli zaměříme na konkrétní hormon, který v problematice závislostí hraje významnou roli, a to dopamin (Digidetox, 2019).

*„Dopamin je označován jako hormon štěstí, protože tvoří důležitou součást systému odměn a potěšení. Dopamin byl objevený v živočišných tkáních v 50. letech 20. století. V lidském mozku přirozeně vzniká z molekuly známé jako L-DOPA (někdy také jako levodopa), která se tvoří z aminokyseliny L-tyrosinu, resp. L-fenylalaninu přijímaných ve stravě.“* (Aktin, 2022).

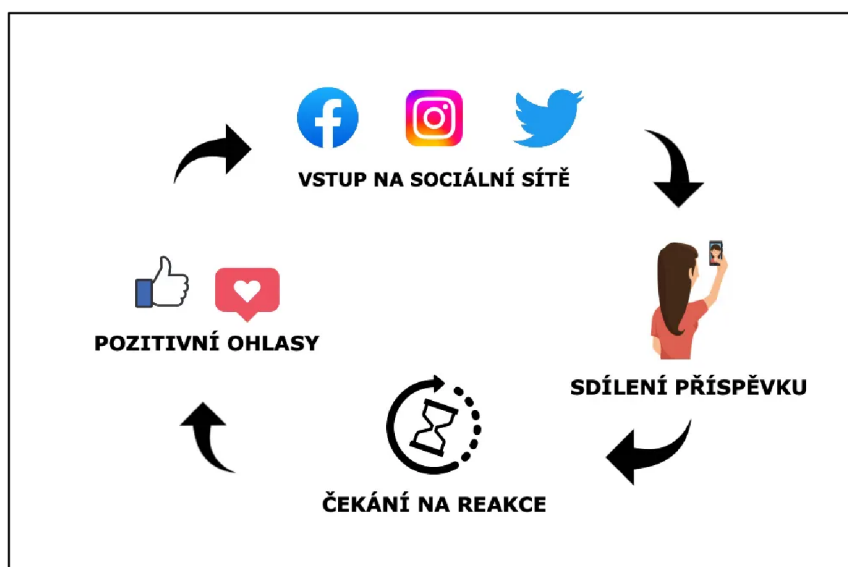
Dopamin tedy spouští vrozenou potřebu neustále něco hledat. Souvisí zejména s ostražitostí a bdělým stavem. Příliš vysoké nebo nízké hladiny dopaminu mohou mít zásadní vliv na naše zdraví. Například ovlivňuje to, jak se cítíme, chováme nebo učíme. Vysoké hladiny dopaminu souvisí s návykovým chováním, které může vést k duševním poruchám jako poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, nutkavé sexuální chování, závislost na hazardních hrách či nadměrné používání sociálních sítí. Naopak nízké hladiny dopaminu spojeny s depresemi, únavou, problémy s koncentrací, výkyvy nálad, nespavostí, úzkostmi, nedostatkem motivace nebo pocity viny a beznaděje (Digidetox, 2019).

Následující obrázek nám lépe přiblíží cyklus toho, jak může na sociálních sítích vzniknout závislost. Vše začíná vstupem – tedy přihlášením na sociální síť. V dnešní době se jedná zejména o Facebook, Instagram, Tik-ToK a další. Aktivní uživatel tvoří obsah, jedná se

zejména o přidávání fotografií, videí nebo textových příspěvků. Po vložení daného obsahu na sociální síť se po čase (někdy už i po pár sekundách) začínají objevovat reakce – tím si uživatel, který přidal daný příspěvek v mozku navodí pocit slasti (častou stoupne i sebevědomí) díky tomu, že ostatní lidé na příspěvek zareagovali pomocí tlačítka „To se mi líbí“ nebo příspěvek okomentovali (Aktin, 2022).

Uživatel, který přidal daný příspěvek má tedy často lepší náladu, cítí pocit uznání, a to ho nutí vše zopakovat (právě díky dopaminu a dalším chemickým látkám v našem mozku). Podobnou situaci lze aplikovat na uživatele, který příspěvky nevytváří, ale pouze komentuje či lajkuje příspěvky ostatních. Při otevření sociálních sítí se totiž vždy může těšit na nový obsah, což ho nutí opakovaně sociální síť navštěvovat a neustále hledat nové stimuly, díky kterým se dostaví příjemné pocity (Aktin, 2022).

Důležité je v neposlední řadě také zmínit a připomenout, že ve skutečnosti však nevzniká závislost na dopaminu jako takovém, ale na činnosti či látce, která uvolnění dopaminu způsobuje – v našem případě prostředí sociálních sítí (Aktin, 2022).



Obrázek 1: Cyklus vzniku dopaminové závislosti na sociálních sítích (Aktin,2022)

Při této nepřirozené záplavě dopaminu je důležité dbát a upozorňovat na to, jak získávat dopamin přirozenou cestou. Někdy se také můžeme setkat s pojmem dopaminová dieta. Do takzvané dopaminové diety spadá omezení internetu, práce, sociálních sítí, sexu, alkoholu, drog, pochutin, seriálů nebo i dokonce jídla. Častokrát stačí minimalizovat co nejvíce vnějších podnětů a věnovat se odpočinku, přemýšlení, čtení, procházkám, spánku, sportu nebo meditaci (Digidetox, 2019).

## 2.2.1 Syndrom FOMO

Syndrom FOMO (pochází z anglického fear of missing out) řadíme mezi závislosti behaviorální a souvisí zejména se sociálními sítěmi. Tento syndrom se projevuje tím, že jedinec má potřebu mít neustále přehled o tom, co se děje a snaží se kontrolovat dění v prostředí sociálních sítí. Jedinec má silné nutkání být v podstatě nonstop online, a tak neustále kontroluje mobilní telefon nebo počítač. Často tento syndrom doprovází pocity závidění, že naši přátelé, které sledujeme online, mají právě teď lepší život, tím, že sdílí své zážitky, například z dovolené. Psycholožka Elena Brozmanová uvádí, že tento konflikt mezi reálným prožíváním a touhami může vést až k patologickému stavu. K tomuto syndromu a obecně k závislosti přispívá i to, že technologie se zdokonalují a internet může mít jedince v mobilu téměř nepřetržitě (E-bezpečí, 2017).

*„Mezi příznaky syndromu FOMO patří především podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, stavy úzkosti, pocity deprese, bušení srdce. Mezi další projevy FOMO patří prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, stavy úzkosti, nervozita, dušnost, okusování nehtů a další.“ (E-bezpečí, 2017).*

### 3 Sociální síť

Pro člověka, jako tvora společenského, je přirozené mít okolo sebe další osoby a vytvářet sociální vazby. Touha po tom nebýt sám a sdílet s ostatními své životní zážitky, zkušenosti a jiné se v současné době přenesla zejména do prostředí internetu. Díky sociálním sítím jsme doslova spojeni s celým světem kdykoliv během dne a odkudkoliv. Pro uživatele sociálních sítí tedy nehraje čas a místo roli a různé funkce usnadňují uživatelům sdílet téměř cokoli.

*„Sociální síť se vyvinuly v prvním desetiletí 21.století z předchůdců, kteří sloužili uživatelům internetu před nimi. Tito předchůdci byli různí, diskusní servery, online fotogalerie, weblogy, úložiště pro soubory, servery, na kterých se daly hodnotit fotografie a řada dalších. Tvůrci těchto služeb si časem všimli, že uživatelé nechtějí jen publikovat obsah, ale také komunikovat s ostatními uživateli – a to co největším počtem různých cest. Zkrátka, že chtějí být ve společnosti ostatních, chtějí poskytovat informace ostatním, chtějí sdílet a tvořit. A nejenom to, chtějí se vzájemně hodnotit, chtějí si hrát.“ (Bednář, 2011).*

Postupně se také začaly objevovat služby založené ne ani tak na obsahu, jako spíše na vztazích mezi jednotlivými uživateli. Tyto služby, kterým dnes říkáme sociální síť, jsou založeny na tom, že:

1. Většina obsahu je vytvářena samotnými uživateli
2. Základem jsou vztahy mezi uživateli, jejich vzájemné komentáře, odkazy a hodnocení
3. Provozovatelé serverů jen minimálně vstupují do jejich provozu (Bednář, 2011).

Bednář (2011) také uvádí, že jedna vlastnost odlišuje sociální síť od předchozích komunikačních serverů. Touto vlastností je, že identita uživatelů sociálních sítí je totožná s jejich identitou skutečnou.

Podle Blinky (2015) jsou sociální síť výjimečné právě díky tomu, že zahrnují více komunikačních aplikací dohromady. Jedná se o chatování, blogování (publikování článků a fotografií), navštěvování diskusí, používání seznamek a podobně. Taktéž uvádí, specifický způsob používání sociálních sítí, a to zejména s odkazem na čas. Aplikace nejsou nutně vázány na počítače, ale lze je mít i na tabletu nebo mobilním telefonu. Právě díky okamžité dostupnosti lze sociální síť používán takzvaně za běhu každodenního života. Nejedná se o aktivitu, která by musela být ostře oddělena jako je například hraní počítačových her.

Ramsden (2021) konstatuje, že za posledních dvacet let jsme byli svědky revoluce. Sociální sítě proměnily každý aspekt našeho života – od toho, jak fotíme a udržujeme kontakty s přáteli, až po naše užívání jazyka a povědomí o duševním zdraví. Tento rozmach šel ruku v ruce s nástupem chytrých telefonů, které vedle nutkání kontrolovat telefon rychle uspokojily i touhu kontrolovat sociální média. Výsledkem je, že nyní trávíme sedminu doby, kdy jsme vzhůru, na sociálních sítích, jako jsou Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Pinterest a TikTok. Na jedné straně jsou sociální sítě plné objevů, na druhé straně mohou vyvolat nadměrnou sebekritiku a pocit osamělosti a negativně ovlivňovat schopnost soustředění. Množí se důkazy, které spojují sociální média s výskytem úzkostí a depresí, nemluvě o stresu.

*„Sociální sítě patří mezi aplikace tzv. Webu 2.0. Tyto aplikace jsou od počátku založeny na tvorbě obsahu samotnými uživateli. Typické pro ně je, že neexistuje žádná redakce nebo profesionální autorita, která by každý text nebo obrázek před publikováním musela schválit. Obsah zde publikují výhradně samotní uživatelé, a samotní uživatelé se též starají o jeho další distribuci.“ (Bednář, 2011).*

Důvodů k používání sociálních sítí je celá řada. Blinka (2015) uvádí například udržování styků s existující sítí lidí, seznamování se s novými lidmi, flirtování, sebe prezentaci, vyhledávání informací nebo veřejnou a politickou participaci. Jako důležitý bod a motiv používání je považována sebe prezentace uživatelů.

Jedno z dělení sociálních sítí je rozdělení na sociální sítě profesní a osobní. Jak už názvy napovídají, osobní sociální síť nabízí možnosti komunikace mezi lidmi navzájem, kdy uživatel vystupuje sám za sebe. Kdežto profesní sociální síť je primárně vytvořena na komunikaci firem, na shánění nových zaměstnanců, sdílení pracovních životopisů a podobně. Mezi osobní sociální sítě řadíme například Facebook, Twitter, Instagram či Google+. Mezi profesní sociální sítě patří například LinkedIn (Nebojte se Internetu, 2022).

### **3.1 Nejpoužívanější sociální sítě**

Jak již bylo zmíněno v úvodu druhé kapitoly, v posledním desetiletí se sociální sítě staly jedním z hlavních komunikačních nástrojů napříč celým světem. Nyní se podíváme na nejznámější sítě, které mají největší dosah a řadí se tak mezi nejpoužívanější nejen v České republice, ale i v celém světě. Patří mezi ně Facebook, Instagram, Twitter a další. Sociální sítě Instagram, Facebook s WhatsApp dnes sdružuje a vlastní nadnárodní společnost Meta.

### 3.1.1 Facebook

„Facebook je největší sociální síť určená pro sdílení a komunikaci uživatelů a jejich vzájemného propojování. Facebook byl založen Markem Zuckerbergem v roce 2004.“ (Sítě v hrsti, 2022). Z demografického hlediska se Facebook v čase vyvíjel. Na počátku tvořili většinu jeho uživatelů univerzitní studenti, a dále lidé ochotní zkoušet nové technologie. V současnosti to již však neplatí a je volně přístupný široké veřejnosti. (Bednář, 2011)

Facebook v sobě kombinuje celou řadu komunikačních prostředků. Základem je možnost sdílet a přidávat textové zprávy. Na tuto službu navazuje sdílení odkazů a dalšího multimediálního obsahu, zejména fotografie a krátká videa. Uživatelé Facebooku si také mohou posílat soukromé zprávy přes aplikaci Messenger a používat celou řadu speciálních aplikací, například různé hry (Bednář, 2011).

Existuje několik typů uživatelů Facebooku. Každý typ má své specifické vlastnosti a každý je zajímavý z jiných důvodů. Bylo by možné identifikovat řadu různých profilů uživatelského chování. Dle Bednáře (2011) jsou podstatné zejména tyto:

1. Aktivní uživatel – tvůrce a poskytovatel obsahu
2. Aktivní uživatel – hodnotič a distributor
3. Pasivní uživatel – hodnotič obsahu
4. Pasivní uživatel – pozorující autorita
5. Pasivní uživatel – pozorovatel (Bednář, 2011).

Samotné prostředí Facebooku se více a více rozrůstá a je velmi rozmanité. Zmíníme jen základní možnosti. Nejvíce příjmů má sociální síť Facebook z reklam, které se objevují uživatelům v kanálu vybraných příspěvků. Hlavní stránka je pro uživatele základním mostem, který spojuje všechny aplikace a možnosti, které síť nabízí. Uživatelé se mohou sdružovat i ve skupinách, založených většinou na určité téma. Aplikace nabízí také možnost sledovat a vytvářet události anebo prodávat zboží na takzvaném Marketplace, tedy virtuální tržnici sdružující prodejce a nakupující (Sítě v hrsti, 2022).

Podle nejnovějšího výzkumu dle AMI Digital Index je Facebook v Česku stále nejsilnější a nejrozšířenější síť. V posledních letech je na Facebooku ale znatelné posilování vyšších věkových skupin. Nejvíce ho nyní používají Češi mezi 30 až 44 lety, neaktivnějšími uživateli (kteří sami přidávají příspěvky) jsou dokonce lidé nad 60 let (AMI Digital, 2022).

Je důležité zmínit, že Facebook lze podle věkové hranice používat od 13 let, avšak mnoho mladých uživatelů svůj reálný věk při přihlašování zatají a nastaví věk fiktivní. Podle výzkumu Policie ČR v rámci projektu E-bezpečí z roku 2015 vyplynulo, že více než polovina dětí ve věku 9 až 12 let Facebook aktivně využívalo a přes 90% rodičů o používání Facebooku jejich dětmi vědělo. Mezi základní motivaci, proč si Facebook mladí lidé zakládají patřilo zejména udržování kontaktu se svými vrstevníky a dále také sdílení fotografií a videí (E-bezpečí, 2015).

### **3.1.2 Instagram**

Instagram je sociální síť, která uživatelům nabízí sdílení fotografií, videí a možnosti interakce v rámci lajkování, komentování a chatování. Pro sdílení fotografií je předpřipravena řada filtrů. Oficiálně byl Instagram spuštěn v roce 2010. V roce 2012 Instagram koupila společnost Facebook a dnes tedy spadá pod zmiňovanou společnost Meta. Mnoho funkcí tyto aplikace dnes sdílí a jsou uživatelsky propojené (Sítě v hrsti, 2022).

Mezi další funkce dnes patří i vytváření a zobrazování reklam a dalšího komerčního obsahu a vyhledávání pomocí tzv. hashtagů, tedy krátkých slov nebo slovních spojení, které nám usnadňují vyhledávání konkrétního obsahu. Právě díky tomuto se sociální síť využívá i jako místo pro komunikaci firmy se zákazníkem. Hlavní, také úvodní strana Instagramu uživatelům nabízí zobrazení tzv. Instagram Stories, tedy krátkých příběhů (fotografie a videa nebo hudba) jednotlivých uživatelů. Nejčastěji se jedná o fotografie toho, co uživatel v danou chvíli dělá, poté ji může jakkoliv upravovat a sdílet. Příběh je dostupný 24 hodin a ostatní uživatelé na něj mohou reagovat pomocí emotikonu nebo krátkého textového komentáře. (Sítě v hrsti, 2022).

Další možností, jak sdílet multimédia je přidání na tzv. zeď. Jedná se tedy o příspěvek, buď pomocí fotografie (nebo více fotografií), videa nebo tzv. reels, kdy se jedná o krátké video, upravené a sestříhané tak, aby v divákovi vzbudilo co nejvíce pozornosti. Často tuto funkci používání například e-shopy, které takto propagují své výrobky. Dlouhodobě se jedná v Česku o nejdynamičtější sociální síť. Nejvíce Instagram používají lidé do 30 let. (AMI Digital, 2022).

### **3.1.3 Další sociální sítě**

Mezi další neméně známé sociální sítě bychom mohli zařadit i Twitter, který slouží k takzvanému mikroblování. Vznikl v roce 2006. Oblíbenost si našel zejména v politice či



zpravodajství, díky jednoduchému sdílení krátkých příspěvků o aktuálním dění ve světě (AMI Digital, 2022).

Zato sociální síť a aplikace Tinder je oblíbená hlavně mezi dospívající generací. Slouží k online seznamování a hledání svého protějšku. Uživatelé si po registraci vytvoří účet a díky své geografické poloze jim aplikace nabízí vhodné protějšky z blízkého okolí, kteří také stojí o seznámení. Pokud oba uživatelé v aplikaci projeví zájem, mohou si mezi sebou chatovat. Aplikace je spuštěna od roku 2012 a je dostupná od 18 let (AMI Digital, 2022).

Sociální sítě TikTok a Snapchat jsou velmi oblíbené u mladé generace. Podle výzkumu AMI Digital Index u těchto aplikací převažuje věková skupina uživatelů do 29 let. Nutno podotknout, že aplikace často využívají i mladší jedinci, kteří si v aplikaci nastaví fiktivní věk. TikTok funguje na principu sdílení a vytváření krátkých videí. V souvislosti s TikTokem se v poslední době v médiích objevila problematika nebezpečných výzev, které jsou šířeny na této sociální síti a představují velké riziko pro mladé uživatele. Snapchat nabízí uživatelům posílání fotografií a videí mezi dvěma nebo více lidmi, nejčastěji se jedná o focení a natáčení aktuálních situací každodenního života (AMI Digital, 2022).

Mezi obsahové sociální sítě řadíme i Pinterest, který slouží k procházení a ukládání tematických fotografií, je oblíbený zejména díky vzájemné inspiraci ke kreativnímu tvoření a dalším aktivitám. Oblíbený je zejména mezi ženským publikem. K chatování je kromě Messengeru oblíbený také WhatsApp. Obě tyto sociální sítě vlastní Meta a mohou se chlubit miliardami aktivních uživatelů denně. Výhodou chatovacích aplikací je rychlá komunikace pomocí textových zpráv, fotografií nebo hlasových zpráv napříč celým světem. Youtube se také někdy zařazuje do skupiny sociálních sítí. Jedná se o platformu a sledování a sdílení videí, ať už krátkých nebo i delších. Mezi mladou generací jsou oblíbení tzv. youtuberi, tedy pravidelní příspěvatelé obsahu na dané téma (hraní her, nakupování, vlogování), kteří mají svoji základnu fanoušků (v řádech statisíců i milionů odběratelů) a se svými sledujícími komunikují i na dalších sociálních sítích (AMI Digital, 2022).

### **3.2 Rizikové chování na sociálních sítích**

S užíváním sociálních sítí se pojí i problematika rizikového chování. Pod tímto pojmem si můžeme představit například problém s ochranou soukromí, možnost sexuálního zneužívání zejména dětí mladšího věku, fenomén kyberšikany a další negativní jevy, které rozebereme v následující podkapitole.

Blinka (2015) zmiňuje, že k nárůstu oblíbenosti sociálních sítí docházelo hlavně v posledním desetiletí. Srovnává, že dříve byly aplikace založeny spíše na anonymitě uživatelů, zatímco dnes jsou daleko populárnější aplikace, kdy lidé o sobě dávají vědět někdy až příliš. Tyto změny jsou podle Blinky (2015) na internetu obzvláště rychlé, jedná se o takzvané proměnlivé médium. Celková škodlivost nebo přínosnost či neutralita v internetovém prostředí záleží na společenském konsenzu, tedy na tom, jak společnost určité chování vnímá a jak je společnost schopna otevřít se změnám.

Právě díky rychlosti rozvoje prostředí internetu se určité negativní jevy rozšiřují stále více. V posledních letech na problematiku sexuálního zneužívání a predátorství upozornil film „V síti“, který odkryl chování dětí a nástrahy online chatování a videohovorů, které často končily pobízením mladých děvčat k sexuálnímu chování i schůzkám mimo internetové prostředí (Dokument V síti, 2022).

### 3.2.1 Kyberšikana

*„Kyberšikana je forma agrese, která se uplatňuje vůči jedinci či skupině osob s použitím informačních a komunikačních technologií (počítačů, tabletů, mobilních telefonů a dalších moderních komunikačních nástrojů), a ke které dochází opakovaně, ať už ze strany původního agresora či dalších osob - tzv. sekundárních útočníků.“ (E-bezpečí, 2019).*

Ačkoli je kyberšikana zpravidla definována jako činnost záměrná, může vzniknout i nezáměrně, a to například jako nevhodný vtíp, který se v online prostředí později vymkne kontrole. Kyberšikana je často zaměňována s online obtěžováním. Termínem online obtěžování označujeme jednorázové útoky, jejichž dopad je pouze dočasný. Opravdová kyberšikana musí splňovat zejména kritéria opakovanosti, musí být dlouhodobá a musí být vnímána jako ubližující. Oběť se pak nedokáže útokům účinně bránit, existuje mocenská nerovnováha. Mezi nejčastější formy kyberšikany patří zejména urážení, nadávání, pomlouvání v rámci sociálních sítí a blogů. Dále zastrašování obětí, vyhrožování a vydírání. Můžeme zde zařadit i zveřejňování ponižujících fotografií, videozáznamů a také krádeže cizích účtů a manipulace s nimi (E-bezpečí, 2019).

### 3.2.2 Kybergrooming a sexting

*„Termín kybergrooming označuje chování uživatelů internetu (predátorů či takzvaných kybergroomerů), které má v oběti vyvolat falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce v reálném světě. Výsledkem této schůzky může být sexuální zneužití oběti, fyzické násilí na oběti, zneužití oběti pro dětskou prostituci, k výrobě dětské pornografie apod.“ (E-bezpečí, 2019).*

Kybergrooming tedy řadíme k druhu psychické manipulace, ve které komunikuje dospělý uživatel (a to velmi často pod falešnou identitou) s dítětem, přičemž využívá celou řadu strategií (E-bezpečí, 2019).

*„Sexting označuje dobrovolné sdílení vlastních intimních materiálů (fotografií, videí, má však i textovou podobu) - a to zpravidla v online prostředí.“ (E-bezpečí, 2019).* Ačkoli se sextingu věnují především dospělí, a to především v rámci partnerských vztahů, stále častěji se s ním setkáváme také u dětí a dospívajících na základních a středních školách. Se sextingem je spojena celá řada rizik, například to, že materiály mohou po internetu kolovat desítky let, sexting může poškodit naši prestiž a může způsobit dokonce ztrátu zaměstnání a mnoho dalšího. V rámci sextingu se můžeme stát pachateli přestupků či trestných činů (výroba nebo přechovávání a šíření dětské pornografie apod.) Sexting je součástí kyberšikany, kybergroomingu a dalšího rizikového chování v online prostředí. Podle zákona je dítětem osoba mladší 18 let. Pokud osoba mladší 18 let pořizuje nebo zveřejňuje materiály sexuální povahy, může se tak sama dopustit výše uvedených trestných činů (E-bezpečí, 2019).

## 4 Mladší školní věk a dospívání

Vzhledem k našemu zaměření celé práce nyní rozebereme období mladšího školního věku a adolescence nejen z hlediska vývojové psychologie.

### 4.1 Mladší školní věk

Dolní hranici středního dětství (nazývaného často jako mladší školní věk) tvoří období, kdy dítě dosahuje školní zralosti, horní hranicí je nástup puberty. Toto období bývá popisováno jako klidné, změny v tomto období jsou spíše nenápadné, avšak někdy toto označení je poněkud zavádějící. Formuje se zejména sebepojetí, genderová identita a postoje ke vzdělávání. Největší zvrat nastává na začátku období, kdy dítě zahajuje školní docházku a zvyká si na plnění školních povinností. Dítě se mnohdy věnuje mimoškolním aktivitám, chodí na různé kroužky. Ve škole je dítě vystaveno zřetelnému hodnocení učitele. Děti se mohou snadno srovnávat s vrstevníky, což u nich vede k zvýšené míře porovnávání a soutěživosti (Thorová, 2015).

Právě zmíněné srovnávání se s vrstevníky se ve velké míře může vyskytovat nejen ve škole, ale i na sociálních sítích. Mnohé sociální sítě, jako například výše zmíněný Instagram nebo Facebook k tomu dokonce vybízí pomocí funkce „to se mi líbí“ a děti pak mají díky tomu větší tendence tíhnout k porovnávání se. Thorová (2015) zmiňuje, že právě v tomto období je velmi důležité věnovat pozornost sociálním vztahům ve třídě a mezi vrstevníky a vychovávat děti v řešení sociálních situací.

#### 4.1.1 Kognitivní vývoj

V době raného školního věku začnou děti uvažovat jiným způsobem než dřív. V jejich myšlení se objeví některé, dosti zásadní změny, které jim umožní zvládnout nároky učiva a na druhé straně je působení školy dále rozvíjí. Jean Piaget nazval způsob myšlení, typický pro první polovinu školního věku fází logických operací (Vágnerová, 2005). Přejít od názorného (intuitivního) myšlení do stadia konkrétních logických operací předpokládá Piaget kolem sedmi let. Na úrovni konkrétních logických operací může podle něj dítě řešit problémy v rámci jednotného systému myšlenkových kroků (Langmeier, 1983).

Konkrétní logické operace jsou charakteristické respektováním základních zákonů logiky a vázaností na realitu. Myšlení na této úrovni vždycky nějaký způsobem operuje se

skutečností, s reálnými objekty nebo se symboly a znaky. Děti přitom vycházejí ze zkušenosti s vlastní činností, se zacházením s různými věcmi, z kontaktu s lidmi. Vývojový pokrok není jen projevem zrání, rozvoj logických operací může být ovlivněn a podpořen učením. Nové kompetence jsou podmíněny třemi základními změnami:

1. Školní dítě je ve svém poznávání schopné decentrace. Není již limitováno jedním pohledem subjektu na jednu vlastnost či aktuální stav poznávané skutečnosti.
2. Dítě je schopné konzervace, tedy uchování podstaty určitého objektu či množiny objektů, přestože se realita jeví proměnlivá. Zjednodušeně lze říct, že školní dítě lépe chápe stabilitu a kontinuitu světa, ve kterém žije.
3. Významným znakem logického myšlení je jeho reverzibilita. To znamená, že logické operace jsou vratné. Změna tedy není chápána jako definitivní a neměnná, dítě ví, že by opačná operace znamenala návrat do původního stavu (Vágnerová, 2005).

#### **4.1.2 Socializace dítěte školního věku**

Vágnerová (2005) z hlediska socializace uvádí, že role školáka má určité znaky, které by měly alespoň přibližně respektovat všechny děti, které ji získají. Ve škole jsou vystaveny očekáváním, která z této normy vyplývají. Školní období je pro dítě přípravou na dvě významné životní role: profesní roli a symetrickou vrstevnickou roli.

Z hlediska socializace školáka lze rozlišovat:

1. Proměnu sociálních rolí: dítě získá ve škole podřízenou roli žáka a souřadnou roli spolužáka.
2. Rozvoj komunikačních dovedností – například rozlišení způsobu komunikace s učitelem a dětmi
3. Vývoj v oblasti regulace vlastního chování, které je závislé na zvládnutí norem. Nejde jen o rozvoj v oblasti obecných společenských norem vztažených k roli školáka. Ve středním školním věku si svoje vlastní normy začíná vytvářet i dětská skupina (Vágnerová, 2005).

Thorová (2015) k tématu socializace uvádí, že pro děti v období středního dětství je stále centrem jejich života rodina, ale dítě také začíná více inklinovat k vrstevnickým vztahům. V mladším školním věku se o sebe dívky a chlapci zajímají, snaží se dětsky navazovat párové

vztahy, které jsou však ještě vrtkavé a nestálé. Také uvádí, že znakem pokročilejší fáze socializace je snaha o formálnější organizaci skupiny a také to, že vznikají první skupinové identity.

### **4.1.3 Biologický vývoj**

Biologický vývoj v tomto období, které se někdy nazývá také jako druhé dětství, se charakterizuje jako období relativního klidu u dívek přibližně do 10 let a u chlapců přibližně do 11 let. Po těchto letech nastupuje prudké růstové tempo, které ohlašuje nástup dospívání. V období mladšího školního věku se stávají tělesné tvary plnější. U dívek mezi 9. a 10. rokem dochází k výraznějšímu růstu pánevních kostí, k zaoblování hýždí a nepatrnému začátku vyklenutí mléčné žlázy (Malá, Klementa, 1985).

## **4.2 Dospívání**

V základním, biologickém smyslu lze období dospívání vymezit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápadných psychických změn, které můžeme povšechně charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a zároveň nástupem vyspělého způsobu myšlení a dosažením vrcholu rozvoje (Langmeier, 1983).

Dále také Langmeier (1983) uvádí, že paralelně dochází do jisté míry k novému sociálnímu zařazení jedince, které se odráží v odlišném očekávání společnosti, pokud jde o jeho chování a výkony, i v měnícím se pojetí vlastní role a nově reflektovaného sebepojetí. Dospívání dělí na dvě období, a to na období pubescence a období adolescence.

Také Vágnerová (2005) rozděluje období dospívání na období puberty a období adolescence. Pubertu neboli první období dospívání definuje jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí a také zdůrazňuje, že toto období představuje nejdynamičtější, komplexní proměnu v životě jedince, která nějakým způsobem modifikuje všechny složky osobnosti. Věkové rozhraní uvádí mezi 11. až 15. rokem. Druhou fází dospívání, tedy adolescenci věkově definuje jako období mezi 15. a 20. rokem života. Adolescence je podle ní obdobím, v němž jedinec pokračuje ve vytváření své identity.

### 4.2.1 Kognitivní vývoj

Rozumový vývoj v období dospívání dosahuje jak kvantitativních změn, tak i kvalitativní přeměny myšlenkových operací. U dospívajících se zdokonaluje vnímání, zejména schopnost analýzy většího počtu vnímaných předmětů a jevů. Vývoj intelektových schopností v období puberty je závislý na stavu všech psychických funkcí, které se na určitém intelektovém výkonu podílejí. Je to především pozornost, která na počátku puberty bývá ještě rozptýlená a podléhá rušivým vlivům okolí. V průběhu puberty dochází k vývoji abstraktního myšlení, to znamená, že dospívající je schopen řešit abstraktní problémy a úkoly (Lisá, Kňourková, 1986).

V období adolescence, kdy vrcholí vývoj schopnosti abstraktního myšlení, se také mění kvalitativní struktura inteligence. Rozvíjení intelektových schopností v období adolescence je ovlivněno způsobem a druhem vzdělávání, kulturními zájmy a dalšími faktory (Lisá, Kňourková, 1986). V neposlední řadě je vhodné zmínit, že mezi další faktory patří dnes i sociální síť.

### 4.2.2 Socializace

Mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání patří dle Langmeiera (1983) zejména uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferencovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. I když proces stálého osamostatňování a rozšiřování i rozrůžňování sociálních vztahů je základním pochodem, který začíná od útlého dětství a pokračuje i v dospělosti, přece jen je období dospívání v tomto směru „klíčové“ a rozhodující pro uspokojivé převzetí základních rolí manželských a rodičovských. V tomto období si každé dítě hledá svůj vlastní a zvláštní způsob, jak dosáhnout postupně potřebné samostatnosti, aniž by ztrácelo pozitivní vztah ke svým rodičům. Důležité v tomto období je navazování vztahů k vrstevníkům. Tou měrou, jak se dospívající emancipuje od rodiny, navazuje zpravidla nové a diferencovanější vztahy k druhým jedincům přibližně jeho věku. Rozšiřování vztahů bývá popisováno tak, jako by postupovalo po určitých stupních, jež následují zákonitě po sobě. Mnohdy se však mohou i překrývat.

1. V období prepuberty je u dětí sklon vytvářet skupiny složené z jedinců stejného pohlaví (skupinová izosexuální fáze)
2. Později se silnější ozývá potřeba intimního párového přátelství (individuální izosexuální fáze)

3. Rovněž v období puberty se nejčastěji začíná ohlašovat zájem o druhé pohlaví (přechodná etapa)
4. Postupně se u jedinců objevují skutečné vztahy, silně prožívané jako „první lásky) (heterosexuální/homosexuální fáze polygamní)
5. Poslední fáze (etapa zamilovanosti) se vyznačuje hlubokou vázaností a oddaností k partnerovi

### **4.2.3 Biologický vývoj**

Pro začátek tohoto období je charakteristické tzv. pubertální zrychlení čili akcelerace. Roční přírůstky jsou v tomto období vyšší než v období předcházejícím. Kromě růstového zrychlení je výrazným projevem rychlý rozvoj dosud pomalu rostoucích pohlavních žláz, což vede k rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Dochází k vylučování pohlavních hormonů – u dívek se jedná o estrogen a u chlapců testosteron. Mezi sekundární pohlavní znaky řadíme zejména nárůst ochlupení, u chlapců růst vousů, u dívek vývoj mléčných žláz a růst poprsí. U hochů je typický vývoj hrtanu a dochází ke změně hlasu – mutaci. Pro pubertu je charakteristické také přibývání tuku a výrazný rozvoj kostry a svalstva, současně se zvětšují i pohlavní orgány. V druhé fázi, tedy období adolescence vrcholí vývojový proces mladého jedince po stránce duševní i tělesné. Od 16. věku se růst výšky výrazně zpomaluje a později se úplně zastaví skončením osifikace kostry. Celkově lze toho období shrnout jako přeměnu dětského organismu v organismus celistvě dospělý (Malá, Klementa, 1985).



## 5 Dopady nadměrné konzumace sociálních sítí

V následující kapitole si představíme již proběhlé výzkumy, které měly za úkol zmapovat situaci, kdy jedinci v mladším školním věku nebo dospívající nadměrně konzumovali sociální sítě. Cílem je poukázat na to, jaký negativní dopad tato nadměrná konzumace na jedince má. Jedná se o dopady na zdraví fyzické i psychické. Spitzer (2014) uvádí, že jsou dokonce tyto dvě složky navzájem propojené, neboť náš duch (psychická stránka jedince) sídlí v těle. Také zdůrazňuje, že zdravotní škody způsobené digitálními médii jsou pro děti a mladé dospělé větší problém v porovnání s generací jejich prarodičů, neboť u mladší generace se tyto následky v průběhu života mohou ještě více rozvinout a dlouhodobě vyústit v mnohačetné komplikace.

Podle jednoho z nejrozsáhlejších výzkumů, *EU Kids Online*, který mapuje situaci evropských dětí ve věku 9-16 let a jejich trávení času na internetu se v roce 2020 ukázalo, že čas, který tráví děti na internetu, se za poslední dekádu zdvojnásobil. V České republice se doba trávení na sítích posunula z necelých dvou hodin na téměř tři hodiny denně (EU Kids Online, 2020). Fakt, že doba trávených v online prostředí roste, nám dokládá i výzkum AMI Digital Index z roku 2022. Tam výsledky ukazují průměrnou dobu online 2 hodiny a 45 minut, která je nejvyšší v historii. Mezi dospívajícími vede používáním smartphonů, 98% dospívajících ho preferuje před použitím počítače či notebooku (AMI Digital, 2022).

### 5.1 Dopady na kvalitu spánku a stres

O tom, že lidé spánek potřebují, není pochyb. Spitzer (2014) uvádí, že spánek je důležitý zejména pro náš mozek a jeho správné fungování. Spánek, a hlavně kvalitu dále dělíme a posuzujeme dle spánkových cyklů. U mladších dětí se uvádí průměrná doba spánku kolem deseti hodin, u dospívajících se průměrná doba snížila na devět až osm hodin. Spitzer (2014) dále uvádí, že nespavost patří k nejčastější nežádoucím efektům používání digitálních médií. Zmiňuje švédskou studii, ve které se na příkladu 1127 dospívajících prokázalo, že poruchy spánku jsou velmi časté jak u chlapců, tak dívek. Na dalších 4163 pokusných osobách ve věku od dvaceti do pětadvaceti let pak byly tyto nálezy ještě jednou ověřeny a doplněny. (Thomé, 2012 in Spitzer, 2014, s. 234)

Dalším výzkumem v této oblasti byla studie s názvem: „*Používání sociálních médií,*

*stres na sociálních sítích a spánek u dospívajících.*“ (Van der Schuur et al., 2019)

Mezi respondenty tohoto výzkumu se řadily dospívající ve věku 11 až 15 let. Výzkumu se účastnili chlapci i dívky, rozložení pohlaví bylo téměř shodné, autoři uvádí v konečném součtu mírnou převahu chlapců a to 51%. Výzkum probíhal ve třech vlnách, které od sebe byly vzdálené zhruba tři až čtyři měsíce. Celkem se tedy výzkumu účastnilo 1441 dospívajících. Výzkum proběhl v roce 2019 na sedmi středních školách v Nizozemí. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda může užívání sociálních sítí narušit spánek a také poukázat na působení stresu na jedince vlivem nadměrného užívání sociálních sítí. Míra stresu způsobená užíváním sociálních sítí se vyhodnocovala na základě těchto otázek:

1. Cítili jste se někdy napjatí nebo neklidní, když jste nemohli používat sociální média?
2. Cítili jste se zklamaní, když jste nedostali okamžitou odpověď, pokud jste něco zveřejnili na sociálních sítích?
3. Přemýšlíte nepřetržitě o tom, co se děje na sociálních sítích?
4. Cítili jste se napjatí nebo neklidní, když jste věděli, že jste dostali zprávu ze sociálních sítí, ale nemohli jste se na ni okamžitě podívat?
5. Cítili jste zklamaně, když jste při kontrole sociálních sítí nedostali zprávu? (Van der Schuur et al., 2019)

Dále se výzkum zaměřoval na otázky, které mohou naznačovat závislostní chování na sociálních sítích. Otázky byly následující:

1. Zanedbávali jste někdy jiné aktivity při používání sociálních médií?
2. Měli jste potřebu používat sociální média častěji nebo po delší dobu, než jste původně zamýšleli?
3. Trávili jste málo času s přáteli/rodinou, protože jste používali sociální média?
4. Kontrolovali jste často sociální média, abyste zjistili, zda máte nepřčtenou novou zprávu?
5. Zkoušeli jste se někdy neúspěšně pokusit omezit používání sociálních sítí?  
(Van der Schuur et al., 2019)

Všechny otázky byly respondenty hodnoceny pomocí této bodové škály: 0 = zcela nepravdivé, 1 = nepravdivé, 2 = trochu pravdivé, 3 = pravdivé a 4 = zcela pravdivé. Spánek, konkrétně spánková latence byl mezi respondenty měřen pomocí otázky „Jak dlouho vám trvá, než usnete?“ Pro zaznamenávání odpovědí autoři zvolili spojitou stupnici v rozsahu od 0 do

180 minut. Dále byla zjišťována míra ospalosti během dne pomocí stanovování, zda je dané kritérium platné. Například „cítím se ospalý během dne“ nebo „během dne mám vždy dostatek energie“. (Van der Schuur et al., 2019)

Výsledky ukazují, že hypotéza „Užívání sociálních sítí přímo ovlivňuje dobu usnutí a míru ospalosti během dne“ byla potvrzena u nadpoloviční většiny dotazovaných. Co však bylo ve výsledcích daleko viditelnější bylo to, že stres, který je způsobován užíváním sociálních sítí může být u adolescentů přímým negativním faktorem, zejména pak pro horší kvalitu spánku. Při porovnání chlapců a dívek výsledky ukazují, že dívky byly daleko náchylnější k problémům s usínáním a k ospalosti během dne, a to o desítky procent. (Van der Schuur et al., 2019).

Podobné výsledky nám ukazuje výzkum na vysokoškolských studentech v Číně z roku 2015. Tohoto výzkumu se zúčastnilo téměř 2000 studentů s cílem zjistit vliv používaných sociálních sítí a webových stránek na kvalitu spánku. V tomto výzkumu byla nalezena souvislost s horším spánkem u 66% dotazovaných, nejrizikovější byla skupina těch, kteří používali internet v rozmezí dvou hodin až třiceti minut před spánkem (Xu, 2015).

## **5.2 Dopady na vnímání vzhledu u českých dětí**

Na to, jak sociální sítě ovlivňují vnímání vzhledu a krásy se zaměříme v následující podkapitole. Výzkum s názvem „Děti a kult krásy v online světě“ nám přiblíží tuto problematiku. Tento výzkum byl realizován v roce 2022 díky spolupráci Univerzity Palackého a společnosti O2 Czech Republic. Celkem 9441 respondentů z celé České republiky ve věku 11-17 let odpovídalo pomocí online dotazníku na platformě Google Forms (Kopecký a kol., 2022).

Výzkum se nejprve zaměřil na to, zda jsou děti spokojeny se svým vzhledem, konkrétně spokojenost se svým obličejem a tělem. Se svým vzhledem bylo spokojeno 50% dětí. Neutrální postoj mělo 28% dětí, 21% z dotazovaných pak uvedlo, že je se svým vzhledem nespokojeno (Kopecký a kol., 2022).

Část výzkumu se zabývala problematikou úpravy vzhledu dětí na fotografiích, které poté děti prostřednictvím svých profilů aktivně sdílí na sociálních sítích. Výzkum ukázal, že funkci na úpravu fotografií pomocí filtrů používá téměř polovina dětí, konkrétně 42%. Nejčastějším filtrem je zlepšení kontrastu fotografie, pokud se podíváme na filtry spojené s úpravou těla či pleti, nejčastěji používaný filtr je u dětí vyhlazení obličeje (přes 10% dětí využívá) a dále filtr napodobující make-up. Nejčastější motivací, proč děti tyto funkce využívají

je to, protože je to baví (27%) a dále je to důvod, aby vypadaly lépe než ve skutečnosti (11%), uvedli autoři výzkumu. Výzkum se také zaměřil na to, jak děti vnímají úpravy fotografií ostatních. Více než 60% dětí uvedlo, že je jim jedno, zda a jak mají ostatní své fotografie upravovány (Kopecký a kol., 2022).

Dle výsledků výzkumu jsou jedním z výrazných fenoménů projevujících se v online prostředí různé formy šikany, agrese a body shamingu (zesměšňování sebe nebo ostatních kvůli některým tělesným aspektům). Z výzkumu vyplynulo, že třetina dospívajících zažila situace, kdy čelila posměškům týkající se jejich profilu v online prostředí. 14% dospívajících má zkušenosti s negativními komentáři ohledně obličeje a vlasů a 11% dospívajících pak s urážkami vztahujícími na tělo a postavu. Dále výzkum ukázal, že každé desáté dítě se setkalo s posměšky za to, co na sociálních sítích zveřejnilo (Kopecký a kol., 2022).

Výzkum se také zaměřoval na to, jaké dopady má body shaming a další formy agrese na dospívající. Autoři výzkumu rozdělily reakce dětí do tří skupin – reakce zaznamenávající změnu chování, změny v sociální oblasti a poslední skupinu tvořily reakce v oblasti prožívání. V oblasti chování nejčastěji docházelo k mazání zesměšňujícího obsahu a k úniku do virtuálního světa (hraní her). Dále je třeba zmínit, že pro více než 6% dětí byla negativní zkušenost v online světě spouštěcím mechanismem pro užívání nějakého typu návykové látky, nejčastěji se jednalo o kouření cigaret a požívání alkoholických nápojů (Kopecký a kol., 2022).

V oblasti změny stravování se 7,5% dětí kvůli negativním zkušenostem začalo omezovat v jídle a 5% dětí dokonce redukovalo příjem potravy na minimum. Přes 7% dětí začalo své tělo vnímat jako tlusté, přestože je okolí ujišťovalo o opaku. Mezi negativní emoční dopady patřila zejména nižší sebedůvěra, vztek a podráždění. Autoři uvádí, že velmi alarmujícím zjištěním je, že přes 500 dětí uvažovalo o tom, že by raději nebyly a přes 300 dětí přiznalo sebepoškozující aktivity, jako je například řezání nebo pálení se na různých částech těla (Kopecký a kol., 2022).

### **5.3 Sociální sítě a duševní zdraví**

Nadměrný čas trávený u obrazovek smartphonů či počítačů může přispívat ke vzniku duševních onemocnění. Tuto skutečnost dokládá například Spitzer (2014), který zmiňuje švédskou studii, která prokázala zřetelnou souvislost mezi užíváním digitálních médií a výskytem stresu a depresí, obzvláště u mladých žen. (Thomé, 2012 in Spitzer, 2014, s. 236) Byla také prokázána souvislost mezi nadměrným užíváním internetu a depresivní

psychopatologií. Tento výzkum zpracovali britští vědci, kteří se dotazovali 1319 mladistvých na jejich návyky při užívání internetu a současně se při tom zaměřili na symptomy prostřednictvím standardizovaných stupnic. (Morrison, Gore, 2010 in Spitzer, 2014, s. 238) V celé skupině dotazovaných se projevila výrazná souvislost mezi užíváním internetu a tendencí k internetové závislosti, a hlavně tendencí k existenci depresivních symptomů na straně druhé. V tomto byli muži více postiženi než ženy, problémy se často týkaly mladších věkových skupin (Spitzer 2014).

Jak ukazuje i výzkum s názvem *#StatusOfMind*, míra duševních onemocnění u mladých lidí za posledních 25 let vzrostla o 70% a výzkum dále potvrdil, že tento nárůst souvisí s čím dál větším používáním digitálních technologií a konzumací obsahu sociálních sítí. Tento výzkum probíhal v roce 2017 ve Velké Británii na vzorku tisíců dospívajících jedinců. (StatusOfMind, 2017).

Výsledky ukazují, že mladí lidé, kteří tráví víc než 2 hodiny denně na sociálních sítích, jako je Facebook, Instagram nebo Twitter mají o mnoho vyšší riziko zhoršení duševního zdraví a výskytu duševních potíží, jako jsou náznaky úzkosti a deprese. Neustále kontrolování toho, co na sociálních sítích sdílejí přátelé (například zážitky z dovolené) vede mladé lidi k pocitu toho, že o něco přicházejí, zatímco si jejich přátelé užívají života. Tyto pocity pak mohou vyvolávat srovnávání, úzkost a další negativní emoce. Výzkum také ukázal, že používání sociálních sítí může přispívat k sociální úzkosti. Výzkumníci také poukazují na znepokojující fakt, že okolo 80 000 dětí a dospívajících ve Velké Británii trpí (byť jen v malé míře) depresemi (StatusOfMind, 2017).

Zajímavou souvislost nám také udává výzkum, který potvrzuje nárůst nespokojenosti se životem u mladých teenagerů v souvislosti se vznikem a vývojem sociálních sítí. Americký psycholog Jonathan Haidt (2023) ve svém rozsáhlém článku poukazuje zejména na tyto negativní skutečnosti:

- Nespokojenost a pocity osamělosti byly u dospívajících v letech 2000-2012 relativně stabilní, k výraznému nárůstu těchto negativních aspektů začalo docházet později, zejména během posledních šesti let, a to po celém světě. Nejvýraznější nárůst pocitů osamělosti a životní nespokojenosti, a tedy celkový pokles spokojenosti s duševním zdravím byl patrný ve východní Asii, a to o více jak padesát procent.

- Vnitřní rozpoložení dospívajících se začalo zhoršovat po roce 2012, tedy v době, kdy začínala éra prvních smartphonů a prvních sociálních sítí. V tomto roce se také masivně zvedl počet uživatelů sociální sítě Instagram.
- Nejnáchylnější skupinou jsou mladé dívky, dle výzkumu 57% z nich cítí velmi často pocity jako jsou smutek, beznaděj, depresivní nálada apod. Oproti roku 2011 se tento jev zvýšil i 21 procentních bodů (Haidt, 2023).

Haidt (2023) také uvádí, že ke zhoršení duševního zdraví u dospívajících došlo i díky celosvětové pandemii covid-19, konkrétně kvůli celkovému sociálnímu distancování. Celá situace ohledně duševního zdraví se nejen u mladých lidí v posledním desetiletí rapidně zhoršuje a je potřeba se na tento celosvětový problém více zaměřit, a to jak z odborného hlediska, ale i také z hlediska laické veřejnosti.

## 6 Diskuse

Cílem tohoto typu bakalářské práce je i kritické zhodnocení uvedených informací k danému tématu celé práce.

Nejprve bych zmínila problematiku definování termínu závislost. Jak již bylo uvedeno v druhé kapitole, základní definice závislosti vychází z Mezinárodní klasifikace nemocí, která je pravidelně upravována a aktualizována. Při našem zaměření, a to je závislost v online světě se pak musíme podle této klasifikace bavit pouze o nadměrné konzumaci, ačkoliv se nespočet autorů i internetových zdrojů vyjadřuje spojením „závislost na sociálních sítích“. Osobně si myslím, že nadměrný konzum obsahu sociálních sítí nebo obecně nadměrné trávení času online může v jedinci vyvolávat podobné nebo i stejné příznaky, jako je například patologické hráčství. K tomuto se názorově se přiklánějí i autoři jako je Kuklová nebo Spitzer. Proto by bylo vhodné se při příští revizi klasifikaci nemocí na tento fenomén zaměřit a prodiskutovat, zda by závislost na sociálních sítích byla závislostí v pravém slova smyslu, obzvláště v dnešní době, kdy je rozmach digitálního světa nejvyšší v historii.

Jako z pohledu budoucí učitelky bych ve školách, zejména na první a druhém stupni základních škol do výuky informatiky nebo občanské výchovy uvítala co nejvíce digitální gramotnosti. Online svět nese jistá rizika, jak jsme si uvedli i v samotné podkapitole „Rizikové chování na sociálních sítích“. Pokud učitel není dostatečně vzdělaný na to, aby s žáky v tomto tématu vedl výuku, je možno do škol přizvat odborníky, jako například odborníci z projektu E-bezpečí, který funguje pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci. Další osvětou může být již zmíněný film s názvem „V Síti“, který měl za úkol přiblížit problematiku predátorství a online obtěžování. Oba tyto projekty mají své webové stránky, kde je možno najít například metodiky nebo různé příručky, jak s dítětem při daných problémech pracovat a jak se v tomto ohledu vzdělat, ať už z pohledu učitele, rodiče nebo studenta.

V kapitole ohledně definice mladšího školního věku a dospívání se autoři svými definicemi často obracejí ke starším autorům jako je Piaget a z nich dále vycházejí. V období dospívání, kdy se jedinci mohou potýkat s větší emoční labilitou, může docházet k větší míře duševních poruch, které mohou být podpořeny právě nadměrnou konzumací obsahu sociálních sítí. Jedinec se v tomto období chce stát členem své vrstevnické skupiny, snaží se také o navázání prvních vážných vztahů.

Autoři, kteří se v literatuře zabývali tématem online světa ve spojitosti s dětmi a dospívajícími často odkazovali na již proběhlé výzkumy, zejména z Evropy nebo USA. Blinka často zmiňoval výzkum „EU Kids Online“ který mapuje situaci právě ve státech Evropské unie, kam samozřejmě spadá i Česká republika. Na české děti se pak více zaměřil projekt E-bezpečí nebo také výzkum „AMI Digital Index“. Jedná se o poměrně čerstvá data a ty nám tak dobře přiblížila aktuální situaci.

Většina autorů se k věci ohledně negativního působení sociálních sítí vyjadřuje v podobných kategoriích. Nejčastěji se jedná o působení na duševní zdraví (výskyt úzkostné poruchy, depresivních poruch, sociálních úzkostí a podobně), dále na kvalitu spánku a problémy s nespavostí a v neposlední řadě také na zdravotní komplikace z hlediska nedostatku pohybu, na co se mohou nabalovat komplikace jako je obezita a další. V literárních i internetových zdrojích byli někdy uvedeny přímé otázky, které se formulují k zjištění závislosti u respondentů. Otázky vychází z podobných předpokladů, které nám předkládala definice závislosti.

Nejzajímavější a nejpřehlednější byl dle mého hlediska výzkum ohledně vnímání vzhledu u českých dětí. Výsledky nám ukázali mimo jiné to, že stovky dětí někdy přemýšleli nebo realizovali sebedestruktivní aktivity, jako například řezání se právě kvůli tomu, že nejsou spokojeni se svým vzhledem nebo je k tomu vedlo něco z online prostředí. Někdy tomu mohou přispívat i různé „výzvy“, které děti motivují k podobnému chování. Některé online výzvy mohou být pro mládež nebezpečné, může je jednat o videa, která nabádají k poškozování těla či okolí. Souhrnem všech získaných poznatků bych se z pohledu učitelů a rodičů tedy zaměřila na následující oblasti:

- Do školní výuky zařazovat základy digitální gramotnosti, a to už od 1.stupně základních škol. Obsahově a náročností zaměřovat dle věkového rozložení žáků.
- Mezi dětmi šířit osvětu ohledně nástrah online, nejlépe pomocí workshopů a přednášek školených odborníků.
- Zejména u nezletilých dětí hlídat dobu strávenou na sociálních sítích.
- Pokud jako učitel nebo rodič pozoruji závislostní příznaky u dítěte, je na místě najít odbornou pomoc (školní psycholog, výchovný poradce, lékař a další).
- Nabízet dětem alternativy trávení volného času jinak, než na sociálních sítích (zájmové kroužky, pobyt v přírodě, sportovní aktivity).
- Jako rodič i učitel být příkladem, neboť zejména malé děti se učí nápodobou.



## 7 Závěr

Na základě získaných informací můžeme stanovit závěry, které nám korespondují s výzkumnými otázkami, které jsme uvedli v začátku bakalářské práce.

- Závislost a závislostní chování nám nejlépe přiblížila definice dle Mezinárodní klasifikace nemocí, konkrétně se jednalo o definici dle 10. revize. V práci byla zmíněna i definice dle Americké psychiatrické asociace. Obě definice jsou si svým obsahem podobné, některé body téměř stejné. U českých autorů se této problematice věnoval Nešpor, který ve svých dílech vychází právě z těchto nejobecnějších definic. U používání sociálních sítí se pak dle těchto definic dá hovořit pouze o nadměrné konzumaci, ačkoliv jedinec vykazuje všechny příznaky. Nejblíže se závislosti na sociálních sítích blíží patologické hráčství.
- Obecnou definici sociálních sítí nám představili autoři Bednář, Blinka nebo Ramsden. S použitím internetových zdrojů jsme zjistili, že mezi nejpoužívanější sociální sítě patří Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, TikTok, Snapchat nebo Youtube. U dětí a dospívajících dominuje navštěvování sociálních sítí z mobilního telefonu.
- Rizika online světa nám přiblížil projekt E-bezpečí a další internetové zdroje. V literárních zdrojích se tomuto tématu částečně věnoval i Blinka. Mezi nejčastější rizika patří kybersikana, kybergrooming a sexting. Mezi rizika dále řadíme negativní dopady na psychickou i fyzickou stránku jedince. Nadměrné užívání sociálních sítí má dopad zejména na spánek, dále může přispívat ke vzniku duševních poruch a v neposlední řadě může nadměrný čas trávený na sítích zkreslovat realitu a tím podporovat snížené sebevědomí a nenávisť k vlastnímu tělu, jak dokazují výzkumy uvedené v bakalářské práci.
- Období mladšího školního věku a dospívání bylo popsáno z více hledisek. Jednalo se o biologický vývoj, kognitivní vývoj a socializaci. Období dospívání autoři dělí na období puberty a období adolescence. Zejména pro období dospívání je typické hledání identity a snaha začleňovat se do kolektivu, což může být důvodem k větší míře trávení času online. K navazování prvních vztahů v tomto období mohou dnes sloužit i různé aplikace a online seznamky, jako je například Tinder.
- Vybrané nejnovější výzkumy z českého i zahraničního prostředí autorka práce zmínila v páté kapitole. Autoři často negativní dopady rozdělují na dopady dle kategorií. Obecnou situaci u evropských dětí a dospívajících dlouhodobě sleduje výzkumný tým

projektu „EU Kids Online“. V literatuře se tomuto tématu věnuje například Spitzer. Dopady na kvalitu spánku nám mohl přiblížit výzkum nizozemských anebo také čínských akademických pracovníků. Z výzkumů také vyplynulo to, že nárůst zhoršení psychického zdraví souvisí se spuštěním sociálních sítí před více jak deseti lety a také s rozmachem dostupnosti smartphonů. V českém akademickém prostředí se problematice online světa věnují například odborníci z Univerzity Palackého. Nejnovějších výzkumů stále přibývá, avšak v rámci mezí, které nám dovoluje bakalářská práce, autorka zmínila jen některé z nich.

## 8 Souhrn

Autorka se v této bakalářské práci teoretického typu snažila přiblížit aktuální situace v problematice závislostního chování při nadměrné konzumaci sociálních sítí u dětí mladšího školního věku a dospívajících. Autorka při práci čerpala ze zahraničních i českých zdrojů. V závěru práce pak autorka kriticky hodnotí získané informace a předkládá svůj pohled k problematice na základě získaných znalostí. Práce může být souhrnem poznatků, které se svým zaměřením mohou hodit učitelům a rodičům při práci s dětmi u kterých může hrozit riziko závislostního chování.

## Použité zdroje

AMI Digital Index 2022 - AMI Digital. Úvodní stránka - AMI Digital [online].2022 [cit. 27.11.2022]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>.

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

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

Co je kyberšikana? - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/trivium-projektu-ebezpeci/71-trivium/1418-co-je-kybersikana>.

Co je syndrom FoMO - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>.

DAS-FRIEBEL, A., A. LENNEIS, A. REALO, A. SANBORN, Tang NKY, D. WOLKE a S. LEMOLA, 2020. Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: an experience sampling study. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines [online]. 61(10), 1138-1149 [cit. 2023-02-04]. ISSN 14697610. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=mdc&AN=32924153&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Dokument V síti. Dokument V síti [online]. Dostupné z: <https://vsitifilm.cz/>.

Dopamin: jakou funkci má v těle a proč je tak důležitý? | Aktin. Sportovní výživa a funkční potraviny | Aktin [online] 2022. Vilgain s.r.o. [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <https://aktin.cz/dopamin-jakou-funkci-ma-v-tele-a-proc-je-tak-dulezity>.

Facebook má téměř 3 miliardy uživatelů | Newsfeed.cz. Marketing na Facebooku - Newsfeed [online]. 2022 Newsfeed.cz. Kontaktujte nás na [cit. 27.11.2022]. Dostupné z: <https://newsfeed.cz/facebook-ma-temer-3-miliardy-uzivatelu/>.

HAI DT, Johathan. Social Media is a Major Cause of the Mental Illness Epidemic in Teen Girls. Here's the Evidence. [online]. 22.2.2023 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://jonathanhaidt.substack.com/p/social-media-mental-illness-epidemic>

Knopf, J. W. Doing a literature review [online]. 2006 [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <https://core.ac.uk/download/pdf/81222467.pdf>.

KOPECKÝ, Kamil. Děti a kult krásy v online světě (výzkum). E-Bezpečí, roč. 7, č. 1, s. 27-31. Olomouc: Univerzita Palackého, 2022. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=2658>.

KUKLOVÁ, Marie. Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislostí. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1101-3.

Kybergrooming - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybergrooming>.

LANGMEIER, Josef. Vývojová psychologie pro dětské lékaře. Praha: Avicenum, 1983. "

LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. Vývoj dítěte a jeho úskalí. Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum).

MALÁ, Helena a Josef KLEMENTA. Biologie dětí a dorostu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

Nebojte se Internetu Sociální sítě - Nebojte se Internetu. Nebojte se Internetu Viděli jste v televizi... [online] 2022. [cit. 12.02.2022]. Dostupné z: <https://www.nebojteseinternetu.cz/page/3396/socialni-site/>.

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

O dopaminu a cestě k dopaminové dietě | Digidetox. DigiDetox | Jak zvládat svět technologií [online] 2019. [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <https://digidetox.me/blog/o-dopaminu-a-ceste-k-dopaminove-diete/>

RAMSDEN, Chloe. Jak říct ne sociálním sítím: snadné tipy, jak se nenechat ovládnout sociálními médii. Přeložil Petr FLORIAN. V Brně: Lingea, 2021. ISBN 978-80-7508-673-0.

RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.

Sexting - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/sexting>.

Sociální síť Facebook: Největší sociální síť v ČR i na světě. Sociální síť: Rozcestník pro správu a marketing na sociálních sítích [online] 2022. Všechna práva vyhrazena. Icons made by [cit. 13.11.2022]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/facebook/>.

Sociální síť Instagram: Sdílení fotografií, videí a pestré možnosti interakce. Sociální síť: Rozcestník pro správu a marketing na sociálních sítích [online] 2022. Všechna práva vyhrazena. Icons made by [cit. 24.11.2022]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/instagram/>.

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing, 2017. Royal Society for Public Health [online]. 1.5.2017, s. 1-32 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z:

THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

Tiskoviny pro učitele a rodiče - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/vzdelavani/tiskoviny-pro-ucitele-a-rodice>.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VAN DER SCHUUR, W.A., S.E. BAUMGARTNER a S.R. SUMTER, 2019. Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents. Health Communication [online]. 34 (5), 552 - 559 [cit. 2023-02-25]. ISSN 15327027. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-85043370490&authtype=shib&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

XU, Xiang-Long, Run-Zhi ZHU, Manoj SHARMA a Yong ZHAO, 2015. The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study of Undergraduate Students in Chongqing, China. Journal of Nursing and Care [online]. [cit. 2023-04-02]. ISSN 21671168. Dostupné z:<https://www.omicsgroup.org/journals/the-influence-of-social-media-on-sleep-quality-a-study-of-undergraduate-students-in-chongqing-china-2167-1168-1000253.php?aid=51679>

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Michaela Kainarová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Barbora Kvapilová, B.A.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Závislost na sociálních sítích u dětí a mladistvých
<b>Název práce v angličtině:</b>	Dependence of children and adolescents on social networks
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce s názvem Závislost na sociálních sítích u dětí a mladistvých je práci teoretického typu. Práce je napsána ve čtyřech hlavních kapitolách. Autorka se věnuje definici závislostního chování, dále se zaměřuje na sociální sítě a vymezení mladšího školního věku a dospívání. Dále jsou v práci uvedeny nejnovější výzkumy s poznatky na dané téma. Cílem práce je předložit syntézu aktuálního stavu poznání v problematice nadměrné konzumace obsahu sociálních sítí v rozsahu, který nám umožňuje tento typ kvalifikační práce, a to včetně kritického zhodnocení použitých zdrojů.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Závislost, sociální sítě, rizika online komunikace, mladší školní věk, dospívající, nedávné výzkumy
<b>Anotace práce v angličtině:</b>	The bachelor's thesis entitled "Dependence of children and adolescents on social networks" is a thesis of a theoretical type. The thesis is divided into four main chapters. The author



	<p>focuses on the definition of addictive behavior, and also social networks, and the definition of younger school age and adolescence. Furthermore, the work presents the latest research with findings on a given topic. The aim of the thesis is to present a synthesis of the current state of knowledge on the issue of excessive consumption of social network content to the extent that this type of qualification work allows us, including a critical evaluation of used sources.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	<p>Dependence, social networks, risks of online communication, younger school age, adolescents, recent studies</p>
<b>Rozsah práce:</b>	<p>35</p>
<b>Jazyk práce:</b>	<p>Český jazyk</p>