

**UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
ADOLESCENTŮ**

Bakalářská práce

Praha 2026 Jan Novák

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA

VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
ADOLESCENTŮ

Bakalářská práce

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Katedra: Katedra psychologie

Vedoucí závěrečné práce: doc. PhDr. Petr Svoboda, Ph.D.

Praha 2026

Jan Novák

Zadání závěrečné práce

(Před odevzdáním vlož naskenované zadání závěrečné práce vygenerované vedoucím práce ze studijního informačního systému.)

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vliv sociálních sítí na duševní zdraví adolescentů" zpracoval samostatně s použitím literatury uvedené v příloženém seznamu a nástrojů umělé inteligence. Prohlašuji, že nástroje umělé inteligence jsem použil v souladu s příslušnými právními předpisy a akademickou integritou a jejich použití je v práci vhodným způsobem označeno.

V Praze, dne _____

Jan Novák

Abstrakt

NOVÁK, Jan: Vliv sociálních sítí na duševní zdraví adolescentů. Bakalářská práce – Univerzita Karlova. Filozofická fakulta; Katedra psychologie – Vedoucí práce: doc. PhDr. Petr Svoboda, Ph.D., Praha: Univerzita Karlova, 2026, 28 s.

Práca sa zaoberá vzťahom medzi užívaním sociálnych sietí a duševným zdravím adolescentov z perspektívy vývinovej a sociálnej psychológie. Cieľom práce je systematizovať a kriticky porovnať súčasné teoretické modely, ktoré tento vzťah vysvetľujú, a identifikovať body ich zhody i rozporu. Práca je koncipovaná ako teoreticko-analytická štúdia syntézneho typu, ktorá nepracuje s vlastným empirickým zberom dát, ale analyzuje existujúce modely a publikované výskumné nálezy vrátane longitudinálnych štúdií a meta-analýz. Postupne sú rozobraté model sociálneho porovnávania, hypotéza vytlačania času, model FOMO a problematického užívania, ako aj hypotéza nahrádzania spánku a fyzickej aktivity. Analýza ukazuje, že modely sa zhodujú v predpoklade, že rizikový nie je samotný čas strávený na sieťach, ale spôsob a obsah užívania. Zistenia naznačujú malú až strednú veľkosť efektu a pretrvávajúcu nejasnosť ohľadom kauzálneho smeru. Práca poukazuje na metodologické obmedzenia dominantných prístupov, najmä na spoliehanie sa na korelačné dáta a sebahodnotené miery užívania. Prínos práce spočíva v prehľadnej systematizácii roztrieštenej literatúry a vo formulácii integrujúceho rámca, ktorý prepája jednotlivé modely podľa toho, ktorý mechanizmus duševného zdravia oslovujú. Výstupy sú využiteľné pre českú odbornú verejnosť v oblasti prevencie, školskej psychológie a tvorby odporúčaní pre rodičov a pedagógov.

Klíčová slova: sociálne siete, duševné zdravie, adolescencia, sociálne porovnanie, teoretické modely

Abstract

NOVÁK, Jan: Vliv sociálních sítí na duševní zdraví adolescentů Bachelor Thesis – Charles University. Faculty of Arts; Department of Psychology – Supervisor: doc. PhDr. Petr Svoboda, Ph.D., Praha: Charles University, 2026, 28 pp.

This thesis examines the relationship between social media use and the mental health of adolescents from the perspective of developmental and social psychology. The aim is to systematise and critically compare current theoretical models explaining this relationship and to identify points of agreement and disagreement among them. The work is designed as a theoretical-analytical synthesis study that does not collect original empirical data but analyses existing models and published research findings, including longitudinal studies and meta-analyses. It successively addresses the social comparison model, the time displacement hypothesis, the FOMO and problematic use model, and the hypothesis of sleep and physical activity displacement. The analysis shows that the models agree that the risk does not stem from the time spent on platforms as such, but from the manner and content of use. Findings suggest a small to moderate effect size and persistent uncertainty regarding the causal direction. The thesis highlights the methodological limitations of dominant approaches, particularly reliance on correlational data and self-reported measures of use. The contribution lies in a clear systematisation of fragmented literature and in formulating an integrative framework that links individual models according to which mental-health mechanism they address. The outputs are applicable to the Czech professional community in prevention, school psychology, and the formulation of recommendations for parents and educators.

Keywords: social media, mental health, adolescence, social comparison, theoretical models

Předmluva

Tématem mé práce je vliv sociálních sítí na duševní zdraví adolescentů. K jeho výběru mě motivovala rostoucí role online platforem v každodenním životě dospívajících.

Děkuji vedoucímu závěrečné práce doc. PhDr. Petru Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a trpělivost při konzultacích.

[Volitelně: poděkování dalším osobám či poznámka o použitých materiálech, spolupráci s organizací, podpoře.]

Obsah

Úvod.....	11
1. Teoretický rámec	12
Adolescence jako vývojové období	13
Duševní zdraví a jeho vymezení	13
Sociální sítě a jejich platformy	14
Hlavní teoretické modely	14
2. Metodologie výzkumu	16
Charakter studie a výzkumná otázka	17
Metody a postup zpracování	17
Omezení zvoleného přístupu	18
3. Analýza a interpretace	18
Komparace teoretických modelů	19
Empirické doklady a velikost efektu	20
Otázka příčinnosti	21
Integrace modelů.....	22
4. Diskuse.....	22
Dostatečnost existujících modelů	23
Spor o velikost efektu a příčinnost	23
Metodologické problémy a důsledky pro českou praxi	24
Závěr	24
Seznam použité literatury	27
Přílohy.....	28

Seznam obrázků a grafů

<i>Graf 1: Orientační síla asociace podle typu studie</i>	21
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled hlavních teoretických modelů vztahu sociálních sítí a duševního zdraví.

Zdroj: Vlastní zpracování podle uvedených autorů. 15

Tabulka 2: Srovnání modelů podle lokalizace příčiny a predikce ohrožené skupiny. Zdroj:

Vlastní zpracování. 20

Úvod

Sociální sítě se během necelých dvou desetiletí staly samozřejmou součástí každodenního života dospívajících. Pro generaci, která vyrůstá s chytrým telefonem v ruce od raného věku, nepředstavují platformy jako Instagram, TikTok či Snapchat doplněk komunikace, nýbrž její základní rámec. Tato proměna sociálního prostředí adolescence vyvolává otázku, jaké důsledky má pro duševní zdraví dospívajících. Téma se stalo jedním z nejdiskutovanějších problémů současné vývojové a sociální psychologie, přičemž jeho naléhavost umocňují souběžné trendy zhoršujícího se duševního zdraví mladých lidí v řadě západních zemí.

Rozšíření sociálních sítí mezi českými adolescenty dosahuje vysokých hodnot; podle dostupných šetření užívá alespoň jednu platformu naprostá většina dospívajících a denní doba strávená online se pohybuje v řádu hodin. Souběžné nárůsty výskytu úzkostných a depresivních symptomů u dospívajících podnítily hypotézu, že obě tendence spolu souvisejí. Vztah mezi nimi však zdaleka není jednoznačný a v odborné literatuře existuje několik soupeřících vysvětlení.

Problém spočívá v tom, že teoretické modely vysvětlující tento vztah jsou rozptýleny napříč subdisciplínami a navzájem se obtížně srovnávají. Některé kladou důraz na sociální srovnávání a sebepojetí, jiné na vytlačení spánku a pohybu, další na mechanismy závislostního chování. Bez systematického přehledu zůstává nejasné, v čem se modely shodují, kde si protirečí a které empirické doklady který model podporují.

Cílem práce je systematizovat a kriticky porovnat současné teoretické modely vztahu mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím adolescentů. Práce je koncipována jako teoretická syntéza, která nepracuje s vlastním empirickým výzkumem, nýbrž analyzuje a uspořádává existující poznatky. Tímto způsobem usiluje o vytvoření přehledového rámce využitelného pro českou odbornou veřejnost v oblasti prevence a školní psychologie.

1. Teoretický rámec

Adolescence jako vývojové období

Adolescence představuje vývojové období mezi dětstvím a dospělostí, které je vymezeno přibližně rozmezím deseti až dvaceti let a vyznačuje se hlubokými proměnami v oblasti tělesné, kognitivní, emoční i sociální. Z hlediska vývojové psychologie jde o období, v němž se utváří identita, sebepojetí a postavení jedince ve vrstevnické skupině. Eriksonovo pojetí vývoje identity řadí právě do adolescence klíčový konflikt mezi vytvořením soudržné identity a její difuzí¹. Dospívající intenzivně řeší otázku, kým jsou a jak je vnímají druzí, a v tomto procesu hraje zpětná vazba od vrstevníků mimořádně silnou roli.

Z neurobiologického hlediska je adolescence obdobím nerovnoměrného zrání mozku. Limbické struktury spojené s odměnou a emocemi dozrávají dříve než prefrontální kortex odpovědný za sebekontrolu a zvažování důsledků; tato asynchronie zvyšuje citlivost vůči sociální odměně a riziku impulzivního jednání². Právě tato zvýšená citlivost na sociální hodnocení činí adolescenta obzvláště vnímavým vůči podnětům, které sociální síť poskytuje v podobě lajků, komentářů a sledujících. Sociální síť tak nevstupuje do neutrálního prostředí, nýbrž do vývojové fáze charakterizované zvýšenou reaktivitou na vrstevnické přijetí a odmítnutí.

Duševní zdraví a jeho vymezení

Duševní zdraví není pouhou nepřítomností duševní poruchy. Světová zdravotnická organizace je vymezuje jako stav pohody, v němž jedinec realizuje své schopnosti, dokáže zvládat běžné životní zátěže, pracovat produktivně a přispívat své komunitě³. Toto pojetí zdůrazňuje pozitivní rozměr duševního zdraví, nikoli pouze absenci symptomů. V kontextu adolescence se duševní zdraví operacionalizuje prostřednictvím ukazatelů, jako jsou úroveň životní spokojenosti, sebehodnocení, výskyt depresivních a úzkostných symptomů či kvalita spánku.

Rozlišení mezi pozitivním duševním zdravím a psychopatologií má pro analýzu vlivu sociálních sítí zásadní význam. Studie, které měří odlišné výstupy, docházejí k odlišným závěrům; efekt na životní spokojenost se může lišit od efektu na depresivní symptomatiku.

¹ ERIKSON, Erik H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.

² FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954, 7(2), 117-140.

³ ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 2019, 3(2), 173-182.

Tato heterogenita výstupních proměnných představuje jeden ze zdrojů zdánlivého rozporu v literatuře, k němuž se práce vrací v analytické části.

Sociální sítě a jejich platformy

Pojmem sociální sítě se rozumí internetové služby umožňující uživatelům vytvářet veřejný či poloveřejný profil, propojovat se s ostatními uživateli a sdílet obsah. Pro adolescenty jsou dnes určující vizuálně orientované platformy. Instagram klade důraz na sdílení obrazového materiálu a kurátorovanou sebe prezentaci; TikTok je založen na krátkých videích řazených algoritmem, který maximalizuje dobu strávenou v aplikaci; Snapchat zdůrazňuje pomíjivost obsahu a soukromou komunikaci; Facebook ztrácí mezi nejmladšími uživateli na významu.

Jednotlivé platformy se liší mírou, v níž podněcují sociální srovnávání, sebe prezentaci a pasivní konzumaci obsahu. Tyto rozdíly jsou pro hodnocení vlivu na duševní zdraví podstatné, neboť mechanismus působení se odvíjí od konkrétního způsobu užívání, nikoli od abstraktní kategorie „sociální sítě“. Algoritmické řazení obsahu na platformách jako TikTok navíc vytváří prostředí, v němž je uživatel vystaven personalizovanému proudu podnětů optimalizovanému pro setrvání, což zvyšuje riziko nadměrného a obtížně regulovatelného užívání.

Hlavní teoretické modely

Vztah mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím adolescentů vysvětluje několik teoretických modelů, které se liší předpokládaným mechanismem působení. První skupinu tvoří model sociálního srovnávání, který navazuje na Festingerovu teorii sociálního srovnávání⁴. Podle něj nutí prostředí sociálních sítí, v němž ostatní prezentují idealizovanou verzi vlastního života, adolescenta k převážně vzestupnému srovnávání, jež vede k poklesu sebehodnocení a nárůstu negativního afektu. Klíčová není doba užívání, nýbrž frekvence a směr srovnávání a převaha pasivní konzumace nad aktivní interakcí.

Druhým modelem je hypotéza vytlačení času, podle níž čas strávený na sociálních sítích nahrazuje aktivity prospěšné duševnímu zdraví, zejména spánek, fyzickou aktivitu a

⁴ FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954, 7(2), 117-140.

osobní setkávání. V této perspektivě sociální sítě neškodí přímým psychologickým mechanismem, nýbrž tím, co vytlačují z denního režimu dospívajícího.

Třetí model staví na konceptu strachu z promeškání (FOMO) a na rámci problematického, závislostního užívání. Sociální sítě svým designem využívajícím proměnlivé odměny podporují nutkavé kontrolování notifikací; FOMO zde funguje jako motivační mechanismus, který udržuje uživatele v trvalém napětí a online přítomnosti⁵. Problematické užívání vykazuje rysy podobné behaviorálním závislostem a souvisí s vyšší mírou úzkosti a depresivních symptomů.

Čtvrtou perspektivou je hypotéza nahrazování spánku a pohybu, kterou lze chápat jako specifikaci modelu vytlačení času zaměřenou na fyziologické mediátory. Užívání zařízení v pozdních hodinách zkracuje a fragmentuje spánek a expozice modrému světlu narušuje cirkadiánní rytmus; zhoršený spánek pak působí jako prostředník mezi užíváním a zhoršeným duševním zdravím⁶.

Následující tabulka shrnuje uvedené modely podle předpokládaného mechanismu a klíčového výstupu.

Model	Předpokládaný mechanismus	Klíčový rizikový faktor	Hlavní výstup
Sociální srovnávání	Vzestupné srovnávání s idealizovaným obsahem	Pasivní užívání, sebeprezentace	Pokles sebehodnocení
Vytlačení času	Náhrada prospěšných aktivit	Celková doba užívání	Méně spánku, pohybu, setkávání
FOMO a problematické užívání	Nutkavé kontrolování, proměnlivá odměna	Závislostní vzorec, notifikace	Úzkost, depresivní symptomy
Nahrazování spánku a pohybu	Narušení spánku a cirkadiánního rytmu	Užívání v noci, modré světlo	Zhoršený spánek jako mediátor

Tabulka 1: Přehled hlavních teoretických modelů vztahu sociálních sítí a duševního zdraví. Zdroj: Vlastní zpracování podle uvedených autorů.

⁵ ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019, 3(2), 173-182.

⁶ TWENGE, Jean M. et al. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time. *Emotion*, 2018, 18(6), 765-780.

Modely se vzájemně nevylučují, nýbrž popisují odlišné cesty, jimiž může užívání sociálních sítí ovlivnit duševní zdraví. Tato skutečnost představuje východisko pro syntézu, kterou práce rozvíjí v analytické části.

2. Metodologie výzkumu

Charakter studie a výzkumná otázka

Práce je koncipována jako teoreticko-analytická studie syntézního typu, jejímž předmětem nejsou primární data, nýbrž existující teoretické modely a publikované výzkumné nálezy. Tento přístup odpovídá situaci, v níž je literatura k danému tématu početná, avšak roztříštěná do soupeřících koncepcí, které dosud nebyly soustavně srovnány. Smyslem syntézy je tyto koncepce uspořádat, vyložit jejich vnitřní logiku a posoudit, do jaké míry je podporují empirické doklady.

Hlavní výzkumná otázka zní: Jaké teoretické modely vysvětlují vztah mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím adolescentů a v čem se shodují či liší? Na ni navazují dvě dílčí otázky. První se ptá, jaké empirické doklady jednotlivé modely podporují a jak silný efekt naznačují. Druhá se ptá, jaká metodologická omezení znesnadňují jednoznačné zodpovězení otázky o příčinnosti.

Metody a postup zpracování

Práce využívá metody obsahové analýzy odborných textů, komparace teoretických modelů a kritické syntézy. Postup zpracování probíhal v několika krocích. Nejprve byly na základě přehledu literatury identifikovány opakovaně uváděné teoretické modely vztahu mezi sociálními sítěmi a duševním zdravím. Následně byl každý model popsán z hlediska předpokládaného mechanismu, klíčových proměnných a výstupních ukazatelů. Ve třetím kroku byly modely vzájemně porovnány a konfrontovány s empirickými doklady, zejména s nálezy longitudinálních studií a meta-analýz. Závěrečný krok spočíval v integraci modelů do souhrnného rámce.

Výběr zdrojů se řídil kritérii odborné relevance a vlivu v dané oblasti. Přednostně byly zařazeny práce, které jsou v debatě o vlivu sociálních sítí na duševní zdraví opakovaně citovány a které reprezentují odlišné teoretické i metodologické pozice, včetně prací, jež nárůst rizika zdůrazňují, i prací, které jej relativizují. Takto pojatý výběr umožňuje zachytit napětí mezi protichůdnými stanovisky, které je pro současný stav poznání charakteristické.

Omezení zvoleného přístupu

Zvolený přístup má svá omezení, jež je třeba uvést předem. Teoretická syntéza je závislá na kvalitě a reprezentativnosti zařazených zdrojů a nese riziko selektivního výběru. Vzhledem k absenci vlastního empirického zjišťování nemůže práce přímo testovat platnost jednotlivých modelů, nýbrž pouze posuzovat soulad mezi modely a publikovanými nálezy. Toto omezení je nicméně přiměřené cíli práce, jímž není ověřit konkrétní hypotézu, nýbrž uspořádat a kriticky zhodnotit existující poznání. Hodnocení velikosti efektů přebírá práce z citovaných meta-analýz a nepřepočítává je; číselné údaje jsou proto uváděny výhradně jako údaj příslušného zdroje.

3. Analýza a interpretace

Komparace teoretických modelů

Srovnání modelů představených v teoretické části odhaluje, že se neliší ani tak v otázce, zda mohou sociální sítě ovlivnit duševní zdraví, jako spíše v otázce, kterým mechanismem se tak děje. Model sociálního srovnávání lokalizuje příčinu do psychologického procesu hodnocení sebe sama vůči druhým. Jak bylo uvedeno v podkapitole o hlavních modelech, rozhodující není doba užívání, nýbrž převaha pasivní konzumace nad aktivní interakcí. Tento předpoklad je v souladu se zjištěními, podle nichž pasivní prohlížení profilů ostatních souvisí s poklesem nálady silněji než aktivní komunikace⁷.

Hypotéza vytlačení času naproti tomu nepředpokládá žádný specifický psychologický mechanismus uvnitř interakce se sítí; rizikem je samotná příležitostní náklad, tedy to, co čas na sítích nahrazuje. Tento model je atraktivní svou jednoduchostí, avšak naráží na zjištění, že vztah mezi celkovou dobou užívání a duševním zdravím je slabý. Jak upozorňují Orben a Przybylski⁸ (2019), asociace mezi užíváním digitálních technologií a pohodou adolescentů je velmi malá a srovnatelná s vlivem faktorů, jako je nošení brýlí⁹. Slabost tohoto vztahu zpochybňuje modely založené pouze na množství času a posouvá pozornost ke způsobu a obsahu užívání, což odpovídá logice modelu sociálního srovnávání.

Model FOMO a problematického užívání spojuje psychologický mechanismus s rysy behaviorální závislosti. Na rozdíl od modelu vytlačení času zde není rizikem množství času jako takové, nýbrž nutkavá, špatně regulovatelná povaha užívání. Tento model dobře vysvětluje, proč část adolescentů vykazuje výrazné obtíže, zatímco většina nikoli; rozhodující je vzorec užívání, nikoli jeho rozsah. Hypotéza nahrazování spánku a pohybu konečně zpřesňuje obecnou hypotézu vytlačení tím, že identifikuje konkrétní fyziologické prostředníky. Narušení spánku se v empirických studiích opakovaně ukazuje jako významný mediátor vztahu mezi užíváním a depresivními symptomy.

Následující tabulka shrnuje, jak se modely liší v lokalizaci příčiny a v predikci toho, kdo je nejvíce ohrožen.

Model	Lokalizace příčiny	Predikce nejohroženější	Slabina modelu
-------	--------------------	-------------------------	----------------

⁷ WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO, 2022.

⁸ ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019, 3(2), 173-182.

⁹ ERIKSON, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.

		skupiny	
Sociální srovnávání	V mysli uživatele	Adolescenti s nízkým sebehodnocením	Obtížné měření srovnávání
Vytlačení času	V denním režimu	Nejintenzivnější uživatelé	Slabý vztah doby a pohody
FOMO a problematické užívání	Ve vzorci užívání	Závislostně užívající menšina	Riziko cirkulárního vymezení
Nahrazování spánku	Ve fyziologii	Uživatelé v nočních hodinách	Možnost obrácené příčinnosti

Tabulka 2: Srovnání modelů podle lokalizace příčiny a predikce ohrožené skupiny. Zdroj: Vlastní zpracování.

Empirické doklady a velikost efektu

Empirická literatura k tématu je rozsáhlá, avšak její závěry nejsou jednotné. Na jedné straně stojí práce zdůrazňující souběh nárůstu užívání chytrých telefonů a sociálních sítí s nárůstem výskytu depresivních symptomů u dospívajících po roce 2012. Twenge et al¹⁰. (2018) interpretují tento časový souběh jako doklad toho, že nová mediální technologie přispěla ke zhoršení duševního zdraví mladé generace¹¹. Tato interpretace navazuje na model nahrazování času a spánku, neboť předpokládá, že obrazovkové aktivity vytlačily činnosti chránící pohodu.

Na druhé straně stojí práce, které velikost efektu relativizují. Analýzy velkých datových souborů ukazují, že podíl rozptylu v pohodě adolescentů vysvětlený užíváním digitálních technologií je velmi malý. Jak bylo uvedeno výše, Orben a Przybylski¹² (2019) docházejí k závěru, že tento podíl je zanedbatelný a že volba analytických rozhodnutí může výsledný odhad výrazně ovlivnit. Tato kritika upozorňuje na to, že mnoho dřívějších studií trpí flexibilitou v analýze, která nadhodnocuje sílu vztahu.

Mezi těmito póly se nachází stanovisko, podle nějž agregátní efekt zůstává malý, avšak skrývá podstatnou heterogenitu. Pro určité podskupiny, zejména pro dívky a pro intenzivně

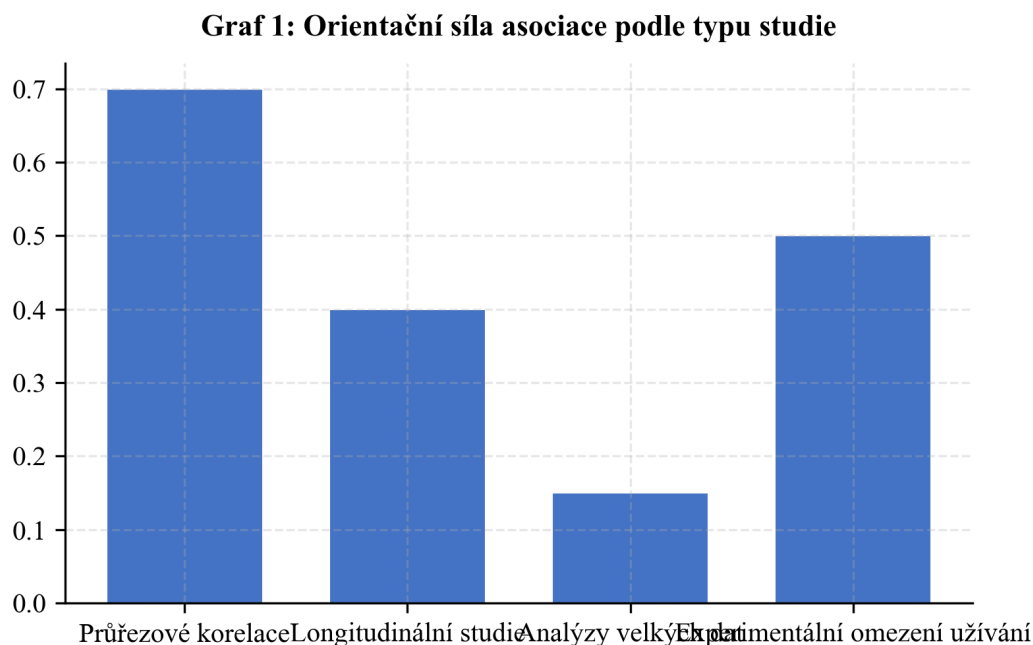
¹⁰ TWENGE, Jean M. et al. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time. *Emotion*, 2018, 18(6), 765-780.

¹¹ FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954, 7(2), 117-140.

¹² ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019, 3(2), 173-182.

užívající jedince, může být efekt podstatně silnější než pro průměrného adolescenta. Tato perspektiva je slučitelná s modelem sociálního srovnávání i s modelem problematického užívání, neboť oba předpokládají, že riziko se koncentruje u specifických vzorců a u zranitelnějších jedinců.

Následující graf orientačně znázorňuje, jak se odhady velikosti efektu liší podle metodologického přístupu a měřené proměnné; jde o ilustraci tendencí popsaných v literatuře, nikoli o přepočtení konkrétních hodnot.



Graf 1: Orientační síla asociace podle typu studie

Otázka příčinnosti

Klíčovou nevyřešenou otázkou zůstává směr příčinnosti. Korelace mezi užíváním sociálních sítí a depresivními symptomy je slučitelná s několika výklady. Podle prvního užívání zhoršuje duševní zdraví. Podle druhého adolescenti s horším duševním zdravím užívají sociální sítě intenzivněji, například jako únik nebo náhradu obtížných vztahů; jde o obrácenou příčinnost. Podle třetího působí na obě proměnné společný faktor, například osobnostní rysy nebo nepříznivé rodinné prostředí.

Longitudinální studie, které sledují tytéž jedince v čase, umožňují tyto výklady částečně rozlišit, avšak jejich výsledky nejsou jednoznačné. Část z nich nachází obousměrné

vztahy, v nichž se užívání a zhoršené duševní zdraví vzájemně posilují; tento nálezn podporuje spíše spirálovitý než lineární model. Experimentální studie, v nichž se účastníkům omezuje užívání, nabízejí silnější doklad o příčinnosti, jsou však méně časté a jejich výsledky se rozcházejí. Tato nejednoznačnost je důsledkem toho, že rozhodující proměnné, jako je způsob a obsah užívání, se v reálném prostředí obtížně manipulují.

Integrace modelů

Provedená analýza vede k závěru, že jednotlivé modely nejsou soupeřícími odpověďmi na tutéž otázku, nýbrž popisy odlišných cest téhož jevu. Integrovaný rámec lze vystavět podle toho, který mechanismus duševního zdraví každý model oslovuje. Model sociálního srovnávání působí na sebehodnocení a afektivní stav; model FOMO a problematického užívání na regulaci chování a úzkost; model nahrazování spánku a pohybu na fyziologické základy pohody. Jak bylo uvedeno v teoretické části, tyto cesty se nevyklučují, nýbrž se mohou kombinovat a u téhož jedince působit současně.

Takto pojatá integrace vysvětluje, proč agregátní efekt zůstává malý, zatímco efekt u zranitelných podskupin může být značný. U adolescenta, který užívá síť převážně aktivně, spí dostatečně a nevykazuje závislostní vzorec, žádná z cest výrazně nepůsobí. U adolescenta, který pasivně konzumuje idealizovaný obsah, kontroluje notifikace v noci a vykazuje nutkavé užívání, se cesty sčítají. Tento závěr je v souladu se zjištěním, na něž odkazuje podkapitola o velikosti efektu, totiž že rozhodující není čas jako takový, nýbrž způsob, obsah a kontext užívání.

4. Diskuse

Dostatečnost existujících modelů

Z provedené analýzy vyplývá, že žádný z existujících modelů sám o sobě nepostihuje vztah mezi sociálními sítěmi a duševním zdravím adolescentů v celé jeho šíři. Každý model osvětluje jeden mechanismus a zároveň ponechává ostatní stranou. Model sociálního srovnávání přesvědčivě vysvětluje afektivní reakce na obsah, avšak opomíjí fyziologické důsledky nočního užívání. Hypotéza vytlačení času zachycuje příležitostní náklad, ale nezohledňuje, že tatáž doba užívání může mít zcela odlišné důsledky podle obsahu a způsobu interakce. Tato dělba vysvětlovacích domén je důvodem, proč integrující rámec navržený v analytické části nabízí úplnější obraz než kterýkoli jednotlivý model.

Slabinou některých modelů je riziko cirkularity. Pojem problematického užívání bývá vymezován prostřednictvím negativních důsledků, které má vysvětlovat; tvrzení, že problematické užívání zhoršuje duševní zdraví, se pak blíží tautologii. Tomuto riziku lze předejít nezávislým vymezením vzorce užívání a jeho důsledků, což klade vyšší nároky na operacionalizaci.

Spor o velikost efektu a příčinnost

Debata mezi pracemi zdůrazňujícími riziko a pracemi je relativizujícími není pouze sporem o data, nýbrž sporem o rámcování. Práce v duchu Twenge et al¹³. (2018) kladou důraz na populační trendy a časový souběh; práce v duchu Orbena a Przybylského¹⁴ (2019) kladou důraz na velikost efektu na úrovni jednotlivce a na robustnost analytických rozhodnutí. Obě stanoviska mohou být současně pravdivá. Malý efekt na úrovni jednotlivce se může na populační úrovni projevit znatelně, pokud je expozice téměř univerzální. Tato úvaha smiřuje zdánlivý rozpor mezi oběma tábory a ukazuje, že volba úrovně analýzy předurčuje závěr.

Otázka příčinnosti zůstává nejslabším místem celého pole. Jak bylo uvedeno v podkapitole o příčinnosti, převaha průřezových dat neumožňuje rozlišit mezi působením sítí, obrácenou příčinností a vlivem společných faktorů. Spirálovitý model, v němž se užívání a zhoršené duševní zdraví vzájemně posilují, se jeví jako nejvěrohodnější, avšak jeho potvrzení vyžaduje kvalitnější longitudinální a experimentální data.

¹³ TWENGE, Jean M. et al. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time. *Emotion*, 2018, 18(6), 765-780.

¹⁴ ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019, 3(2), 173-182.

Metodologické problémy a důsledky pro českou praxi

Metodologická omezení dominantních přístupů jsou závažná. Spoléhání na sebehodnocené míry užívání nadhodnocuje chybu měření, neboť odhady doby strávené na sítích se výrazně liší od objektivně zaznamenaných údajů. Heterogenita výstupních proměnných, na niž upozorňuje podkapitola o vymezení duševního zdraví, znesnadňuje srovnání studií. Převaha západních vzorků omezuje přenositelnost závěrů do českého prostředí, byť rozšíření platform je srovnatelné.

Pro českou praxi z toho plynou strážlivé důsledky. Plošná varování před sociálními sítěmi jako takovými nemají v datech dostatečnou oporu; účinnější je cílení na rizikové vzorce užívání, tedy na pasivní konzumaci idealizovaného obsahu, noční užívání narušující spánek a nutkavé kontrolování notifikací. Preventivní opatření ve školách a doporučení pro rodiče by proto měla rozvíjet schopnost regulace a kritického hodnocení obsahu, nikoli pouze omezovat celkový čas.

Závěr

Práce systematizovala současné teoretické modely vztahu mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím adolescentů a kriticky je porovnávala. Byly rozlišeny čtyři hlavní modely: model sociálního srovnávání, hypotéza vytlačení času, model FOMO a problematického užívání a hypotéza nahrazování spánku a pohybu. Analýza ukázala, že tyto modely nejsou soupeřícími odpověďmi na tutéž otázku, nýbrž popisy odlišných cest téhož jevu, jež lze integrovat podle toho, který mechanismus duševního zdraví oslovují.

Na hlavní výzkumnou otázku lze odpovědět tak, že modely se shodují v předpokladu, že rozhodujícím rizikovým faktorem není množství času stráveného na sítích, nýbrž způsob, obsah a kontext užívání. Liší se v lokalizaci příčiny, kterou kladou střídavě do mysli uživatele, do denního režimu, do vzorce užívání nebo do fyziologie spánku. Hlavní rozpory v literatuře se týkají velikosti efektu a směru přičinnosti; spor o velikost efektu lze zčásti vysvětlit volbou úrovně analýzy, zatímco otázka přičinnosti zůstává otevřená kvůli převaze korelačních dat.

Vlastní příspěvek autora práce

Autor práce navrhuje integrující rámec, který jednotlivé modely uspořádává nikoli podle jejich vzájemné konkurence, nýbrž podle mechanismu duševního zdraví, na nějž každý

z nich působí. Tento pohled umožňuje vysvětlit zdánlivý paradox malého agregátního efektu a zároveň silného dopadu na zranitelné podskupiny jako prostý důsledek sčítání nezávislých cest u rizikově užívajících jedinců. Autor dále argumentuje, že spor mezi varovnými a relativizujícími pracemi je do značné míry sporem o úroveň analýzy, nikoli o data. Z toho odvozuje doporučení směřovat českou prevenci na konkrétní rizikové vzorce užívání místo plošného omezování času. Tato perspektiva představuje vlastní syntézu jdoucí nad rámec přebírané literatury.

Praktickým přínosem práce je přehledný rámec využitelný pro školní psychology, pedagogy a tvůrce preventivních programů. Limitace spočívají v závislosti syntézy na výběru zdrojů, v převaze západních dat a v nemožnosti přímo testovat platnost modelů. Další výzkum by se měl zaměřit na longitudinální a experimentální designy s objektivně měřeným užíváním a na ověření modelů v českém prostředí.

Seznam použité literatury

- ERIKSON, Erik H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
- FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954, 7(2), 117-140.
- ORBEN, Amy a PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 2019, 3(2), 173-182.
- PRZYBYLSKI, Andrew K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013, 29(4), 1841-1848.
- STEINBERG, Laurence. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 2008, 28(1), 78-106.
- TWENGE, Jean M. et al. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time. Emotion, 2018, 18(6), 765-780.
- VERDUYN, Philippe et al. Passive Facebook usage undermines affective well-being. Journal of Experimental Psychology: General, 2015, 144(2), 480-488.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO, 2022.

Přílohy

[Přílohy — pokud nejsou potřeba, tuto sekci odstraňte]