

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Podpora digitálního well-beingu na sociálních sítích

Promoting Social Media Digital Well-being

Bc. Barbora Chlupová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma Podpora digitálního well-beingu na sociálních sítích potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Terchové, 9. července 2024

Děkuji paní Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D., za vedení této práce, za cenné připomínky a za podporu v tématu digitálního well-beingu.

ABSTRAKT: Tato práce reaguje na potřebu zpřehlednění poznatků a orientace v aktuální literatuře o vlivech užívání digitálních technologií a sociálních sítí na well-being uživatelů. Metodou práce je kritická teoretická analýza a syntéza dostupných pramenů. Cíle práce tvoří (1) rozbor pojmů digitální well-being a digitální ill-being, jejich dostupné definice a operacionalizace ve výzkumech, syntéza tohoto rozboru, (2) syntéza poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích, návrh kategorizace poznatků a (3) představení a kritická analýza aktuálních existujících podpůrných opatření pro podporu digitálního well-beingu a shrnutí studií o nich. Syntéza poznatků v této práci ukazuje na nejednotnost ve výsledcích a teoretických přístupech aktuálních výzkumů. V České republice existuje množství organizací podporujících digitální dovednosti a well-being u dětí a dospívajících, věková skupina mladých dospělých a dospělých je ovšem v preventivních aktivitách opomíjena. Proto na základě syntézy poznatků navrhujeme teoretická východiska pro preventivně-intervenční aktivity směrem k této cílové skupině.

KLÍČOVÁ SLOVA

Digitální well-being; Digitální well-being na sociálních sítích; Sociální síť

ABSTRACT: This thesis responds to the need to clarify the knowledge and to assist in navigating the current literature on the effects of digital technology and social media use on well-being. The methodology of this work is a critical theoretical analysis and synthesis of available sources. The aims of the thesis are (1) to analyze the concepts of digital well-being and digital ill-being, their available definitions, and operationalization in research, and to synthesize this analysis; (2) to synthesize findings on digital well-being on social media, propose a categorization of these findings; and (3) to present and critically analyze current existing support measures for promoting digital well-being and summarize studies on them. The synthesis of findings in this work points to inconsistencies in the results and theoretical approaches of current research. In the Czech Republic, there are many organizations supporting digital skills and well-being among children and adolescents; however, the age group of young adults and adults is neglected in preventive activities. Therefore, based on the synthesis of findings, we propose theoretical foundations for preventive-intervention activities aimed at this target group.

KEYWORDS

Digital Well-Being; Social Media Digital Well-Being; Social Media

Obsah

Úvod	8
1 Sociální sítě.....	13
1.1 Historie, současnost a budoucnost sociálních sítí.....	13
1.2 Největší sociální sítě a jejich charakteristika	15
1.2.1 Facebook.....	15
1.2.2 Instagram	17
1.2.3 TikTok	18
1.2.4 Další sociální sítě.....	19
1.3 Aktuálně zkoumané společné znaky a charakteristiky sociálních sítí a významné proměnné	20
1.3.1 Intenzita užívání sociálních sítí	20
1.3.2 Aktivní a pasivní užívání sociálních sítí	21
1.3.2.1 Pozornost a notifikace	23
1.3.3 Kvantifikace a další proměnné	24
1.3.4 Věk a pohlaví.....	25
1.4 Shrnutí kapitoly	26
2 Výzkumná otázka 1: Jaký je vztah mezi pojmy digitální well-being a digitální ill-being? 27	
2.1 Well-being a ill-being.....	27
2.1.1 Well-being	27
2.1.2 Ill-being a vymezení vůči well-beingu	28
2.2 Digitální well-being a digitální ill-being	31
2.2.1 Vymezení a definice digitálního ill-beingu	31
2.2.2 Vymezení a definice digitálního well-beingu.....	32

2.2.2.1	Rozsah hranic konceptu digitálního well-beingu	32
2.2.2.2	Digitální well-being jako aktivní schopnost jedince	33
2.2.2.3	Výzvy digitálního světa	33
2.2.3	Syntéza dosavadních definic	34
2.2.4	Vliv rozdílných operacionalizací pojmů digitální well-being a digitální ill-being na výsledné poznatky	34
2.3	Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 1	36
3	Výzkumná otázka 2: Co je digitální well-being na sociálních sítích a co o něm dosud víme?	38
3.1	Kategorizace poznatků podle očekávaných vlivů sociálních sítí na well-being .	38
3.1.1	Přístup akcentující negativní důsledky	39
3.1.2	Pozitivní přístup.....	44
3.1.2.2	Některé pozitivní vlivy sociálních sítí	45
3.1.3	Integrativní a kvalitativní přístup	46
3.2	Kategorizace poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích do jednotlivých dimenzí	48
3.2.1	BPSS model.....	49
3.2.2	OECD a WHO	49
3.2.3	MŠMT a Partnerství pro vzdělávání 2030+	50
3.2.4	Přehledové studie a metaanalýzy	50
3.2.5	Aplikace dimenzí well-beingu na digitální well-being na sociálních sítích	51
3.2.5.1	Kognitivně-motivační dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích	54
3.2.5.2	Sociálně-emoční dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích.....	62
3.2.5.3	Fyzická dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích	65
3.2.5.4	Dimenze osobnostních a sociálních proměnných	68

3.3	Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 2	70
4	Výzkumná otázka 3: Jaké existují intervence pro podporu digitálního well-beingu a jak dobře pokrývají oblasti digitálního well-beingu?	71
4.1	Přehled některých organizací věnujících se digitálnímu well-beingu	71
4.2	Aktuálně dostupná doporučení pro podporu digitálního well-beingu	74
4.2.1	Kritická analýza doporučení	75
4.3	Náš návrh východisek přístupu k rozvoji digitálního well-beingu u mladých dospělých	75
4.3.1	Další doporučení pro rozvoj digitálního well-beingu	77
4.4	Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 3	81
	Závěr	83
	Seznam použitých informačních zdrojů	84

Úvod

Sociální sítě jsou webové stránky či počítačové programy sloužící ke komunikaci a sdílení informací pomocí chytrého telefonu či počítače (ČSÚ, 2023). Sociální sítě v současnosti celosvětově využívá cca 5,17 miliard lidí, přičemž odhady nasvědčují tomu, že tento trend bude, stejně jako v minulosti, narůstat (Dixon, 2023). Přestože jsou sociální sítě poměrně mladým fenoménem, dostaly se během relativně krátké doby k velké části světové populace. Díky sociálním sítím a rychlému rozvoji chytrých telefonů došlo během krátké doby u jednotlivců i ve společnosti k výrazným změnám, např. v přijímání a zpracovávání informací, komunikaci a struktuře každodenního života (Vanden Abeele et al., 2018). Mnohé tyto změny jsou pozitivní, avšak jako jedinci i společnost také čelíme neustálé online dostupnosti (Vanden Abeele et al., 2022), která v lidech může vzbuzovat ambivalentní pocity (Ytre-Arne et al., 2020).

Tyto rychlé změny a dopady, které sociální sítě a digitální technologie zapříčiňují, byly dosud intenzivně zkoumány napříč různými obory. Výzkumné studie k tématu ovšem, vzhledem k jeho novosti, rychlosti a dynamice vývoje, nepřistupovaly ze začátku příliš systematicky. V centru pozornosti byla zejména otázka, jak sociální sítě, (nejčastěji konkrétně Facebook) ovlivňují duševní zdraví a well-being uživatelů (Kross et al., 2020). Podle Kross et al. (2020) se dá psychologický výzkum v oblasti sociálních sítí rozdělit na dvě období:

- (1) V prvním období výzkumů (vymezeném roky 2001 až 2010) vycházely studie zejména z průřezových metod studií formou sebereportování. Ve středu zájmu byla zejména sociální síť Facebook coby první síť, která dosáhla masového rozšíření. Výsledky z tohoto období ukazují buď na nekonzistentní, nebo na neprůkazné souvislosti mezi užíváním sociálních sítí, duševním zdravím a celkovým well-beingem.
- (2) Druhé období výzkumů (po r. 2010) se vyznačuje sofistikovanějšími výzkumnými metodami, jako jsou experimentální a longitudinální studie, případně další pokročilé techniky. Výsledky ale opět nebyly konzistentní, což může být důsledkem metodologických rozdílů. Studie se rozcházejí zejména v tom, jak operacionalizují a vyhodnocují sociální sítě nebo well-being (některé studie např. pracovaly pouze

s jedním měřením well-beingu v rámci minut či hodin, jiné realizovaly vícero vln měření). U experimentálních studií, které mohou nejlépe zachytit kauzální souvislosti, chybí zatím ve velké míře jejich replikace pro ověření výsledků, nebo mají malé vzorky respondentů.

V současnosti přehledové studie a metaanalýzy metaanalýz ukazují na statisticky významný, ale slabý negativní vliv užívání sociální sítě na well-being uživatelů (Kross et al., 2020; Meier & Reinecke, 2020), nebo na nekonzistentní výsledky napříč metaanalýzami (Valkenburg, 2022). Konkrétně přehledová studie Dienlin & Johannes (2020) tyto výsledky potvrzuje u populace adolescentů, kde uvádí malý negativní vliv digitálních technologií na well-being adolescentů, přičemž konkrétní účinky se liší v závislosti na specifickém typu užívání (např. pasivní užívání sociálních sítí a prokrastinace se zdají mít negativní vlivy, aktivní užívání sociálních sítí je spojeno ve studii s pozitivními vlivy). Celkově Dienlin & Johannes (2020) uvádějí, že v užívání digitálních technologií je pravděpodobně optimální „zdravá míra“, tedy vyvarovat se nadužívání, ale i naprosté restrikcí. Metaanalýza 34 metaanalýz autorů Meier & Reinecke (2020) celkově naznačuje malou negativní souvislost mezi používáním sociálních sítí a duševním zdravím, účinky jsou však komplexní a opět závisí na zkoumaných ukazatelích duševního zdraví a zkoumaných prvcích užívání sociálních sítí. Podobné závěry prezentuje také systematická přehledová studie Kross et al. (2020), jejíž výsledky v souladu s několika málo provedenými experimentálními studii, ačkoliv velikost efektu zjištěná ve 4 zahrnutých metaanalýzách, uváděných autory Kross et al. (2020), je malá (tyto zahrnuté metaanalýzy ovšem nezkoumaly pouze experimentální studie). Nejnovější metaanalýza metaanalýz Valkenburg (2022) ovšem dodává, že výsledky metaanalýz, provedených za poslední dva a půl roku, jsou nekonzistentní.

Mohlo by se tedy zdát, že sociální sítě mají tedy jen malý vliv na well-being jejich uživatelů, studie Appet et al. (2019) dokonce odhaduje, že se na něm podílí pouhým 1 %. Kross et al. (2020) k tomu ovšem dodávají, že metaanalýzy mohou být pouze tak informativní, jako studie v nich porovnáváné, pokud tedy metaanalýzy obsahují neúměrné množství studií, které staví na slabé či nevhodné metodologii, jejich výsledky mohou být méně reprezentativní. Valkenburg (2022) dokonce dodává, že nekonzistentní výsledky napříč metaanalýzami, nebo slabé zjištěné asociace, mohou být zapříčiněny nevhodnou

operacionalizací stále ještě nových a neukotvených pojmů, jako jsou např. pojmy aktivní/pasivní užívání, intenzita užívání sociálních sítí, nebo (digitální) well-being či ill-being.

Kross et al. (2020) upozorňují, že výsledky aktuálních studií mohou zahrnovat hlubší a složitější fenomény. Existuje totiž mnoho sociálních sítí a stále vznikají nové. Abychom pochopili, jak tyto platformy ovlivňují well-being uživatelů, je podle Krosse et al. (2020) potřeba ve výzkumu objasnit situační, uživatelské i psychické procesy, které mohou mít pozitivní i negativní vliv na well-being v závislosti na kontextu. Pravděpodobně existují také rozdíly v míře, jakou různé procesy mohou ovlivnit well-being; tyto procesy mohou vzájemně interagovat a také se ovlivňovat s individuálními osobnostními a kulturními rozdíly (Kross et al., 2020). Na to reaguje také Valkenburg (2022) s potřebou integrace idiosynkratického přístupu do aktuálně převažujícího nomotetického; potřebujeme ve výzkumu sociálních sítí reagovat také na individuální rysy jednotlivce, které v tradičním nomotetickém výzkumu způsobují variabilitu, která není vysvětlena v současnosti dostatečně a výzkumně podchycena. Valkenburg (2022) nabízí metodu DSEM, což je zkratka pro Dynamic Structural Equation Modeling, pokročilou statistickou technikou, která umožňuje zkoumat dynamické vztahy mezi proměnnými v průběhu času a zohledňuje jak meziosobní variabilitu (mezi jednotlivci), tak i intraosobní (v rámci jednotlivce) (Valkenburg, 2022).

Výzkumníci také často používají termín well-being k označení různých konceptů, např. absence depresivních symptomů a negativních emocí, přítomnost pozitivních emocí apod. (Kross et al., 2020). Klíčovou výzvou pro budoucí výzkum je, podle Krosse et al. (2020), přesněji charakterizovat, jak různé sociální sítě ovlivňují různé psychické procesy, které následně mají vliv na různé aspekty well-beingu. Relativní heterogenita výzkumů, rychlé přibývání studií a jejich nekonzistentní výsledky si žádají syntézu poznatků, jež by umožnila formulovat smysluplná a na důkazech založená doporučení, jak minimalizovat negativní vliv sociálních sítí na duševní zdraví a well-being uživatelů.

Podle Kross et al. (2020) jsme celkově v bodě zmatení pojmů různých oborů, podle Valkenburg (2022) je nejasná operacionalizace konceptů dokonce příčinou nekonzistentních výsledků metaanalýz. Např. u fenoménu rozdílu aktivního a pasivního užívání (bude dále

rozebráno), si převaha studií vytváří vlastní definice fenoménu, na základě kterých k výzkumu přistupuje. Také podle metaanalýzy 34 metaanalýz od Meier & Reinecke (2020) výsledky závisí na zkoumaných ukazatelích duševního zdraví a zkoumaných prvcích užívání sociálních sítí, které jsou variabilní napříč studiemi.

Jaké jsou tedy klíčové výzvy a doporučení podle výše jmenovaných výzkumů pro aktuální psychologický výzkum v oblasti sociálních sítí?

- (1) Nekombinovat komponenty well-beingu a ill-beingu, studovat fenomény odděleně (Kross et al., 2020, Valkenburg, 2022).
- (2) Je zapotřebí jednotně definovat obsahové prediktory (tj. užívání sociálních sítí) well-beingu a ill-beingu. Např. nekonzistentní výsledky v asociacích času stráveného na sociálních sítích mohou být způsobené nejednotností v operacionalizaci pojmů. Taktéž pojem pasivní a aktivní užívání si až 90 % studií operacionalizují samy, což může stát za nalezenou nekonzistentní asociací (Kross et al., 2020, Meier & Reinecke, 2020, Valkenburg, 2022).
- (3) Je zapotřebí vytvořit a zdůraznit ve výzkumu idiografický přístup ke zkoumání vlivů užívání sociálních sítí, a to za přítomnosti kvalitních modelů, jako je např. DSEM. Dle Valkenburg (2022) dochází díky idiografickému přístupu k doplnění, nikoliv nahrazení, přístupu tradičního nomotetického.
- (4) Je zapotřebí zpřesnit, jak různé sociální sítě ovlivňují různé psychické procesy, které následně ovlivňují různé aspekty well-beingu (Kross et al. 2020).

K výše identifikovaným aktuálním otázkám ve výzkumu sociálních sítí identifikujeme a přidáváme také námi vnímané obtíže, související s prací a intervencí v psychologické praxi, ve vzdělávání, školství, ale i v dalších oblastech. Přecházíme v následujících bodech také k obecnější rovině digitálního well-beingu, pod který problematika sociálních sítí spadá:

- (5) Digitální well-being je v současnosti často používaným pojmem (např. pod záštitou MŠMT se tématu věnuje SKAV (2022)), ale strukturace digitálního well-beingu (na sociálních sítích) do dílčích oblastí a ucelený přehled důkazů v rámci každé z oblastí

chybí. Pokusíme se tedy také o návrh kategorizace současných do širě se roztahujících poznatků.

- (6) Jedná se při tom celkově o podstatný předpoklad pro vytvoření konkrétních doporučení pro podporu nízkorizikového a udržitelného užívání sociálních sítí, která sice v současnosti existují, ale podobně jako poznatky o sociálních sítích a jejich vlivech na duševní zdraví a well-being uživatelů jsou širěji pojatá a rozdrobená. I proto se nebudeme touto prací snažit generovat nové poznatky, nýbrž provést rešerši již existujících intervencí a pokusit se o syntézu jejich charakteristik.

Tato práce si klade za cíl reagovat na dílčí oblasti výše zmíněných problémů, které se týkají zejména zpřehlednění poznatků a napomoci tím v orientaci v aktuální literatuře. Základní metodou práce je proto kritická teoretická analýza a syntéza dostupných pramenů.

Z výše popsaných úvah plynou následující výzkumné otázky a cíle této práce:

- (1) Jaký je vztah mezi pojmy digitální well-being a digitální ill-being? Rozbor pojmů, jejich dostupné definice a operacionalizace ve výzkumech, syntéza tohoto rozboru (kapitola 2).
- (2) Co je digitální well-being na sociálních sítích a co o něm dosud víme? Syntéza poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích a návrh jeho dimenzí (kapitola 3).
- (3) Jaké existují intervence pro podporu digitálního well-beingu a jak dobře pokrývají oblasti digitálního well-beingu? Představení a kritická analýza aktuálních existujících podpůrných opatření (kapitola 4).

1 Sociální sítě

Ještě před analýzou jednotlivých výzkumných otázek považujeme za důležité popsat aktuálně největší sociální sítě, jejich historii, charakteristiky a některé výzkumy, které se konkrétním sociálním sítím aktuálně věnují.

1.1 Historie, současnost a budoucnost sociálních sítí

Počátky vzniku sociálních sítí podle Sajithar & Patil (2013) sahají až do roku 1971, kdy počítačový inženýr Ray Tomlinson poprvé vytvořil email. Dalšími významnými milníky Sajithar & Patil (2013) označují rok 1979, kdy Tom Truscott a Jim Ellis vytvořili Usenet (systém umožňující vytvářet internetové diskuse a přispívat do nich), rok 1984, kdy Eric Thomson vytvořil LISTSERV (první softwarovou aplikaci pro automatizaci emailových seznamů, která také umožnila hromadné rozesílání emailů) a rok 1988, kdy Jarkko Oikarinen vyvinul IRC (Intercet Relay Chat) umožňující skupinové chatování v reálném čase. V 90. letech, s příchodem soukromých poskytovatelů internetových služeb, začaly vznikat osobní webové stránky, diskusní skupiny a chaty, internet se začal tímto stávat přístupný široké veřejnosti a začaly se vytvářet první sociální sítě a diskusní fóra (Sajithar & Patil, 2013). Mezi roky 1998-2004 nastal rozvoj prvních blogovacích nástrojů, které usnadnily publikování obsahu široké veřejnosti (Sajithar & Patil, 2013).

Po roce 2005 a dále se dá již mluvit o Webu 2.0, tento termín zahrnuje webové aplikace umožňující interaktivní sdílení informací, uživatelsky orientovaný design a kolaboraci, typický je např. vznik webových stránek na sdílení videoobsahu, jako např. YouTube, došlo k rozvoji dnes stále populárních sociálních sítí jako Facebook či Twitter (dnes X), rozvíjela se také webová fóra, jako např. Reddit (Sajithar & Patil, 2013).

Pojem Web 3.0 naznačuje další fázi vývoje webu, která úzce souvisí s dnešní podobou sociálních sítí. Znaky Webu 3.0 jsou umožnění větší otevřenosti, decentrace a zvýšení kompetencí a možností uživatelům (Sajithar & Patil, 2013). Konkrétními příklady mohou být možnost přístupu na internet skrze různá zařízení, jako je mobilní telefon či tablet, možnost sdílených aplikací (např. Google dokumenty), možnost dotazování v přirozeném jazyce a větší využití videa (Sajithar & Patil, 2013).

Web 4.0 podle Mishev (2023) umožňuje propojit digitální objekty s fyzickými, spojit virtuální prostředí s reálným a umožnit rozšířenou interakci mezi lidmi a stroji způsobem, jaký dosud nebyl realizován. V současnosti se můžeme vyskytovat na hranici přechodu mezi Webem 3.0 a 4.0, mnohé z prvků webu 4.0 se v současnosti rozvíjejí a rozšiřují mezi běžné uživatele, jako jsou např. umělá inteligence či virtuální realita.

Odhadem budoucnosti jsou sociální sítě v prostředí Metaverse, kde se prolíná a integruje virtuální a offline realita (Notomoro, 2024). Toto prostředí bude pravděpodobně nabízet nové možnosti socializace, networkingu a celkově bude pro uživatele „reálnější“ (Notomoro, 2024). Je možné, že hranice percepce online a offline prostředí už nebudou tak jasně vyostřené.

Pozornost bychom v současném výzkumu měli věnovat, vzhledem k souvislostem mezi užíváním sociálních sítí a celkovým well-beingem, také významným společenským událostem. Některé studie (např. Twenge et al., 2018) upozornily, že zhoršení duševního zdraví adolescentů a mladých dospělých, které pozorujeme zhruba v poslední dekádě, by mohlo souviset právě s užíváním digitálních technologií a sociálních sítí, které před deseti lety zažily taktéž velký rozvoj. V posledním desetiletí mohla své stopy na duševním zdraví zanechat také pandemie Covidu-19, během které významně narost průměrný čas, který mladí dospělí Češi a Slováci na sociálních sítích denně tráví (AMI Digital, 2022).

Mezi největší sociální sítě celosvětově se v současnosti řadí Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram a TikTok (Statista, 2024). Počty uživatelů jsou v řádech miliard, nejvíce uživatelů má v současnosti Facebook, se 3,049 miliardou uživatelů (Statista, 2024).

Co se týče konkrétních sociálních sítí, v roce 2024 je v ČR nejužívanější Facebook, následuje Instagram, Pinterest, TikTok a Snapchat, přičemž TikTok je v současnosti nejrychleji rostoucí sociální sítí nejen v Česku, ale i celosvětově (AMI Digital, 2024). 87 % Čechů užívá sociální sítě z mobilu a tráví na nich v průměru 147 minut denně (AMI Digital, 2024). Jako důvody pro užívání sociálních sítí Češi označují z 85 % kontakt s přáteli, z 83 % zábavu a ze 77 % zdroj informací (AMI Digital, 2024). Pouze 5% české internetové populace není na sociálních sítích (AMI Digital, 2024).

Podle ČSÚ (2023b) jsou nejvíce zastoupenou věkovou skupinou na sociálních sítích v ČR mladí lidé ve věku 16-24 let, z nichž 98 % je alespoň na jedné sociální síti. 96 % z této věkové skupiny navíc navštíví sociální sítě každý den (AMI Digital, 2024). S přibývajícím věkem počet lidí na sociálních sítích v ČR klesá. Zastoupení pohlaví je relativně vyrovnané, 63 % žen v ČR užívá sociální sítě, z mužské populace je to 60 % (ČSÚ, 2023b).

Jedním z nejvýraznějších aspektů využívání sociálních sítí je možnost komunikace. 77 % české populace nad 16 let užívá ke komunikaci zaslání zpráv přes některou z aplikací sociálních sítí, jako jsou Messenger, WhatsApp a Viber (ČSÚ, 2023a). Z věkové skupiny 16-24 let v Česku užívá online komunikaci přes sociální sítě 99 %, s přibývajícím věkem tento způsob komunikace klesá (ČSÚ, 2023a).

1.2 Největší sociální sítě a jejich charakteristika

V následujících podkapitolách představíme aktuální největší sociální sítě, jejich hlavní charakteristické prvky a také některé studie, které se zabývají souvislostmi mezi užíváním dané sítě a well-beingem. Soustředí se budeme zejména na sociální sítě Facebook, Instagram a TikTok, a to hlavně z toho důvodu, abychom ilustrovali, jak rozdílné prvky a charakteristiky daných sociálních sítí mohou ovlivňovat svým specifickým způsobem uživatele a jejich well/ill-being a duševní zdraví. Dále stručně popíšeme sociální sítě Youtube, X, Pinterest a WhatsApp.

1.2.1 Facebook

Facebook je sociální síť, která nabízí vytvoření profilu, skrze který uživatelé sdílí informace o sobě, jako jsou např. vzdělání, pracovní pozice, místo bydliště, vztahy nebo zájmy. Na své zdi mohou uživatelé zveřejňovat texty, videa či obrázky, na zed' může přispívat také zvolený konkrétní okruh uživatelů. Uživatelé mohou vzájemně na své příspěvky reagovat emočně zabarvenými reakcemi, přidávat komentáře a sdílet je. Facebook messenger zprostředkovává přímou komunikaci skrze zprávy. Facebook umožňuje vytvářet sociální síť pomocí „přátel“; toto spojení umožňuje přístup ke zveřejňovanému obsahu spřáteleného uživatele a širší možnosti vzájemné komunikace.

Podle Attrail-Smith et al. (2019) je právě funkce „přátelství“ silně charakteristická pro Facebook a odlišuje jej od jiných sociálních sítí. Tato odlišnost může zapříčinit odlišné

výsledky ve studiích zaměřujících se na vztah užívání sociálních sítí a well-beingu, podle Boyd & Ellison (2007) totiž většinu Facebookových přátel uživatelé znají i ve svém offline životě, na rozdíl od jiných sociálních sítí. Tato funkce se podle některých studií ukázala jako podstatný moderátor. Podle studie Hunt et al. (2021) může sledování účtů na sociálních sítích, které patří našim přátelům z reálného života, pozitivně souviset s well-beingem. Vysvětlením by mohlo být to, že uživatelé mají u konkrétního sledovaného člověka k dispozici srovnání jejich obrazu na sociálních sítích a jeho reálného života (Hunt et al., 2021). Tento aspekt může poskytnout reálnější a vyváženější pohled na životy přátel, což může snížit pocity nedostatečnosti a závidění, které mohou vznikat při sledování idealizovaných a nereálných obrazů neznámých lidí na jiných sociálních sítích. Díky tomu může být užívání Facebooku, kde jsou sociální vazby založeny na reálných přátelstvích, méně škodlivé (a potenciálně i prospěšné) pro well-being uživatelů.

Facebook, coby první sociální síť, která dosáhla masového rozšíření, je zatím nejdelší dobu centrem zájmu výzkumů sociálních sítí a jejich vlivu na well-being uživatelů, existuje tedy již množství metaanalýz. Např. metaanalýza Song et al. (2014) našla pozitivní korelaci mezi užíváním Facebooku a osamělostí, metaanalýza Marino et al. (2018) našla negativní korelaci mezi problematickým užíváním Facebooku (definovaným v této studii jako „*problematické chování charakterizované buď příznaky podobnými závislosti a/nebo nedostatečnou seberegulací související s používáním Facebooku, které se projevuje v sociálních a osobních problémech*“) a well-beingem (životní spokojeností, duševním zdravím) a pozitivní korelaci mezi problematickým užíváním Facebooku a psychickým distresem (depresivními symptomy, úzkostí apod.)

Přehledová studie Astatke et al. (2022), našla, na druhou stranu, po analýze 36 článků, převážně pozitivní, ale i negativní souvislosti mezi psychologickým well-beingem a užíváním Facebooku. Nutno ovšem podotknout, že se v případě studie Astatke et al. (2022) nejednalo o metaanalýzu. Studie Astatke et al. (2022) vysvětluje ovšem proměnné, které vztah mezi užíváním Facebooku a psychologickým well-beingem mohou moderovat, jako jsou např. frekvence užívání Facebooku, individuální rozdíly či sociální faktory. Konkrétně např. Tromholt (2016) ve své studii o časovém omezení používání Facebooku zjistil, že pokud mírní uživatelé omezí používání Facebooku, nedochází u nich k výrazným změnám

v jejich psychologickém well-beingu, zlepšení však bylo po omezení užívání Facebooku zaznamenáno u respondentů, kteří Facebook používali intenzivně a pasivně (převážně obsah na síti spíše konzumovali, než produkovali).

1.2.2 Instagram

Instagram je novější sociální síť, vznikl v roce 2010 (Attrail-Smith et al., 2019). Instagram umožňuje především sdílení fotografií, krátkých videí, chatování a živé vysílání. Charakteristickým rysem užívání Instagramu jsou bohaté grafické možnosti úpravy sdílených fotografií a videí, kde lze spatřovat určité prvky gamifikace. Instagram Stories je přidružená funkce Instagramu, která funguje jako součást uživatelského účtu. Umožňuje zveřejňovat fotografie či krátká videa, která se po 24 hodinách smažou. Instagramový účet ukazuje mřížku fotografií/videí uživatele, na hlavní stránce pak uživatel vidí přidávaný obsah sledovaných účtů. Funkce „sledovat“ na Instagramu umožňuje propojování profilů a širší možnosti pro komunikaci a sledování obsahu. Počet sledujících následně může být použit jako indikátor popularity (Attrail-Smith et al., 2019). Instagram rozšířil hashtagy, tedy klíčová slova, která mohou uživatelé doplnit ke své fotografii, přes hashtag je možné následně nalézt fotky se stejným označením.

Sociální síť Instagram byla v posledních letech asociována s negativními vlivy na duševní zdraví, zejména kvůli uniklým datům z interní studie vlivu Instagramu na duševní zdraví a well-being uživatelů, jejíž některé výsledky v roce 2019 publikoval Wall Street Journal (Horowitz, 2019). Výsledky studie, podle Wall Street Journals, ukazují, jak aplikace může škodit dospívajícím, včetně zhoršování obav o vlastní tělesný vzhled u jedné ze tří dospívajících dívek; data jsou ovšem korelační a založená na sebereportování (Horowitz, 2019). Celá interní studie také není veřejně dostupná.

Aktuálně dostupné studie ovšem rovněž hovoří o negativních vlivech Instagramu na well-being uživatelů. Např. Studie Donnelly a Kuss (2016) našla pozitivní korelaci mezi časem stráveným na sociálních sítích a depresivními symptomy, přičemž tento vztah byl nejsilnější v případě sítě Instagram. Uživatelé Instagramu, kteří se soustředí na rozvoj vlastní online popularity a čelí sociálnímu srovnávání (hodnocení sebe sama ve vztahu k ostatním), mohou mít tendenci zažívat negativní psychologické důsledky, jako jsou zvýšení

depresivních symptomů, sociální úzkosti, snížení sebeúcty a obav o tělesný vzhled napříč věkovými skupinami (Sherlock et al., 2017).

Přesto může užívání Instagramu přinášet i některá pozitiva. Např. studie Meier et al. (2020) provedla dvě experimentální studie zkoumající jak kognitivně-afektivní zpracování obrazových příspěvků na sociálních sítích (konkrétně na Instagramu) vede k pozitivní inspiraci. První studie (N = 270) zjistila, že uživatelé reagují na pozitivní, optimalizované příspěvky o přírodě a cestování na Instagramu silnějším vzestupným srovnáváním, což usnadňuje inspiraci a tím zvyšuje well-being, druhá experimentální studie (N = 408) tato zjištění replikovala a potvrdila (Meier et al., 2020). Vzestupné srovnávání probíhalo, podle autorů, prostřednictvím benigní závisti, která se vyznačuje pozitivními reakcemi a motivacemi, oproti závisti maligní (Meier et al., 2020). Celkově výsledky naznačují, že uživatelé mohou být inspirováni srovnáváním na sociálních sítích, což může krátkodobě zlepšit jejich well-being (Meier et al., 2020).

1.2.3 TikTok

TikTok je v současnosti jednou z nejrychleji rostoucích sociálních sítí (Influencer Marketing Hub, 2023). Je ovšem také sociální sítí relativně novou, fungující od roku 2017 (Influencer Marketing Hub, 2023), ucelenějších výzkumných a experimentálních studií je tedy zatím méně. TikTok je v současnosti nejstahovanější mobilní aplikací na světě (Kilián, 2023). Jedná se o sociální síť zaměřenou na krátká videa, která umožňuje uživatelům vytvářet, sdílet a sledovat videa v délce 15 sekund až 10 minut. Aplikace je populární svým snadným uživatelským rozhraním a intuitivní editací, které umožňují přidávat hudbu, filtry, efekty a texty k jednotlivým videím (Kang & Lou, 2022). Uživatelé mohou sdílet, lajkovat a komentovat jednotlivá videa, což vede na TikToku k tvorbě dynamické a interaktivní komunity (Kang & Lou, 2022). TikTok je zdrojem nejen trendů, které rychle získávají popularitu, ale pro mnohé uživatele je i zdrojem informací o dění ve světě (Influencer Marketing Hub, 2023).

TikTok, podobně jako jiné sociální sítě, používá algoritmy umělé inteligence k personalizaci obsahu pro každého uživatele na základě jeho předchozí aktivity na dané síti, což může způsobovat delší čas strávený v aplikaci (Kang & Lou, 2022). Kang & Lou (2022) se ve své kvalitativní studii zaměřili na aspekt vzájemného ovlivňování mezi algoritmy

umělé inteligence a uživatelé TikToku. Bylo zjištěno, že uživatelé vnímají obsah generovaný umělou inteligencí jako méně autentický než obsah vytvářený lidmi (Kang & Lou, 2022). Zatímco umělá inteligence může generovat relevantní obsah, lidská kreativita podle respondentů zůstává klíčová pro vyšší emocionální odezvu a dlouhodobější zapojení a zaujetí uživatelů (Kang & Lou, 2022). Studie také ukázala, že respondenti preferují hybridní obsah kombinující lidské prvky s prvky umělé inteligence, což zvyšuje celkový zájem a zvyšuje motivaci k dalšímu používání TikToku (Kang & Lou, 2022).

Studie Jiang & Ma (2024) zkoumala další významný prvek TikToku, kterým je fenomén krátkých videí, nazýván také zkratkou SVA (short video applications). SVA představuje videa trvající mezi 15–30 sekundami, která uvedl a rozšířil právě TikTok (Jiang & Ma, 2024). Tento trend se přenesl také do existujících sociálních sítí, jako jsou např. Instagram Reels, YouTube Shorts a Facebook Reels, což je obdoba TikToku představených krátkých videí. Jiang & Ma (2024) se zabývali ve své studii vlivem užívání TikToku na analytické myšlení. Výzkum zahrnoval dva experimenty, které měřily schopnost účastníků řešit analytické úlohy po používání TikToku. Výsledky ukázaly, že časté používání TikToku může negativně ovlivnit schopnost analytického myšlení, což autoři spojují právě s SVA (Jiang & Ma, 2024). Výsledky studie naznačují, že tento typ užívání sociálních sítí může snižovat schopnost hloubkového zpracování informací a kritického myšlení (Jiang & Ma, 2024). Studie také zjistila, že swipování (rychlé přecházení mezi videi) zvyšuje koncentraci uživatelů na obsah, ale snižuje pozitivní emoce, což dále může omezovat motivaci uživatelů k analytickému myšlení (Jiang & Ma, 2024).

1.2.4 Další sociální sítě

X, který byl původně známý jako Twitter, vznikl v roce 2006 (Hetler, 2024). X umožňuje uživatelům posílat a přijímat krátké zprávy (tweets), které mohou obsahovat znakově omezený text, obrázky, videa a odkazy, což vede k tvorbě mikrobloggingu (kombinaci okamžitého odesílání zpráv a blogování (Hetler, 2024)). Platforma je široce využívána pro sdílení informací, novinek, osobních názorů a komunikaci s veřejností (Helter, 2024).

YouTube je platforma fungující od roku 2005, umožňující sdílení delších i časově omezených videí (Ray, 2024). Uživatelé mohou nahrávat, sledovat, sdílet a komentovat

videa, dále také vytvářet kanály, kde svá videa zveřejňují a vytvářejí komunity sledujících (Ray, 2024). YouTube využívá také pokročilé algoritmy, které doporučují videa na základě sledovací historie, preferencí a předchozích interakcí uživatele (Ray, 2024). YouTube nabízí různé monetizační možnosti, jako je např. reklama nebo placený obsah, což umožňuje tvůrcům (Youtuberům) za svůj obsah získávat finanční ohodnocení (Ray, 2024).

Pinterest je vizuálním vyhledávačem, který lze využít k uspořádávání a sdílení nápadů, inspirací a tipů formou fotografií či krátkých videí (Pinterest, nedat.). Pinterest taktéž využívá pokročilých algoritmů, které personalizují vizuální obsah na uživatelově zdi (Pinterest, nedat.).

WhatsApp je chatovací aplikace, která vznikla původně jako alternativa k SMS zprávám (WhatsApp, 2024). Umožňuje odesílání, příjem a sdílení různých fotografií, videí, dokumentů, hlasových zpráv, dále také uskutečňování volání a videohovorů (WhatsApp, 2024).

Snapchat je aplikací umožňující posílání zpráv, fotografií a krátkých videí, která se zobrazují pouze dočasně, což je prvek, který se postupně zpopularizoval i na jiných sociálních sítích, např. ve formě Facebook nebo Instagram Stories (McLaughlin, 2023).

1.3 Aktuálně zkoumané společné znaky a charakteristiky sociálních sítí a významné proměnné

Celkově poznatky ukazují, že čas na sociálních sítích není rozhodujícím faktorem, významnější pro well-being uživatelů a jejich duševní zdraví se jeví způsoby, jakými lidé na sociálních sítích čas tráví (Kross et al., 2020). Významné se ukazují zejména aktivita/pasivita, způsob práce s notifikacemi, jaký obsah uživatelé konzumují a další proměnné, které budou v následující podkapitole stručně rozebrány.

1.3.1 Intenzita užívání sociálních sítí

Intenzitou používání sociálních sítí se rozumí množství času, který uživatel na těchto platformách stráví. Podle AMI Digital (2022) tráví 71 % českých adolescentů a mladých dospělých na sociálních sítích více než dvě hodiny denně. Studie Donnellyové a Kussové (2016) zjistila pozitivní korelaci mezi časem stráveným na sociálních sítích a depresivními symptomy, přičemž tento vztah byl nejvýraznější u Instagramu. Twenge & Campbell (2019)

zkoumali souvislosti mezi intenzitou používání digitálních technologií (sociálních sítí, chytrých telefonů, počítačů, hraní videoher a užívání internetu) a well-beingem adolescentů. Respondenti, kteří trávili na digitálních technologiích 30 až 120 minut denně, vykazovali nejvyšší míru well-beingu (Twenge & Campbell, 2019). Lehčí uživatelé, kteří strávili na technologiích méně než hodinu denně, měli vyšší well-being než intenzivní uživatelé, kteří na těchto technologiích strávili více než pět hodin denně (Twenge & Campbell, 2019). Lehčí uživatelé také vykazovali vyšší well-being než ti, kteří digitální technologie vůbec nepoužívali (Twenge & Campbell, 2019). Tromholt (2016) ve své studii o časovém omezení používání Facebooku dospěla k podobným závěrům: lehčí uživatelé nezaznamenali významné změny ve well-beingu při omezení používání Facebooku. Zlepšení well-beingu bylo však patrné u intenzivních a pasivních uživatelů, kteří Facebook omezili (Tromholt, 2016).

Shrnutím těchto studií se ukazuje, že umírněnost a kontrola nad časem stráveným na sociálních sítích může přinášet větší benefity než jejich nadužívání nebo naprostá restrikce. Tato zjištění se shodují také s výsledky přehledové studie Dienlin & Johannes (2020), kteří ke „zdravé míře“ mezi restrikcí a nadužíváním odkazují. Podobné poznatky nacházíme také ve studiích zkoumající notifikace či aktivitu/pasivitu na sociálních sítích.

1.3.2 Aktivní a pasivní užívání sociálních sítí

V posledních letech začaly výzkumy vlivu sociálních sítí na psychické zdraví a well-being zkoumat a rozlišovat způsoby, jakým respondenti tyto sítě užívají. Základním rozdělením je aktivní a pasivní užívání. Např. podle Verudyn et al. (2015) se aktivní užívání vyznačuje iniciativní komunikací s ostatními uživateli a tvorbou obsahu na sociálních sítích (např. lajkování, sdílení, komentování, přeposílání a zveřejňování nových příspěvků). Pasivní užívání naopak znamená pouze konzumování obsahu bez přímých aktivit či interakcí.

Experimentální a longitudinální studie Verudyn et al. (2015) zjistila, že při pasivním užívání sociálních sítí došlo ke statisticky významnému zhoršení well-beingu. Autoři to přičítají zvýšeným pocitům závisti. Hanley et al. (2019) provedli výzkum, ve kterém experimentální skupina na týden přestala používat Facebook a Instagram, zatímco kontrolní skupina pokračovala v jejich užívání bez omezení. Respondenti byli rovnoměrně rozděleni

na základě pre-testu, který identifikoval, zda patří mezi aktivní nebo pasivní uživatele. Pre-test ukázal pozitivní korelaci mezi aktivním užíváním sociálních sítí, životní spokojeností a pozitivními emocemi, zatímco pasivní užívání bylo spojeno s negativními emocemi, ale neovlivňovalo životní spokojenost (Hanley et al., 2019). Po týdenní experimentální intervenci se ukázalo, že omezení používání Facebooku a Instagramu vedlo ke snížení pozitivních emocí u aktivních uživatelů, ale nemělo významný vliv na pasivní uživatele (Hanley et al., 2019).

Hunt et al. (2021) provedli experiment, který zkoumal vliv zvýšené aktivity na sociálních sítích a omezeného času stráveného na těchto platformách na well-being uživatelů. Studie trvala tři týdny a účastníci byli rozděleni do několika skupin. Jedna skupina používala sociální sítě jako obvykle, bez jakýchkoli omezení (kontrolní skupina). Další skupina měla zvýšit svou aktivitu na sociálních sítích tím, že každé tři minuty prováděla nějakou činnost, jako je sdílení, lajkování, komentování nebo přeposílání příspěvků. Třetí skupina měla omezit svůj čas strávený na sociálních sítích na maximálně 30 minut denně. Poslední, kombinovaná skupina, zahrnovala účastníky, kteří zvýšili svou aktivitu a zároveň omezili svůj čas strávený na sociálních sítích na 30 minut denně.

Během tohoto období byly sledovány aktivity účastníků. Výsledky ukázaly, že respondenti, kteří zvýšili svou aktivitu a zároveň omezili čas strávený na sociálních sítích, vykazovali vyšší míru osamělosti, úzkostných symptomů a sníženou míru sebehodnocení (Hunt et al., 2021). Tento efekt byl výraznější u těch, kteří již na začátku studie vykazovali vysokou aktivitu na sociálních sítích (Hunt et al., 2021). Autoři také zjistili, že přirozeně aktivní uživatelé sociálních sítí měli vyšší well-being než pasivní uživatelé (Hunt et al., 2021). Experiment tak odhalil, že kombinace zvýšené aktivity a omezeného času na sociálních sítích může mít negativní dopad na psychickou pohodu uživatelů, zejména u těch, kteří již předtím byli na sociálních sítích velmi aktivní (Hunt et al., 2021).

Jak bylo zmíněno v úvodu, problematičké v tomto tématu je ovšem to, že až 90 % studií si pojmy aktivní/pasivní užívání operacionalizují samy, což může vést k nekonzistentním výsledkům napříč studiemi (Kross et al., 2020, Meier & Reinecke, 2020, Valkenburg, 2022).

1.3.2.1 Pozornost a notifikace

Notifikace jsou nedílnou součástí sociálních sítí a jejich designu. Jejich účelem je na něco uživatele upozornit. Notifikace na člověka působí zvukově, vizuálně i hapticky formou vibrací. Podle Pielot et al. (2014) uživatelé chytrých telefonů dostávají denně až 60 notifikací ze všech aplikací, přičemž tyto počty se mohou lišit v závislosti na operačním systému.

V experimentu Fitz et al. (2019) bylo zkoumáno, jak notifikace ovlivňují well-being uživatelů smartphonů. Studie trvala dva týdny a zahrnovala 272 respondentů, kteří byli rozděleni do tří skupin. První skupina vypnula všechny notifikace, druhá skupina měla notifikace zapnuté bez omezení a třetí skupina dostávala notifikace třikrát denně v předem stanovených časech. Výsledky ukázaly, že účastníci, kteří dostávali notifikace třikrát denně v určený čas, vykazovali lepší well-being, včetně snížené nepozornosti, vyšší kontroly nad chytrým telefonem, méně negativních emocí a nižší stres (Fitz et al., 2019). Nicméně tato skupina také vykazovala vyšší úzkost a strach z promeškání něčeho důležitého, ve srovnání s kontrolní skupinou (Fitz et al., 2019). Skupina, která nedostávala v experimentu žádné notifikace, vykazovala vyšší úroveň úzkostných symptomů a větší strach z promeškání důležitých zpráv a notifikací než kontrolní skupina (Fitz et al., 2019).

Podobné ambivalentní výsledky prokázala také studie autorů Pielot a Rell (2017). V tomto výzkumu respondenti na 24 hodin vypnuli veškerá upozornění. Účastníci byli rozděleni do dvou skupin: první skupina měla v první den notifikace aktivní, zatímco ve druhý den je vypnula na všech zařízeních, druhá skupina postupovala opačně. Výsledky ukázaly, že po vypnutí notifikací došlo u respondentů k nárůstu symptomů úzkosti a pocitu sociální izolace. Nicméně se projevily i pozitivní aspekty vypnutých upozornění, jako je nižší míra rozptylování a vyšší produktivita, ve srovnání s obdobím běžného používání notifikací.

Jinou studii o vlivu notifikací na well-being a pozornost provedli Kushlev et al. (2017), kteří dospěli k odlišným závěrům. Účastníci měli jeden týden maximalizovat počet přijatých notifikací (povolit jejich přijímání ve všech aplikacích) a druhý týden je zase minimalizovat (v aplikacích zakázat). Výsledky ukázaly, že v týdnu s maximálním počtem notifikací byla u respondentů vyšší nepozornost a horší well-being ve srovnání s týdnem s minimálním množstvím notifikací (Kushlev et al., 2017).

Co výše popsané studie nereflektují je to, že notifikace, které přijímáme, jsou různého druhu. Z průzkumu VWO Engage z roku 2021 (cit. dle Coops, 2021) bylo zjištěno, že uživatelé chytrých telefonů v USA nejvíce preferují upozornění přicházející ze sociálních sítí (57 % dotázaných), což může být v souladu s primární motivací, proč sociální sítě používáme, tedy kontakt s druhými.

Z výsledků výše popsaných studií zkoumajících vliv notifikací může vyplývat, že samotné notifikace zřejmě nemají na uživatele čistě negativní vliv. Jejich úplné omezení může vést ke zhoršení celkového well-beingu, stejně tak jejich nadužívání a nestanovení si hranit či pravidel. Opět zde vyplývá důraz na „zdravou míru“.

1.3.3 Kvantifikace a další proměnné

Vliv na digitální well-being uživatelů může mít také všudypřítomný prvek kvantifikace, který představují čísla a metriky, jako např. počet lajků, sledujících či přátel, shlédnutí, notifikací apod. Kvantifikace na sítích může být součástí šířeji popisovaného fenoménu quantified self, česky kvantifikovaného já. Quantified self tvoří mezinárodní komunitu uživatelů a tvůrců nástrojů pro sebetracking, kteří sdílejí zájem o "sebepoznání skrze čísla" (Quantified Self, nedat). Příkladem mohou být chytré hodinky nastavující limity počtu kroků, které za den ujdeme, měření fyziologických funkcí nebo kvality spánku. Komunita quantified self na sebetracking pohlíží pozitivně, jako formu sebepoznání.

Negativní teoretické pohledy na kvantifikaci se ovšem ozývají zejména v oblasti sociálních sítí, tématu se věnuje obsáhle např. Grosser (2014). Podle Grosser (2014) je online hodnota na sociálních sítích kvantifikovatelná, což znamená, že naše já a „přátelství“ na Facebooku se transformují do měřitelných hodnot, které zároveň aktivují „touhu po více“. Grosser spojuje „touhu po více“ s Bourdieuovými myšlenkami na symbolický a sociální kapitál. Podle Grosser (2014) chceme v prostředí sociálních sítí získat důvěru našich přátel či sledujících, akumulovat kapitál sociálních vazeb a respektu, který můžeme později vyměnit v rámci našeho sociálního systému. Grosser (2014) dále popisuje, že když uživatel poprvé vstoupí na Facebook či jinou sociální síť, začíná s nulovým počtem přátel. Stránka je v tomto stavu "dehumanizovanou sítí," bez uživatelsky generovaného obsahu. Když uživatel přidá nového přítele nebo "lajkne" novou stránku, feed ožije. Čím více přátel a stránek uživatel přidává nebo lajkuje, tím aktivnější se feed stává. "Lajk" funguje podle

Grosser (2014) také jako forma symbolického kapitálu. Lajky, které dáváme, ukazují náš vkus a kulturu ostatním, zatímco lajky, které dostáváme, naznačují, že naše příspěvky jsou hodné uznání.

Zajímavým fenoménem může být také kvantifikovaná nostalgie. Studie Jacobsen & Beer (2021) se zabývala vztahy mezi sociálními sítěmi, metrikami (jako jsou např. lajky) a pamětí. Konkrétněji, jak metriky formují vzpomínky na minulost na sociálních sítích, jak ovlivňují emocionální vazby a způsoby vzpomínání uživatelů (Jacobsen & Beer, 2021). Na základě kvalitativních rozhovorů a focus group studie zjistila, že metriky mohou motivovat uživatele k neustálému vzpomínání, vytvářet soutěživost v přístupu k digitální minulosti a způsobovat napětí při kvantifikaci vzpomínek (Jacobsen & Beer, 2021). Např. pokud sdílíme na sociálních sítích fotku ze dne, který hodnotíme vysoce pozitivně, ale fotka obdrží nízký počet reakcí a lajků, tato kvantifikace může následně naši vzpomínku negativně zabarvit a ovlivnit její původní prožívání.

Vliv, kromě kvantifikace, může mít také obsah, který sledujeme, nebo skladba našich přátel či sledujících na sociálních sítích. Výsledky studie Hunt et al. (2021) kterou jsme zmiňovali již v podkapitole o Facebooku, podporují myšlenku, že sledování lidí, se kterými máme „offline“ kontakt, může mít pozitivní vliv na naše duševní zdraví a well-being. Toto tvrzení je podpořeno i dalšími výzkumy, například studie Doty et al. (2014) zjistila, že rodiče, kteří používají sociální sítě k získávání informací a sociální podpoře od známých, mají lepší rodinný well-being. Podobně studie McDaniel et al. (2024) poukazuje na negativní vlivy sociálního srovnávání, které je častější při sledování cizích lidí na sociálních sítích.

1.3.4 Věk a pohlaví

Výzkumy ukazují na genderové rozdíly v aktivitách na sociálních sítích a digitálních technologiích. Např. studie Zdravá generace (2023) ukazuje, že v České republice na sociálních sítích tráví více času dívky než chlapci. České dívky se vyskytují také častěji v pásmu problémového užívání, přičemž počty problematických uživatelek narůstají mezi 11. a 13. rokem věku, tedy při přechodu na 2. stupeň ZŠ, u chlapců dochází naopak k mírnému poklesu (Zdravá generace, 2023). Podobně studie Brooker et al. (2018), provedená na vzorku 9859 britských dětí ve věku 10-15 let, naznačuje genderové rozdíly ve vztahu mezi interakcí na sociálních sítích a well-beingem. U dívek byly nalezeny významné

korelace mezi interakcí na sociálních sítích a výchozími hodnotami well-beingu a mezi interakcí na sociálních médiích a well-beingem (Brooker et al., 2018). Vyšší interakce na sociálních sítích ve věku 10 let byla spojena s poklesem well-beingu u dívek, ale ne u chlapců (Brooker et al., 2018).

Studie Bauducco et al. (2024) týkající se spánku a užívání digitálních zařízení zmiňuje, že mladí lidé a děti v prostředí digitálních technologií mohou být náchylnější k riskování kvůli kognitivní nerovnováze mezi regulačním systémem chování a systémem odměn. To může vést k odkládání spánku kvůli pokračování v digitálních aktivitách. Toto téma rozvádíme dále ještě v kapitole 3.

1.4 Shrnutí kapitoly

Celkově lze říci, že v současné době je zapotřebí na sociální sítě a jejich studium nahlížet komplexně, vnímat jejich jednotlivé charakteristiky a specifika, zároveň si uvědomovat i sociologickou a společenskou rovinu, kterou s sebou konkrétní prvky sociálních sítí nesou.

Celkově studie ukazují na statisticky významný, ale slabý negativní vliv sociálních sítí na well-being. Jednotlivé sociální sítě se ale mohou významně lišit, např. současné výzkumy zdůrazňují negativní vlivy užívání Instagramu. Je zapotřebí rozlišovat také významné proměnné, jako jsou aktivita a pasivita na sítích, věk, osobnostní charakteristiky a prvky kvantifikace na sítích.

2 Výzkumná otázka 1: Jaký je vztah mezi pojmy digitální well-being a digitální ill-being?

Smyslem této výzkumné otázky je reagovat na obtíže uvedené v metaanalýzách a přehledových studiích Kross et al. (2020), kde autoři konstatují zmatení pojmů, a Valkenburg (2022), kde se autorka rovnou věnuje obtížím plynoucím z rozdílné a nejasné operacionalizace pojmů. Existuje vícero konceptů v oblasti psychologického výzkumu užívání digitálních technologií, které by si zasloužily vlastní rozbor, v této práci jsme se ovšem rozhodli zaměřit se a na pojem digitální well-being, spolu s pojmem digitální ill-being.

2.1 Well-being a ill-being

Pojmy a koncepty well-beingu a ill-beingu je zapotřebí nejdříve definovat a popsat jejich vznik pro účely samotné definice digitálního well-beingu, proto se jim budeme v následující podkapitole věnovat.

2.1.1 Well-being

Samostatný pojem well-being (do češtiny překládaný někdy také jako osobní pohoda) v sobě zahrnuje problematiku „*subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení ve vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování*“ (Blatný et al., 2005).

Pojem well-being obsahuje množství odborných klasifikací, jednou z nich, se kterou se často setkáváme v současné odborné literatuře, je dělení na well-being subjektivní (označován také jako hédonický well-being) a psychologický (označován také jako eudaimonický well-being) (Keyes et al., 2002). Subjektivní well-being je hodnocením života jedince z hlediska celkové životní spokojenosti a rovnováhy mezi pozitivními (které dosahují vysoké emoční úrovně) a negativními emočními stavy (dosahujícími nízké emoční úrovně) (Keyes et al., 2002). Psychologický well-being zase odkazuje k vnímání angažovanosti v existenciálních výzvách jedincova života (Keyes et al., 2002).

Oba koncepty jsou podle Pavot & Diener (2011) a Blatného (2021) vzájemně doplňující a vnitřně korelující. Blatný (2021) doplňuje, že z tohoto integrujícího pohledu je na well-being nahlíženo také v materiálech OECD (v dokumentu nazývaném pojmem

subjektivní well-being), kde jsou rozlišovány hédonické komponenty (pozitivní a negativní emoce + životní spokojenost) tak i eudaimonické (smysl a cíl života).

Pojem well-being je také součástí definice zdraví vydanou Světovou zdravotnickou organizací (WHO, 2024): „*Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody (anglicky well-being), nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.*“

Měření well-beingu probíhá podle OECD (2013) na základě integrace modelů subjektivního a psychologického well-beingu. Měření well-beingu je v dokumentu *Guidelines on Measuring Subjective Well-being* (OECD, 2013) popsáno pomocí měření životní spokojenosti, subjektivně pociťovaných negativních a pozitivních emočních stavů a měřením eudaimonického aspektu well-beingu. Pro měření životní spokojenosti lze použít, podle Blatného (2021), např. Satisfaction With Life Scale autorů Pavot & Diener (1993), pro měření pozitivních a negativních stavů a emocí např. škálu PANAS (Watson et al., 1988) a pro zachycení eudaimonického well-beingu Psychological Well-being Scales autorky Ryff & Keyes (1995).

Pojem well-being má pozitivní konotaci, danou svou úzkou návazností na pozitivní psychologii 80. let 20. století, kdy vyšly první ucelené knihy věnované tématice well-beingu, jako např. publikace Jamese Griffina z roku 1986. Není tedy vhodné jej definovat na základě patologie (Simons & Baldwin, 2021), spíše se na well-being může nahlížet jako na baseline (základní) hodnotu, kolem které individuální míra well-beingu jedince přirozeně fluktuuje.

2.1.2 Ill-being a vymezení vůči well-beingu

Well-being, coby často užívaný ukazatel kvality života (OECD, 2013), ve výzkumu vlivů sociálních sítí na jedince převažuje ve výzkumu nad pojmem ill-being (Bradford, 2022). Vzhledem k pozitivní konotaci pojmu well-being, který není ze své podstaty neutrální (např. vysokou mírou prožívaných pozitivních emocí a nízkou mírou emocí negativních u hédonického well-beingu, (Keyes et al., 2002)), je vhodné také upozornit na pojem ill-being. Ill-being je např. podle studie Zhao & Tay (2022) konceptualizován jako „*přítomnost symptomů souvisejících s depresí, včetně deprese nálady, nedostatku pozitivního afektu a mezilidských problémů*“, autoři mluví o ill-beingu také jako o stavu souvisejícím s duševním onemocněním.

Teoretické pohledy na well-being a ill-being se ve vědecké literatuře mohou dělit na bipolární (well-being a ill-being jsou na jednom spektru) a bivariační (well-being a ill-being jsou dvě rozdílné dimenze duševního fungování).

Podle Seligmana (2002), který zastává pohled bipolární, jsou well-being a ill-being na protilehlých stranách jednoznačně definovatelného neutrálního stavu, což znamená, že well-being nelze zredukovat na absenci ill-beingu (a naopak). Seligman (2002) charakterizoval tento neutrální stav jako bod, který je bez významu v tom smyslu, že mu nelze přiřadit žádnou pozitivní ani negativní valenci. Tento neutrální bod reflektuje absenci ill-beingu (nebo absenci well-beingu). Jinými slovy, tato perspektiva umožňuje klasifikaci jedince buď jako mentálně zdravého, mentálně nemocného nebo ani jedno z toho. Bradford (2022) poznamenává, že pojem ill-beingu je potřeba i přesto vymezit, může být totiž náročné z definice well-beingu získat přesnou definici ill-beingu jako jeho opaku.

Zdali je ill-being opačným koncem jednoho spektra s well-beingem (bipolární pohled), nebo zda představuje oddělenou dimenzi mentálního fungování a duševního zdraví (bivariační pohled), bylo zkoumáno z neuropsychologického hlediska např. ve studii Ryff et al. (2006). Podle této studie může být významným ukazatelem biologie, tedy zda lze predikovat možnou bipolaritu obou konceptů na základě biologických korelátů. To znamená, že well-being a ill-being mohou korelovat se stejnými biomarkery, ale vykazovat opačné charakteristiky, nebo mohou být nezávislé na těchto prediktorech, což by naznačovalo, že se jedná o dvě samostatné dimenze (Ryff et al., 2006). V rámci studie Ryff et al. (2006) je pojem psychologického ill-beingu úzce spojen s biologickými tělesnými procesy, např. depresivní symptomy, jakožto indikátor ill-beingu, koreluje pozitivně se zvýšenou hladinou kortizolu a kardiovaskulárními riziky. Naopak, u pojmu well-being, není spojení s biologickými ukazateli tak výrazné, avšak vyšší míra zapojení do smysluplného života je spojena např. s významně nižšími hladinami kortizolu a sníženým rizikem kardiovaskulárních onemocnění (Ryff et al., 2006). Studie Ryff et al. (2006) zkoumala celkem devět biomarkerů (např. kortizol, tělesnou hmotnost atd.), z nichž sedm projevilo bivariační (odlišné) chování od svých opaků, zatímco zbývající dva projevily reciproční (bipolární, zrcadlové) chování. Zjištění tedy naznačují, že mohou existovat odlišné biologické podklady pro well-being a ill-being (Ryff et al., 2006).

Otázce, zda jsou well-being a ill-being protilehlými bipolárními koncepty jednoho spektra, nebo se jedná o samostatné na sobě nezávislé (bivariační) dimenze, se zabývala také např. studie Zhao & Tay (2022) realizované na vzorku téměř 7,5 tisíc respondentů z několika států světa, která ale došla k odlišným výsledkům, než výše popsaná studie Ryff et al. (2006). Výsledky Zhao & Tay (2022) naznačují, že well-being a ill-being jsou dva koncepty na opačných koncích stejného kontinua, netvrdí ale, že well-being není absencí ill-beignu.

Podstatným výstupem výše zmíněných studií a konceptů pro tuto práci je, že pojmy well-being a ill-being samy o sobě nejsou jednoznačně definované. Ve vědecké literatuře věnující se digitálnímu well-beingu jsou ovšem tyto pojmy užívány bez definice, existuje nebezpečí, že se z nich stanou v dlouhodobém horizontu fuzzy pojmy bez vědeckého zakotvení a vytvoří zmatení nejen mezi obory, ale i uvnitř nich. Oba pojmy mohou být totiž odlišně asociované s používáním sociálních sítí. Na základě těchto zjištění stavíme následující kapitolu, věnovanou digitálnímu well-beingu a digitálnímu ill-beingu.

2.2 Digitální well-being a digitální ill-being

Digitální well-being/ill-being se od well-beingu/ill-beingu obecného (jak jej v této práci od digitálního oddělujeme) liší rolí digitálních médií a zaměřením na způsob, jakým digitální technologie, včetně sociálních sítí, chytrých telefonů a dalších online platforem, ovlivňují kvalitu života a duševní zdraví jednotlivce. Oproti tomu, výše vymezený obecný well/ill-being se zaměřuje na široké pojetí kvality života, pohody a celkového a zdraví jedince.

V používání pojmů digitální well-being a ill-being často ve výzkumné literatuře zavládá nejasné vymezení a zmatení, což navazuje na závěr z předchozí kapitoly o povahách samotných pojmů well-being a ill-being.

Definicím či vymezení obou pojmů se věnujeme v následujících podkapitolách.

2.2.1 Vymezení a definice digitálního ill-beingu

Digitální ill-being je pojem, který není v současné literatuře příliš používán. Digitální ill-being bývá obvykle spojován s negativními dopady a symptomy vyplývajícími z používání digitálních technologií a online platforem, jako je stres způsobený nadměrným nebo problematickým užíváním digitálních zařízení.

V současné době výzkumy často opomíjejí pojem digitální ill-being a zahrnují negativní dopady technologií pod digitální well-being, který tak zastřešuje různé pozitivní, ale i negativní koreláty duševního zdraví, jako jsou např. depresivní symptomy (např. metaanalýza Cunningham et al., 2021), osamělost (např. metaanalýzy Chiungjung, 2017; Song et al., 2014), sociální srovnávání či sebehodnocení (metaanalýza Saiphoo et al., 2019) apod., a to bez většího rozlišení mezi pojmy well-being a ill-being. Ve skutečnosti se však výzkumy více zaměřují na ill-being – tedy ukazatele negativních aspektů (duševního) zdraví ve vztahu k digitálním technologiím a sociálním sítím, což vede ke zmatení v terminologii.

Hypotézy stanovené k prozkoumání negativních vlivů sociálních sítí a digitálních technologií na well-being respondentů se ve skutečnosti snaží prokázat souvislost mezi obecným ill-beingem a sociálními sítěmi. V současných studiích lze tedy pozorovat určitou nerovnováhu mezi zkoumanými a diskutovanými aspekty digitálního well-beingu a ill-

beingu, což může souviset s celkově vyšší popularitou pojmu well-being, jak je patrné také ze statistik databáze Google Scholar (in Vanden Abeele & Nguyen, 2022).

Studie Bryda (2020) se zaměřuje na obecný ill-being ve vztahu k digitálním technologiím, jak byl popsán v předchozí kapitole (např. deprese). Bryd (2020) zdůrazňuje, že samotný koncept obecného ill-beingu je komplikovaný a nejasný, a proto se ve svém článku zaměřuje na depresivní symptomy a roli digitálních technologií v tomto vztahu, namísto vymezení samostatného digitálního ill-beingu. Podobný přístup mají i jiné studie, které se kvůli nejasnosti v operacionalizaci digitálního ill-beingu spíše zaměřují na vztah mezi ill-beingem obecným a digitálními technologiemi.

2.2.2 Vymezení a definice digitálního well-beingu

Na rozdíl od digitálního ill-beingu, existují desítky definic digitálního well-beingu. Celá tato oblast je velmi široká, zahrnující v sobě množství digitálních aktivit, stejně tak jako jejich přínosy a negativa. Aktivita na sociálních sítích bývá zařazována pod pojem digitální well-being, v aktuálních studiích nebývá, alespoň podle naší řešerše, vymežována zvlášť definice pro aktivitu či well-being na sociálních sítích.

Vanden Abeele & Nguyen (2022) ve své studii nabízejí přehled pěti článků, které se věnují pojmu digitální well-being, následně zpřehledňují některé dostupné definice a zamýšlejí se nad konceptem digitálního well-beingu, neustálého připojení a roli odpojení od online světa, identifikují také zatím nepokryté oblasti výzkumu. Na základě shrnutí ve studii Vanden Abeele & Nguyen (2022) by se dalo uvažovat o třech kategoriích definic digitálního well-beingu: (1) kategorie definující rozsah hranic konceptu digitálního well-beingu (ve smyslu širokého/užšího pojetí konceptu), (2) digitální well-being jako aktivní schopnost jedince a (3) definice zohledňující výzvy digitálního světa.

2.2.2.1 Rozsah hranic konceptu digitálního well-beingu

Široké pojetí konceptu představují např. Burr & Floridi (2020), digitální well-being podle nich odkazuje volněji na „*studování dopadů, které digitální technologie, jako jsou sociální sítě, chytré telefony a umělá inteligence, mají na náš well-being.*“

Definice Vanden Abeele (2021) izoluje digitální well-being spíše v jednotlivci: *"Digitální well-being je subjektivní individuální zkušenost optimální rovnováhy mezi přínosy a nevýhodami vycházejících z konektivity chytrého telefonu,"*

Rozsah hranic digitálního well-beingu propisuje do své definice také např. Büchi (2021), digitální well-being definuje jako *"týkající se afektu jednotlivců (například pozitivních emocí), spokojenosti v jednotlivých oblastech (například vztazích, práci) a celkové životní spokojenosti ve společenském prostředí charakterizovaném neustálou možností užívání digitálních médií."* Büchi (2021) tedy spojuje digitální well-being nejen s vhodnými osobními návyky, ale také navrhuje, že digitální well-being může být výsledkem komplexní interakce mezi jednotlivcem a jeho prostředím (technologickým, sociálním a institucionálním). Technologické prostředí se týká toho, jak jsou digitální nástroje a platformy navrženy a jak jejich design ovlivňuje uživatele (Büchi, 2021). Sociální prostředí zahrnuje vliv rodiny, přátel a širší komunity na užívání digitálních technologií (Büchi, 2021). Institucionální prostředí se týká pravidel, která regulují užívání digitálních technologií, např. školní řád ošetřující užívání mobilních telefonů ve výuce nebo firemní pravidla ohledně pracovních e-mailů po pracovní době (Büchi, 2021).

2.2.2.2 Digitální well-being jako aktivní schopnost jedince

Některé definice se zaměřují na jednotlivce, jeho osobní nastavení a sebereflexi při užívání digitálních technologií. Digitální well-being je tedy vnímán jako aktivní schopnost a dovednost, která závisí na sebepoznání, zkušenostech a předpokladech jedince.

Např. definice Herden et al., (2021), na digitální well-being pohlíží jako na *„schopnost sladit užívání digitálních technologií s osobními dlouhodobými cíli, čehož se dá dosáhnout vyspělým a vhodným zacházením s digitálními technologiemi.“*

Burr a Floridi (2020) zdůrazňují, že k digitálnímu well-beingu potřebuje jedinec určitou míru sebepoznání a sebeuvědomění toho, co je pro nás osobně v digitálním světě dobré.

2.2.2.3 Výzvy digitálního světa

Na definici digitálního well-beingu je často nahlíženo jako na reakci na výzvy, které s sebou nese neustálá propojenost skrze chytré telefony. Matthes et al. (2021) umisťují

digitální well-being do kontextu životního stylu, který vyžaduje neustálé online propojení. Podobně Nguyen (2021) diskutuje o digitálním well-beingu v souvislosti s výzvami neustálého online života, mluví o životě *always on* což se dá přeložit jako *v neustálém připojení*. Tento přístup upozorňuje na potřebu se digitálním aktivitám umět ubránit, aby se předešlo k negativním důsledkům. V reakci na tyto výzvy se objevují fenomény jako digitální detox, kdy jednotlivci cíleně omezují svůj čas strávený online, aby obnovili svůj psychický well-being a zvýšili svou produktivitu (Nguyen, 2021). Digitální detox může zahrnovat různé strategie, jako je úplné vypnutí elektronických zařízení na určitý časový úsek, omezení přístupu k sociálním sítím nebo nastavení konkrétních časových oken pro digitální aktivity (Nguyen, 2021).

2.2.3 Syntéza dosavadních definic

Významným výstupem z dosavadních definic pro tuto práci vnímáme zejména spojení digitálního well-beingu s vlastní aktivitou a sebepoznáním, skrze které se člověk snaží nacházet rovnováhu mezi přínosy a negativy digitálních technologií. Důležité je také to, že digitální well-being nemusí být jen izolovaným fenoménem uvnitř člověka, ale je výsledkem interakce s prostředím, které na něj klade různé výzvy. K syntéze definic se dále vrátíme ve 4. kapitole.

2.2.4 Vliv rozdílných operacionalizací pojmů digitální well-being a digitální ill-being na výsledné poznatky

Jak bylo již zmíněno výše, v kapitole 2.1 o well-beingu a ill-beingu jako samostatných dimenzích fungování (bivariační pohled), nebo o opačných pólech jednoho spektra (bipolární pohled), je otázkou, zda takto konceptuálně pojímat i digitální well-being a digitální ill-being. Otázka bivariability či bipolarity konceptu ale není, dle naší rešerší, dostatečně zodpovězena. Je ovšem otázkou, zda je to vůbec zapotřebí, pokud se např. budeme na digitální well-being dívat optikou jako čistě na schopnost jedince umět s digitálními technologiemi zacházet takovým způsobem, aby redukoval negativní vlivy.

Některé studie pojem digitální well-being sice používají, ale do konceptualizace pojmu ale záměrně nejdou. Důvodem v těchto studiích může být to, že primárně může jít o to získat nějakou evidenci o tom, že sociální sítě vůbec nějaký vliv na well-being mají - tedy že má vůbec smysl o něčem jako „digitální wellbeing“ mluvit. Např. studie přehledových

studií Valkenburg (2022) operacionalizuje definici digitálního well-beingu zaměřením na tři složky well-beingu (štěstí, spokojenost se životem, pozitivní emoce) a tři složky ill-beingu (depresivní příznaky/deprese, úzkostné příznaky/úzkost, negativní emoce). Pro účely studie Valkenburg (2022) nezohledňuje další složky well-beingu (např. eudaimonický well-being) ill-beingu (např. stres), stejně jako rizikové a protektivní faktory well-beingu a ill-beingu, jako jsou např. sebeúcta, kyberšikana a obava o tělesný vzhled.

Metaanalýza metaanalýz Valkenburg (2022) se ovšem operacionalizaci digitálního well-beingu věnuje a zpřesňuje, že metaanalýzy a přehledové studie, zahrnuté v této přehledové studii, pro vlastní definice digitálního well-beingu zkombinovaly různé složky ill-beingu (např. deprese) se složkami well-beingu (např. spokojenost se životem) a vytvořily tak „kombinovaný digitální well-/ill-being“. Dále pět metaanalýz zahrnutých ve studii Valkenburg (2022) spojilo složky jako spokojenost se životem a sebeúcta k vytvoření „kombinovaného výsledného digitálního well-beingu“. Podobně byly zkombinovány složky jako deprese a osamělost, aby vytvořily „kombinovaný výsledný digitální ill-being“. Z výše popsaného rozboru pojmů well-being a ill-being v kapitole 3 ovšem vychází, že nízký well-being nemusí nutně znamenat vysoký ill-being a naopak. Studie Valkenburg (2022) na toto zjištění reaguje a zkoumala, zda tři kombinované výsledné pohledy na digitální well/ill-being, tedy (a) kombinovaný well-/ill-being, (b) kombinovaný well-being a (c) kombinovaný ill-being, vedou k odlišným výsledným asociacím s užíváním sociálních sítí. Výsledky ukázaly, že všechny vymezené tři typy digitálního well/ill-beingu vykazovaly nekonzistentní asociaci s časem stráveným na sociálních sítích, v tématu aktivního/pasivního užívání opět nekonzistentní výsledky, v tématu sociálního srovnávání, které některé metaanalýzy na aktivní/pasivní užívání zahrnuly, ovšem došlo ke shodným asociacím, a sice že sociální srovnávání způsobené sociálními sítěmi bylo asociováno s nižším kombinovaným well-beingem a životní spokojeností a s vyšší depresivitou/depresivními symptomy. V tématu velikosti sociální sítě uživatele (networking size) byly výsledky metaanalýz konzistentní – velikost sociální sítě byla asociována s vyšším kombinovaným well-beingem, životní spokojeností, pocitem štěstí.

2.3 Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 1

Cílem této výzkumné otázky je reagovat na dílčí obtíže zdůrazněné zejména v přehledových studiích Kross et al. (2020) a Valkenburg (2022), které upozorňují na zmatek v pojmech a nejasnou operacionalizaci. Konkrétně jsme se rozhodli zodpovědět otázku, jaký je vztah mezi pojmy digitální well-being a digitální ill-being:

Well-being (někdy překládán jako osobní pohoda) zahrnuje subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení. Tento pojem se dělí na subjektivní well-being (hédonický) a psychologický well-being (eudaimonický), které se vzájemně doplňují a korelují (Pavot & Diener, 2011; Blatný, 2021). Well-being je součástí definice zdraví podle WHO a měří se integrací modelů subjektivního a psychologického well-beingu (OECD, 2013). Má pozitivní konotaci a je spojen s pozitivní psychologií (Simons & Baldwin, 2021). Ill-being je konceptualizován jako přítomnost symptomů souvisejících s depresí a jinými duševními problémy (Zhao & Tay, 2022). Teoretické pohledy na well-being a ill-being se dělí na bipolární (jsou na jednom spektru) a bivariační (jsou rozdílné dimenze), zatím ale neexistuje výzkumná shoda o tom, který teoretický přístup má převažovat.

Pojmy digitální well-being a ill-being nejsou jednoznačně definované. V literatuře věnující se digitálnímu well-beingu se používají bez jednotné definice, což může vést k nejasnostem. Konceptu digitální ill-being se věnuje minimum studií. Digitální well-being má ve studiích zastřešující funkci, reflektuje přínosy i rizika digitálních technologií. Zahrnuje různé digitální aktivity, jako jsou např. hraní videoher, práce, vzdělávání a sociální sítě. Podle studie Vanden Abeele a Nguyen (2022) lze definice digitálního well-beingu rozdělit do tří kategorií: (1) rozsah hranic konceptu, (2) digitální well-being jako aktivní schopnost jedince a (3) definice zohledňující výzvy digitálního světa.

Digitální well-being je konceptem, který je zkoumán mnohdy odděleně od well-being obecného. V současnosti není úplně jasné, zda budou do budoucna tyto pojmy provázané, nebo se budou rozvíjet nezávisle na sobě.

Jako praktický výstup z této otázky bychom chtěli zdůraznit definici digitálního well-beingu jako aktivní schopnosti jedince, který vyžaduje určitou míru sebepoznání a sebeuvědomění toho, co je pro nás osobně v digitálním světě dobré. Vzhledem k tomu, kolik různorodých proměnných může vstupovat do vlivů sociálních sítí na duševní zdraví a

digitální well-being jedince, vnímáme jako vhodné, aby se uživatelé obraceli k sobě a podporovali sebepoznání a sebeuvědomění svého digitálního fungování. K tomu, jak může být náročné v sobě digitální well-being sebeuvědoměním pěstovat, se v následujících částech této práce ještě vrátíme, např. u kognitivně-emocionální dimenze digitálního well-beingu, rozebírané v následující kapitole, a u třetí výzkumné otázky, která nabízí přehled dosavadních intervencí a možností, jak sebeuvědomění ve vlastním digitálním well-beingu podpořit.

Jako praktický výstup pro výzkum v oblasti digitálního well-beingu vnímáme důležitost toho, se operacionalizací pojmů digitální well-being a digitální ill-being nevyhýbat, ale podpořit jejich ustálenější definici argumentací z předchozích výzkumů. Neodůvodněné operacionalizace pojmů, nebo nevhodně zvolené operacionalizace mohou výsledky výzkumů negativně ovlivnit, problematické je v současné době také to, že nejednotnost definic komplikuje metaanalytické studie tohoto fenoménu.

Zdůrazňujeme také zjištění, že naprostá většina studií pracuje s konceptem a pojmem digitálního well-beingu jako zastřešujícího pojmu pro pozitivní i negativní vlivy digitálních technologií na uživatele. Proto se v následujících podkapitolách věnujeme už téměř výhradně pojmu digitální well-being, který v sobě zahrnuje i aspekty ill-beingu.

3 Výzkumná otázka 2: Co je digitální well-being na sociálních sítích a co o něm dosud víme?

Na základě studia literatury se v následující kapitole a výzkumné otázce věnujeme kategorizaci poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích. Představíme dva koncepty kategorizace, které navrhuje na základě studia literatury: (1) kategorizace poznatků podle očekávaných hypotéz a (2) kategorizace na základě syntézy vybraných multidimenzionálních modelů obecného well-beingu a digitálního well-beingu.

3.1 Kategorizace poznatků podle očekávaných vlivů sociálních sítí na well-being

Samotné poznatky o sociálních sítích jsou v nynější době široké. V současnosti se výzkumy mohou dělit např. podle typu užívání, typu sociální sítě a podle věku, ale také podle teoretických přístupů. Na studie věnující se dopadům digitálních technologií na well-being se dá pohlížet také jednodušší optikou: studie lze dělit podle očekávaných hypotéz, které předpokládají buď **negativní** (až patologické) vlivy, **pozitivní** vlivy digitálních technologií na well-being, nebo o vlivech uvažují **integrativně**.

- (1) Přístup akcentující negativní důsledky** se zaměřuje na negativní jevy, jako jsou závislosti na digitálních technologiích či jejich problematické užívání. Na uživatele může přístup nahlížet z pohledu kultivační teorie, jako na pasivního jedince, kterého digitální technologie a sociální sítě nevědomě vtahují a ovlivňují.
- (2) Pod přístup pozitivní** se dá zařadit teorie užití a uspokojení, která předpokládá, že digitální technologie užíváme z naší vůle. Na uživatele přístup pohlíží jako na aktivního, který digitální technologie využívá pro svůj prospěch. Patří sem výzkumy sledující pozitivní vlivy sociálních sítí a digitálních technologií na jedince.
- (3) Přístup integrativní** je reprezentován technorealismem, který, podobně jako některé výše uvedené definice digitálního well-beingu, pohlíží na digitální technologie integrací jeho pozitiv a negativ, které mohou reflektovat kvalitativní studie, pohlížející na problematiku digitálního well-beingu jako na komplexní fenomén mnohočetných vlivů.

3.1.1 Přístup akcentující negativní důsledky

3.1.1.1 Závislost a problémové užívání

Spolu s pojmem ill-beingu, který se vyznačuje zejména depresivními symptomy a dalšími negativními stavy ukazujícími na negativní důsledky pro duševní zdraví (Zhao & Tay, 2022), je třeba vymezit také problematiku závislostí na digitálních technologiích a sociálních sítích, a to také vzhledem k tomu, že pojem závislost je ve vztahu k online světu v dnešní době mnohdy nadužíván.

Podle NZIP (nedat.) je závislost „*nutkavá, chronická, tělesná nebo duševní potřeba užívání návykové látky nebo i konkrétního typu chování (tzv. nelátkové závislosti), přičemž v případě nemožnosti užití dané látky (či daného chování) se u závislého člověka vyskytují různé nežádoucí tělesné, duševní nebo společenské projevy, označované jako abstinenční příznaky.*“

Digitální závislost je poté podle Christakis (2019) zastřešující pojem zahrnující podtypy dlouhodobého problémového užívání internetu, závislosti hrách, na sociálních sítích nebo jiné digitální závislosti. Dosud nebyla stanovena standardní kritéria pro digitální závislost (mimo níže zmiňované gaming disorder a gambling disorder v ICD-11), podle Meng et al. (2022) je potřeba větší shody v definicích, podtypech a měřeních digitální závislosti.

Současná 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (zkráceně MKN-10) nenabízí vymezení digitální závislosti spojené s se sociálními sítěmi či digitálními technologiemi, vymezuje ovšem diagnózu F63.0 patologické hráčství (nebo také gambling). MKN-11 ovšem nově pod kapitolou Disorders due to addictive behaviours (Poruchy v souvislosti se závislostním chováním) vymezuje dvě nosologické jednotky: 6C50 Gambling disorder a 6C51 Gaming disorder, přičemž obě kategorie se dále rozlišují na online či offline převažující obtíže (ICD-11, 2019). MKN-11 tedy digitální závislosti zahrnuje.

Podle studie Meng et al. (2022) až čtvrtina obecné světové populace může být postižena alespoň jedním podtypem digitální závislosti. Konkrétně se prevalence pohybovala od 6,04 % u závislosti na online hrách až po 26,99 % u závislosti na smartphonech (Meng et al. 2022). Autoři ovšem zdůrazňují velké rozdíly mezi regiony,

ekonomickými úrovněmi, časovými obdobími publikací, ze kterých metaanalýza vycházela, pohlavími a hodnotícími škálami (Meng et al. 2022). Prevalencí závislosti na sociálních sítích se zbývala metaanalýza Cheng et al. (2021), zahrnující 63 nezávislých vzorků s 34 798 respondenty ze 32 národů. Studie zjistila, že prevalence závislosti na sociálních sítích se pohybuje se mezi 5 % až 25 % v závislosti na použitém klasifikačním schématu a kulturních faktorech (Cheng et al., 2021). Navíc bylo zjištěno, že prevalence závislosti na sociálních sítích v kolektivistických zemích (31 %) byla dvojnásobně vyšší než v individualistických zemích (14 %) (Cheng et al., 2021).

České studie Zdravá Generace (2023) zjistila, že 8 % českých dětí ve věku 11-15 let se nachází v pásmu problémového užívání sociálních sítí, přičemž dívky převažují. Zdravá Generace (2023) problémové užívání sociálních sítí popisuje jako užívání „*nesoucí znaky problematického chování s rizikem rozvoje závislosti. Neúspěšně se pokoušejí omezit čas strávený na sítích, zanedbávají své koníčky, lžou o množství času stráveného na sociálních sítích nebo se kvůli němu dostávají do konfliktu s rodiči.*“

Také samotná myšlenka tak vysoké prevalence digitálních závislostí, z nichž nejrozšířenějším subtypem vychází závislost na sociálních sítích a smartphonech (které jsou také nejčastějším zdrojem pro přístup k sociálním sítím (AMI Digital, 2024)) je zneklidňující vzhledem k tomu, že denní užívání smartphonů a sociálních sítí je v dnešní společnosti převážně normalizováno a bráno jako běžná součást života.

Problémovém užívání sociálních sítí je často rámováno jako součást širšího konceptu problémového užívání digitálních technologií, přičemž kritéria, teorie a měření konceptu se vesměs odvozují od gaming disorder, což je jiný podtyp digitální závislosti (v MKN-10 uváděn jako patologické hráčství) Nicméně, protože problémové užívání sociálních sítí není oficiálně uznáno jako diagnóza v žádném z hlavních diagnostických manuálů, jako je DSM-V nebo MKN-10/11, mluvíme o něm pouze jako o problémovém, ne patologickém či závislostním užívání.

Podle studie Bányai et al. (2017) existují různé teoretické modely, které vysvětlují vznik problémového užívání sociálních sítí, včetně kognitivně-behaviorálních modelů, modelů sociálních dovedností a socio-kognitivních modelů. Tyto modely byly vyvinuty z klinické perspektivy a často zahrnují aspekty definující problémové užívání sociálních sítí

řadou závislostních znaků, jako jsou např. změny nálady způsobené nadměrným užíváním, zvyšování tolerance k času strávenému na sítích, abstinenční příznaky (negativní pocity při omezení užívání), konflikt (mezilidské problémy způsobené užíváním) a relaps (návrat k nadměrnému užívání po období delšího neužívání sociálních sítí) (Bányai et al., 2017).

Biopsychosociální model, který Bányai et al. (2017) také zmiňují, se zabývá behaviorálními závislostmi obecně a zahrnuje biologické, psychologické a sociální faktory, které mohou přispět k rozvoji závislostního chování. Tento model zdůrazňuje, že problémové užívání sociálních sítí může být výsledkem komplexní interakce mezi těmito faktory, což vyžaduje multifaktoriální přístup k prevenci a k případné léčbě (Bányai et al., 2017). Pro lepší pochopení problematického užívání sociálních sítí a jeho důsledků je nezbytné pokračovat v hlubším zkoumání a vývoji specifických intervencí, které by mohly pomoci jednotlivcům lépe zvládat své užívání sociálních sítí a minimalizovat potenciální negativní dopady na jejich psychické zdraví a sociální vztahy (Bányai et al., 2017).

Měření digitální závislosti/problémového užívání digitálních technologií není jednotné, vzhledem k novosti celé problematiky a variabilitě subtypů digitálních závislostí, většina dotazníků se ale řídí diagnostickými kritérii MKN-10, MKN-11 a DSM-V. Tato obecná kritéria se následně aplikují na různé digitální obsahy. Příkladem může být škála Social Media Disorder Scale (van den Eijnden et al., 2016), která měří míru problémového užívání sociálních sítí. Dotazník vychází z Internet Gaming Disorder Scale, který byl sestaven podle kritérií DSM-5, Cronbachova alfa škály je 0.81 (van den Eijnden et al., 2016). Dotazník sestává z devíti položek ano/ne (van den Eijnden et al., 2016). Pokud respondent zodpoví v dotazníku kladně na pět a více položek, nachází se, podle van den Eijnden et al. (2016), v pásmu problémového užívání sociálních sítí. Položky tvoří otázky typu: *Přistihl/a jste v průběhu posledního roku při tom, že jste se snažil/a trávit méně času na sociálních sítích, ale nevyšlo vám to?* (van den Eijnden et al., 2016).

3.1.1.2 Kultivační teorie George Gebnera

Vedle klinického „negativního“ přístupu, popsaného výše, lze také na problematiku akcentující negativní následky užívání digitálních technologií a sociálních sítí pohlédnout také z perspektivy sociologicko-kulturní kultivační teorie autora George Gebnera, která vychází původně ze studia vlivů televize na společnost, vyvinuté v 60. a 70. letech (Gerbner

et al., 1980). Teorie představuje kritickou alternativu k tradičním přístupům zkoumání mediálních účinků, které se zaměřovaly na krátkodobé změny postojů nebo chování (Gerbner et al., 1980). Hlavní hypotéza kultivační teorie je, že intenzivní televizní diváci budou mít představy o světě více odpovídající televizní realitě, například budou vnímat svět jako násilnější a budou mít větší strach z násilí (Gerbner et al., 1980). Tato teorie byla aplikována na studium různých jiných mediálních forem, včetně novějších digitálních, jako jsou sociální sítě (Hermann et al., 2023). Rozdílem sociálních sítí je oproti televizi to, že existuje obrovská variace a rozdíly mezi typy platforem sociálních sítí (např. Instagram, TikTok a YouTube se mohou výrazně lišit, jak bylo v první kapitole popsáno), online prostředí každého uživatele je jedinečné, idiosynkratické a individualizované (Hermann et al., 2023). Z této perspektivy by se dalo říci, že různé „typy“ sociálních médií (platformy, weby, kategorie obsahu) také kultivují specifické pohledy a předpoklady, i když sociální sítě jako celek neposkytují pro všechny uživatele či diváky stabilní zprávy, jako tomu bylo v době dominantního sledování televize.

Sociální sítě fungují zejména na základě personalizovaného obsahu, který tvoří pro daný typ uživatele jeho „sociální bublinu“ (okruh uživatelů, se kterými je člověk v častém kontaktu). Personalizovaný obsah, spolu se sociální bublinou uživatele, mohou vytvářet tzv. echo chambers (česky ozvěnové komory). Echo chambers na sociálních sítích odkazují na prostředí, kde jsou *„názory, politické sklony nebo přesvědčení uživatelů posilovány prostřednictvím interakcí s podobně smýšlejícími vrstevníky nebo zdroji, čímž podporují konfirmační zkreslení a selektivní expozici“* (Cinelli et al., 2021). Echo chambers mohou vést k radikalizaci názorů a zesilování extrémních pohledů v rámci skupin na různá témata, jako jsou např. politické volby, vakcinace nebo jiné kontroverzní otázky (Cinelli et al., 2021).

Metaanalýza Hermann et al. (2023) zjistila malý, ale statisticky významný kultivační efekt sociálních sítí na uživatele. Tento efekt byl podle studie dokonce silnější, než kultivační efekt televize (Hermann et al. 2023). Autoři ovšem doplňují velkou variabilitu na základě země a kultury, odkud respondenti v konkrétních studiích pocházeli, a diskutují, že lidé v kolektivistických společnostech mohou mít vyšší úroveň angažovanosti jak na sociálních sítích, tak i v sítích osobních „offline“ vztahů (Hermann et al., 2023). Tito uživatelé tedy

mohou více spoléhat na informace zveřejněné v rámci svých sociálních sítí a mít k nim větší důvěru (Hermann et al., 2023). Toto zjištění o kulturních rozdílech můžeme dát do souvislosti také se závislostí na sociálních sítích, kdy kolektivistické společnosti vykazovaly dvakrát vyšší prevalenci závislosti, než země více individualistické (Cheng et al., 2021).

Pokud se na kultivační teorii podíváme z perspektivy námi preferované definice digitálního well-beingu jako aktivní schopnosti a dovednosti uživatele získávat z pohybu na digitálních technologiích a sociálních sítích pozitiva a bránit se negativnímu obsahu a vlivům, můžeme kultivační vlivy označit za vlivy negativní, kterým se může umět uživatel s vyvinutým digitálním well-beingem dobře bránit a uvědomovat si je.

3.1.1.3 Shrnutí přístupu zdůrazňující negativní vlivy sociálních sítí na well-being uživatelů

V současnosti existuje množství teoretických modelů akcentujících negativní vlivy sociálních sítí. V popředí jsou v současnosti modely klinické, nahlízející na užívání optikou závislosti či problémového užívání. Tyto koncepty vycházejí z definice látkové závislosti, postupně ovšem dochází k jejich integraci do klasifikací nemocí, jako je tomu v případě MKN-11 a online gaming/gambling disorder.

Hlavními body v negativním přístupu je otázka hranic závislosti a problematického užívání sociálních sítí a digitálních technologií, což jsou koncepty, které nejsou oficiálně ukotvené. Aktuální průzkumy a metaanalýzy mluví ovšem o relativně vysoké prevalenci problémového užívání sociálních sítí a závislosti v celosvětové populaci a v populaci českých adolescentů.

Kultivační teorie George Gebnera, nahlízející na problematiku z perspektivy teorie médií a sociologie, staví uživatele sociálních sítí do pasivní pozice, kdy je ovlivňován personalizovaným obsahem, míra vlivu může být ovšem kulturně podmíněna. Některé metaanalýzy mluví o statisticky významné, ale nízké míře kultivace jedince obsahem sociálních sítí. Význam zde může mít také fenomén echo chambers, díky kterým může docházet např. k vyostřování názorů na celospolečenská témata. Vliv mohou hrát ale také kulturní a společenské faktory.

Proti přístupu zdůrazňujícímu negativní vlivy sociálních sítí a digitálních technologií na jedince a společnost vymezujeme v následující podkapitole přístup pozitivní.

3.1.2 Pozitivní přístup

V předchozí kapitole jsme vymezili přístup akcentující negativní důsledky užívání sociálních sítí a digitálních technologií.

Podle systematické přehledové studie Meier & Reinicke (2020) předchozí studie zkoumaly účinky používání sociálních sítí zejména na psychopatologii (např. depresivní nebo úzkostné příznaky) nebo psychosociální rizikové či protektivní faktory (např. osamělost, stres, sebeúcta). Opomenutím eudaimonické stránky well-beingu mohlo tedy způsobit zkreslení výsledků, protože eudaimonia je jak konceptuálně, tak empiricky odlišná od ostatních dimenzí duševního zdraví a může být jedinečně ovlivněna používáním sociálních sítí, a to jak v negativním, tak i v pozitivním smyslu (Meier & Reinicke, 2020).

Výše vymezený přístup akcentující negativní vlivy sociálních sítí na uživatele hledí převážně jako na pasivního konzumenta, ovlivňovaného personalizovaným obsahem. Pohled pozitivní má ovšem optiku odlišnou, má uživatele za aktivního jedince, který sociální sítě a digitální technologie využívá pro svůj prospěch. Studie takto pohlížející na uživatele, mohou často vycházet z teorie užití a uspokojení potřeb, které se věnujeme v následující podkapitole.

3.1.2.1 Teorie užití a uspokojení potřeb

Teorie užití a uspokojení potřeb, anglicky Uses and Gratifications Theory, zkráceně U&G, se zabývá tím, jak lidé aktivně vybírají a využívají média a technologie k uspokojení svých individuálních potřeb a cílů (Attrill-Smith et al., 2019). Tato teorie operuje s předpokladem, že lidé jsou schopni sebeuvědomění a jsou schopni vysvětlit důvody svého užívání médií. Samotná teorie je také často využívána jako metoda výzkumného zjišťování motivů pro užívání sociálních sítí (Attrill-Smith et al., 2019) Teorie se liší od většinového přístupu v klinicko-psychologických studiích tím, že předpokládá uživatele jako aktivního, ne jako pasivního konzumenta. U&G teorie vznikla ve 40. letech 20. století v souvislosti s rozvojem digitálních technologií (Attrill-Smith et al., 2019). Teorie se nesoustředí tolik na konzumaci médií, ale na motivy pro užívání různých digitálních médií (Kremer, 2017).

Teorie předpokládá, že uživatele k určitému typu média vede nějaký cíl naplnit individuální potřeby, vycházející ze sociálních a psychologických faktorů (Attrill-Smith et al., 2019). Uživatel médium používá do té doby, než je mu to užitečné, pokud ale přestane daná technologie poskytovat odměnu a uspokojení potřeb, přechází člověk k jiné (Attrill-Smith et al., 2019).

Rubin (1983) stanovil devět klíčových ukazatelů U&G teorie u televize, kterými jsou *relax, společnost, návyk, uběhnutí času, zábava, sociální interakce, informace, vzrušení a únik*. Tyto motivy jsou pojímány podle Krcmar (2017) jako základy užívání médií. Za posledních 10-15 let teorie byla aplikována na výzkum sociálních sítí, studie se ale výrazně liší svým rozsahem a zaměřením. Např. podle Attrill-Smith et al. (2019) se výzkumy soustředily na sociální sítě celkově, nebo naopak na konkrétní sociální sítě (Facebook, Instagram, YouTube) nebo na specifické prvky platform.

U&G motivy mohou být rozlišovány podle konkrétní sociální sítě, vliv hrají také osobnostní charakteristiky uživatele. Sociální sítě dominantně naplňují potřebu sociálního kontaktu s již existující „offline“ sociální vztahovou sítí daného člověka, Attrill-Smith et al. (2019) ovšem doplňují také další potřeby, které uživatelé skrze sociální sítě mohou uspokojovat, např. zvědavost týkající se toho, co dělají druzí (např. skrze Instagram stories nebo sociální síť BeReal), potřebu získávání informací (např. sociální síť X), potřebu sdílení informací (např. Facebook) a jejich organizaci (možné např. díky sociální síti Pinterest). Sociální sítě mohou ale naplňovat také naši přirozenou potřebu prokrastinace a nudy, potřebu pozornosti, uznání či potřebu sledovat aktuální trendy (Attrill-Smith et al., 2019).

3.1.2.2 Některé pozitivní vlivy sociálních sítí

Na konkrétních motivech, které mohou uspokojovat dané činnosti na sociálních sítích, mohou stavět také studie, které se zaměřují na pozitivní vlivy sociálních sítí na well-being uživatelů.

Na základě teorie užití a uspokojení potřeb provedli studii např. Drtilová et al. (2022), kde bylo zjišťováno, jak ženy s poruchou příjmu potravy (zkráceně PPP) vnímají výhody a nevýhody svého internetového užívání souvisejícího s PPP. Ve studii byla zjištěna některá vnímaná pozitiva užívání internetu u žen s PPP, jako např. možnost sociální podpory formou přijetí a sdílení na sociálních sítích a online fórech, zejména, když „offline“ sociální síť žen

nebyla ženám dostatečnou oporou (Drtilová et al., 2022). Podobné výsledky přináší také např. studie McCormack (2010). Drtilová et al. (2022) ovšem zjistili i některá vnímaná negativa užívání internetu v souvislosti s PPP, např. neustálé vystavování se kultu štíhlého těla.

Možnost komunitního setkávání je vnímaným pozitivem také v běžné zdravé populaci, v průzkumu RSPH (2017) bylo vyzdvihováno např. možnost komunitního setkávání a propojení s přáteli. Sociální sítě jsou bezpochyby součástí života mladé generace a dá se očekávat, že tomu tak bude i nadále, potřeba komunikace, a právě zmíněné komunikační aspekty mohou být právě klíčovým pozitivním aspektem.

Studie Whiting & Williams, (2013) se zaměřila, pomocí aplikace teorie užití a uspokojení, na důvody, proč spotřebitelé užívají sociální sítě. Studie identifikovala v užívání sociálních sítí potřeby komunikace, sebevyjádření, zábavy a potřeb získávání informací (Whiting & Williams, 2013). Studie také zdůraznila, že různé demografické skupiny mohou mít různé motivace a důvody pro používání sociálních sítí, roli hraje také věk, osobnostní charakteristiky, pohlaví či socioekonomický status (Whiting & Williams, 2013).

Podle Karaoglu et al. (2021) mohou dovednosti v užívání digitálních technologií a sociálních sítí také podpořit ekonomické fungování a uplatnění na trhu práce, studie dokonce zdůrazňuje potřebu intervencí zaměřených na zlepšení digitální gramotnosti a přístup k technologiím a sociálním sítím pro marginalizované skupiny.

3.1.3 Integrativní a kvalitativní přístup

Jedním z teoretických proudů, který může představovat integraci pozitiv a negativ v přístupu k digitálním technologiím a sociálním sítím, je technorealismus. Tento přístup byl prezentován také na konferenci Digitální zdraví dětí 2022 metodičkou Adélou Lábusovou a psychologkou Radkou Kůřilovou jako integrující přístup v pohledu na mediální výchovu dětí (SKAV, 2022).

Technorealismus se objevil počátkem 90. let 20. století a byl poprvé popsán Douglasem Rushkoffem a Andrewem Shapirem (1998). Autoři představují základní principy technorealismu, který se snaží uchovávat si k digitálním technologiím střízlivý pohled:

- (1) **Technologie není neutrální:** Technologie sama o sobě není ani dobrá, ani špatná, její dopady závisí na tom, jakým způsobem a kým je používána, její efekty závisí na kontextu a záměru. Tento bod souzní s pohledem Büchi (2021) z předchozí kapitoly, kde je digitální well-being spojován nejen s vhodnými osobními návyky, ale Büchi (2021) doplňuje interakce mezi jednotlivcem a jeho prostředím (technologickým, sociálním a institucionálním), kde je ale stále rozhodujícím faktorem jedincova aktivita.
- (2) **Kritický přístup k technologiím:** Technorealisté zdůrazňují potřebu posuzovat technologie nejen na základě jejich inovativnosti, ale také z hlediska jejich etických, sociálních a environmentálních dopadů. Environmentální dopad je např. nejnověji diskutován u uhlíkové stopy, kterou vytváří umělá inteligence (ČT24, 2023).
- (3) **Internet je revoluční, ale ne utopický.** Internet, podle technorealistů, nabízí nové příležitosti pro jednotlivce, skupiny, podnikatele i celé státy. Internet ovšem s sebou nese pozitivna i negativa, což se projevuje silněji při jeho růstu.
- (4) **Vláda má mít v kyberprostoru významnou roli.** Kyberprostor není odděleným místem, vlády by měly respektovat pravidla kyberprostoru, ale také mají právo a odpovědnost regulovat jeho využívání a zajistit veřejný zájem, například při řešení ochrany soukromí.
- (5) **Informace nejsou znalosti.** I když je získávání informací rychlejší a levnější, musíme rozlišovat mezi shromažďováním dat a jejich přeměnou na znalosti a moudrost. Technologie by neměly nahradit naše základní kognitivní dovednosti. V tomto bodě může opět aktuálně rezonovat role umělé inteligence ve vzdělávání.
- (6) **Technologie nezachrání školství.** Autoři zde odkazují přímo k americkému školství a jeho problémům, jako jsou např. nerovné financování a velké třídy. I když technologie mohou zlepšit vzdělávací procesy, není to řešení všech systémových problémů.
- (7) **Informace mají být chráněny.** Informace v kyberprostoru by měly být dostatečně regulovány a chráněny, např. autorskými právy, a to podobně, jako je tomu mimo online prostředí.
- (8) **Veřejnost by měla mít ve vlastnictví vysílací frekvence a benefitovat z nich.**

- (9) **Porozumění technologiím je součástí globálního občanství.** V současném světě je důležité rozumět technologiím, které ovlivňují naše životy, a aktivně se podílet na jejich zdokonalování. Tyto nástroje by měly podléhat demokratické kontrole stejně jako zákony.

Přestože jsou výše popsané body a myšlenky technorealismu už 26 let staré, na jejich principech stojí aktuální trendy v přístupu k digitálnímu well-beingu, ať už v mediální výchově, či v doporučeních k digitálnímu well-beingu. Tomuto tématu se věnujeme podrobněji v kapitole 4, kde se k principům technorealismu vracíme.

Co se týče integrativního přístupu ve vědeckých studiích, podle Valkenburg (2022) je zapotřebí vytvořit a zdůraznit ve výzkumu sociálních sítí idiografický přístup. Valkenburg (2022) navrhuje kvalitních modely, jako je DSEM, které jsou kombinace idiografického a nomotetického přístupu; umožňují ve výzkumu integraci individuálních rysů (např. extraverte, etnicita), spolu s moderátory, které fluktuují napříč participanty, jako např. míra závislosti při užívání sociálních sítí. Dle autorky dochází díky idiografickému přístupu k doplnění, nikoliv nahrazení, přístupu tradičního nomotetického (Valkenburg, 2022). Tento přístup by mohl zároveň reflektovat významné kulturní rozdíly, které byly znatelné z prevalence závislosti na sociálních sítích a digitálních technologiích (Meng et al. 2022; Cheng et al., 2021).

3.2 Kategorizace poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích do jednotlivých dimenzí

Existuje množství modelů, které usilují o kategorizaci oblastí celkového zdraví a well-beingu člověka. Pro tuto kapitolu vybíráme (1) model BPSS, (2) dimenze vcházející z definic WHO a OECD, (3) dimenze definované Partnerstvím pro vzdělávání 2030+ a (4) dimenze zjištěné ze systematických přehledových studií. Následně zmiňujeme některé dostupné kategorizace dimenzí digitálního well-beingu. Na základě syntézy těchto poznatků se zabýváme vlastním návrhem dimenzí digitálního well-beingu na sociálních sítích a kategorizací některých výzkumných poznatků do jednotlivých navrhovaných dimenzí.

3.2.1 BPSS model

Aktuální bio-psycho-sociálně-spirituální model zdraví člověka (zkráceně BPSS) vychází z Engelova bio-psycho-sociálního modelu člověka, který přebrala současná medicína jako aktuální paradigma v roce 1977, přičemž tento model bývá v posledních letech doplňován také o dimenzi spirituální (Zacharová, 2017). Model říká, že roli ve zdraví člověka nehraje pouze složka tělesná (z níž vycházelo dřívější biomedicínské paradigma) zahrnující absenci somatického onemocnění, ale i složka duševní, složka sociálních vztahů a sounáležitosti s druhými, ale i složka naplnění smysluplnosti života, s čímž souvisí i morální a etické principy. Existuje několik přístupů a teorií dělení oblastí well-beingu, přičemž tyto oblasti přirozeně vyplývají z popsaného BPSS modelu.

3.2.2 OECD a WHO

Oficiální dělení oblastí well-beingu podle OECD (2013), jak již bylo zmíněno výše v kapitole 2, stojí na komponentech subjektivních (pozitivní a negativní emoce + životní spokojenost) a psychologických (smysl a cíl života). Teoretický model psychologického well-beingu, zahrnuje, podle studie Ryff & Keyes (1995), šest odlišných dimenzí: wellness, autonomie, zvládnutí prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života, sebezpřijetí.

Zároveň taktéž v kapitole 2 zmíněná definice WHO (2024) zdraví označuje jako *„stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody (well-being), nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.“* Tato definice naznačuje, že well-being dle WHO zahrnuje různé dimenze, které jsou bývají kategorizovány do následujících oblastí:

- (1) Fyzický well-being: zahrnuje zdravotní stav, fyzickou kondici, výživu, spánek a obecnou fyzickou pohodu.
- (2) Duševní well-being: zahrnuje emocionální zdraví, úroveň stresu, úzkosti, deprese a schopnost zvládat životní výzvy.
- (3) Sociální well-being: zahrnuje kvalitu mezilidských vztahů, sociální podporu, přátelství, rodinné vztahy a zapojení do komunitních aktivit.

3.2.3 MŠMT a Partnerství pro vzdělávání 2030+

Partnerství pro vzdělávání 2030+, které přispívá k naplnění Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030 (Fryč et al., 2020), má pod jednou z pěti strategických linií jako prioritu podporu obecného well-beingu ve školách, otázkou well-beingu se také zabývá jako jedna z mála oficiálních vládních institucí (Fryč et al., 2020). Partnerství pro vzdělávání 2030+ (nedat.) za tímto účelem jednotlivé oblasti well-beingu rozpracovává a rozděluje do oblastí:

- (1) Fyzický well-being (související s tělesným zdravím).
- (2) Emocionální well-being (např. emoční regulace, vnímání sebe sama).
- (3) Kognitivní well-being (např. schopnost kritického myšlení, zpracování informací, motivace).
- (4) Sociální well-being (např. schopnost empatie, navazování a udržování vztahů).
- (5) Spirituální well-being (např. sebepoznání, hodnoty, etické principy).

3.2.4 Přehledové studie a metaanalýzy

Blížkovská (2003) se v přehledové studii zabývá faktory obecného well-beingu, které dělí na objektivní a subjektivní.

Mezi objektivní faktory well-beingu patří:

- (1) **Sociální proměnné.** Např. věk, pohlaví, náboženství, příjem a charakteristiky prostředí.
- (2) **Interpersonální vztahy.**

Mezi subjektivní faktory patří:

- (1) **Adaptace.**
- (2) **Osobnostní charakteristiky.** Blížkovská (2003) zmiňuje studii Costa a McCrae (1980), kde bylo zjištěno, že temperamentové charakteristiky osobnosti jsou spolehlivějšími prediktory spokojenosti než objektivní životní události. Diener (1984) připsal osobnostním charakteristikám 30-49% variability v subjektivním prožívání pohody a spokojenosti. Obecně je, podle Blížkovské (2003), subjektivní pohoda spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a afiliace a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí.

- (3) Smysl života.** Blížková (2003) tento faktor uvádí teorií V.E. Frankla (1997), podle kterého je hledání smyslu nejhlubší motivací člověka. Baumeister (1991) identifikuje čtyři potřeby související se smyslem života: potřebu životního projektu, soubor hodnot, zážitek vlastní účinnosti (self-efficacy) a potřebu pozitivního sebehodnocení.
- (4) Hierarchie osobních cílů.** Pro dobrý pocit ze života je vhodné klást si, podle Blížkové (2003), různorodé, dobře organizované cíle. Charakteristikami cílových snah se zabývají telické teorie, které tvrdí, že sledování a naplňování cílů vede k pozitivnímu prožitku, zatímco selhání k negativnímu ovlivnění well-beingu.
- (5) Hodnoty a hodnotové orientace.** Výzkum cílů a osobních snah ukazuje, že míra uspokojení z dosažení cílů souvisí s pokrokem při naplňování vývojových úkolů a závazání se cílům hodnotným pro kulturu či subkulturu (Blížková, 2003). Hodnoty ovlivněné kulturním prostředím a osobnostní strukturou lidí moderují životní spokojenost (Blížková, 2003).

V systematické přehledové studii Linton et al. (2016), která zkoumala 99 sebesposuzovacích nástrojů pro hodnocení well-beingu u dospělých, bylo zjištěno až 196 různých dimenzí obecného well-beingu, přičemž nejčastějšími dimenzemi (ve vícedimenzionálních nástrojích) byly (1) deprese, (2) pozitivní afekt, (3) psychologický well-being, (4) fyzický well-being, (5) sociální well-being, (6) vztahy.

3.2.5 Aplikace dimenzí well-beingu na digitální well-being na sociálních sítích

Jak již bylo zmíněno výše v kapitole 2, digitální well-being vytváří od well-beingu obecného v současnosti již samostatný koncept, úzká provázanost s well-beingem obecným ale zůstává. Podle Büchi (2021) je dokonce digitální well-being vyjádřením spíše toho, jak jsou digitální média spojena s obecným well-beingem, než odkaz k tomu, jak spokojení jsme s vlastním užíváním digitálních technologií.

Jak již bylo zmíněno, od well-beingu obecného se liší digitální well-being zvýrazněním role digitálních médií; tedy tím, že se zaměřuje na způsob, jakým digitální technologie, včetně sociálních médií, chytrých telefonů a dalších online platform, ovlivňují kvalitu života a duševní zdraví jednotlivce. Např. OECD (2019), ve své publikaci zdůrazňuje podporou emocionálního well-beingu, digitálních dovedností a odolností u dětí jako zásadní pro zajištění celkového well-beingu a zdraví dětí. Vzdělávací systémy by, dle OECD (2019),

proto měly přistupovat k well-beingu holisticky a integrovaně, s ohledem na online i offline oblasti života, které se vzájemně prolínají.

Přestože se jedná o samostatný koncept, nedařilo se nám nalézt empirické studie, které se věnují dělení poznatků o digitálním well-beingu do jednotlivých dimenzí. Výjimku tvoří v kapitole 2 zmiňovaná definice Büchi (2021), v jejíž definici jsou dimenze naznačeny: digitální well-being definuje jako *"týkající se (1) afektu jednotlivců (například pozitivních emocí), (2) spokojenosti v jednotlivých oblastech (například vztazích, práci) a (3) celkové životní spokojenosti ve společenském prostředí charakterizovaném neustálou možností užívání digitálních médií."*

Dimenze digitálního well-beingu konceptualizují relativně hojně některé organizace či instituce, ovšem bez popisu toho, jak ke kategorizacím dimenzí došly:

Např. Závěry Rady o podpoře well-beingu v digitálním vzdělávání (2022) definují digitální well-being jako *"pocit (1) fyzické, (2) kognitivní, (3) sociální a (4) emocionální spokojenosti, který všem jednotlivcům umožňuje zapojovat se s jistotou do všech prostředí digitálního učení, mimo jiné prostřednictvím nástrojů a metod digitálního vzdělávání a odborné přípravy, v maximální míře využívat svého potenciálu a seberealizovat se, pomáhá jim chovat se bezpečně na internetu a podporuje posílení jejich v on-line prostředí."* K této definici je zapotřebí doplnit, že je zaměřena, stejně jako celý dokument, na žáky a studenty v procesu vzdělávání s cílem zahrnování oblastí digitálního well-beingu do výuky.

JISC je britská nezisková organizace soustředící se na výzkum a vzdělávání v oblasti digitálních technologií a digitální transformace (JISC, 2020.). JISC (2020) nabízí definici digitálního well-beingu jako zastřešující pojem pro všechny pozitivní a negativní vlivy digitálních technologií na lidské **(1) duševní, (2) fyzické, (3) sociální a (4) emocionální zdraví**, přičemž na tento koncept lze nahlížet z několika perspektiv a množství individuálních konceptů. První perspektivou nahlížení je **sociální** (nebo organizační) digitální well-being, druhou perspektivou je digitální well-being **individuální**, který se dále dělí **na osobní, vzdělávací a pracovní** (JISC, 2020).

Studie o digitálním well-beingu na sociálních sítích se stále do šíře rozrůstají. Pro jejich zpřehlednění by mohlo být přínosné proto navrhnout kategorizaci, jako tomu je u jednotlivých dimenzí well-beingu obecného.

Následující námi navrhovaná syntéza kategorizací vychází z výše popsaných dimenzionálních modelů. Zároveň jsme dimenze vytvořili s přihlédnutím k jednotlivým často studovaným fenoménům:

- (1) **Kognitivně-motivační dimenze.** Digitální technologie a sociální sítě jsou zdrojem velkého množství a zpracování informací, obsahují množství prvků, na které kognitivně-motivační procesy uživatele reagují. Pro digitální well-being tuto oblast považujeme za klíčovou tedy zejména proto, že se jedná o interakci člověka digitální technologií, včetně sociálních sítí, chytrých telefonů a dalších online platforem. Příklady fenoménů v této dimenzi, které budou dále rozebrány, mohou být např. *informační přetížení*, *informační zahlcení* a *infostres*, ze kterých následně mohou plynout fenomény jako *přetížení technologiemi* či *přetížení sociálními sítěmi*. Tuto oblast jsme se rozhodli také v této práci podrobněji rozpracovat.
- (2) **Sociálně-emoční dimenze.** V přehledové studii Blížkovské (2003) byly sociální vztahy označeny jako jeden z objektivních faktorů well-beingu. Samotné sociální sítě stojí na kontaktu s druhými, význam tohoto kontaktu v online světě dokládají např. studie zmíněné v kapitole 3.1.2 o pozitivním přístupu (např. Drtilová et al., 2022; McCormack, 2010; RSPH, 2017). Sociální dimenze ovšem v aktuálně studovaných fenoménech mnohdy souvisí i s emočními projevy: např. strach či radost z promeškání (FOMO a JOMO), pocity viny z komunikace nebo sociální srovnávání.
- (3) **Fyzická dimenze.** Tato dimenze se vyskytuje téměř ve všech výše zmiňovaných kategorizacích. Oblast somatického zdraví je v aktuálních výzkumech sociálních sítí a digitálních technologií tematizovaná zejména z hlediska biologických souvislostí ill-beingu, jako jsou vlivy digitálních technologií na spánek či (psychosomatického pohledu) poruchy příjmu potravy.
- (4) **Osobnostní a sociální proměnné.** Tato oblast reprezentuje v přehledové studii Blížkovské (2003) zmíněné objektivní faktory, jako jsou např. role osobnostního

typu, dále se pod tuto oblast dají zahrnout např. také pohlaví, věk, socio-ekonomický status, kulturní zázemí, vzdělání a další.

Tyto dimenze pojmáme v následujících podkapitolách jako dimenze digitálního well-beingu se zaměřením na aspekt sociálních sítí. Jednotlivým oblastem se věnujeme nerovnoměrně, nejpodrobněji rozebíráme téma kognitivně-motivační dimenze digitálního well-beingu, a to z důvodu omezeného prostoru v této práci. Zároveň studií věnujících se kognitivně-motivačním aspektům užívání digitálních technologií a sociálních sítí je relativně velké množství, téma zasahuje do řady oborů. Prvky online prostředí, kterými se v následující podkapitole zabýváme, vnímáme jako významné nejen v prostředí digitálních technologií, ale zejména s přihlédnutím k tomu, jak na uživatele působí sociální sítě.

3.2.5.1 Kognitivně-motivační dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích

Kognice je souhrnným pojmem pro zpracování informací, zahrnuje v sobě procesy jako jsou myšlení, učení, vnímání, paměť a vědomí (Plháková, 2003). Sociální sítě, ale digitální technologie obecně, jsou obrovským zdrojem informací, které naši kognici bezpochyby ovlivňují. Přestože by se mohlo zdát, že je téma přemíry informací aktuální až v relativně nedávné době rozšíření digitálních technologií, ve skutečnosti byla nadmíra informací obavou či tématem už od dob antiky a vzniku psaného písma, silněji téma rezonovalo společností ale také např. v období rozšíření knihtisku (Bawden & Robinson, 2020). Historickému kontextu informací se věnuje také Luciano Floridi, který je považován za zakladatele oboru filozofie informace. Ve svém konceptu Čtvrté revoluce (Floridi, 2014) popisuje vývoj lidské společnosti ve třech fázích: (1) předhistorie před zaznamenáváním informací, (2) historie, kdy společnost využívala zaznamenané informace, a (3) současná hyper-historie, kde je společnost závislá na informačních a komunikačních technologiích, které ji definují. Tento přechod k hyper-historii je spojen s vývojem stavu nazývaného „on-life“ kdy se život odehrává současně online i offline v infosféře. Podle Luciana Floridiho (2014) je infosféra pojmem označujícím celkové prostředí, které zahrnuje všechny informace, digitální data, komunikační toky a existenci lidské aktivity v digitálním prostoru. Tento koncept popisuje prostor, kde informace a lidské interakce probíhají a kde digitální svět propojuje online a offline sféry lidského života. Infosféra je tedy jakousi digitální ekosférou, kde informace a komunikace tvoří základní součást lidské existence a interakce

(Floridi, 2014). Takto dramatická změna, jakou se stal přechod do hyper-historie, se za existenci lidstva děje velmi výjimečně, je tedy přirozené, že pro generaci, která tuto změnu aktuálně prožívá, vznikají nové problémy a otázky, jako je například právě informační přetížení (Bawden & Robinson, 2020).

3.2.5.1.1 Informační přetížení

3.2.5.1.1.1 Definice pojmu a konceptu informační přetížení.

Informační přetížení je koncept, který v dnešní době velmi rezonuje napříč mnohými studijními obory i oblastmi lidského života, nemá tedy jasně vymezenou definici. Přestože se budeme držet termínu informačního přetížení (anglicky *information overload*), v odborné i populární literatuře se můžeme setkat s jinými označeními konceptu či příbuznými pojmy, které se s informačním přetížením překrývají nebo s ním úzce souvisí např. s pojmy *infobesity* (*infobeznost*), *infoglut* (*infotlak*), *data smog* (*datový smog*), *information pollution* (*znečištění informacemi*), *information fatigue* (*únava z informací*), *information anxiety* (*úzkost z informací*), *library anxiety* (*úzkost z knihoven*), *infostress* (*infostres*), *infoxication* (*infoxicita*), *reading overload* (*přetížení čtením*), *communication overload* (*přetížení komunikací*), *cognitive overload* (*kognitivní přetížení*), *social media fatigue* (*únava ze sociálních médií*), *social media overload* (*přetížení sociálními médii*), *information overabundance* (*přemíra informací*) atd. (Bawden & Robinson, 2020). Některé z těchto příbuzných konceptů či pojmů budou dále zmíněny či rozebrány, např. kognitivní přetížení, přetížení technologiemi, infostres a únava ze sociálních sítí.

Termín informačního přetížení (*information overload*) poprvé popsal americký sociální vědec Bertram Gross (1964) jako stav, kdy informační vstup do jakéhokoliv systému překročí procesní kapacitu. Dále např. Fournier (1996), popisuje informační přetížení v přenesení na člověka jako stav, který je výsledkem nadměrných informací překračujících mentální kapacitu jedince. Informační přetížení nastává, když člověk není schopen efektivně využít dostupné informace pro svou práci, studium, sociální, občanský nebo každodenní běžný život (Bawden & Robinson, 2020). Tato situace vzniká kvůli velkému množství relevantních a potenciálně užitečných informací, přičemž tyto informace musí být pro člověka hodnotné, jinak jsou ignorovány, a zároveň je nutné, aby byly známé a přístupné (Bawden & Robinson, 2020).

3.2.5.1.1.2 Pedagogická psychologie a informační přetížení.

Informační přetížení je významným tématem zkoumaným v pedagogické psychologii a psychologii vzdělávání. Vzhledem k tomu, že jsou digitální technologie důležitým prvkem současného prezenčního i distančního vzdělávání (např. e-learningy, online fóra, vzdělávací videa, vzdělávací hry), poskytuje pedagogická psychologie množství výzkumů relevantních k tématu informačního přetížení v kontextu digitálních technologií, přináší také díky studiu tématu významné definice pojmu. Např. Chen et al. (2011) v kontextu výuky v digitálním prostředí definují informační přetížení jako bod, kdy je studentova pracovní paměť přetížena a kdy množství stimulů interferuje se schopností učit se. Mezi příčiny informačního přetížení v digitálním prostředí může patřit např. roztržitost poznatků a tlak účastnit se nepřehledných online diskusí (Burge 1994). S problematikou souvisí také pojem kognitivní zátěž (anglicky cognitive load), který popisuje množství kladené zátěže na pracovní paměť studentů při učení (Sweller et al. 1998). Přehled poznatků o informačním zahlcení v kontextu digitálního vzdělávání nabízí např. metaanalýza Shrivast & Hilt (2013). Autorky odkazují ve faktorech kognitivního zahlcení na Bloomovo dělení (1956) na (1) kognitivní, (2) afektivní a (3) psychomotorické. Mezi afektivní příčiny informačního přetížení zjištěné v metaanalýze Shrivast & Hilt (2013) patří např. postoj k tématu učení (hodnoty, motivace, sebedůvěra) a epistemologická přesvědčení (jistota související se znalostmi, uspořádanost procesu učení). Mezi kognitivní faktory patří nedostatečná znalost jazyka, nedostatečná úroveň vstupních znalostí či technických dovedností práce v digitálním prostředí a náročnost úkolu či tématu (Shrivast & Hilt, 2013). Jako psychomotorické faktory zjistily Shrivast & Hilt (2013), věk (kognitivní zátěž se zvyšuje s věkem), pohlaví (muži mohou pociťovat vyšší zátěž při čtení vědeckých článků), metoda prezentování informací (pro mladší studenty je lepší audiovizuální prezentování informací) a nadbytek informací a zdrojů.

3.2.5.1.1.3 Následky informačního přetížení

Informační přetížení může způsobit fenomény, které jsou v nyní době zkoumány jsou častá součástí sociálních sítí. Jedním takovým může být např. strach z promeškání (anglicky fear of missing out, zkráceně FOMO) (Przybylski, 2013), dalším následkem může být také

informační úzkost (anglicky information anxiety), která plyne z neschopnosti zpracovat informace, dostat se k nim a porozumět jim (Bawden & Robinson, 2009).

3.2.5.1.2 Přetížení technologiemi (technology overload)

Přetížení technologiemi je jedním z klíčových faktorů, které zapříčiňují negativní vlivy užívání digitálních technologií (Ahuja et al., 2007). Jedná se o koncept, který zasahuje zejména do oboru psychologie práce a s pojmem informačního přetížení se značně překrývá. Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010) popisují přetížení technologiemi jako stav, kdy je použití technologií nad optimální úroveň. Když se technologie používají nad tuto optimální hranici, produktivní přínosy začínají klesat a mohou se dokonce obrátit v neproduktivitu. Tento stav je popsán jako křivočarý vztah mezi používáním technologií a produktivitou, kde nadměrné používání technologií způsobuje snížení efektivity a může mít negativní dopad (Karr-Wisniewski & Lu, 2010). Karr-Wisniewski & Lu (2010) na základě studia literatury navrhli model, který by funkčnost navrhovaného vztahu vysvětloval, následně byla provedena kvalitativní studie, která určila validitu sestaveného teoretického modelu. Karr-Wisniewski & Lu (2010) přetížení technologiemi a proč pozitivní aspekty a produktivita plynoucí ze sociálních sítí a digitálních technologií nemůže být nekonečná, vysvětlují pomocí tří teorií:

- (1) **Teorie kognitivní zátěže** (výše popsána).
- (2) **Teorie omezené racionality** (teorie zpochybňuje předpoklad, že lidé vždy jednají racionálně a optimalizují své rozhodnutí na základě dostupných informací a neomezené kognitivní kapacity).
- (3) **Teorie lidského vyrušení** (zabývá tím, jak jsou lidé ovlivňováni přerušováními během jejich činností).

Překročené optimum může vést k některému (již výše zmíněnému) druhu přetížení (systémové, informační, komunikační):

- (1) **Přetížení prvky/vlastnostmi systému** (System Feature Overload) je stav, kdy je daná technologie příliš složitá pro konkrétní úkol kvůli přidání nových prvků, což brání produktivitě (Karr-Wisniewski & Lu, 2010). Tento stav je vysvětlen výše popsanou teorií kognitivní zátěže, která tvrdí, že optimální učení nastává, když je

pracovní paměť jedince minimalizována pro usnadnění ukládání informací do dlouhodobé paměti (Sweller, 1988).

- (2) **Přetížení informační** nastává, pokud jsou lidé vystaveni většímu množství informací, než dokáží vlastní kapacitou zpracovat (Eppler & Mengis, 2004).
- (3) **Přetížení komunikační** odkazuje ke stavu, kdy požadavky z komunikačních kanálů, jako jsou např. sociální sítě či emaily, přesahují komunikační kapacitu uživatelů (Cho et al., 2011).

3.2.5.1.3 Technostres

Technostres je opět pojmem bez jasně vymezené definice, zasahující do oblasti ergonomie a psychologie práce. Poprvé jej definoval Craig Brod (1984) jako nesoulad či poruchu adaptace mezi neschopností člověka zdravě se přizpůsobit rychlému vývoji (počítačových) technologií. Technostres je fenoménem, který mohla ještě umocnit pandemie COVIDu-19, během které podle AMI Digital (2022) stoupl výrazně průměrný denní čas strávený na digitálních technologiích, došlo také k nenadálému přechodu na online výuku či práci.

Symptomy technostresu mohou být, podle Fialy & Fialové (2009), různorodé. Mezi somatické projevy mohou patřit např. bolest hlavy, očí, bederní páteře, syndrom karpálního tunelu apod. Dále se mohou vyskytnout psychické projevy, jako např. úzkosti, depresivní symptomy, ale i problematika závislosti spojená s digitálními technologiemi. Mezi psychosomatické projevy mohou patřit, podle Fialy & Fialové (2009), také např. únava, porucha imunity a porucha příjmu potravy.

Některé hlavní rozdíly mezi přetížením technologiemi a technostresem jsou založeny na rozdílných teoretických přístupech.

Technologické přetížení je založeno na teorii zákona klesajících výnosů, což znamená, že čím více technologií člověk využívá, tím méně efektivně je schopen tyto technologie využívat, což vede k poklesu produktivity a zvýšenému pocitu přetížení (Karr-Wisniewski & Lu, 2010).

Na druhé straně, technostres je založen na organizačním behaviorálním transakčním modelu stresu, který zdůrazňuje interakci mezi jednotlivcem a jeho pracovním prostředím

(Ragu-Nathana et al., 2008). Tento model se zaměřuje na to, jak jednotlivci vnímají a reagují na technologické požadavky v pracovním prostředí. Podle Ragu-Nathana et al. (2008) se technostres může projevovat různými způsoby, jako jsou technofobie (strach z technologií), technostrain (psychologický stres způsobený technologiemi) a techno-invasion (narušení osobního života technologiemi).

Lidské faktory způsobující technologické přetížení mohou být vysvětleny specifickými kognitivními teoriemi, jako jsou výše zmíněné teorie kognitivní přetížení, omezená racionalita a teorie lidského přerušení (Karr-Wisniewski & Lu, 2010).

Sociální sítě mohou být také významným zdrojem technostresu, zejména v pracovním prostředí. Brooks a Califf (2017) zkoumali, jak využívání sociálních sítí v práci může zvyšovat stres pracovníků tím, že narušuje jejich pracovní výkon, zvyšuje tlak na neustálou dostupnost a vytváří pocit, že musí neustále sledovat a reagovat na pracovní komunikaci, např. prostřednictvím aplikací MS Teams nebo Slack. Tím se zvyšuje celkový stres a snižuje pracovní spokojenost. Brooks a Califf (2017) také ukazují, že sociální sítě mohou vést k technostresu tím, že zaměstnancům přináší další vrstvu komplikací a odpovědnosti, což může narušit jejich pracovní a osobní život. Tento stres je často spojen s pocitem neustálé dostupnosti a očekáváním okamžité reakce na komunikaci, což může vést k vyčerpání a snížené produktivitě.

Technologické přetížení a technostres jsou tedy dva odlišné, ale často propojené fenomény, které ovlivňují pracovní prostředí a celkový well-being. Přístup k řešení těchto problémů by měl zahrnovat jak technické, tak organizační strategie, které pomohou minimalizovat negativní dopady technologií na pracovníky.

3.2.5.1.4 Únava ze sociálních sítí jako následek přetížení informacemi, technologiemi a technostresu

Lee et al. (2016) a Noor Azri et al. (2024) informační přetížení v prostředí sociálních sítí dávají do kontextu s tzv. únavou ze sociálních sítí, která může být jedním z následků trávení času na sociálních sítích (anglicky social networking sites fatigue). Únava ze sociálních sítí se dá definovat jako subjektivní a sebehodnotící pocit únavy z používání sociálních sítí (Lee et al., 2016), přičemž tento koncept nebyl zatím ale příliš zkoumán.

Studie Noor Azri et al. (2024) se věnuje souvislostem mezi únavou ze sociálních sítí a různými aspekty přetížení. Přetížení sociálními sítěmi popisují jako multidimenzionální konstrukt složený z (1) informačního přetížení, (2) přetížení prvky/vlastnostmi systému (3) komunikačního přetížení a (4) sociálního přetížení. Studie předpokládá (ovšem teprve s plánovaným sběrem dat) existenci vztahu mezi informačním přetížením a vyčerpáním ze sociálních sítí. Dále studie předpokládá, že komunikační přetížení také pozitivně ovlivňuje vyčerpání ze sociálních médií.

Studie Li et al. (2023) se zabývala rolí sociálních sítí v průběhu pandemie Covidu-19 a fenomén přetížení sociálními sítěmi označuje jako jeden z typických negativních důsledků jejich nadměrného užívání. Role sociálních sítí ovšem měla během pandemie svůj velký význam v získávání informací a sociálním kontaktu.

Studie Lee et al. (2016) si dala za cíl zjistit, jaké dimenze informačního přetížení způsobují únavu ze sociálních sítí. Na únavu ze sociálních sítí se autoři dívají jako následek technostresu, přičemž studie navazuje na dimenze přetížení technologiemi uvedené ve studii Karr-Wisniewski & Lu (2010), zmíněné v podkapitole o přetížení technologiemi: (1) přetížení informacemi, (2) přetížení komunikací a (3) přetížení vlastnostmi systému. Studie zjistila, že všechny tři typy přetížení jsou významné stresory ovlivňující únavu ze sociálních sítí.

Lee et al. (2016) se zaměřili na zjištění, jaké charakteristiky sociálních sítí vedou k informačnímu přetížení. Studie ukázala, že relevance informací není statisticky významným prediktorem informačního přetížení, navzdory očekáváním autorů. To může být způsobeno tím, že uživatelé nemusí zpracovávat irelevantní informace. Nicméně vztah mezi relevancí informací a informačním přetížením není, podle diskuse autorů, tak jednoduchý. Nadměrná výměna informací na sociálních sítích může přesáhnout kognitivní kapacitu uživatele a odvádět jeho pozornost od důležitých životních aktivit, což vede k informačnímu přetížení, i když jsou informace relevantní (Lee et al., 2016). Tento proces může být stresující, protože uživatel nemá kontrolu nad svým užíváním sociálních sítí, přičemž je ale paradoxně neustále v online připojení. Lee et al. (2016) mluví o možné existenci určité prahové hodnoty, kdy množství relevantních informací překročí kapacitu zpracování jednotlivce, což vede k přetížení. Po jejím překročení se informační přetížení zvyšuje bez ohledu na relevanci

informací. Lee et al. (2016) doporučují budoucí zkoumání toho, kde se prahová hodnota může nacházet, také by bylo vhodné hledat způsoby, jak se vypořádat s nadměrným množstvím relevantních informací. Tuto diskusi autorů lze navázat na výše popsany model přetížení technologiemi Karr-Wisniewski & Lu, (2010).

Dále by budoucí výzkum mohl, podle diskuse Lee et al. (2016), objasnit jedinečné charakteristiky různých sociálních sítí a jejich vliv na proces technostresu, který může vést k přetížení a únavě z technologií. Např., Instagram či TikTok zprostředkovávají vizuální obsah formou fotografií a videí, sociální síť X se soustředí na textový obsah, který je limitován počtem znaků. Lee et al. (2016) doplňují poznatky ze současné literatury, která tvrdí, že kognitivní proces pro rozpoznávání textu je odlišný od procesu rozpoznávání obrazu (Belk et al., 2013). V závislosti na rozdílech v těchto faktorech mohou mít uživatelé odlišné stresové zážitky v různých typech sociálních sítí.

3.2.5.1.5 Shrnutí zjištění

Vzhledem k obsáhlosti této podkapitoly přidáváme krátké shrnutí hlavních zjištění.

Kognice zahrnuje procesy jako myšlení, učení, vnímání, paměť a vědomí (Plháčková, 2003). Sociální sítě a digitální technologie poskytují obrovské množství informací, které naši kognici ovlivňují. Informační přetížení, což je stav, kdy množství informací překračuje naši schopnost je efektivně zpracovat, není nový koncept. Tato obava, týkající se informačního přetížení a zahlcení, existovala již v dobách antiky a silně rezonovala například v období rozšíření knihtisku (Bawden & Robinson, 2020). Digitální technologie a sociální sítě ovšem nabízí novou výzvu, kdy se, podle Floridiho (2014), prolíná informace a komunikace v syntéze online i offline prostředí, které tvoří infosféra.

S kognicí a motivací související fenomény, které můžeme pozorovat v návaznosti na digitální technologie a sociální sítě, jsou např. informační přetížení a přetížení technologiemi, které mohou mít složky informačního přetížení, komunikačního, sociálního a přetížení prvky či vlastnosti systému. Tyto fenomény, spolu s technostresem, vytvářejí také podklad pro fenomén únavy ze sociálních sítí. Podle některých studií může únava a stres ze sociálních sítí záviset na charakteristikách jednotlivých sociálních sítí (např. obrazové či textové informace (Belk et al., 2013; Lee et al., 2016)). Ukazuje se také, že může

existovat určitá prahová hodnota, kdy už nejsme schopni zpracovávat informace ze sociálních sítí, i když jsou informace relevantní (Lee et al., 2016).

V následujících podkapitolách se zabýváme dalšími dimenzemi digitálního well-beingu se zaměřením na sociální sítě, tyto podkapitoly již nejsou ovšem tak podrobně popsány, jako kognitivně-motivační dimenze.

3.2.5.2 Sociálně-emoční dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích

Potřeba socializace je základní lidskou potřebou už podle Maslowa (1954), na tuto přirozenou potřebu sociální sítě, skrze komunikační a seznamovací funkce, ze své podstaty reagují. To, že jedním z nejvýraznějších aspektů využívání sociálních sítí je možnost komunikace, ukazují také statistiky. 77 % české populace nad 16 let užívá ke komunikaci zasílání zpráv přes některou z aplikací sociálních sítí, jako jsou Messenger, WhatsApp a Viber (ČSÚ, 2023a). Význam komunikačního aspektu sociálních sítí se ukázal v nedávné době v průběhu pandemie Covidu-19, kdy bylo setkávání lidí omezeno. Digitální technologie a sociální sítě umožnily nejen sociální propojení, ale i suplovaly společnou zábavu, pracovní prostředí, a dokonce i školní výuku (Li et al., 2023).

Přestože předchozí formy digitálních technologií spojení s blízkými lidmi začaly více umožňovat (např. telefonní spojení či e-mailová komunikace), v případě sociálních sítí nastavily možnost neustálého vzájemného propojení v úplně nové podobě. Vorderer et al. (2017) popisují fenomén POPC, který je zkratkou pro *permanently online, permanently connected*, což se dá přeložit do češtiny jako *neustále online, neustále v připojení*. Vorderer et al. (2017) označují POPC jako stav, který je typický pro moderní digitální komunikaci a životní styl. Tento fenomén se vyznačuje neustálým přístupem k digitálním médiím a komunikaci prostřednictvím mobilních zařízení, což vede k tomu, že lidé mohou kdykoliv vzájemně komunikovat.

Smazáváním hranic mezi sociálními vztahy offline a tím, co se děje na sociálních sítích, popisují také Attrill-Smith et al. (2019); sociální sítě mohou facilitovat offline komunikaci novými prvky a současně poskytovat prostor pro tvorbu nových vztahů pomocí různých funkcí, jako je vizualizace sociální sítě sledujících, přátel a dalších uživatelů (nám v offline světě známých i neznámých).

Na sociální kontext jsou blízce navázány emocionální prožitky. Studie Halfmann et al. (2021) zkoumala fenomén pocitu viny z online komunikace formou aplikací umožňujících posílat okamžité zprávy (např. přes Messenger či WhatsApp). Vina může vzniknout, pokud jednání jedince není v souladu s jeho cíli (Tracy & Robins, 2004). Podle Blížkovské (2003) ovšem hierarchie osobních cílů a jejich naplňování tvoří jeden z hlavních faktorů well-beingu. Sociální sítě mohou s tímto faktorem interferovat. Hofmann et al. (2017) vysvětlují, že pocit viny spojený se sociálními sítěmi, může být moderován seberegulací. Jedinci totiž často impulzivně usilují o hédonicky příjemné zážitky a činnosti, což vede k situacím, kdy užívání sociálních sítí interferuje s hierarchií osobních cílů, např. s pracovními či studijními povinnostmi (Hofmann et al., 2017).

Halfmann et al. (2021) provedli studii, kde se zaměřili na pocit viny objevující se nejen z přílišného odesílání zpráv, ale i z nedostatečného odesílání zpráv, což může narušovat dnešní sociální normu neustálého připojení, popisované výše jako POPC (Vorderer et al., 2017). Halfmann et al. (2021) provedli dva předem zaregistrované experimenty zaměřené na pocit viny spojený s používáním mobilních chatovacích aplikací. První experiment, nazvaný "vignette experiment", využil scénáře, které účastníkům představovaly různé situace, ve kterých se cíle dostávaly do konfliktů. Výsledky ukázaly, že konflikt cílů skutečně vyvolává pocit viny z používání mobilních chatovacích aplikací (Halfmann et al., 2021). Druhý experiment probíhal v laboratorním prostředí a zkoumal vztah mezi mírou důrazu na normu dostupnosti a pocitem viny z nepoužívání chatovacích mobilních aplikací. Tento experiment však hypotézu nepotvrdil (Halfmann et al., 2021). V obou experimentech bylo zjištěno, že používání mobilních chatovacích aplikací způsobuje větší pocit viny než jejich nepoužívání, přičemž konflikt cílů a míra důrazu na sociální normu dostupnosti se navzájem neovlivňovaly (Halfmann et al., 2021).

V kontextu sociálních sítí může vznikat také fenomén FOMO (zkráceně fear of missing out, česky strach z promeškání). Fenomémem FOMO se zabývají např. Przybylski et al. (2013), FOMO popisují jako souhrn negativních pocitů a nálad, souvisejících s promeškáním sociálního kontaktu. Metaanalýza Fioravanti et al. (2021) 33 studií zjistila pozitivní korelaci mezi FOMO a užíváním sociálních sítí, dále mezi FOMO a problematickým užíváním sociálních sítí, přičemž velikosti efektů zjištěných v metaanalýze

naznačují silné asociace. Věk, pohlaví a geografická oblast vzorku tyto vztahy neovlivňovaly. FOMO v metaanalýze pozitivně korelovalo také s depresí, úzkostí a neuroticismem, a negativně korelovalo se svědomitostí (Fioravanti et al., 2021). Je ovšem zapotřebí zmínit i novější fenomén JOMO (anglicky joy of missing out, česky radost z promeškání), který studie Chan et al. (2023) popisují jako pozitivní emoční stav, který vyplývá z vědomého rozhodnutí odpojit se od sociálních médií a online interakcí. Tento koncept dává studie Chan et al. (2023) do souvislosti s konceptem digitálního mindfulness, kterému se budeme věnovat v kapitole 4.

Přehledová studie Bottaro & Faraci (2022), která se zaměřovala na emocionální well-being adolescentů na sociálních sítích, zjistila význam online sebe prezentace a sociálního srovnávání jako hlavní faktory ovlivňující emocionální well-being na sociálních sítích. Sebe prezentace online umožňuje, podle autorů, uživatelům selektivně zobrazovat pozitivní aspekty svého života, což může vést k nerealistickým očekáváním a srovnávání s ostatními, což může negativně ovlivnit jejich sebevědomí a spokojenost (Bottaro & Faraci, 2022). Sociální srovnávání, zvláště při neustálém sledování úspěchů a životních událostí ostatních, může vést k pocitům méněcennosti a zvýšenému stresu (Bottaro & Faraci, 2022).

Co se týče dalších emočních a duševních stavů, které mohou souviset s užíváním sociálních sítí, např. metaanalýza Cunningham et al. (2021) našla pozitivní korelaci mezi časem stráveným na sociálních sítích a depresivními symptomy, k podobným výsledkům došla také metaanalýza Chiungjunga (2017), jejíž výsledky ukázaly na slabou, ale statisticky významnou korelaci mezi užíváním sociálních sítí a proměnnými deprese a osamělosti. Korelace mezi osamělostí a užíváním Facebooku byla významná také v metaanalýze Songové et al. (2014).

V aktuální vědecké literatuře studie negativních fenoménů psychosociálních aspektů well-beingu, na základě přehledové studie Meier & Reinicke (2020), převládá. To, že výsledky studií převážně negativní, ještě nemusí odrážet realitu.

Přesnější a přehlednější výsledky studií můžeme pozorovat v oblasti výzkumu fyzické dimenze digitálního well-beingu.

3.2.5.3 Fyzická dimenze digitálního well-beingu na sociálních sítích

Dimenze fyzického zdraví v sobě zahrnuje drtivá většina multidimenzionálních konstruktů zdraví a well-beingu, které jsme jmenovali v úvodu této kapitoly. Ve spojení s digitálními technologiemi vyvstávají přirozené otázky, jak čas a způsob, který na sociálních sítích lidé tráví, ovlivňuje nejen duševní, ale i fyzické zdraví a tělesné procesy.

3.2.5.3.1 Spánek, digitální technologie a sociální síť

Jedním z hlavních fyziologických procesů a základních biologických potřeb je spánek, dochází během něj k omezení až odpojení mozku od vnímání vnějšího světa (Plháková, 2003). Vzhledem k tomu, že je tento proces momentálně široce diskutovaný ve vztahu k digitálním technologiím a sociálním sítím, rozhodli jsme se fyzickou dimenzi digitálního well-beingu věnovat především tématu spánku.

Systematická přehledová studie Alonzo et al. (2021) zkoumala u 36 průřezových studií a šesti longitudinálních studií souvislosti mezi aktivním užíváním sociálních sítí, kvalitou spánku a duševním zdravím (úzkost, deprese a psychický stres) u mladých lidí věku 16-25 let. Výsledky ukázaly na významné souvislosti mezi nadměrným používáním sociálních sítí a špatnou kvalitou spánku, což následně vede, podle Alonzo et al. (2021), k negativním projevům duševního zdraví. Kvalita spánku, podle Alonzo et al. (2021), zprostředkovává vztah mezi používáním sociálních sítí a duševním zdravím, autoři zdůrazňují tedy v této dynamice roli spánku jako klíčový faktor.

Ovšem podle teoretické studie Bauducco et al. (2024) jsou souvislosti mezi užíváním digitálních technologií a spánkem složitější, než se původně předpokládalo. Studie nejdříve představuje mechanismy, které byly dosud zkoumány a označovány za příčinu negativního vlivu digitálních technologií na spánek. Tyto mechanismy, podle Bauducco et al. (2024), jsou:

- (1) **Hypotéza jasného světla** (the bright light hypothesis). Zabývá se vlivem jasného světla na opoždění usínání.
- (2) **Hypotéza vzrušení** (The arousal hypothesis). Zabývá se vlivem stimulace člověka způsobené užívání digitální technologie před spaním.

- (3) **Noční narušení spánku** (Nighttime sleep disruption). Zabývá se studiem toho, jak digitální technologie přerušují spánek v jeho průběhu.
- (4) **Hypotéza přemístění spánku** (The sleep displacement hypothesis). Vysvětluje, jak užíváním technologií nahrazujeme čas, který bychom věnovali spánku.

Studie Bauducco et al. (2024) na základě teoretické rešerše literatury navrhuje nové další mechanismy, které by hlouběji objasňovaly souvislosti mezi užíváním digitálních technologií a spánkem:

- (1) Používání digitálních technologií před spánkem jako **náplň času**.
- (2) Používání digitálních technologií jako **strategii emoční regulace pro usnadnění procesu usínání**.

Studie Bauducco et al. (2024) identifikovala také rizikové a protektivní faktory v souvislostech užívání digitálních technologií a spánkem. Mezi protektivní faktory podle studie patří:

- (1) **Individuální vulnerabilita**.
- (2) **Osobnostní charakteristiky**. Jako jsou fyziologické reakce na násilné videohry, které se mohou lišit v závislosti na předchozích zkušenostech s hraním.
- (3) **Technologické algoritmy**. Automatické algoritmy v zařízeních, na webech a sociálních sítích, které cílí na specifické osobnostní charakteristiky.
- (4) **Riskování**. Mladí lidé jsou náchylní k riskování kvůli kognitivní nerovnováze mezi regulačním systémem chování a systémem odměn. To může vést k odkládání spánku kvůli pokračování v digitálních aktivitách.
- (5) **Stav flow**. Ve flow stavu lidé ztrácejí pojem o čase a jsou zcela ponořeni do činnosti. Vyšší úroveň flow je spojena s pozdějším časem usínání, zejména při hraní obtížnějších videoher.
- (6) **FOMO a odkládání spánku**: Vysoké skóre na škále FOMO je spojeno se zpožděním nástupu spánku, krátkou dobou spánku a špatnou kvalitou spánku. Adolescenti mohou, podle studie, odkládat spánek, aby nezmeškali individuální nebo skupinové chaty na sociálních sítích.

Mezi další témata, která mohou pod fyzický digitální well-being spadat, je např. chování spojené se stravou, které může vést až k poruchám příjmu potravy.

3.2.5.3.2 Poruchy příjmu potravy a sociální síť

Tato oblast fyzického well-beingu se, vzhledem ke komplexitě PPP, propojuje s dimenzemi dalšími, zejména s dimenzí sociálně-emoční (někdy označováno jako psychosomatická problematika). Vzhledem k tomu, jak jsou PPP ve vztahu k sociálním sítím diskutované, jsme se rozhodli toto téma zařadit, a to pod dimenzi fyzického well-beingu na sociálních sítích, přestože jsme si vědomi toho, že by mohla být problematika zařazena i pod dimenzí sociálně-emoční.

Poruchy příjmu potravy (PPP) jsou v MKN-10 (2023) zařazeny jako široké spektrum poruch, které ovlivňují myšlení, chování a prožívání člověka v souvislosti s jídlem, tělem a váhou. V MKN-10 (2023) jsou tyto poruchy kategorizovány pod kódy F50-F59 (Syndromy poruch chování spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory).

Metaanalýza Padino et al. (2021) shrnuje, že užívání sociálních sítí může podněcovat chování spojené s projevy poruch příjmu potravy. Například Clark et al. (2018) zjistili, že pasivní konzumace online obsahu mladými lidmi může vést k nespokojenosti s vlastním tělem, pocitům sociální izolace a zvýšenému sociálnímu srovnávání. Tyto procesy mohou vyústit v potřebu "napravit" svůj obraz prostřednictvím nadměrného cvičení a restriktivních diet, což může následně vést k rozvoji poruch příjmu potravy (Rodgers, 2016). Kim (2020) poukazuje na to, že vystavení mladých lidí atraktivním vrstevníkům prostřednictvím fotografií a videí na sociálních sítích je spojeno s rozvojem negativního vnímání vlastního těla, což může ohrozit zdravý vývoj jejich identity (Padin et al., 2021). Mnoho dětí si navíc neuvědomuje, že fotky mohou být upravovány, např. prostřednictvím filtrů nebo photoshopu. Například majitelka nejsledovanějšího instagramového účtu přiznala, že upravuje své fotky, až po několika letech popírání tohoto nařčení (Lupua, 2023). Sociální síť mohou také vytvářet komunity podporující nezdravě štíhlý vzhled. I když se sociální síť snaží regulovat škodlivý obsah, děti a adolescenti se mohou prostřednictvím různých hashtagů (např. #ana, #bones, #fitspiration) dostat k profilům, které podporují patologické chování spojené s PPP.

Sociální sítě ale nemusejí být svým obsahem pouze škodlivé. Např. studie Au et al. (2022) se věnovala výzkumu v oblasti pozitivní role sociálních sítí v léčbě poruch příjmu potravy, konkrétně v prostředí sociální sítě Instagram. V rámci této studie byli pozorováni uživatelé s anorexií, bulimií a záchvatovitým přejídáním, kteří se angažovali v komunitě soustředící se na svépomocné překonání poruch příjmu potravy. Výzkum ukázal, že online komunita může poskytnout vzájemnou podporu, informace a tipy k zamezení škodlivého online obsahu. Také v již zmíněné studii Drtilové et al. (2022) byla zjištěna některá vnímaná pozitiva užívání internetu u žen s PPP, jako např. možnost sociální podpory formou přijetí a sdílení na sociálních sítích a online fórech, zejména, když „offline“ sociální síť žen nebyla ženám dostatečnou oporou.

3.2.5.4 Dimenze osobnostních a sociálních proměnných

Pod tuto dimenzi zahrnujeme jak vlivy sociální (např. věk, socio-ekonomický status, kulturní prostředí, pohlaví), tak i osobnostní charakteristiky člověka. Opět vycházíme z objektivních faktorů well-beingu z přehledové studie Blížkovské (2003). Roli věku a pohlaví jsme se věnovali již v jedné z úvodních kapitol 1.3.4. V podkapitole o závislosti a problematickém užívání jsme se také věnovali krátce kulturním vlivům v míře závislosti na sociálních sítích. V této dimenzi jsme se rozhodli tedy stručně popsat zejména aktuální výzkumy soustředící se na osobnostní charakteristiky uživatelů sociálních sítí.

3.2.5.4.1 Osobnostní charakteristiky

Roli osobnosti, jako faktoru relativně často zkoumaného v aktuálních výzkumech sociálních sítí, se v této dimenzi věnujeme spíše stručněji. Osobnostní a sociální charakteristiky jsou, podle přehledové studie Blížkovské (2003) taktéž významným faktorem ovlivňující obecný well-being jedince.

Charakteristiky osobnosti neovlivňují jenom naše jednání a chování v běžném životě, podle některých výzkumů ovlivňují i naše online fungování. V současnosti je ovšem převaha poznatků orientovaná na prostředí internetu obecně, ne specificky na sociální sítě.

Podle Attrail-Smith (2019) se nejvíce výzkum orientoval v minulosti na roli extraverte a introverte v tom, jak lidé užívají internet. Studie Mark & Ganzach (2014), aplikovala, v tématu osobnostních charakteristik, model Big five na vzorek více než 6900 mladých dospělých z USA s průměrným věkem 26 let. Výsledky studie Mark & Ganzach

(2014) naznačují, že používání internetu pozitivně souvisí s extravertí, neuroticismem a svědomitostí. Studie dále zkoumala vztah Big five s online komunikací, volným časem, akademickými a ekonomickými aktivitami, přičemž extraverte korelovala s nejrůznějšími internetovými aktivitami. Mark & Ganzach (2014) se ve své studii soustředili také, mimo jiné, na oblast komunikace na internetu, která povětšinou na sociálních sítích probíhá. Bylo zjištěno, že extraverte, otevřenost a neuroticismus pozitivně korelují s online komunikací (Mark & Ganzach, 2014).

Rolí osobnostního typu v užívání Facebooku se zabývali ve své studii Amichai-Hamburger & Vinitzky (2010), kde bylo zjištěno, že extraverte má pozitivní vliv na počet přátel na Facebooku, ale neovlivňuje používání Facebookových skupin. Vysoce extravertní jedinci vykazovali ve studii nižší míru sdílení osobních informací než méně extravertní jedinci. Introvertní jedinci přenášeli své introvertní chování z offline i do online světa, což se projevilo menší velikostí jejich sociální sítě (počtu přátel) ve srovnání s extraverty (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Nicméně introverti sdíleli ve studii více osobních informací na svých profilech než extroverti (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Jedinci s vysokým neuroticismem byli ve výzkumu také ochotni sdílet osobní informace na Facebooku a méně pravděpodobně používali soukromé zprávy (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Výzkum tedy naznačuje, že lidé s nízkou nebo vysokou úrovní neuroticismu mají tendenci sdílet více informací o sobě než lidé s mírnou úrovní neuroticismu. Jedinci s vyšší otevřeností k prožitkům používali ve studii více funkcí z osobní informační sekce než jedinci s nižší otevřeností (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Tito lidé byli na svém Facebookovém profilu také více expresivní. Celkově tyto výsledky, podle Amichai-Hamburger & Vinitzky (2010), ukazují, že osobnost je jednoznačně spojena s používáním Facebooku. Každý z faktorů osobnosti Big five, které byly zkoumány, byl relevantní pro různé aspekty používání Facebooku (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010).

Studie Whiting & Williams (2013) zjistila, že extravertovaní jedinci častěji používají sociální sítě pro udržování vztahů a sociální interakci, zatímco lidé s vysokou úrovní otevřenosti mají tendenci používat sociální sítě pro sebevyjádření a objevování nových informací. Studie také zjistila, že sociální sítě mohou naplňovat různé emocionální a

psychologické potřeby, což může vést k vyšší míře spokojenosti mezi uživateli (Whiting & Williams, 2013).

3.3 Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 2

Cílem kapitoly 3 bylo zodpovědět otázku, co je digitální well-being na sociálních sítích a co o něm dosud víme, konkrétněji také syntéza poznatků o digitálním well-beingu na sociálních sítích a návrh kategorizace těchto poznatků.

Na základě hypotéz a teoretických konceptů ke studiu digitálního well-beingu lze aktuální výzkumy rozdělit podle přístupu na (1) pozitivní, (2) akcentující negativní vlivy a na (3) integrativní přístupy. Podle systematické přehledové studie Meier & Reinicke (2020) mohou tyto hypotézy a zaměření studií významně ovlivnit výsledky výzkumů, je tedy zapotřebí vědomí teoretického pozadí daného výzkumu a jeho přístupu.

Ve druhé části této kapitoly jsme se zaměřili na kategorizaci poznatků o digitálním well-beingu, čerpali jsme z kategorizací well-beingu obecného, které vymezují např. OECD či WHO, také jsme provedli rešerši některých kategorizací dimenzí digitálního well-beingu. Na základě syntézy těchto teoretických modelů jsme vytvořili model vlastní, kde jsme stanovili dimenze digitálního well-beingu se zaměřením na sociální sítě: (1) kognitivně-motivační dimenzi, (2) sociálně-emoční dimenzi, (3) fyzickou dimenzi a (4) dimenzi osobnostních a sociálních proměnných. Na základě vymezení těchto dimenzí jsme provedli kategorizaci některých aktuálních poznatků o digitálním well-beingu s akcentem na sociální sítě.

Aktuální poznatky o digitálním well-beingu jsou do široka se rozrůstající, jako důležité považujeme aktuální výzkumy nejen replikovat a prohlubovat, ale také vhodně kategorizovat, aby bylo možné tyto výsledky aplikovat v intervenčních programech pro podporu digitálního well-beingu na sociálních sítích, ale také komunikovat dále méně odborné veřejnosti či odborníkům z jiných oborů.

4 Výzkumná otázka 3: Jaké existují intervence pro podporu digitálního well-beingu a jak dobře pokrývají oblasti digitálního well-beingu?

Cílem třetí výzkumné otázky je představení a aktuálních existujících podpůrných opatření pro podporu digitálního well-beingu a syntéza poznatků o nich. Nejdříve představíme některé české a některé zahraniční organizace, které působí v oblastech digitálního well-beingu. Poté představíme dostupná, veřejně publikovaná doporučení pro podporu digitálního well-beingu, a provedeme jejich kritickou analýzu.

Vzhledem k tomu, že většina doporučení se soustředí na digitální well-being obecně, na základě teoretických rešerší v této práci navrhujeme přístup k rozvoji a podpoře digitálního well-beingu s důrazem na oblast sociálních sítí. Také, v návaznosti na předchozí výzkumnou otázku posuzujeme, které z důležitých aspektů digitálního well-beingu v těchto intervencích chybí.

4.1 Přehled některých organizací věnujících se digitálnímu well-beingu

V České republice existuje v současnosti několik organizací, které digitální well-being (většinou u dětí a adolescentů formou preventivních programů na školách) podporují.

SKAV (Stálá konference asociací ve vzdělávání) je v České republice „*dobrovolné seskupení pedagogických asociací, programů a občanských sdružení usilující o podporu a ochranu progresivních změn ve vzdělávání a o zprostředkování výměny názorů mezi pedagogickými iniciativami, neziskovým sektorem, státní správou, samosprávou a veřejností*“ (SKAV, 2021). SKAV (2021) vychází z definice digitálního well-beingu Rady o podpoře well-beingu v digitálním vzdělávání (zmíněné v předchozí kapitole) a dodává rozdělení digitálního well-beingu do pěti oblastí: fyzické, kognitivní, spirituální, sociální a emocionální. SKAV poskytuje internetové materiály, zorganizovalo také v roce 2022 v Praze konferenci Digitální well-being dětí, kde se, mimo jiné, věnovali i v této práci vytyčeným otázkám, jako např. jak pojem digitální well-being používat, jak jej operacionalizovat, přehledu aktuálních výzkumů a vhodných intervenčních programů (zaměřených na dětskou populaci).

Replug-me je česká organizace odborníků, která se věnuje vývoji vzdělávacích programů, workshopů a lektorování digitálního well-beingu pro žáky, učitele, rodiče, firmy

i pro širokou veřejnost (Replug-me, nedat.). Ve své definici, stejně jako SKAV, vychází z definice Rady o podpoře well-beingu v digitálním vzdělávání, vycházejí také z výše popsané definice Vanden Abeele (2022). Dále doplňují vlastní podání: „*digitální wellbeing vnímáme jako ideální rovnovážný stav, kdy digitální technologie používáme tak, abychom byli spokojeni a cítili se dobře – fyzicky, psychicky i sociálně.*“ Dále také pro rozvoj digitálního well-beingu zdůrazňují práci na některých dovednostech, jako je např. kritické myšlení, občanská angažovanost, osobní i společenská odpovědnost a sociálně-emoční dovednosti (Replug-me, 2024).

Linkin Sphere, z. s., je nezisková organizace, která poskytuje na školách (MŠ, ZŠ, SŠ) preventivní programy zaměřené na online prostor (Linkin Sphere, nedat.). Cíle preventivních programů Linkin Sphere (nedat.) jsou:

- *Pomoci cílové skupině vyhnout se nebezpečím internetu.*
- *Zprostředkovat a poskytnout cílové skupině potřebné znalosti o kybernetických hrozbách a možnostech ochrany v kyberprostoru.*
- *Upevnit schopnosti cílové skupiny potřebné pro bezpečný pohyb on-line.*
- *Omezit u cílové skupiny pravděpodobnost vzniku a rozvoje rizikového chování v on-line prostředí (např. závislost na digitálních drogách).*
- *Pomáhat k rozvoji digitální gramotnosti a kritického myšlení u cílové skupiny.*
- *Vést žáky ke smysluplnému a bezpečnému užívání digitálních technologií.*

E-bezpečí (nedat.) je projekt zaměřený na vzdělávání, výzkum, prevenci, osvětu a intervenci v tématu rizikového chování v online prostředí a na internetu, cílovou skupinou jsou nejen žáci ZŠ a SŠ, ale i pedagogové, metodici prevence, rodiče dětí, policisté a sociální pracovníci. E-bezpečí provozuje také poradnu pro oblast rizikového chování na internetu (<https://poradna.e-bezpeci.cz>). Projekt E-bezpečí se, podle svých webových stránek, zaměřuje celkem na osm oblastí (E-bezpečí, nedat.):

- *Kyberšikana a sexting (různé formy vydírání, vyhrožování, poškozování obětí s pomocí informačních a komunikačních technologií).*
- *Kybergrooming (komunikace s neznámými uživateli internetu vedoucí k osobní schůzce).*

- *Kyberstalking a stalking (nebezpečné pronásledování s použitím ICT).*
- *Rizika sociálních sítí (zejména sítě Facebook).*
- *Hoax, spam a fake news.*
- *Online závislosti (netolismus, nomofobie).*
- *Youtubering.*
- *Zneužití osobních údajů v prostředí elektronických médií.*

Jules a Jim, z. ú., je „*nestátní nezisková organizace, která se věnuje primární prevenci a dalšímu vzdělávání pedagogických pracovníků především v Praze a Středočeském kraji (Jules a Jim, nedat.)*.“ Jules a Jim (nedat.) poskytuje preventivní programy v různých oblastech prevence, jako jsou vztahy či návykové látky, ale také vzdělávací program Internetoví úžasňáci (nedat.), který „*poskytuje pedagogům nástroje a metody potřebné při učení základů digitální bezpečnosti a občanství.*“

O2 chytrá škola (nedat.) má široké pole působnosti, poskytuje činnost vzdělávací, výzkumnou, také formou grantové podpory financování organizacím věnujícím se digitálnímu zdraví a well-beingu. Ve spolupráci s dalšími odbornými organizacemi také O2 spustilo projekt Digitální zdraví (nedat.).

V České republice existuje množství dalších organizací, které se digitálnímu vzdělávání a prevenci věnují, např. CZ.NIC Akademie, z. s. p. o, JSNS, Nebud' obět' – Rizika internetu a komunikačních technologií, z.s., Zvol si info, z.s., Digitální zdraví dětí, z.s., Smeiramis, z.s. a další. Tématu se věnují také české univerzity, a to zejména výzkumně, např. na Masarykově univerzitě IRTIS (Interdisciplinární skupinu pro výzkum internetu), vydávající také impaktovaný časopis Cyberpsychology, nebo pod Univerzitou Palackého Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, které spolupracuje, mimo jiné, s projektem E-bezpečí.

Lze shrnout, že v České republice jsou preventivní a intervenční programy orientovány zejména na školní prostředí a děti do 18 let. Pro věkovou skupinu seniorů se jedná aktuálně zejména o programy, které se zabývají výukou práce s digitálními technologiemi, např. Centrum Elpida (nedat.).

4.2 Aktuálně dostupná doporučení pro podporu digitálního well-beingu

Aktuální doporučení od odborných organizací stojí zejména na doporučeních pro mladší děti a s ohledem k mediální výchově. Jmenujeme např. dlouhou dobu jediná oficiální vodítka pro nízkorizikový přístup k digitálním technologiím z Americké akademie pediatriů (American Academy of Pediatrics & Committee on Public Education, 2001), která doporučují např.:

- (1) Omezit čas strávený u obrazovky (děti mladší dvou let by neměly žádný čas u obrazovky trávit, dospívající by měli mít povoleno maximálně jednu až dvě hodiny kvalitního programu denně).
- (2) Podporovat děti v alternativních aktivitách (čtení, sportování, koníčky a trávení času s rodinou a přáteli).
- (3) Monitorovat obsah, který jejich děti sledují, a zajistit, aby byl věkově vhodný.
- (4) Televizi sledovat společně a o obsahu diskutovat.
- (5) Při výběru televizních programů by měli rodiče upřednostňovat vzdělávací obsah, který podporuje učení a pozitivní rozvoj.
- (6) Rodiče by měli modelovat vhodné chování při sledování televize tím, že omezí svůj vlastní čas strávený u obrazovky a ukazují zdravé návyky.
- (7) Stanovit denní rozvrh, který vyváží sledování televize s jinými aktivitami.
- (8) Stanovit zóny bez obrazovek: (např. ložnice a jídelny, aby podpořily lepší spánek a rodinnou interakci).

Americká akademie pediatriů (AAC, 2024) vydala v tomto roce doporučení nová (vzhledem k zastaralosti doporučení z roku 2001), a to formou 5C:

- (1) Dítě (child):** Důraz na individualitu dítěte, jeho osobnost, obtíže, zájmy.
- (2) Obsah (content):** Analýza obsahu, který dítě sleduje, vzhledem nejen k jeho vhodnosti, ale také vzhledem k osobním zájmům dítěte.
- (3) Klid (calm):** Techniky a způsoby, jak se uklidnit bez digitálních technologií.
- (4) Vytěšňování (crowding out):** Soustředit se místo množství času na digitálních technologiích na to, zda dítě nevytěšňuje užíváním technologií nějaké aktivity, na kterých rodině záleží, např. kvalitní společný čas, více spánku nebo čas venku.

(5) Komunikace (communication): Povzbuzení rodičů v tom, aby s dětmi o digitálních aktivitách a čase online mluvili a edukovali.

Tato 5C jsou poté specifikována pro děti různých věkových kategorií, ale také pro rodiče a pediatry. Cílem 5C je budovat zdravé vztahy mezi rodiči a dětmi, a komunikační dovednosti a motivovat ke zdravým změnám chování.

4.2.1 Kritická analýza doporučení

Drtivá většina doporučení, ale i organizací, věnujících se tématu digitálního zdraví a well-beingu, se věnují školnímu prostředí, rodičům a dětem/adolescentům do 18 let. Na výše uvedených dvou příkladech je ovšem znatelný posun, kdy v doporučeních z roku 2001 jsou digitální technologie vnímány vesměs negativně, jako něco, čemu by se měly děti vyhnout, u novějších 5C již ovšem není rétorika tak striktní, dokonce není ani definován časový limit.

Nová doporučení 5C také připomínají v předchozí kapitole zmiňovaný přístup technorealismu, který integruje pozitiva i negativna digitálních technologií a zároveň akceptuje jejich přítomnost v každodenním životě. Důraz je, v 5C, kladen také na zdravé vztahy a komunikaci v rodině, doporučení implikují, že některé obtíže mohou být projevem právě nadměrného času online.

Pro věkovou skupinu mladých dospělých a dospělých ovšem vhodné preventivní či intervenční programy postrádáme. Jedná se totiž o generaci, kdy je předpokládáno, že je schopná seberegulace a zdravého fungování v této oblasti. Nenalezli jsme ovšem žádné výzkumy, které by tento, jinak intuitivní předpoklad, přímo potvrdily. Proti tomuto předpokladu mluví také fakt, že sociální sítě, spolu s dalšími technologiemi se velmi rychle proměňují a vyvíjejí, vypořádávání se s jejich přínosy i negativy by nemělo být omezeno jen na populaci do 18 let. Z toho důvodu, např. z iniciativy studentů, vznikla při Univerzitě Karlově neformální skupina Digital Haven, která se snaží o peer to peer prevenci a podporu digitálního well-beingu mezi studenty a mladými dospělými (Digital Haven, nedat.).

4.3 Náš návrh východisek přístupu k rozvoji digitálního well-beingu u mladých dospělých

V této podkapitole představíme výchozí body pro vlastní návrh podpory digitálního well-beingu na sociálních sítích. Předpoklad pro cílovou skupinu je to, že se jedná o mladé

dospělé (18-35 let), kteří s digitálními technologiemi denně fungují, umí je ovládat a jsou součástí jejich běžného života (studijního, pracovního, sociálního, tvoří pro ně zdroj informací i zábavy apod.).

Poznatky o různých dimenzích digitálního well-beingu na sociálních sítích, popsané v předchozí kapitole 3, jsou různorodé, v mnoha fenoménech jsou vlivy sociálních sítí na well-being dosud nejasně zodpovězené. Navíc záleží na nepřeborném množství individuálních, kulturních, sociálních a dalších proměnných. Z těchto důvodů důvodu vnímáme, že není zatím možné vydávat příliš úzce specifická doporučení k tomu, jak konkrétně digitální technologie a sociální sítě (ne)používat.

Ve východiskách k doporučením bychom se vrátili k naší syntéze z definic digitálního well-beingu (uvedené v kapitole 2.2.1.2):

Významným výstupem z dosavadních definic pro tuto práci vnímáme zejména spojení digitálního well-beingu s vlastní aktivitou a sebepoznáním, skrze které se člověk snaží nacházet rovnováhu mezi přínosy a negativy digitálních technologií. Důležité je také to, že digitální well-being nemusí být jen izolovaným fenoménem uvnitř člověka, ale je výsledkem interakce s prostředím, které na něj klade různé výzvy.

Zároveň se ztotožňujeme také s vymezením obecného well-beingu podle Simons & Baldwin (2021), které citujeme v kapitole 2, kteří zdůrazňují, že není vhodné well-being definovat na základě patologie, ale spíše na něj nahlížet jako na baseline (základní) hodnotu, kolem které individuální míra well-beingu jedince přirozeně fluktuuje. O individuální „zdravé míře“, ovšem už v kontextu užívání digitálních technologií mluví také např. přehledová studie Dienlin a Johannes (2020), nebo také rešerše proměnných z kapitoly 1, kde studie odkazují k rovnováze mezi abstinencí od technologií či naopak jejich nadužíváním.

Na základě rešerše provedené v této práci a na základě výše uvedených shrnutí zdůrazňujeme významná zjištění a jejich syntézu:

- (1) Užívání technologií a sociálních sítí je silně individuální zkušeností, roli hrají osobnostní rysy, přístup k aktivitě či pasivitě na sociálních sítích, pohlaví, typ užívané sociální sítě a mohou dalších proměnných.

- (2) Výsledky výzkumů jsou zatím nejednotné, a to ve výsledcích, operacionalizacích pojmů i teoretických přístupech.
- (3) Od univerzálního proto vnímáme jako důležité obracet se nejdříve k individuálnímu a jedinečnému pro každého uživatele. Z toho pro nás plyne důraz na sebepoznání a sebeuvědomění toho, co pro konkrétního člověka na digitálních technologiích a sociálních sítích je přínosem a co už vnímá negativně.
- (4) Digitální well-being proto vnímáme jako určitou „zdravou míru“, která ale v současnosti není kvantifikovatelná. Každý člověk ale kolem této pomyslné hodnoty přirozeně fluktuuje a má svou vlastní jedinečnou zdravou míru (např. podobně, jak je tomu s potřebou spánku či jídla).

Význam sebepoznání a přehledu o vlastním užívání podporuje také náš předchozí výzkum (Chlupová & Lukavská, 2023) a také podobný výzkum Hunt et al. (2021).

4.3.1 Další doporučení pro rozvoj digitálního well-beingu

Některé výzkumné studie či publikace se zaměřují na rozvoj uvědomělosti v kontextu užívání digitálních technologií, což může podpořit námi preferované sebepoznání v oblasti digitálního well-beingu. Např. Levy (2016) integruje mindfulness (uvědomělost) s užíváním technologií a ve své publikaci nabízí cvičení pro rozvoj uvědomělosti, která jsou zaměřena především na studenty a mladé dospělé. Pojem *uvědomělý* (anglicky *mindful*) pochází z konceptu mindfulness, což je někdy do češtiny překládáno jako *všímavost*. Mindfulness je obvykle definována jako věnování pozornosti podnětům v nás i mimo nás v přítomném okamžiku, přičemž jsme těmto podnětům otevření, nelpíme na nich a nehodnotíme je (Kabat-Zinn, 2003).

Levy (2016) vytvořil několik aktivit, které studentům pomáhají diskutovat a reflektovat jejich online aktivity s cílem vytvořit si zdravý a uvědomělý přístup k technologiím. Základ těchto aktivit tvoří pedagogické principy, které Levy (2016) ve své publikaci definuje a popisuje:

- (1) *Vědomá pozornost současné zkušenosti.*
- (2) *Prioritu má mít studentovo vlastní objevování a zjišťování, ne obecná pravidla nebo principy.*
- (3) *Tyto objevy a zjištění by měly být skupinově reflektovány.*

(4) Měl by být ponechán prostor komplexitě a kontraindikacím.

(5) Aktivita by měla probíhat v důvěrném a bezpečném prostředí.

Ačkoli existuje poměrně mnoho výzkumů, které se zabývají zvláště mindfulness a zvláště vlivy digitálních technologií a sociálních sítí, pouze malý počet studií propojuje tyto dvě oblasti. Doposud byly studovány izolované jevy, jako např. přemíra informací, rozptýlení uživatelů technologiemi a pokles pozornosti a soustředění (v naší práci fenomény spadající pod dimenzi kognitivně-motivačního digitálního well-beingu).

Pilotní výzkum autorů Damico a Krutka (2018) se přímo zabýval aplikací metod podle Levyho (2016). Ve výzkumu byla po dobu jednoho semestru u vysokoškolských studentů učitelství podporována uvědomělost na sociálních sítích, aby tuto sebezkušenost mohli jako budoucí učitelé přenést do školních tříd. Respondenty tvořilo 60 studentů univerzity ve věku 18 až 30 let.

Výzkum Damico & Krutka (2018) si kladl následující výzkumné otázky:

- (1) Jaké návyky, vzorce užívání a názory na sociální sítě budou respondenti mít po dokončení zadaných aktivit, které mají za cíl rozvoj uvědomělého užívání sociálních sítí?
- (2) Jak mohou tyto rozvojové aktivity pomoci respondentům jako budoucím pedagogům rozvíjet znalosti a dovednosti potřebné pro výuku uvědomělého užívání sociálních sítí ve své profesi?

Design studie byl smíšený, použity byly kvantitativní i kvalitativní výzkumné metody. Cílem pilotní studie ovšem nebylo získat obecné poznatky, ale spíše pojmut téma, vzhledem k jeho komplexnosti, interpretativně. Výzkum probíhal v rámci uzavřeného kurzu po dobu jednoho semestru, kde studenti plnili následující úkoly:

- (1) Vyplnit vstupní dotazník zjišťující způsoby užívání sociálních sítí.
- (2) Vést si deník užívání sociálních sítí, který obsahoval záznam alespoň osmi typických aktivit na sociálních sítích za 1-2 dny.
- (3) Vědomé (mindful) objevování sociální sítě X (dříve Twitter). Zde měli respondenti různé podúkoly, jako sledovat několik účtů zaměřených na pedagogiku, analyzovat jejich tweety, či pod vlastním účtem sdílet několik příspěvků.

- (4) Provést abstinenci (po dobu jednoho až dvou dnů) od některé ze sociálních sítí a následně tuto zkušenost reflektovat.
- (5) Vyplnit závěrečný dotazník hodnotící to, jaký absolvované aktivity v rámci kurzu měly vliv na osobní užívání sociálních sítí i na budoucí kariéru učitele a výuku přístupu žáků k užívání sociálních sítí.

Výsledky ukázaly, že v počátečních dotaznících respondenti označili obsah na sociálních sítích jako významnou součást svého osobního života, zatímco pro profesní život byly sociální sítě méně důležité. Nejčastěji byl respondenty používán Facebook, následovaný Instagramem, Snapchatem, Pinterestem a X/Twitterem. Hlavními důvody pro používání sociálních sítí byly kontakt s přáteli a rodinou, sledování popkultury, zájmy či koníčky.

Deníky z aktivit na sociálních sítích zahrnovaly typ použité sítě, zařízení, čas strávený na síti a popis zážitků. Twitter a Pinterest byly hodnoceny nejpozitivněji, zatímco Facebook obdržel nejnegativnější hodnocení. Respondenti uváděli, že sociální sítě používají nejčastěji z důvodu nudy, ze zvyku, jako pauzu od jiné činnosti (například od učení), během čekání (například ve frontě), prokrastinace nebo jako reakci na upozornění z aplikace.

Na sociálních sítích byli respondenti aktivní ve sdílení příspěvků i v pasivním sledování příspěvků ostatních uživatelů. Čas strávený na sociálních sítích často hodnotili jako neproduktivní a rychle ubíhající, následovaný pocitem viny. Během studia nebo práce na počítači respondenti uváděli, že bývají často rozptylováni Facebookem nebo jinými sociálními sítěmi, které mají potřebu neustále kontrolovat. Vzorce užívání sociálních sítí byly zaznamenány také v rámci ranní a večerní rutiny, kdy je otevření sociální sítě často první činností po probuzení nebo poslední aktivitou před spaním. Zvědomení těchto vzorců mělo za cíl podpořit uvědomělé užívání sociálních sítí.

Během kurzu byli respondenti vyzváni, aby si vybrali jednu sociální síť na den či dva od ní abstinovali. Poté měli napsat reflexi své zkušenosti a důvody pro výběr konkrétní sítě. Většina respondentů si vybrala Facebook, následovaný Instagramem nebo kombinací více sítí. Abstinence byla často zvolena v souvislosti se specifickými situacemi, jako jsou období většího stresu (např. změna práce, zkouškové období) nebo dovolená. Půst pomohl respondentům lépe poznat, které aspekty sociálních sítí je nejvíce přitahují. Mezi zmíněné

výhody půstu patřila vyšší produktivita, lepší emoční stav, smysluplnější trávení času (např. s rodinou), pozornější naslouchání druhým a menší rozptýlenost. Čas strávený na sociálních sítích byl nahrazen jinými aktivitami, jako čtení, vaření nebo domácí práce. Někteří respondenti také nahradili sociální sítě jinými digitálními technologiemi, jako televize, podcasty nebo jednoduše jinými sociálními sítěmi.

Respondenti hodnotili zkušenosti s uvedenými aktivitami jako přínosné pro získání nových poznatků o vlastním používání sociálních sítí. Zvláště vyzdvihovali zážitek z abstinence, který je motivoval k zablokování nebo odstranění aplikací kvůli rušivým notifikacím nebo nevědomému otevírání aplikací. Nevědomé a kompulzivní používání sociálních sítí bylo považováno za významné zjištění. Většina respondentů uvedla, že absolvování sebezkušenostního kurzu je motivovalo k zavedení podobných aktivit v jejich budoucí pedagogické praxi se žáky.

Autoři studie Damico & Krutka (2018) považují problematiku sociálních sítí za komplexní téma, jehož důraz se neustále mění s rychlými změnami sociálních sítí a návyky jejich uživatelů. Uvědomělé používání technologií je potřeba dále zkoumat a vytvářet pedagogické pokyny pro výuku uvědomělého přístupu k technologiím na všech stupních škol, přičemž ani ty vysoké by neměly být opomíjeny.

Pro podporu a prozkoumání vlastního digitálního well-beingu mohou být užitečné různé existující aplikace, které rozvíjí uvědomělost a kontrolu nad časem online i nad konzumovaným obsahem:

- **Forrest** (nedat.) je aplikace zaměřená na produktivitu, uživatelům pomáhá zůstat soustředění pomocí gamifikačních prvků. Aplikace povzbuzuje uživatele, aby se vyhýbali svým chytrým telefonům tím, že pěstují virtuální rostoucí strom, pokud uživatel ale opustí aplikaci, aby zkontroloval notifikace nebo procházel jiné aplikace, strom umírá.
- **Černobílý režim** je funkce, kterou je možné aktivovat přímo v nastavení chytrého telefonu. Displej se přepne na stupně šedi, což snižuje přitažlivost a upoutání pozornosti a snížení času na obrazovce může být jednodušší.

- **Freedom: App Blocker** (nedat.) je aplikace, která umožňuje omezit přístup k rušivým aplikacím během předem stanovených časových bloků, nebo nastavit časový limit v dané aplikaci.
- **News feed erradicator** (nedat.) je rozšíření pro webový prohlížeč, který umožňuje odstranit feed na Facebooku či Youtube. Uživateli nejsou nabízeny odkazy, videa nebo příspěvky, které by jej podle jeho předchozí aktivity mohly zaujmout, místo toho má uživatel k dispozici pouze vyhledávací okno.
- **One sec** (nedat.) je aplikace, která předtím, než uživatel otevře aplikaci, poskytne okamžik na rozvahu, zda chce uživatel aplikaci skutečně otevřít, což může podpořit uvědomělost a snižovat frekvenci bezmyšlenkovitého otevírání aplikací bez jasného záměru.

Existuje velké množství dalších aplikací nebo tipů (např. Google jim věnuje webovou stránku www.experiments.withgoogle.com), jak se svými digitálními návyky individuálně pracovat, usměrňovat je, pěstovat, nebo s nimi experimentovat při hledání osobní „zdravé míry“ a tedy i vlastního digitálního well-beingu.

4.4 Syntéza a shrnutí zjištění, odpověď na výzkumnou otázku 3

V této kapitole jsme se věnovali otázce, jaké existují intervence pro podporu digitálního well-beingu a jak dobře pokrývají oblasti digitálního well-beingu.

Na základě naší rešerše bylo zjištěno, že v ČR existuje množství, převážně neziskových, organizací, které se věnují podpoře digitálního well-beingu na mateřských, základních a středních školách. Na stejnou věkovou skupinu jsou také zaměřena oficiální doporučení z Americké akademie pediatrií (AAC, 2024). Populaci mladých dospělých a dospělých vnímáme ovšem v těchto doporučeních jako opomíjené, i přes rychlý vývoj sociálních sítí a digitálních technologií, kterým může být náročné se přizpůsobovat i v dospělém věku, nejen v tom dětském či adolescentním. Celkově přístup k digitálnímu well-beingu ze strany institucí a organizací vnímáme jako technorealistický, integrující pozitiva i negativa pohybu v online světě.

Na základě předchozích dvou výzkumných otázek jsme navrhli východiska pro vlastní doporučení rozvoje digitálního well-beingu, která jsme doplnili o koncept uvědomělého užívání sociálních sítí D. Levyho (2016).

Závěr

Tato teoretická práce se zaměřovala na otázky spojené s aktuálními výzkumy v oblasti digitálního well-beingu, a to se zaměřením na sociální sítě.

V rámci tří výzkumných otázek se práce zabývala pojmem digitální well-being a vytvořením kategorizace poznatků o digitálním well-beingu. Na těchto dvou otázkách stála výzkumná otázka třetí, která se zabývala možnostmi podpory digitálního well-beingu na sociálních sítích u mladých dospělých, tuto skupinu vnímáme v preventivních aktivitách v České republice jako opomíjenou.

Digitální well-being je koncept, který je palčivý, v naší společnosti všudypřítomný, ale stále velmi nejasný. Důraz bychom proto chtěli dát na zkoumání vlastního fungování v digitálním světě a toho, co jedinec může vnímat jako přínos či jako negativum. Edukaci a rozvoj uvědomělosti vnímáme v dnešní době jako důležité prvky nejen digitálního, ale celkového well-beingu člověka.

Práce může být přínosem pro zpřehlednění aktuálních výzkumných poznatků a přístupů v užívání digitálních technologií a sociálních sítí v kontextu duševního zdraví a well-beingu.

Seznam použitých informačních zdrojů

AAC. (2024). *The 5Cs of Media Use*. Získáno 1.7. 2024 z: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>

Ahuja, M. K., Chudoba, K. M., Kacmar, C. J., McKnight, D. H., & George, J. F. (2007). IT Road Warriors: Balancing Work-Family Conflict, Job Autonomy and Work Overload to Mitigate Turnover Intentions. *MIS Quarterly*, 31(1). <https://doi.org/10.2307/25148778>

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>

American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426. <https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>

AMI Digital. (2022). *AMI Digital Index 2021*. Získáno 18.3. 2022 z: <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/>

AMI Digital. (2024). *AMI Digital Index 2023*. Získáno 1. 7. 2024 z: <https://amidigital.sk/kategorie/socialne-siete-2/>

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

Attrill-Smith, A., Fullwood, C., Keep, M., & Kuss, D. J. (Eds.). (2019). *The Oxford handbook of cyberpsychology*. Oxford University Press.

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>

Au, E., S., Cosh, S., M. (2016). Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement. *Eating Behaviors*, 46, 1471-0153. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101651>.

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Bauducco, S., Pillion, M., Bartel, K., Reynolds, C., Kahn, M., & Gradisar, M. (2024). A bidirectional model of sleep and technology use: A theoretical review of How much, for whom, and which mechanisms. *Sleep Medicine Reviews*, 76, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101933>

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press, New York.

Bawden, D., & Robinson, L. (2009) The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies, *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191. <https://doi.org/10.1177/0165551508095781>

Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information overload: An overview. In *Oxford Encyclopedia of Political Decision Making*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>

Belk, M., Germanakos, P., Fidas, C. A., & Samaras, G. (2013). Studying the effect of human cognition on text and image recognition CAPTCHA mechanisms. In *Proceedings of the International Conference on Human Aspects of Information Security, Privacy, and Trust*. https://doi.org/10.1007/978-3-642-39345-7_8

Blatný, M. (2021). *Indikátory kvality života v oblasti osobní pohoda. Závěrečná zpráva pro identifikaci relevantních indikátorů kvality života v ČR v oblasti Osobní pohoda*. Získáno 5.6. 2024 z: https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/12_Osobní-pohoda.pdf

Blížkovská, J. (2003). Objektivní a subjektivní faktory štěstí. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická*, 51(P7), 55-61. <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114272>.

Bloom, B. S. (1956) *Taxonomy of educational objectives Handbook I: Cognitive Domain*. David McKay: New York.

Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 321. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>

Bradford, G. (2022). Introduction: A Very Brief History of Ill-Being. *Midwest Studies in Philosophy*, 46, 5-9. <https://doi.org/10.5840/msp2022463>

Brod, C. (1984). *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Reading, Mass: Addison Wesley.

Brooks, S., & Califf, C. B. (2017). Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of IT professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 114(1), 143-153. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.02>

Burge, E. J. (1994) Learning in Computer Conferenced Contexts: The Learners' Perspective, *Journal of Distance Education*, 9(1), 19-43.

Burr, C., & Floridi, L. (2020). *Ethics of digital well-being: A multidisciplinary approach*. Springer International Publishing.

Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(3), 146144482110568. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

Carvalho, L. F., Sette, C. P., & Ferrari, B. L. (2018). Problematic smartphone use relationship with pathological personality traits: Systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2018-3-5>

Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(9), e2023301118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>

Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721417730833>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>

ČSÚ. (2023a). *Komunikace na internetu*. Získáno 10.3. 2024 z: <https://www.czso.cz/csu/czso/6-komunikace-na-internetu-e6rtdw1on3>

ČSÚ. (2023b). *Sociální síť*. Získáno 10.3.2024 z: <https://www.czso.cz/csu/czso/7-socialni-site-028eijswfwf>

ČT24. (2023). *Umělé inteligence mají obří uhlíkovou stopu. Vytvoření jednoho obrázku spotřebuje stejně elektřiny jako dobití mobilu*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/veda/umele-inteligence-maji-obri-uhlikovou-stopu-vytvoreni-jednoho-obrazku-spotrebuje-stejne-elektriny-ja-343897>

Damico, N., & Krutka, G. (2018). Social media diaries and fasts: Educating for digital mindfulness with pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 73, 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.03.009>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>

Digital Haven. (nedat.). *Digital Haven*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://linktr.ee/digitalhaven>

Digitální zdraví. (nedat.). *Home*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://digitalnizdravi.cz>

Dixon, S., J. *Number of social media users worldwide from 2017 to 2027*. Získáno 15.3. 2024 z: <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Doty, J. L., & Dworkin, J. (2014). Online social support for parents: A critical review. *Marriage & Family Review*, 50(2), 174-198. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.834027>

Drtilová, H., Šmahel, D., & Šmahelová, M. (2022). Advantages and disadvantages of internet use: The perspective of women with eating disorders experience. *Health Communication*, 37(7), 791-801. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1868076>

E-bezpečí. (nedat.). *Informace o projektu*. Získáno 1.7. 2024 z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>

Elpida. (nedat.). *Aktivita*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://centrum.elpida.cz/aktivita>

Eppler, M., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344. <https://doi.org/10.1080/01972240490507974>

Fiala, J. & Fialová, M. (2009). *Lidské zdroje a technostres*. Získáno 5.5. 2024 z: https://www.researchgate.net/publication/267963588_Lidske_zdroje_a_technotres

Figueiras, R., Bolin, G., & Kalmus, V. (2024). Toward a datafied mindset: Conceptualizing digital dynamics and analogue resilience. *Social Media + Society*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/20563051241254369>

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

Floridi, L. (2014). *The fourth revolution: how the infosphere is reshaping human reality*. Oxford University Press

Frankl, V. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.

Forrest. (nedat.). In Google Play Store. Získáno 7.7. 2024 z: from <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp>

Fournier, J. F. (1996) Information Overload and Technology Education, *Technology and Teacher Computing Annual*, 380-385.

Fryč, J., Matušková, Z., Katzová, P., Kovář, K., Beran, J., Valachová, I., Seifert, L., Běťáková, M., & Hrdlička, F. (2020). *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Praha: MŠMT ČR. Dostupné z: https://msmt.gov.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The "mainstreaming" of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10–29. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1980.tb01987.x>

Griffin, J. 1986. *Well-Being: Its Meaning, Measurement, and Importance*. Oxford: Clarendon Press.

Gross, B. (1964). *The managing of organizations: the administrative struggles*. New York: Free Press of Glencoe.

Grosser, B. (2014). What do metrics want? How quantification pre-scribes social interaction on Facebook. *Computational Culture: A Journal of Software Studies*. 4. <http://computationalculture.net/article/what-do-metrics-want>

Herden, C. J., Alliu, E., Cakici, A., Cormier, T., Deguelle, C., Gambhir, S., Griffiths, C., Gupta, S., Kamani, S. R., Kiratli, Y.-S., Kispataki, M., Lange, G., Moles de Matos, L., Tripero Moreno, L., Betancourt Nunez, H. A., Pilla, V., Raj, B., Roe, J., & Skoda, M., ... Edinger-Schons, L. (2021). Corporate digital responsibility. *Sustainability Management Forum*, 29(1), 13–29. <https://doi.org/10.1007/s00550-020-00509-x>

Hermann, E., Morgan, M., & Shanahan, J. (2023). Cultivation and social media: A meta-analysis. *Communication Research*, 25(9). <https://doi.org/10.1177/14614448231180257>

Hetler, A. (2024) *What is Twitter?* Získáno 7.7. 2024 z: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Twitter>

Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being*. New York: Routledge.

Horowitz, J. *The Facebook Files*. Získáno 2. června 2024 z: <https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>

Hosch, W., L. (2024). *YouTube*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://www.britannica.com/topic/YouTube>

Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>

Chen, C.-Y., Pedersen, S., & Murphy, K. L. (2011). Learners' perceived information overload in online learning via computer-mediated communication. *Research in Learning Technology*, 19(2), 101–116. <https://doi.org/10.1080/21567069.2011.586678>

Chiungjung, H. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <http://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>

Chlupová, B., & Lukavska, K. (2023). Vliv redukce užívání Instagramu na psychické zdraví a well-being. *E-psychologie*, 17(2), 16-40. <https://doi.org/10.29364/epsy.467>

Cho, J., Ramgolam, D. I., Schaefer, K. M., & Sandlin, N. (2011). The rate and delay in overload: An investigation of communication overload and channel synchronicity on identification and job satisfaction. *Journal of Applied Communication Research*, 39(1), 38-54. <https://doi.org/10.1080/00909882.2010.536847>

Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA*, 321(22), 2277–2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>

ICD-11. (2019). *Disorders due to addictive behaviours*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1448597234>

Influencer Marketing Hub. (2023). *What is TikTok? - The fastest growing social media app unwrapped*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>

Internetoví úžasníci. (nedat.). *O programu*. Získáno 1.7.2024 z: <https://www.internetoviuzasnaci.org/oprogramu>

Jacobsen, B. N., & Beer, D. (2021). Quantified nostalgia: Social media, metrics, and memory. *Social Media + Society*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/20563051211008822>

Jiang, Q., & Ma, L. (2024). Swiping more, thinking less: Using TikTok hinders analytic thinking. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(3), Article 1. <https://doi.org/10.5817/CP2024-3-1>

JISC. Nedat. *About us*. Získáno 30.3. 2024 z: <https://www.jisc.ac.uk/about-us>

JISC. (2020). *Digital wellbeing for you, your colleagues and students. Briefing paper for practitioners*. Získáno 30.3. z: https://bdcdei-prod-media.s3.eu-west-1.amazonaws.com/documents/JP0019A_DIGITAL_WELLBENG_PRACTITIONERS_BRIEFING_PAPER_NOV19_WEB_v2.pdf

Jules a Jim. (nedat.). *O nás*. Získáno 1.7. 2024 z: <https://julesajim.cz/o-nas/kdo-jsme/>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-56. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kang, H. & Lou, C. (2022). AI agency vs. human agency: understanding human–AI interactions on TikTok and their implications for user engagement. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(5). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac014>

Karaoglu, G., Hargittai, E., & Nguyen, M. H. (2021). Inequality in online job searching in the age of social media. *Information, Communication & Society*, 25(12), 1826–1844. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1897150>

Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010). When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1061-1072. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.008>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kilián, K. (2023). *Nejstahovanější aplikace a hry pro Android a iOS za rok 2022. Dominoval TikTok a další komunikační platformy*. Získáno 7.7. 2024 z:

<https://mobilmania.zive.cz/clanky/nejstahovanejsi-aplikace-a-hry-pro-android-a-ios-za-rok-2022-dominoval-tiktok-a-dalsi-komunikacni-platformy/sc-3-a-1356892/default.aspx>

Kim, M. (2020). Instagram selfie-posting and young women's body dissatisfaction: Investigating the role of self-esteem and need for popularity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(4), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2020-4-4>

Krcmar, M. (2017). Uses and gratifications: Basic concepts. In Rössler, P., Hoffner, C. A. & van Zoonen, L. (Eds.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (pp. 1997-2009). <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0045>

Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>

Lampropoulos, G., Anastasiadis, T., Siakas, K., & Siakas, E. (2022). The impact of personality traits on social media use and engagement: An overview. *International Journal on Social and Education Sciences*, 4(1), 34-51. <https://doi.org/10.46328/ijoneses.264>

Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55(1), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>

Li, K., Jiang, S., Yan, X., & Li, J. (2023). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, 10(1), e23326. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>

Linkin Sphere. (nedat.). *O nás*. Získáno 1.7. 2024 z: <https://www.linkins.org/o-nas>

Linton, M.-J., Dieppe, P., & Medina Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6(7), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>

Lupupa, J. (2023). *Kylie Jenner Claims She Doesn't Heavily Edit Her Instagram Photos Anymore: 'I Went Through That Stage'*. Získáno 6.9. 2023 z:

<https://people.com/kylie-jenner-claims-she-doesnt-heavily-edit-her-instagram-photos-anymore-7563457>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spana, M., M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/0.1016/j.jad.2017.10.007>

Mark, G., & Ganzach, Y. (2014). Personality and Internet usage: A large-scale representative study of young adults. *Computers in Human Behavior*, 36, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.060>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers.

Matthes, J., Karsay, K., Hirsch, M., Stevic, A., & Schmuck, D. (2021). Reflective smartphone dis-engagement: Conceptualization, measurement, and validation. *Computers in Human Behavior*, 128, 107078. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107078>

McDaniel, B. T., Ventura, A. K., & Drouin, M. (2024). Parent social media use and gaming on mobile phones, technofence in family time, and parenting stress. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000539>

McLaughlin, E. (2023). *Snapchat*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://www.techtarget.com/searchmobilecomputing/definition/Snapchat>

Meier, A., Gilbert, A. & Börner, S., D. (2020). Instagram Inspiration: How Upward Comparison on Social Network Sites Can Contribute to Well-Being. *Possler Journal of Communication*, 70(5), 721–743, <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa025>

Meier, A., & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital

addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

Mishleva, G. (2023). *Komise představila novou strategii EU pro web 4.0 a virtuální prostředí*. Získání 31. května 2024 z: <https://digikoalice.cz/komise-predstavila-novou-strategii-eu-tykajici-se-internetu-4-0-a-virtualniho-sveta/>

MKN-10 (2023). *F50-F59 - Syndromy poruch chování, spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory*. Získáno 6.9. 2023 z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F50-F59>

News Feed Eradicator. (nedat.). In Chrome Web Store. Získáno 7.7. 2024 z: <https://chrome.google.com/webstore/detail/news-feed-eradicator>

Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an “always-on” society: Exploring digital wellbeing strategies that people Use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795–817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>

Noor Azri, M. D., Abdull Malek, S. N. N., & Tuan Besar, T. B. H. (2024). An Overview of Information Overload, System Feature Overload, Social Overload and Communication Overload. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(SI19), 179-186. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v9iSI19.5789>

Notomoro. (2024). *Metaverse Social Media. The next Step in Social Media Evolution*. Získáno 5.6. 2024 z: <https://webisoft.com/articles/metaverse-social-media/>

NZIP. (nedat.). *Závislost*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/360>

O2 Chytrá škola. (nedat.). *O nás*. Získáno 1.7. 2024 z: <https://o2chytraskola.cz/o-nas>

OECD. (2013). Guidelines on Measuring Subjective Well-being. Získáno 4.4. 2024 z: <https://www.oecd-ilibrary.org/deliver/9789264191655-en.pdf?itemId=/content/publication/9789264191655-en&mimeType=pdf>

OECD. (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age*. Centre for Educational Research and Innovation. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>

One Sec. (nedat.). In Google Play Store. Získáno 7.7. 2024 z: <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.onesec.android>

Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>

Partnerství pro vzdělávání 2030+. (nedat.). *Wellbeing*. Získáno 25.6. z: https://www.wellbeingveskole.cz/wp-content/uploads/2022/12/Metodika_Wellbeing_listopad2022_skola.pdf

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Pavot, W., & Diener, E. (2011). Personality and happiness: Predicting the experience of subjective well-being. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 699–717). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.

Pinterest. (nedat.). *Co je Pinterest?* Získáno 7.7. 2024 z: <https://help.pinterest.com/cs/guide/all-about-pinterest>

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Portál.

Przybylski, A., Murayama, K., deHann, C. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Information Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Quantified Self. (nedat.). *About us*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://quantifiedself.com/about/what-is-quantified-self/>

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, R., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and

empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>

Replug-me. (nedat.). *Kdo jsme*. Získáno 7.6. 2024 z: <https://www.replug.me/kdo-jsme/>

Replug-me. (2024). *Digitální wellbeing: co to znamená a jak ho dosáhnout*. Získáno 7.6. 2024 z: <https://www.replug.me/digitalni-wellbeing-co-to-znamenaa-jak-ho-dosahnout/>

Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1, 121–137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>

Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>

Rushkoff, D. & Shapiro, A. (1998). *Principles of Technorealism*. Získáno 7.7. 2024 z: <https://www.technorealism.org>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Saiphoo, A. N., Dahoah H., L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>

Sajithra, K. & Patil, R. (2013). Social media – History and components. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 7(1), 69-74. Retrieved from <http://www.iosrjournals.org>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Shrivastav, H., & Hiltz, S. (2013). *Information overload in technology-based education: A meta-analysis*. [Konferenční příspěvek]. 19. ročník konference Americas Conference on Information Systems, Chicago, USA. <https://aisel.aisnet.org/amcis2013/ISEducation/GeneralPresentations/6>

Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the Relationship Between Frequency of Instagram Use, Exposure to Idealized Images, and Psychological Well-being in Women. *Psychology of Popular Media*, 8(4). <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

SKAV. (nedat). Co je SKAV. Získáno 30.3. 2024 z: <https://skav.cz/co-je-skav/>

SKAV. (2021). *Oblasti podpory wellbeingu*. Získáno 1.3.2024 z: <https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2021/09/Oblasti-podpory-wellbeingu-Tabulka.pdf>

SKAV. (2022). *Digitální wellbeing: Přínosy a rizika Digi světa*. Získáno 1.6. 2024 z: <https://skav.cz/wp-content/uploads/2022/12/Adela-Labusova-a-Radka-Kurilova.pptx.pdf>

Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Jinyoung, K., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>

Statista. (2024). *Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users*. Získáno 10.3. 2024 z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Sweller, J., van Merriënboer, J., and Paas, F. (1998) Cognitive Architecture and Instructional Design, *Educational Psychology Review*, 10(3), 251-296.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01

Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661–666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 174-189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>

Vanden Abeele M. M. P., Wolf R. D., Ling R. (2018). Mobile media and social space: How anytime, anyplace connectivity structures everyday life. *Media and Communication*, 6(2), 5–14. <https://doi.org/10.17645/mac.v6i2.1399>

Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (Eds.). (2017). *Permanently Online, Permanently Connected: Living and Communicating in a POPC World* (1st ed.). Taylor & Francis Group.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>

WHO. (2024). *Health and Well-being*. Získáno 13.2. 2024 z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Ytre-Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., & Karlsen, F. (2020). Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities. *New Media & Society*, 22(9), 1715–1732. <https://doi.org/10.1177/1461444820913561>

Zacharová, E. (2017). *Zdravotnická psychologie – teorie a praktická cvičení. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada.

Závěry Rady o podpoře well-beingu v digitálním vzdělávání. (2022). *Council conclusions on supporting well-being in digital education*. Získáno 13.2. 2024 z: <https://www.consilium.europa.eu/media/60391/st14982-en22.pdf>

Zdravá generace. (2023). *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. S nadměrným hraním se potýká 13 % chlapců*. Získáno 24.6. 2024 z: <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>

Zhao, M. Y., & Tay, L. (2023). From ill-being to well-being: Bipolar or bivariate? *The Journal of Positive Psychology*, 18(5), 649–659. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109204>