

Emocionální aspekty problematického používání sociální sítě TikTok mezi žáky druhého stupně ZŠ

Bc. Kristýna Tomášková

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Kristýna Tomášková
Osobní číslo:	H23107
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Emocionální aspekty problematického používání sociální sítě TikTok mezi žáky druhého stupně ZŠ

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rizikového chování mládeže na internetu, sociální sítě TikTok a emočního vývoje u dětí druhého stupně ZŠ.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukas, 2016. Online závislosti. GRADA. ISBN 978-80-247-5311-9.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK, 2016. Bezpečnost v online prostředí. Online. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9.
- PÖTHE, Peter, 2020. Emoční poruchy v dětství a dospívání. 3., doplněné a aktualizované vydání. GRADA. ISBN 978-80-271-1038-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Karolinum. ISBN 978-80-246-5024-1.

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

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na emocionální aspekty problematického používání sociální sítě TikTok u žáků druhého stupně základní školy. Cílem práce je popsat, jaká je míra problematického používání sociální sítě TikTok a jak souvisí problematické používání s prožíváním pozitivních a negativních emocí. Teoretická část se věnuje rizikovému chování na internetu, sociální síti TikTok a vývojové psychologii dospívajících s důrazem na jejich emoční prožívání. Praktická část se zabývá zpracováním dat z dotazníkového šetření. Data jsou následně interpretována a výsledky výzkumu srovnány s dosavadním zjištěním jiných autorů. V závěru práce jsou uvedeny limity výzkumu a doporučení pro praxi.

Klíčová slova: sociální sítě, TikTok, problematické používání, žáci, dospívající, emoční prožívání

ABSTRACT

The Master's thesis focuses on the emotional aspects of the problematic use of the social media platform TikTok among lower secondary school pupils. The aim of the thesis is to describe the extent of problematic use of the social media TikTok and how problematic use is related to the experience of positive and negative emotions. The theoretical part focuses on risky online behaviour, the social media TikTok and the developmental psychology of adolescents with an emphasis on their emotional experience. The practical part deals with the analysis of data obtained from the questionnaire survey. The data are then interpreted and the research results are compared with previous findings of other authors. The paper concludes with the limitations of the research and recommendations for practice.

Keywords: Social Media, TikTok, Problematic Use, Pupils, Adolescents, Emotional Aspects

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří mě během psaní diplomové práce podporovali a pomáhali mi.

Velké díky patří vedoucí mé diplomové práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, vstřícnost a cenné rady, které mi velmi pomohly při zpracování tohoto tématu. Dále děkuji své rodině a blízkým za to, že mě podporovali a povzbuzovali po celou dobu mého studia. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu a věnovali mi svůj čas a ochotu.

Tato diplomová práce vychází z projektu Grantové agentury České republiky GA24-119125 „Seberegulace digitálního chování dětí“.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ MLADISTVÝCH NA INTERNETU	12
1.1 FORMY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU	13
1.1.1 Kyberšikana.....	14
1.1.2 Kybergrooming	16
1.1.3 Sexting	17
1.1.4 Netolismus	17
1.1.5 Nebezpečné online výzvy	18
1.1.6 Rizikové aplikace/sociální sítě	20
1.2 PREVENCE.....	22
2 SOCIÁLNÍ SÍŤ TIKTOK	25
2.1 FENOMÉN JMÉNEM TIKTOK	25
2.2 PROBLEMATICKÉ PŘÍSPĚVKY NA TIKTOKU	28
2.3 NEGATIVA SPOJENÁ S PROBLEMATICKÝM POUŽÍVÁNÍM TIKTOKU	31
3 EMOČNÍ VÝVOJ DOSPÍVAJÍCÍCH	34
3.1 OBDOBÍ PUBESCENCE	34
3.2 VLIV TIKTOKU NA EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ DOSPÍVAJÍCÍCH	37
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
4 DESIGN VÝZKUMU.....	41
5 VÝZKUMNÉ CÍLE	43
5.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
6 POJETÍ VÝZKUMU	45
7 VÝZKUMNÝ SOUBOR	47
7.1 ZÁKLADNÍ VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	47
7.2 VÝBĚROVÝ VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	47
8 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	50
9 ZPRACOVÁNÍ DAT	53
10 VÝSLEDKY VÝZKUMU	56
11 INTERPRETACE DAT	71
12 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	76
13 LIMITY VÝZKUMU	78
14 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	79
ZÁVĚR	82
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	84

SEZNAM OBRÁZKŮ.....	98
SEZNAM TABULEK	99
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	100
SEZNAM PŘÍLOH.....	101

ÚVOD

Během posledního desetiletí došlo k prudkému nárustu oblíbenosti sociálních sítí, což mělo za následek výrazné proměny v tom, jak děti a dospívající tráví svůj volný čas, komunikují s ostatními a budují sociální vazby. Zatímco dříve hrály klíčovou roli v socializaci dětí a dospívajících osobní kontakty, významná část života dospívajících se dnes odehrává v online prostředí. Jednou z nejrychleji rostoucích a zároveň velmi oblíbenou platformou mezi dětmi a dospívajícími se stal TikTok. TikTok je sociální síť založená na krátkých, hudebně či zábavně laděných videích, která uživatelé vytvářejí nebo konzumují v rychlém časovém sledu (D'Souza, 2025).

Aktuální výzkumy ukazují, že děti a dospívající tráví na TikToku až 1 hodinu a 53 minut denně, přičemž toto číslo každým rokem vzrůstá (Duarte, 2025). TikTok je navržen tak, aby prodloužil dobu strávenou v aplikaci pomocí algoritmicky doporučeného obsahu. Ten udržuje uživatele v tzv. scrollovací smyčce“ (Rixen et al., 2023). Nejpočetnější skupinu tvoří na TikToku teenageři ve věku od dvanácti do patnácti let. Zároveň je tato skupina nej náchylnější k rozvoji problematického používání a vzniku závislosti na TikToku (Svobodová, 2023). Dítě může v důsledku problematického používání ztratit kontrolu nad dobou, kterou tráví online, zanedbávat školní povinnosti, osobní vztahy a další aktivity (Bedrošová a kol., 2018).

Problematické používání sociálních sítí má negativní dopady na každodenní fungování jedince a nese s sebou emoční, behaviorální i sociální důsledky (Šmahel a Voženílek, 2019). V kontextu dospívajících, kteří se nacházejí ve vývojové fázi, pro kterou jsou typické změny v oblasti vlastní identity, mezilidských vztahů a prožívání emocí, může být problematické používání TikToku obzvláště rizikové. Obsah na TikToku může vyvolávat silné emoční reakce, od radosti přes frustraci až po pocity osamělosti nebo závislosti. Dospívající ve věku 11-15 jsou obzvláště zranitelní, protože ještě nedisponují plně rozvinutými schopnostmi seberegulace, a ne vždy jsou schopni kriticky zpracovat všechna mediální sdělení (Vágnerová a Lisá, 2022). Některé výzkumy ukazují, že problematické používání TikToku může souviset se zhoršením kvality spánku a se zvýšeným výskytem deprese a úzkostí u dospívajících (Rogowska a Cincio, 2024). Jiné výzkumy naopak tuto souvislost nepotvrzují (Šmahel, 2023).

Navzdory tomu, že zájem odborné veřejnosti o sociální síť Tiktok neustále roste, konkrétní propojení mezi emočním prožíváním a problematickým používáním TikToku u

dětí a mladistvých je dosud poměrně málo prozkoumané. Tato diplomová práce si klade za cíl zjistit, jaká je míra problematického používání sociální sítě TikTok u žáků druhého stupně ZŠ ve věku od 11 do 15 let a jak souvisí problematické používání TikToku s prožíváním pozitivních a negativních emocí.

Teoretická část je rozdělena do tří tematických okruhů, které souvisejí s hlavním výzkumným problémem. V teoretické části jsou popsány klíčové pojmy, dosavadní poznatky z odborné literatury a aktuální výzkumy. První kapitola je věnována rizikovému chování na internetu. V kapitole je vymezena souvislost i rozdíly mezi rizikovým a problematickým chováním na internetu, popsány jednotlivé formy rizikového chování v online prostředí, nebezpečné online výzvy a rizikové aplikace včetně. Druhá kapitola je věnována sociální síti Tiktok. V kapitole je popsáno, jak sociální síť funguje, jaká rizika s jejím používáním souvisí a jaké typy příspěvků můžeme na TikToku najít. Třetí kapitola je věnována emočnímu prožívání dospívajících a tomu, jaký vliv může používání TikToku na emoce dospívajících mít.

Praktická část zahrnuje kvantitativní výzkum, který byl realizován online pomocí dotazníkového šetření. Výzkumný soubor tvořili žáci na druhém stupni základní školy. Výsledky výzkumu byly následně analyzovány a interpretovány tak, aby zodpověděly předem stanovené výzkumné cíle a výzkumné otázky.

Práce by mohla být přínosná pro pedagogické pracovníky, kteří se ve školní praxi stále častěji setkávají s důsledky problematického používání sociálních sítí, avšak nemají dostatečné množství informací o tom, jak může konkrétně TikTok ovlivnit emoční prožívání žáků. Výsledky této práce by tak mohly přispět k lepšímu pochopení tohoto fenoménu a být vhodným podkladem pro preventivní a intervenční činnosti na školách. Práce může pomoci i rodičům, kteří se mnohdy obtížně orientují ve světě sociálních sítí a podceňují jejich negativní dopad. Tato práce jim může poskytnout srozumitelný vzhled do dané problematiky a lépe pochopit, co TikTok dětem může přinést, ale i brát.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ MLADISTVÝCH NA INTERNETU

Internet představuje jeden z nejdůležitějších nástrojů, pomocí kterého lidé navzájem komunikují a který se postupně stal běžnou součástí každodenního života společnosti. S rozvojem internetu přichází i velká změna týkající se fungování společnosti a vzniká tzv. „informační společnost“. Komunikační a informační technologie jsou úzce a dnes už velmi hluboce spjaty s každodenním životem rodin a jednotlivců. To s sebou však přináší i nové výzvy, kterým musí společnost čelit. Jednou z nich je právě otázka bezpečnosti na internetu a to, jak se vypořádat s možnými riziky, kterým jsou děti a mladiství na internetu vystaveni (Ševčíková a kol., 2015). Rizikové chování mladistvých na internetu se může jevit jako poměrně nový problém, který s sebou přinesl až vznik elektronických zařízení, avšak rizikové chování se může vázat na mnohé další oblasti, které si nyní představíme.

Rizikovým chováním rozumíme takové chování, jehož vlivem prokazatelně dochází k nárustu sociálních, výchovných, zdravotních a dalších rizik pro daného jedince či společnost (Miovský a kol., 2015). Rizikové chování nahrazuje původně užívaný termín sociálně patologické jevy, který je pro dnešní oblast moderní školní prevence příliš stigmatizující. Do základního konceptu rizikového chování patří: šikana a násilí ve škole včetně dalších forem agresivního chování, záškoláctví, zneužívání návykových látek a jiné formy závislostí (gambling, netolismus), sexuální rizikové chování, kriminální jednání, vandalismus, xenofobie, rasismus, antisemitismus, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, negativní působení sekt. V širším pojetí sem řadíme také poruchy příjmu potravy a syndrom zneužívaného, týraného a zanedbávaného dítěte (Miovský a kol., 2015).

Problematické používání internetu nebo konkrétní sociální sítě je s rizikovým chováním úzce spjato. Názory odborníků na to, co lze považovat za problematické používání internetu se různí. Časté používání internetu může být považováno z pohledu odborníků na digitální technologie jako pozitivní, protože dítě plně využívá příležitosti internetu, které může využít při studiu či jiných oblastech života. Z pohledu klinického psychologa je časté používání internetu spíše negativní, jelikož nadměrné používání internetu může souviset s emočními či jinými problémy v životě dítěte. Proto je zapotřebí rozlišovat mezi častým a problematickým používáním internetu. Problematické používání internetu má stejné znaky jako klasická závislost (na alkoholu, drogách). To znamená, že dané chování negativně ovlivňuje některé nebo všechny oblasti v životě dítěte (např. špatný prospěch ve škole, záškoláctví). Dosud však není přesně známo, proč některé děti používají internet často, ale bezproblémově, a jiné ne. To, že závislost na internetu rozhodně není jednoznačným jevem,

potvrzuje výzkum E.J. Helsperové a D. Šmahela, který vyšel v zahraničním časopise „*Information, Communication and Society*“ v roce 2019. Výzkum se zaměřil na dospívající ve věku od 11 do 16 let a potvrdil, že problematické používání internetu je výsledkem souhry mnoha faktorů. Jedním z nich je dovednost dítěte se ve virtuálním prostředí pohybovat. Děti, které jsou digitálně zdatnější, dokážou lépe využívat příležitosti, které internet nabízí a riziko rozvoje problematického používání je mnohem menší. To však nemusí platit u dětí, které mají emoční potíže, psychické problémy, problémy se sebedůvěrou či pocity úzkosti. U dětí, které byly digitálně gramotné a zároveň měly psychické potíže, bylo riziko problematického používání větší (Šmahel a Voženílek, 2019). V dnešní době je propojení online a offline světa běžnou součástí každodenní reality většiny dětí, a na tom se pravděpodobně v blízké době nic nezmění. Proto je důležité věnovat pozornost zejména tomu, aby obě prostředí byla pro děti bezpečná. Rozvoj internetu a digitálních technologií umožňuje dětem být online téměř odkudkoliv a kdykoliv. Informace z digitálního světa mají na dosah ruky. Stačí, aby si sáhly do kapsy či batohu a mohou se připojit nejen z domova, ale i ve škole, venku, ve vlaku či kdekoli jinde. Nyní je digitální svět uživateli ještě blíže a to např. skrze *Google Glasses*, se kterými společnost Google stále experimentuje a zdokonaluje tak, aby byly uživatelům přístupnější (Ševčíková et al., 2015). V blízké budoucnosti tak můžeme očekávat ještě užší spojení mezi virtuálním světem a uživatelem, který s sebou jistě přinese jak řadu výhod, tak i jistá rizika.

Problematické používání internetu může být důsledkem ale zároveň i příčinou rozvoje rizikového chování. V následující části diplomové práce si proto představíme jednotlivé formy rizik a typy rizikového chování na internetu, se kterými se mohou děti setkat. Uvedeme si rizikové aplikace, mezi které řadíme i aplikaci TikTok, která je pro naši práci klíčová. Následně se budeme věnovat primární prevenci v rodině a preventivním programům a projektům na školách.

1.1 Formy rizikového chování na internetu

Děti a dospívající se na internetu mohou setkat s celou řadou rizik, přičemž daných rizik neustále přibývá v důsledku neustálého rozvoje internetu a možností, jak internet využívat. V rámci této kapitoly si představíme známé i méně známé formy rizikového chování, které jsou spjaté s užíváním internetu. Jako první se budeme zabývat pravděpodobně nejčastěji užívaným termínem spojeným s rizikovým chováním na internetu – kyberšikanou.

1.1.1 Kyberšikana

Definice kyberšikany vychází z definice tzv. *tradiční šikany*, která se odehrává mimo online prostředí. V českém prostředí definuje šikanu Kolář (2011, s. 27) jako *chování, při kterém jeden či více žáků úmyslně, opakovaně týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci*. Někteří autoři definují kyberšikanu přímo jako formu agrese, která je uplatňovaná vůči jednotlivci nebo skupině osob prostřednictvím komunikačních a informačních technologií (Kopecký, 2021). Agresi lze však chápat i jako jednorázovou záležitost, kdežto (kyber)šikana je jev, ke kterému dochází ze strany agresora opakovaně (Kopecký a kol. 2015). I přesto, že z definice kyberšikany vyplývá, že se jedná o záměrnou činnost, může k ní dojít i neúmyslně, např. použitím nevhodného vtipu, který se však v online prostoru vymkne kontrole (Kopecký, 2021).

Kyberšikanu můžeme rozdělit na přímou a nepřímou. U kyberšikany přímé agresor bezprostředně útočí na oběť, kterou dehonestuje, ponižuje, zveřejňuje její osobní videa nebo fotografie. Může tak činit pod vlastní nebo častěji pod falešnou identitou. Právě možnost schovat se pod falešnou identitu otvírá dveře i těm, kteří by se šikany mimo online prostředí nedopustili. U kyberšikany nepřímé, označované též jako kyberšikana v zastoupení (ang. cyberbullying by proxy), agresor využívá jiné osoby jako nástroj útoku. Příkladem nepřímé formy kyberšikany je situace, kdy se agresor dostane na účet své oběti a prostřednictvím tohoto účtu začne napadat jiné uživatele. Uživatelé se začnou mstít majiteli tohoto účtu, aniž by věděli, kdo za útokem skutečně stojí (Kopecký, 2021).

Dále můžeme rozlišovat mezi kyberšikanou veřejnou a soukromou. Podstatou veřejné kyberšikany je rozšíření informací o oběti mezi velké množství dalších osob. Proto se někdy používá označení kyberšikana za přítomnosti publika. K dané formě šikany se využívají veřejné platformy, otevřené diskuse a komunikační kanály. Zahrnuje šíření ponižujících fotografií a jiných záznamů o oběti, krádeže identity nebo verbální napadání oběti skrze urážky nebo provokaci. U kyberšikany soukromé dochází ke komunikaci mezi obětí a agresorem bez přítomnosti dalších osob. Často sem spadá sdílení intimních fotografií, vyhrožování nebo vydírání oběti. K této formě kyberšikany dochází nejčastěji skrze soukromý chat na sociálních sítích jako např. Facebook, Messenger nebo Instagram (Kopecký a kol., 2015).

Mezi projevy kyberšikany řadíme projevy tradiční šikany odehrávající se v online prostoru. Jedná se zejména o:

- dehonestaci (nadávky, urážky, ponižování) v online prostředí,
- zastrašování a vyhrožování v online prostoru,
- vydírání v online prostoru,
- obtěžování v online prostoru
- pomlouvání v online prostoru.

Mezi další projevy typické již primárně pro kyberšikanu řadíme:

- publikování a další šíření ponižujících fotografií a videí,
- krádeže a zneužívání identity obětí,
- využívání falešných profilů k ponižování a ztrapňování obětí,
- provokování nebo napadání uživatelů ve veřejných online komunikacích,
- zveřejňování cizích tajemství s cílem poškození oběti,
- vyloučení oběti z virtuální komunity,
- formy kyberšikan související s hraním online her,
- kyber-slapping a
- kyber-stalking (Kopecký, 2021).

Termín kyber-slapping můžeme přeložit jako „*zábavné fackování*“. Jedná se o formu šikany s velkým přesahem do oblasti online prostředí. Agresor nebo agresori si předem naplánují útok na nic netušící oběť. Většinou se jedná o fyzické napadení oběti, které někdo z agresorů natáčí na svůj mobilní telefon a následně video zveřejní na sociální síti, kde se dále šíří. Někdy se takové video sdílí pouze v rámci užší skupiny osob, která video dále využívá k manipulaci a zesměšňování oběti (Kohout a Karchňák, 2016).

Jako kyber-stalking můžeme označit nebezpečnou formu pronásledování, ke které útočník využívá digitální technologie k opakovanému, dlouhodobému a stupňovanému kontaktování nebo pronásledování oběti. Cílem útočníka je vyvolat v oběti strach o své soukromí, blízké osoby, zdraví nebo život. Mezi projevy kyber-stalkingu patří zasílání nepříjemných zpráv, telefonáty nebo prozvánění oběti, opakované komentáře pod příspěvky oběti na sociálních sítích, krádež identity oběti, kontaktování oběti přes falešné identity, monitorování mobilu nebo počítače oběti, obtěžování rodiny nebo přátel oběti, zveřejňování informací ze soukromého života oběti (Kolouch, 2017).

Kyberšikana je ten typ rizikového chování, u kterého může být dítě v pozici oběti, pachatele i jako tzv. sekundární útočník. Sekundární útočník si nemusí uvědomovat, že se dopouští kyberšikany např. tím, že sdílí ponižující video oběti, které se k němu dostalo, nebo se přidá k urážení oběti ve veřejné online diskusi (Kopecký, 2021). Nyní se podíváme na internetové riziko, ve kterém dítě vystupuje nejčastěji v roli oběti.

1.1.2 Kybergrooming

Kybergrooming je jedno z nejzávažnějších rizik, které je spjato s používáním internetu. Označuje takové chování ze strany predátora (tzv. kybergroomer), které má za cíl vyvolat v oběti falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce nebo výměně intimních materiálů jako jsou fotografie, videa nebo videohovory. Výsledkem „úspěšného“ kybergroomingu může být v nejhorším případě sexuální zneužití oběti, fyzické napadení, zneužití oběti k prostituci nebo k šíření dětské pornografie. Jedná se o psychickou manipulaci oběti prostřednictvím digitálních technologií. Nejčastěji se ke kybergroomingu využívají sociální sítě jako je Facebook, Instagram, Messenger nebo Skype a dále pak i seznamovací aplikace jako např. Badoo. Oběťmi kybergroomingu mohou být dívky a méně často i chlapci, nejčastěji ve věku od 11 do 17 let. Většinou se jedná o někoho s nižší sebedůvěrou, emočními problémy nebo někoho, kdo je přehnaně důvěřivý. Oběťmi často bývají i dobře finančně zajištěné děti, kterým ale rodiče nevěnují čas. Častými oběťmi jsou také děti, které v online prostoru hledají informace o sexu a kybergroomer jim takové informace rádi poskytnou, viz. *kapitola Sexting* (Kopecký a kol., 2015; Kopecký, © 2007-2024).

Kybergroomer je sexuální útočník, který se často vydává za jinou osobu, než ve skutečnosti je. Svůj věk většinou přizpůsobuje věku oběti, takže pokud se snaží zalíbit například 13leté dívce, bude se vydávat za 14letého chlapce, i když jde většinou o dospělého člověka. Kybergroomer je většinou velmi trpělivý. Dokáže si psát s obětí i několik měsíců, aby si získal její důvěru. Typickými kroky kybergroomera jsou zejména snaha vzbudit v oběti důvěru a izolovat ji od okolí. Kybergroomer oběti lichotí a snaží se s ní spřátelit. S cílem získat nějaký nebezpečný materiál, kterým by mohl oběť vydírat, slibuje oběti např. dárky nebo peníze. Často však ani to není potřeba, pokud se kybergroomerovi podaří vypěstovat si s obětí silný vztah založený na emocionální závislosti na útočnickovi. Dalším krokem je sdílení nebezpečného materiálu nebo osobní schůzka s obětí a následné sexuální obtěžování, zneužití nebo vydírání (Kolouch, 2017; Kohout a Karchňák, 2016).

1.1.3 Sexting

Termín sexting vznikl spojením slov sex a textování. Jedná se o zasílání textových zpráv, fotografií a videí se sexuálním obsahem. Sexting je považován za nejrizikovější chování na internetu, a to i tehdy, pokud jej dotyčná osoba provádí dobrovolně. Jakmile osoba sdílí takový obsah na internetu, byť jen se svým partnerem, může se tento obsah rychle rozšířit. Často dochází k situaci, kdy je obsah rozšířen partnerem např. po rozchodu. Po odeslání citlivé zprávy (např. fotografie, videa) ztrácí dotyčná osoba kontrolu nad jejím obsahem. Takový obsah pak může útočnickovi sloužit jako materiál k vydírání a výhrůžkám. Útočník může pod výhrůžkou rozeslání takového materiálu požadovat materiál další, často ještě odvážnější (Kožíšek a Písecký, 2016). Oběť má strach a většinou se bojí někomu svěřit. Takový způsob nátlaku a vydírání pak může vést k emočním a psychickým úzkostem, sebepoškozování či k sebevražedným sklonům (Gordon-Messer et al., 2013). Častými oběťmi sextingu, který se dostane až k Policii ČR, jsou právě děti ve věkovém rozmezí 11-13 let. Šíření a držení sexuálního materiálu, na němž je zachycena osoba mladší osmnácti let, je považováno za trestný čin šíření a distribuce dětské pornografie. Pachatelé hrozí odnětí svobody až na 10 let (Kohout a Karchňák, 2016).

1.1.4 Netolismus

Netolismus je termín, který označuje závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi virtuální drogy řadíme sociální sítě, počítačové či hazardní online hry, televizi a různé online služby (např. nakupování). Nejčastěji se netolismus projevuje v nadměrném užívání internetu a negativně ovlivňuje každodenní život jedince. Stejně jako u jiných závislostí se i netolismus projevuje nutkavou potřebou užívat drogu i přes její zjevné negativní důsledky. V tomto případě se jedná o nutkavou potřebu být neustále online a v případě, že to není možné, pociťuje jedinec neklid, který přechází až v úzkostné stavy (Kopecký, © 2008-2024).

Mezi hlavní příznaky netolismu řadíme:

- zanedbávání sociálních vztahů a jiných povinností,
- sociální izolaci,
- zhoršení vztahů s rodinou a přáteli,
- problémy související s dlouhodobým sezením za počítačem nebo u mobilu (např. bolest zad, bolest hlavy, problémy se zrakem, poruchy spánku),
- neschopnost kontrolovat čas strávený online,

- marné snahy o omezení času online,
- pocity viny a úzkosti (Kopecký, © 2008-2024).

Dle výzkumů je netolismus stále častějším problémem, a to zejména u dětí a dospívajících. U dospělých se netolismus projevuje v menší míře, přičemž často si závislost dospělí jedinci přenášejí právě z dětství. Z výzkumů vyplývá, že 3,4 % populace trpí závislostí na virtuálních drogách a další 3,7 % populace je závislostí ohrožena. Nejhuře na tom byli dospívající ve věku od 12 do 15 let, kde dosahuje prevalence závislosti v obou případech až 23 % (Státní zdravotní ústav, 2021).

1.1.5 Nebezpečné online výzvy

V prostředí internetu se na různých platformách či sociálních sítích vyskytují online výzvy, častěji pod anglickým názvem „*challenges*“, kterých se účastní zejména děti a dospívající. Tyto výzvy se pohybují od zcela neškodných až po takové, které nabádají k nebezpečnému chování. Plnění těchto výzev je nejčastěji natáčeno a zveřejněno na sociální síti, aby ti, kdo se do výzvy zapojili, mohli ostatním ukázat, že výzvu splnili (Kopecký, 2021). Nyní si některé z těchto výzev představíme.

Výzvy na platformě YouTube, která je určena zejména ke sledování videí, byly velkým trendem, a to zejména v letech 2014–2020. Pokud někdo takovou challenge v České republice natočil a následně zveřejnil na svůj profil na YouTube, jeho video získalo za velmi krátký čas až sta tisíce zhlédnutí. Točili je primárně známé osobnosti, tzv. *Youtuberi*. Dospělí často neměli tušení, o koho se jedná, protože primární cílovou skupinou Youtuberů byly právě děti, které k nim vzhlížely a braly je jako svoje vzory. Mezi nejznámější výzvy patří:

- **Chubby Bunny Challenge.** Jedná se o neškodnou výzvu, která spočívá v tom, že si jedinec postupně do úst vkládá jeden marshmallow za druhým a následně, aniž by je kousal nebo polykal, vysloví frázi „*chubby bunny*“. Vítězí ten, kdo si zvládne vložit do úst nejvíce marshmallow a přitom stále dokáže vyslovit frázi „*chubby bunny*“, což znamená v překladu „baculatý zajíček“. Z toho důvodu se tato výzva natáčí většinou ve dvou a více lidech. Pro mladé diváky je Chubby Bunny Challenge zábavná ke sledování a není pro ně obtížné si ji doma vyzkoušet také (Schrock, 2018 © YouTube).
- **Cinnamon Challenge a Hot Pepper Challenge** mají obě jen jedno jednoduché pravidlo – zvládnout sníst lžičku skořice nebo jednu chilli papričku na kameru. To

však často vede k dávení se nebo dušení. Mnoho těchto výzev končí zvracením (Gurung, 2022 © YouTube).

- **Salt and Ice Challenge** spočívá v tom, že si jedinec nasype do dlaně sůl a poté do ní vloží kostku ledu a zavře v pěst. Cílem je udržet dlaň co nejdéle zavřenou, zatímco sůl spolu s ledem rozežírání dlaň zevnitř. Tato výzva často na dlani zanechává stopy podobné popáleninám a puchýřům (Kopecký, 2019).
- **Condom Challenge** představuje výzvu, při které se naplní kondom vodou a nafoukne se tak, aby ho bylo možné nasadit na hlavu. Při této výzvě hrozí riziko udušení. Pomůcka v podobě kondomu se pak také využívá u výzvy **Snorting Challenge**, při které dítě vdechne nosní dírkou kondom tak, aby ho bylo následně možné vytáhnout ústy ven (Kopecký, 2019).
- **Kylie Jenner Lip Challenge** je výzva, při které se zejména dívky snaží zvětšit rty po vzoru modelky Kylie Jenner tím, že si k ústům přiloží plastovou láhev a z ní odsají veškerý vzduch, což pod tlakem způsobí dočasné zvětšení rtů. Tato výzva může vést k opuchnutí rtů a modřinám (Kopecký, 2019).
- Velmi oblíbenou aktuální výzvou je **Ten Thousand Calorie Challenge**, která vyzývá k tomu, aby se jedinec pokusil sníst za 24 hodin deset tisíc kalorií a celý tento proces zdokumentoval. (Buttermore, 2017 © YouTube).
- **The Choking Challenge** už je velmi nebezpečný typ výzvy, který stál několik dětí život. Principem je, že se dvě osoby navzájem pod dohledem škrtí, popřípadě pouze jedna osoba za pomoci opasku až do stavu omdlení. Cílem je dosáhnout pocitu euforie, kterého mozek dosáhne po opětovném naplnění kyslíkem. Jedná se o velmi riskantní výzvu, která má jen velmi tenkou hranici mezi trvalým poškozením mozku nebo smrtí (Deak, 2017).
- Výzva z TikToku, která byla před několika měsíci velmi známá u nás v České republice a nikoli z dobrých důvodů, byla **Piercing Challenge**. S cílem napodobit piercing v jazyku přiložením dvou magnetů na horní a spodní část jazyka, skončilo pět dětí v nemocnici a dvě z nich musely podstoupit akutní operaci. (Bihellerová, 2024)

Výzev v online prostoru neustále přibývá a není snadné s nimi držet krok. Jakmile jedna nebezpečná výzva skončí, objeví se hned dvě nové. Nejčastěji se výzvy nyní vyskytují právě na sociální síti TikTok, která spadá mezi tzv. rizikové aplikace/sociální sítě.

1.1.6 Rizikové aplikace/sociální sítě

TikTok

Aplikaci TikTok vytvořila čínská společnost *ByteDance* v roce 2017. Jedná se o nejrychleji rostoucí aplikaci vůbec. Momentálně má TikTok téměř 2 miliardy uživatelů a pravidelně jej používá až 63 % dětí ve věku 12-17 let (SEO.AI's Content Team, 2025; Rodriguez 2021). Aplikaci TikTok se budeme podrobně věnovat později. Přesto si zde stručně nastíníme, proč ji řadíme mezi rizikové aplikace.

Aplikace TikTok je uživatelsky přístupná. Přidávání vlastních videí nebo sledování videí jiných tvůrců je velmi snadné. I přesto, že je TikTok přístupný až od šestnácti let, hojně jej využívají děti mnohem mladší. Stačí uvést při registraci falešný rok narození a TikTok se stane přístupný všem. Dětský uživatel tak dostane přístup k nekonečnému množství obsahu různého typu. Primárně je TikTok postaven na natáčení tanečních videí nebo tzv. lip sync¹. Tento typ videí je velmi lákavý pro tzv. *TikTok duety*. Duet obsahuje dvě videa dvou různých uživatelů TikToku, kteří např. společně tancují na stejnou písničku. Velmi oblíbené jsou na TikToku livestreamy², ke kterým se může připojit naprosto kdokoli. Uživatel může (live)streamovat sám a interagovat se svými diváky. Diváci streamerovi³ píšou např. otázky do komentářů nebo mu posílají tzv. dárčky, za které může streamer obdržet skutečnou finanční částku. I přes livestream je možné mít s jinými uživateli TikToku duet. Ten spočívá nejčastěji v tom, že mezi sebou dva uživatelé soutěží o to, kdo od diváků obdrží více dárčků za určitý časový limit (TikTok, 2025; Romero, 2024).

Velkým problémem TikToku je sdílení videí dětí mladších šestnácti let. Pod takovými videi se může uživatel v komentářích setkat s kyberšikanou, (sexuálním) obtěžováním či zesměšňováním. Nejčastěji sledovanými videi na TikToku jsou právě taneční/hudební videa dětí, kde se děti pohybují a dělají taneční kreace. Na videozáznamu může dojít k obnažení některé části těla dítěte, což přitahuje pozornost sexuálních predátorů, kteří daná videa cíleně vyhledávají, komentují a sdílejí. Skrze reportáž ABS News upozornil otec teprve sedmileté dívky ostatní rodiče na to, že byla jeho dcera prostřednictvím TikToku oslovena, aby dospělému člověku poslala erotické fotografie a videa (Kopecký, 2019; Reiglová, 2020).

¹ Lip synchronization neboli také playback označuje situaci, kdy uživatel synchronizuje pohyby úst s textem písničky, která je puštěna v pozadí

² Živé vysílání

³ Osoba, která živě vysílá a interaguje s publikem

Jelikož na TikToku příliš nefunguje filtr, který by skryl nevhodná videa před dětskými uživateli, může se dětem zobrazovat citlivý obsah s příslušným hashtagem⁴ („#“) v podobě sexuálně explicitních videí (*#hot*, *#sexy*), videa zaměřená na sebepoškozování (*#selfharm*, *#selfhate*, *#cutter*), videa zachycující způsoby spáchání sebevraždy (*#suicide*), videa podporující anorexii/bulimii (*#anorexic*, *#bulimia*, *#starving*) nebo morbidní obezitu (*#fatty*, *#mugbang*). TikTok se snaží problematické hashtagy blokovat, ale uživatelé jsou kreativní a najdou si způsob, jak dané video označit tak, aby blokované nebylo. Uživatelé si vymyslí zcela neškodný hashtag (*#butterfly*), pod kterým se mohou skrývat videa o sebepoškozování nebo uberou či přidají v daném označení písmeno (*#hot* -> *#thot*, *#bulimia* -> *#mia*) (Kopecký, 2019; TikTok, 2025).

Samotnou problematickou kapitolou na TikToku jsou výzvy, o kterých jsme se zmiňovali výše, a adrenalinová videa. Skrze adrenalinová videa chtějí uživatelé získat co nejvíce srdíček⁵ a zhlédnutí a jsou ochotni riskovat za to svůj život. Proto se můžeme na TikToku setkat s videi, kde se osoba prochází po římse domu, skáče před rozjetá auta (v rámci výzvy *Nillu-Nillu challenge*) nebo z mostu do vody (Kopecký, 2019).

TikTok cílí na dětské uživatele ihned po zapnutí aplikace, a to prostřednictvím:

- audiovizuální složky,
- poutavými a energetickými videi, která trvají okolo 15 sekund a nevyžadují tak dlouhodobou pozornost,
- zábavnými výzvami,
- legračními filtry,
- možností posílat ostatním dárečky,
- vyzíváním ostatních uživatelů k duetu (Berman, 2021).

Instagram

Instagram byla aplikace primárně určena ke sdílení fotografií, která vznikla v roce 2010. Dnes už funguje jako plnohodnotná sociální síť, kde se mimo fotografie sdílí i různá krátká videa nebo tzv. stories⁶. Většina celebrit a známých osobností používá Instagram ke

⁴ Označení videí určitým heslem, pomocí kterého pak mohou uživatelé vyhledat podobná videa nesoucí stejné označení.

⁵ Označení videa jako „to se mi líbí“.

⁶ Příspěvky v podobě videa nebo fotografie, které uživatel sdílí na svém profilu a které po 24 hodinách zmizí

komunikaci s fanoušky, které prostřednictvím stories informují o různých záležitostech. Nyní se Instagram také hojně využívá k reklamním kampaním a propagacím různých produktů, které propagují často samotní influenceři⁷ (Chorá, 2021; Rosulek, 2022).

Mezi hlavní rizika Instagramu patří kyberšikana, kybergrooming nebo šíření poplašných zpráv (fake news). Aktuálně se šíří poplašná videa a zprávy ohledně požárů v Los Angeles a dalších místech v Kalifornii. I přesto, že informace o požárech je pravdivá, šíří se ohledně daného tématu spousta nepravdivých zpráv. Příkladem fake news v tomto případě jsou videa vygenerovaná AI⁸, která zachycují hořící nápis „Hollywood“. Tato videa sdílí na svém profilu skrze Instagram stories různí influenceři a jejich sledující by takovému videu mohli snadno uvěřit, pokud si danou informaci neověří na věrohodnějších zdrojích. Velmi výrazným problémem Instagramu jsou pak fotografie a profily uživatelů, kteří se snaží prezentovat svůj život jako dokonalý. Upravují si své fotografie tak, aby vypadali krásně a přidávají pouze ty příspěvky, které chtějí, aby ostatní viděli. To vytváří iluzi, že žijí perfektním životem. Mnoho uživatelů na základě takových příspěvků poté propadá depresím, bojují se sebeláskou nebo dokonce s poruchami příjmu potravy (McCarthy 2025; Smouse, 2024).

Výhodou Instagramu je, že svůj profil může dát každý uživatel jako soukromý. To znamená, že příspěvky neuvidí nikdo, komu uživatel osobně nepotvrdí žádost o sledování. Tato funkce může výrazně zamezit úniku citlivých informací a dalším rizikům, která mohou souviset např. s krádeží identity (Kubala, 2020).

1.2 Prevence

Prevence rizikového chování na internetu by měla začít doma a to ihned, jakmile dítě začne internet využívat. Důležitá je zde role rodiče, který se aktivně podílí na primární prevenci tím, že podporuje rozvoj dítěte v oblasti informační a digitální gramotnosti a rozvíjí složky jeho osobnosti (mediální gramotnost, kritické myšlení apod.). Rodič by měl dbát na schopnost bezpečného používání informačních technologií a vést dítě k tomu, aby technologie využívalo k pozitivnímu užítku. Již od útlého věku je třeba vést dítě k základním principům využívání technologií, např. aby si umělo ověřovat informace; dávalo si pozor, jaké informace o sobě může sdělit; aby vědělo, jak se chovat a s jakými riziky se může v online prostoru setkat (Kopecký a kol., 2012).

⁷ Vlivná/známá osobnost na sociálních sítích

⁸ Umělá inteligence

Je zapotřebí, aby určité zásady dodržovali i samotní rodiče. Mezi základní rodičovské zásady patří nastavení rodičovského filtru v počítači a na mobilu dítěte, který pomůže odfiltrovat nevhodný obsah zahrnující např. pornografické webové stránky. Rodiče by také měli zabezpečit dané technologie antivirem a dohlédnout na to, aby dítě využívalo danou technologii na veřejně dostupném místě v bytě jako např. obývací pokoj. Teprve až bude dítě starší umožnit mu používat internet v soukromí. Konkrétní věková hranice pro samostatné využívání internetu neexistuje. Rodič musí mít ve své dítě dostatek důvěry a musí být přesvědčen, že je dítě schopné internet využívat bezpečně a je připravené čelit online rizikům. Do té doby je vhodné virtuální svět objevovat spolu s dítětem a nastavit si s dítětem jasná pravidla používání počítače/tabletu/mobilu (délku, frekvenci, účel použití apod.) (Svobodová, 2022).

Dítě často rozumí informačním a komunikačním technologiím víc než samotní rodiče. Aby tedy rodič mohl proniknout do virtuálního světa dítěte, je vhodné využít strategii „začít spolu“. Rodič se nechává od dítěte poučit, jak se daná technologie/sociální síť používá a k čemu je určená. Dítě bude vystupovat v roli autority a rodič na oplátku získá cenné informace, které mu umožní lépe pochopit, co jeho dítě na internetu dělá a jaké služby využívá. Nejdůležitějším pravidlem je aktivně se zajímat o to, co dítě na internetu dělá a otevřeně s dítětem komunikovat (Kopecký a kol., 2012).

V České republice existuje řada projektů a preventivních programů, které se zaměřují na prevenci před rizikovým chováním na internetu. Nejznámějším z nich je projekt *E-bezpečí*, který vznikl již v roce 2008 pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci a je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. Projekt je zaměřený na primární prevenci, vzdělávání, osvětu, výzkum a intervenci v oblasti rizikového chování na internetu. V posledních letech se zaměřuje zejména na pozitivní využívání AI ve vzdělávání i v běžném životě. Mezi hlavní rizikové oblasti projektu patří:

- a) kyberšikana a sexting,
- b) kybergrooming,
- c) kyberstalking,
- d) rizika na sociálních sítích,
- e) hoax a fake news,

- f) netolismus,
- g) fenomém youtubering,
- h) zneužívání osobních údajů (E-bezpečí, © 2008-2024).

Hlavní činností projektu je terénní práce, přednášková činnost a preventivní vzdělávací akce. Kromě toho realizuje projekt *E-bezpečí* pravidelná celorepubliková výzkumná šetření zaměřující se na rizikovou online komunikaci, provozuje online poradenství a realizuje další řadu aktivit (E-bezpečí, © 2008-2024).

Z konkrétních preventivních programů, které se zaměřují na rizikové chování na internetu, můžeme zmínit program *(Nad)užívání technologií*, který se zaměřuje na vyhodnocení rizik, která souvisí s nadměrným množstvím času, který žáci tráví na internetu. Program vede žáky k zodpovědnému a vědomému způsobu používání technologií (Proxima Sociale, © 2025). Na velmi podobném principu fungují i další preventivní programy jako např. *(Ne)bezpečně na netu* nebo *(Ne)bezpečí na síti*. Hlavním cílem všech programů je, aby si žáci osvojili základní kompetence pro řešení rizikových situací na internetu (sexting, vydírání, kybergrooming), pokud se do nějaké dostanou a zároveň posílit jejich schopnost používat internet bezpečně a zodpovědně (Jules a Jim, 2021).

V roce 2020 vzbudila velký ohlas osvětová kampaň „*V síti*“, která představila stejnojmenný dokumentární film zaměřený na zneužívání dětí, tzv. kybergrooming a sexting. Dokument se promítal v kinech pro všechny diváky a následně byl dokument promítán na základních školách jako součást preventivního programu (*V síti: Za školou*), který měl za cíl zvýšit povědomí a problematice kybergroomingu a zvýšit schopnost dětí se proti tomuto nebezpečí bránit (Roháčková, 2020).

V první kapitole teoretické části jsme se zaměřili na rizikové chování dětí a mladistvých na internetu. Mezi nejčastější formy rizikového chování jsme uvedli a následně popsali kybersikanu, kybergrooming, sexting a netolismus. V části věnované nebezpečným online výzvám jsme představili a popsali nejpobulárnější z nich a navázali částí, která se zaměřila na rizikové sociální síť Instagram a TikTok. Uvedli jsme si důvody, proč jsou obě sociální sítě brány jako problematické a s jakými riziky se může dítě na daných platformách setkat. Poslední část byla věnována prevenci, a to zejména primární prevenci ze strany rodičů a v podobě vzdělávacích a preventivních programů na školách. Následující kapitola bude zaměřena detailněji na sociální síť TikTok.

2 SOCIÁLNÍ SÍŤ TIKTOK

V rámci druhé kapitoly bychom rádi na úvod uvedli souvislosti mezi sociální sítí TikTok a sociální pedagogikou.

Sociální pedagogika je vědní obor zaměřující se na roli prostředí ve výchově, vytváření optimálního životního způsobu, zvládání životních situací a minimalizaci rozporů mezi potřebami jednotlivce a společnosti (Kraus a Poláčková, 2001).

Pokud se budeme snažit hledat spojitost mezi výše zmíněnou definicí sociální pedagogiky a sociální sítí TikTok, zjistíme, že TikTok je součástí virtuálního prostředí, které je v dnešní době běžnou součástí našeho života. Lidé ve virtuálním prostředí tráví svůj pracovní a volný čas. V prostředí TikToku také dochází k situacím, které je potřeba umět řešit a které mohou mít negativní dopad na různé oblasti života dítěte i mimo danou virtuální bublinu. Je to místo, ve kterém jsou děti ohroženy rizikovým chováním stejně, jako mimo něj. Nebezpečí, které dítěti může na TikToku hrozit, není však snadno identifikovatelné, protože rodiče ani škola nemají do daného prostředí otevřený přístup a často postrádají důležité informace o tom, jak dítě chránit a rizikům předcházet.

Jednou z hlavních funkcí sociální pedagogiky je funkce preventivní, která je v tématu naší práce velmi důležitá a měl by na ni být kladen velký důraz jak v prostředí školy, tak v rodině dítěte (Kraus a Poláčková, 2001). Problematika virtuálního prostředí a konkrétně TikToku by se měla stát součástí osvětové činnosti nejen na základních školách.

S rozvojem virtuálního prostředí došlo nejenom ke vzniku nových forem nebezpečí, které jsme si uvedli v předcházející kapitole (kyberšikana, kybergrooming aj.), ale také ke zcela novým způsobům trávení volného času. TikTok má velký vliv i na způsob, jak se děti a dospívající mezi sebou baví a o co se zajímají. Vznikl např. zcela nový slang mezi dětmi a dospívajícími, kterým dospělí, kteří nepoužívají TikTok, nemohou rozumět. Děti a dospívající, kteří jsou závislí na TikToku, zanedbávají důležité aspekty svého života jako mezilidské vztahy (rodina, přátelé), vzdělání, pravidelný pohyb a záliby (Panta, 2024).

Abychom však mohli této problematice lépe porozumět, je důležité si TikTok řádně představit.

2.1 Fenomén jménem TikTok

TikTok je populární sociální síť založená v roce 2016 čínskou společností *ByteDance*, která umožňuje svým uživatelům sledovat, sdílet a vytvářet krátká videa. Díky personalizované

hlavní stránce, která je plná zábavných, hudebních a tanečních videí, které přesně odpovídají zájmu uživatele, a díky skvěle fungujícímu algoritmu se TikTok stal velmi úspěšnou, ale také kontroverzní sociální sítí (D'Souza, 2025). Největší oblíbenosti se těší zejména od roku 2020, kdy z důvodu pandemie Covid-19 vzrostl počet uživatelů TikToku ve věku 15-25 let o 180 % (Ceci, 2022). Formát krátkých videí je vhodný pro zabavení uživatelů. Stále častěji se ale využívá pro informační a propagační účely. Influenceri se na TikToku nejčastěji zaměřují na témata jako jsou krása a móda, vaření, fitness, osobní finance, rozpočet, seberozvoj a jiné. TikTok jim slouží jako prostředek k sebepropagaci a zároveň jim vydělává peníze, nejčastěji skrze reklamy (D'Souza, 2025). TikTok je velmi jednoduchá aplikace, jejíž fungování není těžké pochopit. Primárně funguje na bázi algoritmu. Algoritmus TikToku analyzuje tisíce různých signálů uživatele a následně mu vytvoří obsah na míru podle toho, co uživatele nejvíce zajímá. Mezi tyto signály řadíme to, jaká videa uživatel označil srdíčkem (a tím pádem se mu líbila), jaká videa okomentoval, jaké uživatele se rozhodl sledovat, jaká videa vyhledává a jak dlouho videa sleduje. To vše určuje, jaká videa a v jakém pořadí uživateli TikTok nabídne. Tato videa se zobrazují na tzv. *For You Page* (zkratka FYP) neboli stránce „Pro Vás“. Jedná se o první stránku, která se Vám po zapnutí TikToku zobrazí a je plná doporučeného obsahu, který odpovídá preferencím uživatele. Procházení videí je pak velmi jednoduché. Uživatel pouze scrolluje⁹ prstem nahoru, a tím se mu zobrazují další a další videa (Lang, 2024).

Nedílnou součástí TikToku jsou živá vysílání, tzv. livestreamy. Streamer vysílá online a ostatní uživatelé se k jeho livestreamu mohou připojit a komunikovat s ním pomocí komentářů. Streamer jim pak v reálném čase odpovídá. Jedná se o efektivní způsob, během kterého může influencer komunikovat se svými fanoušky. Stále častější jsou však livestreamy, při kterých nevysílá známá osobnost, ale obyčejný uživatel TikToku. Na jeho livestream se může připojit řada náhodných uživatelů, neboť probíhající livestreamy se všem uživatelům ukazují na FYP. Připojit se na livestream může kdokoliv zcela zdarma. Oblíbenou funkcí livestreamů je však posílání virtuálních dárečků danému streamerovi. Na TikToku existuje celá řada dárečků od zcela běžných po velmi vzácné. Tyto dárečky mají různou hodnotu a jsou pouze virtuální. Aby uživatel mohl streamerovi nějaký dáreček poslat, musí jej však koupit za tzv. TikTok coins. Jedná se o virtuální měnu, pomocí které se dárečky kupují. TikTok coins je však nutné koupit za skutečné peníze. Proto je řada TikTok účtů

⁹ Pohyb prstem umožňující přejít k další informaci nebo videu na obrazovce počítače, tabletu nebo mobilu (Cambridge English Corpus, 2025).

automaticky propojena s kreditní kartou uživatele. Jeden coin stojí zhruba 0.01 amerických dolarů. Za jeden coin je možné koupit např. dáreček v podobě růže, což je nejlevnější dárek na TikToku. Jsou zde však i dárky jako např. TikTok Universe, které stojí přes 40 000 coinů a mají tak hodnotu i přes 500 dolarů. Pokud streamer obdrží od někoho TikTok Universe, získá z něj zhruba 30 % zisku. Zbýlých 70 % získává TikTok. Tímto způsobem si úspěšní streameři, většinou tedy známí influenceři, mohou vydělávat peníze. Aby streameři motivovali své diváky k zasílání dárků, často na livestreamech probíhají různé výzvy, při kterých musí diváci za určitý časový limit splnit cíl, který streamer nastavil. Příkladem takové výzvy může být, že za 30 minut chce získat celkem 100 000 růží. Diváci, kteří posílají nejvíce dárečků získávají speciální „hodnosti“ a „vyznamenání“ a daný streamer si jich všimá více nebo jim osobně děkuje. Oblíbené jsou i tzv. duety, kdy se k živému vysílání streamera může připojit nějaký další host a společně pak mezi sebou soutěží, kdo získá od svých diváků více dárečků. (TikTokLive, 2025; Sjöberg, 2024)

Nejnovější výroční zpráva společnosti *Qustodio*, která se zaměřuje na rodičovskou ochranu a nabízí nástroje pro zdravý rozvoj digitálních návyků dětí, odhalila, že globálně strávily děti v roce 2023 na TikToku průměrně 112 minut denně, což je o 5 minut více, než v roce 2022. Z výroční zprávy dále vyplývá, že nejvíce dětí (60 %) používá TikTok ve Španělsku. V těsném závěsu následuje Francie a Spojené království, kde používá TikTok polovina všech dětí. Ve srovnání například s aplikací YouTube tráví děti na TikToku o 60 % více času. (Born connected: The rise of the AI generation, 2024).

Nedávná studie společnosti *Adobe* ukázala, že 64 % mladých lidí používá TikTok jako vyhledávací nástroj pro hledání informací a odpovědí na své otázky. Téměř 1 z 10 příslušníků Generace Z, tedy lidí narozených přibližně mezi lety 1995–2012, upřednostňuje pro hledání informací TikTok před Google (Hughes, 2024). I přesto, že TikTok může být přínosem při hledání nových receptů nebo tipů, jak si zaplést vlasy, u závažnějších témat se neukázal jako nejlepší zdroj informací. Dle výzkumu z roku 2022 při hledání informací na téma vakcín proti Covid-19, války na Ukrajině, prezidentských voleb z roku 2020 apod., téměř 20 % videí obsahovalo mylné informace k daným tématům. Většina informací, která se na TikToku šíří, není nijak podložena či citována. Mladší uživatelé TikToku však takové informace mohou brát za fakta, věřit jim nebo se jimi řídit (Brewster, et al., 2022).

Výzkum zaměřující se na využívání TikToku jako zdroje informací o zdraví mladých žen potvrdil, že většina žen, která se výzkumu zúčastnila, záměrně nebo neúmyslně čerpá informace ohledně zdraví z TikToku. Takové informace však na TikToku neposkytují pouze

odborníci, ale také běžní uživatelé, kteří nemají v oblasti zdraví žádné vzdělání a jejich rady mohou být pro člověka nebezpečné. Velmi často se na TikToku objevují např. videa zaměřující se na hubnutí. Velká část videí týkající se tohoto tématu je určena mladým dospívajícím dívkám a podporuje velmi nezdravé způsoby hubnutí. Blíže se na daný problém zaměříme v následující kapitole věnované problematickým příspěvkům na TikToku (Kirkpatrick a Lawrie, 2024).

2.2 Problematické příspěvky na TikToku

V rámci rizikových sociálních sítí jsme si popsali, proč je TikTok nebezpečnou aplikací a s jakými riziky se děti mohou na TikToku setkat. Nyní se zaměříme konkrétněji na některé typy příspěvků, které mohou záměrně i neúmyslně negativně působit na mladé uživatele TikToku.

Příspěvky narušující „body image“

Mnoho dospívajících má problémy s tzv. body image. Jedná se o problém, který souvisí s tím, jak člověk vypadá a jak sám sebe a své tělo vnímá. Sociální sítě jako Instagram a TikTok tento problém většinou prohlubují. Dospívající se začínou porovnávat s influencery a touží vypadat jako oni i přesto, že daný influencer může propagovat nezdravý životní styl a nerealistické standardy krásy. Aby se osoba cítila nespokojená sama se sebou, stačí k tomu dle studie z roku 2024 pouze 8 minut sledování videí na téma diet a hubnutí. Ačkoliv záměr těchto videí nemusí být prvoplánově špatný a může být vhodnou motivací pro ty, kteří skutečně chtějí zhubnout na zdravou váhu, přemíra takového obsahu může negativně ovlivnit to, jak se dospívající cítí ve vlastním těle (Blackburn a Hogg, 2024).

Při častém vyhledávání podobného obsahu TikTok algoritmus může zavést mladého uživatele do další úrovně podobných příspěvků. Jedná se o tzv. *rabbit hole*, v češtině králičí nora. Tento termín odkazuje na situaci, kdy uživatel konzumuje na TikToku jedno konkrétní téma videí a algoritmus se mu snaží nabízet další a další videa ze stejné či podobné kategorie, aby udržel uživatele na síti co nejdéle. Uživatel se tak dostává stále hlouběji a hlouběji do tzv. králičí nory a je namotán na příspěvky týkající se daného klíčového tématu. V takovém případě algoritmus může zaznamenat, že se uživatel zajímá o videa týkající se hubnutí. Pomocí klíčových slov, kterými jsou videa označena (např. *#thinspiration*, *#diet*, *#slimlegs*) může uživatele navést k videím, která mají stejná označení, ale jejich obsah už spadá do kategorie podporující např. poruchy příjmu potravy (Fox, 2024).

Do stejné kategorie příspěvků bychom zařadili i živá vysílání, ve kterých streamer/ka hodnotí Instagram účty svých diváků. Princip je velmi jednoduchý. Divák, který má zájem o to, aby streamer veřejně ohodnotil to, jak daný divák vypadá, pošle streamerovi komentář se svou přezdívkou na Instagramu. Streamer pak v rámci živého vysílání profil diváka ukáže všem, kdo jsou připojeni, prochází divákovy fotky a popisuje, co se mu na něm líbí a co ne. Na závěr dostane divák hodnocení od 1 do 10. Jedná se o velmi oblíbené livestreamy, na které se připojuje spousta lidí i přesto, že daného streamera nikdo nezná. Jedná se o formu zábavy, ale často se v ní objevuje kritika a zesměšňování vzhledu ostatních (TikTokLive, 2025).

Příspěvky podporující poruchy příjmu potravy (PPP)

Tento typ příspěvků je většinou schován pod klíčovými slovy jako např. *#ana* (anorexie), *#mia* (bulimie), *#bed* (binge eating disorder) a jiné. Pokud by bylo použito slovo „anorexie“, TikTok by dané video pravděpodobně zablokoval. Proto se tato videa často označují klíčovými slovy, která s daným videem nemají nic společného, ale osoby, které podobná videa vyhledávají cíleně, klíčová slova dobře znají. Ostatní uživatelé se k takovým videím mohou dostat zcela náhodně. Jelikož je téma PPP velmi široké, i videa z této kategorie mají různá zaměření. Nejčastěji se jedná o příspěvky propagující hladovění a romantizující anorexii a to, jak vypadá tělo nemocného. Divákům prezentují den na talíři obsahující drasticky malé množství jídla. Jiná videa se zaměřují na přejídání. V některých případech konzumuje obrovské množství jídla před kamerou velmi vyhublá dívka, v jiných naopak obézní osoba. Tato videa mají často stovky tisíc zhlédnutí a i přesto, že v komentářích je spousta uvědomělých uživatelů, kteří se snaží tvůrcům těchto videí pomoci, najdou se tam i takový, kteří tvůrce urážejí nebo ti, kteří tato videa cíleně vyhledávají pro potěšení (TikTok, 2025)

Livestreamy obsahující vulgarismy, konzumaci alkoholu a kouření cigaret

I přesto, že většina videí obsahující vulgarismy, pití alkoholu nebo kouření cigaret, je na TikToku blokována nebo alespoň není doporučována na FYP, s livestreamy je to zcela jinak. Livestreamy nejsou téměř nijak cenzurovány a jelikož se dějí v reálném čase, může se na nich objevit cokoli. Trvá vždy nějakou chvíli, než daný livestream nějaký uživatel nahlásí za porušení pravidel nebo TikTok sám odhalí závadný obsah. Není tedy výjimkou, že se na FYP dítěte může objevit livestream, ve kterém streamer kouří cigarety, je pod vlivem alkoholu nebo jiné drogy, používá vulgarismy nebo např. sází peníze, k čemuž může vyzývat i diváky (TikTokLive, 2025).

Livestreamy nabádající děti k posílání dárečků

Natáčení livestreamů dělá mnoho uživatelů TikToku pro zábavu. Jsou zde ale také uživatelé, kteří mají natáčení livestreamů jako zdroj výdělků. Většinou se jedná o známější osobnost na platformě Tiktok, někdy i mimo tuto síť. Své diváky buď přímo nebo nepřímo streamer vyzívá k zaslání dárečků. Nepřímé vyzívání např. vypadá tak, že pokud mu nějaký divák pošle dáreček, streamer napíše jeho jméno na papír nebo na tabuli a divák se tak dočká několika sekundové slávy. Jindy streamer divákovi osobně ve videu děkuje a doprovodí své díky frázemi „Jsi nejlepší“, „Na tebe je vždy spolehnoutí“, „Jsi můj oblíbenec“. Divák tak s cílem zalíbit se streamerovi nebo snažící se upoutat pozornost začne posílat dárečky. Přímé vyzívání je nejčastější u TikTok duelů, při kterém se na livestreamu spojí se streamerem další známá osobnost a oba pak mezi sebou soutěží, kdo od svých diváků obdrží více dárečků. Zde je nátlak na podpoření svého oblíbeného streamera největší (Novotná, 2022).

V posledních letech se na TikToku rozmohlo žebrání přes livestreamy. Nejčastěji se jedná o děti nebo celé rodiny z uprchlických táborů ze Sýrie, kteří sedí několik hodin na livestreamu a své diváky po celou dobu prosí o zaslání dárečků. TikTok si však bere až 70 % celkového výdělků jakéhokoli streamera (Gelbart et al., 2022). O dárky ale nežebrají jen rodiny v nouzi, ale také dospělí zdraví lidé, kteří by mohli chodit do normální práce. Známým příkladem z České republiky je např. padesátiletý muž, který vystupuje na internetu, převážně tedy TikToku, jako Profimann společně se svou dcerou, která jako malá pod jeho vedením natáčela videa na YouTube, což zvedlo vlnu kritiky u mnoha diváků. Společně žebrají na livestreamech o peníze, předstírají pláč nebo slibují těm, co jim pošlou dárek, že je začnou na TikToku sledovat (dají jim tzv. „follow“) (Šorm, 2023).

Livestreamy propojující děti s dospělými predátory

I přesto, že natáčet livestreamy na TikToku je možné až od osmnácti let, najdeme spoustu livestreamů, ve kterých vystupují děti, kterým osmnáct let není. Stačí při registraci uvést falešné datum narození a dítě může na TikToku dělat prakticky cokoli. Velkým problémem je, že se na livestreamy dětí připojují dospělí lidé, nejčastěji muži, kteří pak v komentářích nechávají nevhodné zprávy se sexuálním podtextem (TikTokLive, 2025). V roce 2022 časopis *Forbes* překvapil mnohé čtenáře informací o tzv. virtuálním striptýzovém klubu na TikToku. Ze stovek různých livestreamů, které Forbes prozkoumával, vyplynulo, že u livestreamů mladých dívek diváci pravidelně dívky vyzívají v komentářích k věcem, které jsou na hraně pornografie. Pokud dívky divákovi vyhoví, dostanou za to dárečky nebo přímo peněžní částku, kterou divák zašle např. přes *PayPal*, *Venmo* nebo *Cash app*. Údaje k platbě

mají některé dívky přímo uvedeny v profilu. Někteří diváci se snaží své úmysly skrýt, aby je nějaký uživatel nenahlásil. Proto predátor využívá fráze jako „Ukaž nám svůj outfit“, aby mohl vidět dívčino tělo, „Ukaž nám svou pedikúru“, aby mohl vidět dívčina chodidla nebo „Vzadu na stěně je pavouk!“, aby se dívka otočila tak, aby mohl vidět její pozadí. Dívky s krátkými tričky diváci vyzívají, aby zvedly ruce nad hlavu a ukázaly tak pupík nebo aby zkusily třeba stojku. Za odměnu jsou dívky obdarovávány dárečky, které pak mohou vyměnit za skutečné peníze (Levine, 2022). V létě 2024 stát Utah podal na TikTok v souvislosti s již zmiňovaných virtuálním striptýzovým klubem žalobu. Utah obvinil TikTok z toho, že o daných livestreamech podporujících zneužívání dětí a nevhodné sexuální chování věděl, ale zavíral před nimi oči (Stempel, 2025).

Depresivní příspěvky

Depresivní příspěvky jsou opět častou záležitostí tzv. *rabbit hole*. Člověk se může cítit smutně a nepodmíněně může mít tendenci interagovat na TikToku s příspěvky, které jeho aktuální emoce a pocity odrážejí. To ihned zaznamená algoritmus TikToku, který divákovi začne doporučovat další taková videa. Na TikToku existuje řada videí, která romantizují deprese, sebepoškozování nebo sebevraždy. Velkým trendem na TikToku byla mladá zamilovaná dvojice jménem Vika a Vova, kteří pocházeli z Ukrajiny. Jednalo se o nevlastní sourozence, kteří však přes zákaz rodiny nemohli být spolu. Proto se rozhodli skočit z balkónu panelového domu a svůj pád natočit. Video na TikToku kolovalo v roce 2024 a stalo se virálním. Někteří lidé dokonce natočili mrtvá těla ležící na zemi, a i tato videa se dala na TikToku najít. Video šířily různé profily pod tajnými klíčovými hesly. Někteří dokonce k zamilované dvojici vzhlíželi. Velmi virální se ve stejném roce stala nehoda, ke které došlo v Gruzii. Dvě dívky natáčely na ulici video na TikTok. Jedna z nich, Arina Glazunova, se rozhodla jít pozpátku a přitom zpívat, zatímco druhá dívka ji natáčela. Arina si však nevšimla, že se za ní nachází podchod, u kterého nebyly žádné zábrany a dívka tak spadla dolů a pád nepřežila. I toto video se šířilo TikTokem a vstup do podchodu byl pak na popud veřejnosti obehnan vyšší zídou. Ostatní pak chodili na ono místo a natáčeli zde videa s cílem získat co nejvyšší počet zhlédnutí. (TikTok, 2025)

2.3 Negativa spojená s problematickým používáním TikToku

V poslední části této kapitoly si uvedeme některé konkrétní oblasti, na které má problematické používání TikToku dopad. V první řadě je problematická samotná návykovost aplikace, která je u dětí poměrně vysoká. Závislost na TikToku má pak negativní

dopad na duševní zdraví a vývoj dětí, viz. kapitola *Emoční vývoj dětí a mladistvých*. TikTok si je vědom negativních dopadů nadměrného používání aplikace, a proto zavedl v roce 2023 drobné omezení. Uživatelé, kteří při registraci uvedli, že jsou mladší osmnácti let, TikTok po 60 minutách používání upozornil na to, že dosáhli určitého časového limitu a neměli by aplikaci daný den již používat. Toto omezení se však neshledalo s pozitivními ohlasy a nemělo téměř žádný efekt. Uživatel si při registraci sám nastavil heslo, které mu po zadání TikTok i po 60 minutách zase zpřístupnilo a mohl jej dále používat. TikTok tuto funkci nakonec zcela odstranil jako neefektivní (Matějček, © 2024). Závislost na TikToku má také dopad například na rodinné tradice a svátky. Nadměrné množství času na sociálních sítích rozptyluje význam tradičních rodinných setkání a obecně může vést k poklesu sociálních interakcí a nedostatečnému povědomí o svém okolí (Panta, 2024).

Jak už jsme uvedli na začátku druhé kapitoly, TikTok je vlastně nekonečná směs personalizovaných krátkých videí. Aby bylo video úspěšné, musí diváka zaujmout do 2-5 sekund. V opačném případě divák přechází jednoduchým pohybem k dalšímu videu. Samotní uživatelé TikToku uvedli, že videa, která jsou delší než jednu minutu, považují za příliš stresující a pomalá. Nejlepší videa dle uživatelů mají v rozmezí 24-34 sekund. V důsledku toho vzniká fenomén „*TikTok Brain*“ neboli TikTokový mozek. Tento pojem odkazuje na situaci, kdy jedinec konzumuje tolik krátkého videoobsahu na TikToku, že už není schopen soustředit se na delší dobu. Při dlouhodobém a pravidelném sledování krátkých videí dochází ke kognitivním a neurologickým změnám v mozku. Jedinci jsou často nervózní, netrpěliví a mají problém soustředit se na práci či plnit složitější úkoly. Ohroženi jsou pak primárně děti a dospívající, jejichž mozkové funkce se teprve vyvíjí (Gaislerová, 2024). Pro dítě může být obtížné věnovat pozornost učivu po celou vyučovací hodinu, a to může výrazně přispět ke školní neúspěšnosti dítěte. Narušená schopnost soustředit se pak pravděpodobně ovlivní i pracovní život daného jedince, protože pro něj bude obtížnější plnit složitější a dlouhodobější pracovní úkoly. Uživatelé, kteří tráví na TikToku nadměrné množství času mají také často problém s časovým plánováním, dodržováním rozvrhů a produktivitou (Matějček, © 2024).

Kromě kybernetických hrozeb se dítě na TikToku může setkat i s hrozbami dezinformačními. Dezinformační videa se díky algoritmu dostanou na FYP uživatele, který pak může danou dezinformaci šířit dál s myšlenkou, že šíří dál důležité či zajímavé informace. Většinou tato videa začnou šířit běžně vypadající uživatelské účty, které ale sledují aktuální trendy na TikToku a vědí, jakými hashtagy video označit tak, aby ho TikTok

algoritmus uživatelům doporučoval. Často je těch hashtagů u videa tolik, že v nich běžný uživatel přehlédne označení *#conspiracytheory*“, které odkazuje na to, že se jedná pouze o konspirační teorii nikoli o fakt. Některá videa ale toto označení zcela postrádají a šíří tak dezinformace, které nejsou nijak podloženy a dítě jim může velmi snadno uvěřit. Takové video, které šíří falešnou zprávu, je ještě podpořeno, pokud ve videu vystupuje např. někdo známý či respektovaný. K tomu se využívá tzv. deepfake. Jedná se o způsob, jak z člověka na videu vytvořit poměrně realistickou kopii někoho úplně jiného, včetně změny jeho hlasu. Poplašnou zprávu tak na TikToku může šířit samotný prezident ČR nebo hollywoodská celebrita. Někdy šíření falešných zpráv vypadá jako útržek z televizního zpravodajství. Nezkušené oko, které nemá o existenci deepfake povědomí, se tak může snadno napálit a informaci uvěřit (Míček, 2023).

Negativní dopady, které jsou s používáním TikToku spjaty a které možná nejsou na první pohled viditelné, jsou spojeny s duševním zdravím a emočním prožíváním dětí a dospívajících. Právě na ně se zaměříme v následující kapitole, která se věnuje emočnímu prožívání a vývoji dospívajících.

3 EMOČNÍ VÝVOJ DOSPÍVAJÍCÍCH

Dospívání je klíčovou fází lidského života, pro kterou jsou charakteristické nejen fyzické, ale také významné psychické změny. V dospívání dochází k postupné tvorbě vlastní identity, emočnímu rozvoji a utváření hodnotového systému. Dospívající se učí čelit zcela novým emocionálním výzvám a osvojují si nové strategie jejich regulace. Je to období sebepoznávání a postupného hledání svého místa ve společnosti. Psychický vývoj je v tomto období ovlivněn řadou faktorů, včetně biologických změn, které jsou spojeny s hormonálními výkyvy. Dalšími faktory jsou vliv rodiny a vrstevníků, sociální očekávání a v neposlední řadě i prostředí, v němž mladí lidé vyrůstají a žijí (Langmeier a Krejčířová, 2006).

V současnosti hrají v emočním vývoji dospívajících důležitou roli i sociální sítě, které se staly nejen významným prostředkem každodenní komunikace a sebe prezentace, ale taky zdrojem emocí, které mohou být jak pozitivní (pochopení, podpora, pocit sounáležitosti), tak negativní (úzkosti, strach, stres). Časté porovnávání se s vrstevníky, potřeba „lajků“ nebo negativní komentáře mohou ovlivnit psychickou pohodu a sebevědomí dospívajících.

Tato kapitola se věnuje vývojové psychologii dospívajících ve věku od 11 do 15 let. Jejím cílem je přiblížit základní aspekty emočního vývoje v období dospívání a jakým způsobem může sociální síť TikTok ovlivnit emoce a to, jak se dospívající cítí. V první části si vymezíme období puberty a popíšeme si, co je pro dané období typické z pohledu vývojové psychologie. Zaměříme se na tělesný vývoj, tvorbu vlastní identity a změny v prožívání a chování dospívajících. Ve druhé části kapitoly se podíváme na spojitost mezi emočním prožíváním, duševním zdravím a sociální sítí TikTok. Nejprve si však vymezíme naši cílovou skupinu.

3.1 Období puberty

Období puberty (*raná adolescence* či *starší školní věk*) můžeme rozdělit na dvě fáze:

- a) Prepuberta (11-13 let) – začíná s rozvojem prvních známek pohlavního dospívání a končí s nástupem první menstruace u děvčat a s noční polucí u chlapců.
- b) Puberta (13-15 let) – trvá do doby, než se ustálí menstruační cyklus a vyvinou se druhotné pohlavní znaky u obou pohlaví, tzn. do dosažení schopnosti reprodukce.

Pubescence je označení pro období, ve kterém dochází k přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Nejvýraznějším projevem onoho přechodu z jednoho období do druhého je

tělesné dospívání vyznačující se pohlavním dozráváním. Tato tělesná změna je doprovázena komplexní proměnou osobnosti dospívajícího a výraznými změnami ve způsobu myšlení. Dospívající umí uvažovat abstraktně a přemýšlet o alternativách, které se reálně nestaly. Dospívající se postupně osamostatňují od rodičů a velkého významu pro ně nabývají vrstevnické skupiny, se kterými se ztotožňuje. Toto období je zároveň důležitým milníkem, ve kterém dochází k ukončení povinné školní docházky a volbě dalšího směřování, které výrazně předurčuje budoucí sociální postavení jedince. Pubescence je také období prvních lásek, ve kterém dospívající získávají první zkušenosti s partnerskými vztahy (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Rychlé a výrazné tělesné změny, kterými dospívající prochází (růst postavy, změna proporcí, váhy, druhotné pohlavní znaky atd.), mohou představovat značnou fyzickou i psychickou zátěž. Velké změny vedou ke ztrátě jistoty a potřebě nějaké nové stabilizace. V dětství uspokojovala potřebu jistot rodina. Vazba na rodinu však v této fázi není tak silná a její charakter se mění. Aby mohl pubescent dosáhnout vyššího stupně vývoje, je důležité závislost na rodině snížit, čímž se ale také sníží pocit jistoty, který z ní plynul. S potřebou jistoty také úzce souvisí potřeba akceptace a nějaké přijatelné pozice mezi vrstevníky a celkově ve světě. Proto je jedním z úkolů dospívajícího takové přijatelné pozice dosáhnout, čímž znovu získá i určitou jistotu (Vágnerová a Lisá, 2022).

Subjektivní význam tělesných změn se projevuje zejména ve větším zaměření se na tělo a na celkovou úpravu zevnějšku. Jedná se o výraznou část tvorby identity. Tělesná atraktivita má ve společnosti určitou sociální hodnotu. Konvenční atraktivita přispívá k lepšímu sociálnímu statusu. Dospívající, kteří jsou atraktivní, jsou snáze přijímáni vrstevnickou skupinou. Pokud se dospívající nepovažuje za atraktivního, může to mít dopad na jeho další směřování nebo hierarchii hodnot. Jedinec se bude snažit svůj „nedostatek“ kompenzovat tím, že bude hledat nový způsob seberealizace. Do určité míry tedy menší atraktivita může vést k dalšímu osobnostnímu rozvoji (Jedlička, 2017).

Všechny tělesné změny jsou podmíněny změnami hormonálními. Hormony zase hrají důležitou roli v tom, jak se dospívající cítí a mají vliv na samotnou tvorbu emocí. Změny hormonálního charakteru souvisí s větší kolísavostí emočního ladění, emoční labilitou a tendencemi reagovat na běžné podněty přecitlivěle. Vzhledem k tomu není snadné předvídat, jak dospívající zareaguje v konkrétních situacích. Intenzivní zápal do určité aktivity může rychle vystřídat nechuť nebo apatie k jakékoliv činnosti. Změna emočního prožívání se může navenek projevit zhoršeným sebeovládáním nebo větší impulzivitou.

Proměnlivost nálad dospívajících může být rušivým elementem v mezilidských vztazích a přispívat ke konfliktům. Dospívající považuje svoje pocity za velmi intimní. Proto se může projevit nechuť jakékoliv emoce projevovat navenek. Pubescent se svým pocitem i prožitkům věnuje více do hloubky a považuje je za součást vlastní osobnosti. Často není ochoten projevovat své emoce právě proto, že v nich sám nemá zcela jasno, někdy je není schopen adekvátně vyjádřit nebo se obává nepochopení či výsměchu. Často se dospívající za své emoce stydí a nechává si je pro sebe, čímž se může stát postupně introvertnějším. Výkyvy v sebehodnocení jsou dalším důsledkem, který vyplývá z celkové nejistoty a emoční nevyrovnanosti dospívajících. Z toho důvodu mohou dospívající reagovat neadekvátně a vztahovačně k druhým, protože si jejich tvrzení či chování mohli vyložit chybně. I přesto, že svět zůstává objektivně stejný, subjektivní obraz dospívajícího je jiný, a proto může dospívajícímu připadat, že se svět, ve kterém žije, změnil (Vágnerová a Lisá, 2022).

V procesu vytváření vlastní identity hraje důležitou roli tzv. skupinová identita. Skupinová identita funguje jako podpora dosud nejisté identity dospívajícího a vzniká ztotožněním se s určitou skupinou, která jedince určitým způsobem definuje, čímž podporuje jeho sebevědomí. Čím více se dospívající se skupinou identifikuje, tím víc touží po viditelném vyjádření skupinové příslušnosti. Příslušnost ke skupině usnadňuje sebeakceptaci, a to zejména tehdy, pokud byl jedinec přijat skupinou pozitivně. Důležitá je taky potřeba tzv. blízkého párového přátelství. Užší důvěrný vztah dovoluje vzájemnou výměnu pocitů a osobních zkušeností. Vytváří prostor pro sdílení svých emocí a tužeb, které byly do té doby skryty v nitru dospívajícího. Zpravidla bývá přátelství mezi chlapci založeno na společných zájmech a sportovních aktivitách. Sociální skupina chlapců pak klade větší důraz na výkon, získání respektu a pevnost postojů. Nejvíce se cení síla osobnosti nebo třeba smysl pro humor. Dívčí přátelství jsou více emocionálně angažovaná. Jsou založena na hlubší vzájemné náklonnosti a větším sdílení pocitů. Nejvíce se u dívčích přátelství cení upřímnost a důvěra. Přátelství založená v době pubescence mohou vydržet až do pozdní dospělosti (Slaměník a Výrost, 2008, Žaloudíková, 2013).

Důležitou součástí období dospívání je také volba povolání, častěji volba vhodné střední školy. Jedná se o poměrně důležitou úvahu o budoucím životě dospívajícího. Dospívající však nemá většinou jasnou představu o tom, kým chce být, a proto odmítá jednoznačné či definitivní budoucí směřování. Svou budoucí identitu spíše vymezuje skrze odmítání nežádoucí varianty, respektive ví, čím nechce být. Představy o budoucím povolání

tedy nebývají přesné a v průběhu let se pravděpodobně různě promění. Dospívající často kladou při výběru povolání důraz na atraktivnost samotného povolání spíše, než na jeho konkrétní náplň či pracovní dobu. Zde se projevuje rodič dospívajícího jako model profesní role. Někdy se dospívající snadno identifikují s povoláním svého rodiče, jindy naopak chtějí zcela odlišné povolání. Často je pro ně složitější představit si sám sebe v podřízené roli, protože odmítá nadřazenou podobu autorit, včetně rodičů či učitelů. K autoritám je dospívající velmi kritický a je přesvědčený o tom, že respekt si musí zasloužit činem (Slaměník a Výrost, 2008; Langmeier a Krejčířová, 2006).

3.2 Vliv TikToku na emoční prožívání dospívajících

Sociální síť Tiktok díky svému dynamickému a personalizovanému obsahu na míru ovlivňuje nejen trávení volného času dospívajících, ale také jejich emoční prožívání. I přesto, že TikTok nabízí velmi širokou škálu videí – zábavná, kreativní, edukační, motivační apod., která mohou pozitivně působit na emoce dospívajících, obsahuje také videa, která vedou spíše k prožívání negativních emocí (Coleman, 2024; Chao et al., 2023; TikTok, 2025). Vzhledem k tomu, že pro období dospívání je charakteristická citová labilita a zvýšená citlivost na různé sociální vlivy, můžeme předpokládat, že obsah na TikToku bude nejvíce ovlivňovat právě emoční prožívání dospívajících (Vágnerová a Lisá, 2022). V rámci poslední kapitoly se tedy zaměříme na to, jaký dopad může mít TikTok na emoční svět dospívajících.

Z výzkumu z roku 2021 vyplývá, že čím více hodin stráví pasivní uživatel na TikToku, tím je jeho životní spokojenost a celkový pozitivní vliv TikToku nižší. Na druhou stranu u aktivních uživatelů, kteří videa na TikToku vytvářejí, bylo zaznamenáno, že čím více videí vytvoří, tím jejich životní spokojenost roste (Wu et al., 2021). Novější výzkum z roku 2023 zkoumal, zda existuje vztah mezi množstvím stráveného času na TikToku a pocity osamění či vzteku u adolescentů. Tento vztah potvrzen nebyl, avšak výzkum zjistil, že uživatelé TikToku mají větší problémy se vztekem než uživatelé jiných sociálních sítí (Sarman a Tuncay, 2023). Ilic-Zivojinovic (2023) ve svém výzkumu zjistila, že používání TikToku je rozšířenější mezi uživateli, kteří jsou obecně závislí na internetu, než mezi běžnými uživateli (72.7 % vs. 49.6 %). Zároveň uvádí, že existuje spojitost mezi časem stráveným na TikToku a depresivními symptomy u středoškolských studentů. Další výzkum zaměřující se na depresivní symptomy v souvislosti s používáním TikToku také potvrdil, že u více introvertních a problémových dospívajících se při používání TikToku častěji objevují

depresivní symptomy. Navazující studie z roku 2022 a 2023 se zaměřily na velmi zajímavý fenomén tzv. „*flow experience*“. Flow experience můžeme označit za stav, kdy je uživatel plně zaměstnán sledováním krátkých videí na TikToku. Uživatel nevnímá, co se děje okolo něj a naprosto se ztrácí ve virtuální realitě videoobsahu, což také vede ke zkreslenému vnímání reálného času. Flow experience také úzce souvisí s problematickým používáním TikToku (Qin et al, 2022; Qin et al., 2023). Studie, která se jako jedna z mála přímo zabývala měřením nálady ve vztahu k používání TikToku s cílem zmírnit jeho negativní vlivy, uvádí, že začátky používání TikToku jsou spojovány s pozitivními emocemi, uvolněnou náladou a vzrušením. V důsledku pravidelného používání TikToku přímo roste emocionální vazba k dané aplikaci, a to zejména díky algoritmu a personalizovanému obsahu, který může být silně emotivní a uživateli blízký. Při dlouhodobém používání už jsou pozitivní emoce nahrazovány negativními, pocit vzrušení z používání aplikace zůstává, avšak různě se mění jeho intenzita (Cosmann et al., 2022). Studie, zaměřující se mimo jiné na to, jaký dopad má TikTok na well-being adolescentů, uvádí výpovědi respondentů, kteří se vyjádřili přímo k tomu, jak je používání TikToku ovlivňuje po psychické stránce. Přes 60 % dotázaných uvedlo, že TikTok má na jejich mentální zdraví spíše negativní vliv, což potvrzuje následující výpověď respondenta: „*Myslím si, že TikTok má spíše negativní dopad na to, jak se cítím. Prostě proto, že jakmile Vás to (TikTok) vztáhne, necháváte se unést a zapomenete na všechno ostatní co Vás trápí. Ale pak, jakmile si zase vzpomenete, je to jako tvrdý návrat zpět do reality.*“. Celkem 25 % respondentů uvedlo, že v nich TikTok vzbuzuje negativní emoce. Respondenti uváděli, že pokud měli špatnou náladu a rozhodli se jít na TikTok, jejich nálada pak byla ještě horší. Šestnáctiletá dívka například uvádí: „*Když vidíš (na TikToku) něco negativního, může tě to rozesmutnit nebo prostě úplně změnit to, jak nad něčím přemýšlíš, jako ve špatném slova smyslu.*“. Podobně i patnáctiletá dívka tvrdí: „*Myslím, že někdy, když jako projíždím videa a jsem smutná, tak někdy mě ty videa rozesmutní ještě víc.*“. Škodlivému obsahu bylo vystaveno podle studie 15 % respondentů. Jeden z nich například uvádí: „*Někdy, když se dívám na videa a pak si jdu přečíst komentáře, tak některé jsou fakt negativní a hnusné. To mě dokáže naštvat.*“. Na druhou stranu až 73.3 % respondentů si myslí, že TikTok vyvolává pozitivní emoce. Respondenti uvádějí, že jim TikTok dokáže zlepšit náladu: „*Když jsem šťastná a scrolluju, někdy mě ty videa udělají ještě šťastnější a jakoby dokážou mi změnit náladu fakt rychle. Třeba někdy vidím fakt veselé video a rozbřečí mě to, jak moc jsem šťastná*“. Někteří také uvedli, že TikTok je dobrým nástrojem pro uvolnění stresu (Langlais et al., 2024).

I přesto, že dosud není příliš mnoho výzkumů, které by se zaměřovaly na zkoumání emočního prožívání v souvislosti s používáním sociální sítě TikTok, existuje řada výzkumů, které se věnují podobným tématům. Častá jsou témata týkající se depresí, úzkostí, psychických problémů a well-beingu ve vztahu k sociálním sítím, potažmo TikTok. Všechna tato témata pak úzce souvisejí i s emocemi, protože psychické zdraví má významný vliv na to, jak se člověk v konečném důsledku cítí.

Emoční prožívání dospívajících v souvislosti s používáním TikToku je velmi komplexním problémem, na který nemůžeme nahlížet pouze negativně. Výše zmíněné výzkumy naznačují, že nadměrné pasivní používání TikToku je spojeno s negativními jevy jako jsou depresivní symptomy nebo frustrace. Zároveň ale může jeho používání u některých jedinců zvyšovat úroveň životní spokojenosti a podporovat dobrou náladu. Emoční odezva je zkrátka velmi individuální a ovlivněna řadou faktorů, mezi které patří osobnost jedince, jeho aktuální psychický stav a samotný obsah, který mu algoritmus na TikToku nabízí. I přesto, že TikTok může být dočasným únikem od problémů a zdrojem inspirace či radosti, u některých uživatelů může prohlubovat negativní emoce a přispívat ke zhoršení psychického stavu. Proto je potřeba věnovat pozornost zejména tomu, jakým způsobem děti a dospívající TikTok používají a hledat způsoby, jak negativní dopady této sociální sítě minimalizovat.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Náš výzkum se zaměřuje na emocionální aspekty v souvislosti s problematičným používáním sociální sítě TikTok mezi žáky druhého stupně ZŠ. TikTok je sociální síť, která sama sebe definuje jako „*přední platformu pro krátkometrážní mobilní videa. Naším posláním je inspirovat kreativitu a přinášet lidem radost*“ (TikTok, © 2024). Obecně můžeme říct, že TikTok je sociální síť určená ke sledování a tvorbě krátkých videí v délce několika sekund až tří minut (Svobodová, 2023). Stejně jako jiné sociální sítě má i TikTok velmi propracovaný algoritmus, který uživatelům doporučuje personalizovaná videa podle jejich předchozí aktivity na síti a díky tomu si udržuje jejich pozornost (Jak funguje TikTok algoritmus, 2022).

Z průzkumu z roku 2022, do kterého se zapojilo celkem 805 českých dětí ve věku od 12 do 17 let vyplývá, že pro 37 % dotázaných je TikTok nejoblíbenější sociální sítí. Před ním se nachází pouze Instagram, jehož oblibu si získalo 45 % dětí. (Novotná, 2022) Jedná se o velmi aktuální téma, protože popularita TikToku mezi dětmi a dospívajícími stále roste stejně jako průměrná doba, kterou na síti denně stráví. Děti ve věku od 4 do 18 let strávili na TikToku v roce 2023 v průměru 112 minut denně, což je o 5 minut déle než v roce 2022 (Hauser, 2024).

Nejčastějšími uživateli TikToku jsou teenageři ve věku od 12 do 15 let, kteří tvoří hlavní cílovou skupinu pro většinu obsahu. V období raného dospívání jsou však také nejvíce náchylnou skupinou k návykovému používání a vzniku závislosti na TikToku (Svobodová, 2023). Netolismus neboli závislost na virtuálních drogách jako např. sociální sítě nebo počítačové hry, jsou u dětí stále častějším problémem (Kohout a Karchňák, 2016). Opakované sledování krátkých videí na TikToku může vést k závislosti na dopaminu, který je zodpovědný za vyplavování pocitů štěstí a radosti (Syverson, 2024). Psychologická a psychiatrická klinika Adicare k závislosti na sociálních sítích uvádí, že je často doprovázena osobnostními změnami dítěte. „*Závislý trpí náhlými výkyvy nálad, někdy i výraznými emočními propady nebo přetrvávající psychickou nestabilitou.*“ (Závislost na internetu a počítačových hrách, 2019) Zahraniční studie zaměřující se na psychosociální faktory související s používáním TikToku mezi adolescenty potvrdila, že nadměrné používání TikToku souvisí se zhoršením mentálního zdraví a může vést k emoční nerovnováze, která se projevuje v dalších oblastech života dítěte. (Chao et al., 2023).

Podle zprávy z roku 2022, kterou na svém webu zveřejnilo Centrum pro boj proti digitální nenávisti (CCDH), trvá TikTok méně než 3 minuty, než nabídne dospívajícímu obsah související se sebevraždou a méně než 9 minut obsah týkající se poruch příjmu potravy. Zároveň zpráva uvádí, že na TikToku existuje široká komunita lidí šířící škodlivý obsah zahrnující sebepoškozování nebo již zmíněné poruchy příjmu otravy a jejíž příspěvky mají dohromady přes 13,2 miliardy zhlédnutí (TikTok bombards teens with self harm and eating disorder content within minutes of joining the platform, 2022).

Problém s nadměrným pobytem na TikToku řeší do určité míry např. aplikace Qustodio, která funguje jako rodičovská kontrola. Limituje čas dítěte na dané sociální síti tak, jak si rodič určí a umožňuje i blokovat určité typy obsahu. Každý rodič však nemá povědomí o existenci podobných aplikací a mnoho z nich ani nesleduje, co dítě na internetu dělá nebo kolik času na něm denně stráví (Qustodio, © 2024). Proto je důležité zjistit, jak moc se excesivní trávení na TikToku projevuje do emoční roviny dítěte a klást větší důraz na péči o emoční zdraví dětí v rodině i ve škole a snažit se zmírnit negativní aspekty související s používáním TikToku.

5 VÝZKUMNÉ CÍLE

Hlavním výzkumným cílem je zjistit celkovou míru problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ a jak se tato míra liší v závislosti na pohlaví. Dále si výzkum klade za cíl popsat, jaké emoce žáci při používání TikToku prožívají a analyzovat frekvenci, intenzitu, délku trvání a schopnost regulace těchto emocí, zejména v kontextu problematického užívání TikToku. Cílem je také popsat souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním pozitivních i negativních emocí. Dalším výzkumným cílem je zjistit, kolik času respondenti tráví na TikToku a popsat vztah mezi touto dobou a mírou problematického používání TikToku. V rámci výzkumu nás také zajímá, zda tato doba souvisí s prožíváním emocí. V neposlední řadě je cílem výzkumu také identifikovat, jaký typ obsahu respondenti na TikToku sledují a jaké preference v tomto ohledu mají.

5.1 Výzkumné otázky

VO1: Jaká je **celková míra** problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ?

VO1.1: Jaké jsou rozdíly v míře problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ v závislosti na pohlaví?

H1: Předpokládáme, že existují rozdíly v míře problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ v závislosti na pohlaví.

VO2: Jaké **emoce** se projevují u žáků druhého stupně ZŠ při používání TikToku?

VO2.1: Jaká je **frekvence** prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?

VO2.2: Jaká je **intenzita** prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?

VO2.3: Jaká je **doba** prožívání emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?

VO2.4: Jaká je **schopnost regulace** prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?

VO3: Jaká je souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním **negativních emocí**?

H2: Předpokládáme, že mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním negativních emocí existuje souvislost.

VO4: Jaká je souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním pozitivních emocí?

H3: Předpokládáme, že mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním pozitivních emocí existuje souvislost.

VO5: Kolik času tráví žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?

VO5.1: Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku?

H4: Předpokládáme, že mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku existuje statisticky významná souvislost.

VO5.2: Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí?

H5: Předpokládáme, že mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí existuje statisticky významná souvislost.

VO6: Jaký obsah sledují žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?

6 POJETÍ VÝZKUMU

Vzhledem k nastaveným výzkumným cílům volíme kvantitativní formu výzkumu, jelikož se náš výzkum zaměřuje na zjištění míry problematického používání sociální sítě TikTok mezi žáky druhého stupně ZŠ v souvislosti s emocionálními aspekty. Zároveň chceme ověřit, zda existují rozdíly v míře problematického používání sociální sítě TikTok v závislosti na pohlaví. Výzkum se dále zaměřuje na to, jaké emoce se u žáků při problematickém používání TikToku projevují a zda existuje souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním pozitivních a negativních emocí. Výzkum dále mapuje frekvenci, dobu prožívání, intenzitu emocí a schopnost dané emoce regulovat. Kvantitativní forma výzkumu nám také pomůže zmapovat, jaká je průměrná doba, kterou žáci na TikToku denně tráví a následně ověřit, zda existuje souvislost mezi touto dobou a mírou problematického používání TikToku a prožíváním emocí. Na závěr nám také pomůže identifikovat, jaký obsah žáci nejčastěji na TikToku sledují.

Předpokládáme, že v míře problematického používání TikToku existují rozdíly v závislosti na pohlaví. Toto tvrzení podporují studie, které se shodují na tom, že dívky mají větší sklony ke vzniku závislosti na sociálních sítích než chlapci, kteří vykazují častější závislost na počítačových hrách (Paakkari et al., 2021; Kircaburun et al., 2020). Ze studie *Health Behaviour in School-Aged Children* z roku 2022 vyplývá, že mezi problémové uživatele sociálních sítí řadíme až 10 % dívek ve věku od 11 do 15 let. U chlapců je to 6 % (Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí., 2023).

Předpokládáme, že mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním negativních/ pozitivních emocí existuje souvislost. U problematických uživatelů sociálních sítí je až čtyřnásobně vyšší riziko vzniku depresí a negativních pocitů jako jsou osamělost, podrážděnost nebo smutek. Problematické používání sociálních sítí se dále pojí s dalšími negativními aspekty jako je snížená kvalita spánku, méně pohybu, nezdravé stravovací návyky, snížená sebeúčinnost a problémy se sociálními vztahy. Tyto aspekty mají významný vliv na to, jak se člověk cítí. Na základě těchto poznatků můžeme předpokládat, že problematičtí uživatelé TikToku mohou častěji pociťovat negativní emoce (Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí., 2023). Zajímavostí je, že nejnovější výzkum D. Šmahela a kol. (2023) nepotvrzuje, že by existovala významná souvislost mezi nadměrným používáním mobilu mezi adolescenty a délkou spánku či jeho sníženou kvalitou.

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi průměrnou denní dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí. U pravidelných uživatelů TikToku byla zjištěna vyšší míra úzkostných pocitů než u lidí, kteří TikTok nepoužívají (Vigil, 2023). Dlouhodobé sledování krátkých zábavných videí na TikToku vyplavuje intenzivní, ale jen krátkodobé pocity štěstí. Lidský mozek se stává na této pravidelné dávce dopaminu závislým a bude si žádat víc. Postupem času však nebude pro takového člověka snadné cítit se šťastně jen z běžných denních radostí (Mašková a Kryštofová, 2023). Z výzkumů tedy můžeme předpokládat, že zatímco negativní emoce jsou v souvislosti s excesivním používáním TikToku spíše umocněny, intenzita pozitivních emocí může naopak postupem času slábnout. Studie, která potvrdila vyšší míru úzkostných stavů u pravidelných uživatelů TikToku také potvrzuje to, že je pro pravidelné uživatele náročnější regulovat pocity úzkosti. Respondenti se shodovali s tvrzeními jako „*Není pro mě snadné přestat se strachovat nad běžnými záležitostmi*“ nebo „*Velmi snadno mě něco naštvě nebo podráždí*“ (Vigil, 2023). Proto se výzkum zaměřuje mimo jiné také na to, zda průměrná denní doba strávená na TikToku může souviset se schopností regulovat své emoce.

7 VÝZKUMNÝ SOUBOR

7.1 Základní výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor tvoří žáci 2. stupně ZŠ v České republice. Jedná se tedy o žáky ve věku od 11 do 15 let navštěvující 6.-9. ročník (Základní vzdělávání, © 2024). Dle Českého statistického úřadu ve školním roce 2023/24 navštěvovalo základní školu celkem **1 000 346 žáků**, z toho **dvě pětiny tvořili žáci šestých až devátých tříd** (Počet žáků v základních školách, © 2024).

Děti a dospívající ve věku mezi 11. až 15. rokem prochází výraznými vývojovými změnami, které se dotýkají i emočního prožívání. Pro ranou adolescenci jsou typické změny v prožívání, které se vyznačují např. zvýšenou emoční kolísavostí i na méně intenzivní podněty nebo problémem s emoční regulací. Na druhou stranu adolescenti považují některé své emoce a pocity za velmi intimní a na povrch je příliš nevyjadřují. Dospívající také často bojují se sebehodnocením a prožívají silné pocity nejistoty, zejména pak v oblasti hledání vlastní identity. Významným obranným mechanismem je tzv. „únik do fantazie“, který umožňuje odpoutat se od reality a nabízí experimentování s různými rolemi (Erikson, 2002; Vágnerová a Lisá, 2021). Takový únik může zprostředkovat právě online prostředí a sociální síť.

V souvislosti s dosud řečeným tedy není žádným překvapením, že právě dospívající mají největší tendence ke vzniku závislosti a sklony k problematickému používání sociální sítě TikTok (Svobodová, 2023). Závislost na sociálních sítích je dle psychologické a psychiatrické kliniky Adicare doprovázena osobnostními změnami, častými výkyvy nálad, emočními propady a psychickou nestabilitou. Nadměrné používání TikToku u dospívajících také negativně působí na jejich mentální zdraví a narušuje emoční rovnováhu (Závislost na internetu a počítačových hrách, 2019; Chao et al., 2023).

7.2 Výběrový výzkumný soubor

Pro výběr našeho výzkumného souboru jsme zvolili **vícenásobný náhodný výběr**. Tento způsob výběru zajišťuje, že mají všechny prvky ze základního souboru stejnou šanci na to, že budou vybrány (Chráská, 2016). Nejprve jsme náhodně vybraly celé skupinky prvků (kraje ČR) a následně jsme z daných skupinek vybrali pouze některé jejich jednotky (školy), které pak tvořily definitivní podobu našeho výběrového souboru.

Jako první krok jsme náhodně přiřadili čísla čtrnácti krajům České republiky. Pomocí náhodného generátoru čísel jsme vylosovali čtyři čísla, pod kterými se skrývaly čtyři kraje – Plzeňský, Královehradecký, Kraj Vysočina, Zlínský. Pomocí *Rejstříku škol a školských zařízení MŠMT* jsme si ke každému kraji našli všechny základní školy na daném území.

Tabulka 1 Počet základních škol a žáků ve vybraných krajích v roce 2024/25

Kraj	Počet základních škol	Počet žáků
Plzeňský kraj	229	57 715
Královehradecký kraj	277	53 508
Kraj Vysočina	276	49 061
Zlínský kraj	268	53 921
Celkem	1050	214 205

Seznam škol jsme si přenesli do excelové tabulky a očíslovali od 1 do 1050. Pomocí náhodného generátoru čísel jsme vylosovali ze čtyř krajů celkem 40 škol. Důležitý byl také průzkum, zda vybraná základní škola měla i 2. stupeň. V případě, že byla vybrána základní škola, která byla pouze pro 1. stupeň, losování probíhalo znovu. **Výběrový soubor tedy tvoří celkem 40 základních škol ze čtyř krajů ČR.**

Tabulka 2 Seznam vybraných základních škol

Kraj	Seznam základních škol
Plzeňský kraj (7)	Základní škola č. 37, Základní škola č. 70, základní škola č. 129, Základní škola č. 133, Základní škola č. 187, Základní škola č. 201, Základní škola č. 202
Královehradecký kraj (12)	Základní škola č. 258, Základní škola č. 361, Základní škola č. 396, Základní škola č. 421, Základní škola č. 435, Základní škola č. 454, Základní škola č. 459, Základní škola č. 476, Základní škola č. 486, Základní škola č. 490, Základní škola č. 501, Základní škola č. 503
Kraj Vysočina (11)	Základní škola č. 523, Základní škola č. 548, Základní škola č. 586, Základní škola č. 604, Základní škola č. 636, Základní škola č. 684, Základní škola č. 697, Základní škola č. 704, Základní škola č. 715, Základní škola č. 765, Základní škola č. 775
Zlínský kraj (10)	Základní škola č. 795, Základní škola č. 854, Základní škola č. 867, Základní škola č. 875, Základní škola č. 886, Základní škola č. 907, Základní škola č. 937, Základní škola č. 964, Základní škola č. 970, Základní škola č. 1008

Jednotlivé školy byly osloveny prostřednictvím e-mailové adresy uvedené na stránkách dané školy a byly směřovány k řediteli školy, popřípadě jeho zástupcům. E-mail obsahoval krátké představení výzkumu, ujištění o anonymitě žáků i školy, instrukce k vyplnění a prosbu o sdílení dotazníku mezi žáky.

Celkem bylo vyplněno **475 dotazníků**. Pro náš výzkum však byli relevantní pouze respondenti, kteří používají sociální síť TikTok. První položka v dotazníku sloužila jako filtrační a jejím cílem bylo vyřadit právě ty respondenty, kteří TikTok nepoužívají. Velkým překvapením bylo, že celkem **183 respondentů (38,5 %)** uvedlo, že TikTok **nepoužívají**. Pro účely výzkumu tedy byla zpracována data z **289 dotazníků**, protože ještě 3 dotazníky byly vyřazeny pro irelevantnost odpovědí. Získaná data jsou zpracována tak, aby postupně zodpověděla stanovené výzkumné otázky.

8 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ

Jako výzkumný nástroj jsme zvolili dotazník, který vznikl spojením dvou již existujících standardizovaných dotazníků. Pro zjištění míry problematického používání sociální sítě TikTok jsme zvolili **Facebook Intrusion Questionnaire** (Elphinston a Noller, 2011), dále jen FIQ. FIQ se skládá z **osmi položek** a zaměřuje se na to, do jaké míry užívání Facebooku zasahuje do různých oblastí každodenního života jedince. Pomocí sedmi bodové Likertovy škály (kde 1 = rozhodně nesouhlasím a 7 = rozhodně souhlasím) hodnotí respondenti to, jak moc souhlasí s jednotlivými výroky (Błachnio et al., 2015).

Položky byly pro účely našeho výzkumu přeloženy a upraveny tak, aby se zaměřovaly na používání sociální sítě TikTok:

1. Myslím často na TikTok, i když ho zrovna nepoužívám.
2. Jsem často na TikToku bez konkrétního důvodu.
3. Kvůli času strávenému na TikToku, jsem se s někým pohádal/a.
4. Když cítím potřebu zapnout TikTok, přeruším jakoukoliv činnost.
5. Když jsem na TikToku, cítím se být ve spojení s ostatními.
6. Ztrácím přehled o tom, jak moc času trávím na TikToku.
7. Cítím se nepříjemně při myšlence, že bych se nemohl/a přihlásit na TikTok.
8. Nedaří se mi omezit čas, který trávím na TikToku.

Celkové skóre FIQ se získá součtem všech osmi odpovědí respondenta na jednotlivé výroky. Výsledek následně vydělíme číslem osm. Tak získáme průměrné hrubé skóre, které se může pohybovat od 1 do 7, přičemž čím vyšší číslo získáme, tím je míra problematického používání TikToku vyšší. Hodnota vyšší než 4 je indikátorem problematického používání sociální sítě. (Błachnio et al., 2015). Pomocí FIQ tak můžeme získat celkové skóre problematického používání TikToku.

FIQ je jeden z nejčastěji používaných nástrojů pro měření závislosti na Facebooku s vysokou mírou reliability i validity. Psychometrické vlastnosti počáteční validace FIQ naznačují, že má jednorozměrnou faktorovou strukturu a vysokou vnitřní spolehlivost ($\alpha = 0.85$).

Druhou polovinu dotazníku tvoří upravený standardizovaný dotazník **Multidimensional Emotional Questionnaire** (Klonsky a kol., 2019), dále jen MEQ. Jedná se o sebehodnotící nástroj zaměřující se na časový průběh emočního prožívání, emoční reaktivitu a regulaci.

MEQ se zaměřuje na:

- a) dvě dominantní emoční dimenze reaktivity – **pozitivní a negativní**;
- b) složky pozitivní a negativní reaktivity – **frekvenci, dobu trvání, intenzitu, schopnost regulace**;
- c) deset konkrétních emocí (5 pozitivních: **štěstí, nadšení, zápal pro něco, hrdost, inspirace**; 5 negativních: **smutek, strach, vztek, zahanbení, úzkost**).

Pro jednodušší vyplnění dotazníku jsou u každé otázky jednotlivé emoce (5 pozitivních a 5 negativních) zasazeny do společné tabulky. U každé emoce respondenti označí vždy jednu z pěti možných odpovědí na otázky, které jsou následující:

- 1. Jak často cítíš danou emoci, zatímco jsi na TikToku? (frekvence)
- 2. Jak silně danou emoci obvykle cítíš? (intenzita)
- 3. Jak dlouho se tak obvykle cítíš? (doba trvání)
- 4. Jak snadné je pro tebe danou emoci kontrolovat? (schopnost regulace)

U první otázky (frekvence) se vyhodnocuje průměrné skóre na škále od 1 do 5 (kde 1 = nikdy a 5 = vždy) podle toho, jak často se daná emoce vyskytuje u respondenta při používání TikToku. Čím vyšší skóre, tím častěji se emoce vyskytuje. Lze porovnat, zda se častěji vyskytují pozitivní nebo negativní emoce. U zbylých třech otázek (intenzita, doba trvání, schopnost regulace), u kterých respondent vybírá vždy jednu z pěti nabízených odpovědí, se vyhodnocuje četnost jednotlivých odpovědí. Opět lze porovnat, jak se odpovědi liší u prožívání negativních a pozitivních emocí.

Dotazník byl dále doplněn o **čtyři položky**. První položka je filtrační a slouží k vyřazení respondentů, kteří nemají TikTok a jejichž odpovědi by tedy nebyly relevantní. Druhá položka je zaměřena na zjištění pohlaví jednotlivých respondentů, abychom ověřili, zda existují rozdíly v míře problematického používání TikToku v závislosti na pohlaví. Druhá položka zjišťuje průměrnou týdenní dobu, kterou respondent tráví na TikToku, abychom zjistili, jestli existuje souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku a prožíváním emocí. Tento údaj lze zjistit přímo

v aplikaci TikToku dle instrukcí. Třetí položka dotazníku se zaměřuje na obsah, který respondent na TikToku nejčastěji sleduje.

Celý dotazník byl převeden do online prostředí prostřednictvím *Microsoft Forms*. Obsahuje celkem **9 položek**, přičemž položky č. 5-9 obsahují několik **podkategorií**. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění zabere respondentům zhruba 10 minut. Celý dotazník je k nahlédnutí v příloze *PI: Dotazník*.

9 ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro zodpovězení **VO1** (*Jaká je celková míra problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ?*) jsme zvolili **popisnou statistiku**, pomocí níž jsme zjistili celkovou míru problematického používání sociální sítě TikTok a určili jsme **aritmetický průměr, minimum a maximum**. Míra problematického používání TikToku může dosahovat hodnot 1-7, přičemž platí, že čím vyšší je naměřená hodnota, tím je problematičnost používání sociální sítě vyšší. U hodnot vyšších než 4 lze konstatovat problematické používání. Abychom zjistili, zda existují **rozdíly v míře problematického používání TikToku (PPT)** v závislosti na pohlaví (**VO1.1**) zvolili jsme **T-test** pro dva nezávislé výběry. **T – test** je jeden z nejpoužívanějších statistických testů významnosti u metrických dat. T-test nám pomáhá určit, zda dva soubory dat (např. žáci a žákyně) mají stejný aritmetický průměr, v našem případě stejnou míru PPT. (Chráska, 2016). V dotazníku bylo možné zvolit odpovědi a) dívka, b) chlapec, c) jiné. Kategorii *jiné* zvolilo celkem 12 respondentů. Pro ověření platnosti hypotézy jsme však využili pouze kategorii dívka a chlapec, jelikož primárním cílem bylo zjistit rozdíly mezi nimi. Respondentů, kteří označili kategorii *jiné*, bylo navíc výrazně méně a mohlo by tak dojít ke zkreslení výsledků. Zároveň právě respondenti označující kategorii *jiné* volili v některých případech irelevantní odpovědi a 3 dotazníky musely být odstraněny. I z toho důvodu, že mohli tuto kategorii označit pouze „ze srandy“ jsme pro ověření hypotézy využili jen kategorie *dívka* a *chlapec*.

Pro zjištění **VO2** (*Jaké emoce se projevují u žáků druhého stupně ZŠ při používání TikToku?*) jsme zvolili **popisnou statistiku** pro určení četnosti výskytu jednotlivých emocí. Výzkumnou otázku VO2 dále doplňují dílčí výzkumné otázky: Pro určení **frekvence** prožívaných emocí (**VO2.1**: *Jaká je frekvence prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?*) jsme zvolili popisnou statistiku a určili **medián**. Frekvence jednotlivých emocí mohla dosahovat hodnot 1-5, což nám umožňuje určit aritmetický průměr, pomocí kterého lze emoce seřadit dle frekvence prožívání a vzájemně je tak porovnat. I přesto, že frekvence zde není ryze metrickou hodnotou, cílem je porovnat emoce, a to lze právě pomocí průměrných hodnot. U dílčích výzkumných otázek **VO2.2** (*Jaká je intenzita prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?*), **VO2.3** (*Jaká je doba prožívání emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?*) a **VO2.4** (*Jaká je schopnost regulace prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?*) jsme zvolili stejný postup. I zde proměnné dosahovaly hodnot od 1 do 5 a bylo tedy možné určit medián a

aritmetický průměr, který nám umožnil seřadit jednotlivé emoce podle délky prožívání, intenzity prožívání a schopnosti regulace. Aby data nezůstala pouze popisná, rozhodli jsme se i zde doplnit výsledky o rozdíly mezi problematickými a neproblematickými uživateli TikToku pomocí **T-Testu**. U **VO2.4** pracujeme v následující části častěji s termínem „problém regulace emocí“ než s termínem „schopnost regulace emocí“. Respondenti v dotazníku totiž odpovídali na otázku, jak se jim jednotlivé emoce daří kontrolovat, zatímco jsou na TikToku. Možné odpovědi byly následující: *Emoce se mi daří kontrolovat...* 1 = velmi snadno, 2 = snadno, 3 = středně obtížně, 4 = těžce, 5 = velmi těžce. **Čím vyšší je tedy hodnota dané proměnné, tím je schopnost regulace emocí horší, respektive problém v emoční regulaci je větší.** U popisu výsledků výzkumu tedy budeme používat i termín „problém emoční regulace“, aby nedošlo k nedorozumění, že čím větší hodnota, tím větší schopnost regulace emocí.

U **VO3** (*Jaká je souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním negativních emocí?*) jsme zvolili pro určení souvislosti **Pearsonův koeficient korelace (PKK)**. PKK může nabývat hodnot od -1 do +1. Pokud získáme hodnotu 0, znamená to naprostou nezávislost mezi dvěma proměnnými. Čím více se však získaná hodnota PKK blíží +1, respektive -1, tím je vztah mezi dvěma proměnnými těsnější. Pokud je naše hodnota kladná, vypovídá to o tom, že čím vyšší je hodnota jedné proměnné, tím vyšší je i hodnota druhé proměnné a naopak, čím nižší je hodnota jedné proměnné, tím nižší je i hodnota druhé proměnné. V případě záporné hodnoty PKK platí, že čím vyšší je hodnota jedné proměnné, tím nižší je hodnota druhé proměnné a naopak (Chráska, 2016). Cílem je zjistit souvislost mezi mírou PPT a čtyřmi klíčovými oblastmi prožívání negativních emocí – frekvencí, délkou prožívání, intenzitou a schopností regulace emocí tak, že získáme průměrné hodnoty od každé negativní emoce zvlášť (smutek, strach, vztek, zahanbení, úzkost).

U **VO4** (*Jaká je souvislost mezi problematickým používáním TikToku a prožíváním pozitivních emocí*) budeme postupovat zcela stejným způsobem jako u otázky předcházející, a proto i zde zvolíme pro zjištění souvislosti **Pearsonův koeficient korelace**. Jediným rozdílem je, že se tentokrát zaměřujeme na pozitivní emoce (štěstí/spokojenost, nadšení/vzrušení, zápal pro něco, souznění/vzájemné pochopení, inspirace).

V případě **VO5** (*Kolik času tráví žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?*) volíme **popisnou statistiku**, pomocí níž zjistíme aritmetický průměr, minimum, maximum a směrodatnou odchylku. Získané hodnoty budou převedeny na hodiny, aby bylo možné určit, kolik hodin týdně (denně) stráví žáci průměrně na TikToku.

Pro zjištění souvislostí u **VO5.1** (*Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku?*) a **VO5.2** (*Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí?*) jsme zvolili v obou případech **Pearsonův koeficient korelace**. V prvním případě jsme zjišťovali souvislost mezi mírou PPT a dobou strávenou na TikToku. Ve druhém případě jsme zjišťovali souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí všeobecně. Zaměřili jsme se tedy na všechny čtyři klíčové oblasti u pozitivních i negativních emocí.

U **VO6** (*Jaký obsah sledují žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?*) jsme postupovali po vzoru jednoduchého **kódování** vycházejícího ze zakotvené teorie. Jednotlivé odpovědi žáků byly roztrženy do kategorií a seřazeny od nejčastěji po nejméně zastoupenou.

Data získaná z dotazníkového šetření jsme převedli do *Microsoft Office Excel*. Ke zpracování dat jsme dále použili program *Statistica*, pomocí kterého jsme vyhodnotili relační výzkumné otázky a ověřili platnost hypotéz. K vyhodnocení výzkumných otázek byla použita popisná statistika, T – test pro dva nezávislé výběry a Pearsonův koeficient korelace.

10 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Následující kapitola je věnována analýze dat získaných prostřednictvím dotazníkového šetření.

VO1: Jaká je celková míra problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ?

Celková míra problematického používání TikToku (dále jen míra PPT) mohla dosáhnout hodnot v rozmezí od 1 do 7, přičemž hodnoty vyšší než 4 jsou ukazatelem PPT.

Tabulka 3 Celková míra problematického používání TikToku

	Aritmetický průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum	Medián
Celková míra PPT	3,35	1,26	1	7	3,25

Celková míra PPT dosáhla hodnoty **M=3,35**, což je **pod hranicí problematického používání (<4)**. To naznačuje, že většina respondentů (73 %) TikTok nepoužívá problematickým způsobem. Směrodatná odchylka (**SD=1,26**) ukazuje na poměrně velkou variabilitu ve způsobu používání TikToku mezi respondenty. Medián (**MED = 3,25**) se nachází blízko průměru, což značí relativně symetrické rozložení hodnot.

Tabulka 4 Problematické používání TikToku mezi respondenty

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Problematictí uživatelé	79	27 %
Neproblematictí uživatelé	210	73 %
Celkem	289	100 %

Z *Tabulky 4* vyplývá, že **více než čtvrtina respondentů používá TikTok problematicky**, Celkem **79** respondentů (**27 %**) spadá do kategorie problematických uživatelů TikToku, jelikož u nich přesahuje míra PPT hodnotu 4. Větší část, konkrétně **210** respondentů (**73 %**) TikTok problematicky nepoužívá a můžeme je tak zařadit mezi normální (neproblematické) uživatele.

V *Tabulce 5* je znázorněna míra PPT vzhledem ke konkrétním výroky (V1-V8) z dotazníku. Jako problematické vyšly pouze výroky V2 („Jsem často na TikToku bez

konkrétního důvodu.“) a V6 („Ztrácím přehled o tom, jak moc času trávím na TikToku.“). Z výsledků tedy vyplývá, že nejproblematictějším aspektem je **bezcílné používání** TikToku a **ztráta kontroly nad množstvím času**, který na TikToku respondenti tráví. Nejnižší hodnoty dosáhl V3 („Kvůli množství času, který strávím na TikToku, jsem se s někým pohádal/a.“), což může naznačovat, že konflikty kvůli používání TikToku jsou **méně časté** a jeho používání zatím nemá tak dramatický dopad na sociální vztahy respondentů. Výroky jsou seřazeny dle míry PPT od nejvyšší po nejnižší.

Tabulka 5 Míra problematického používání TikToku u výroků v dotazníku

Výroky	Míra PPT
V2: Jsem často na TikToku bez konkrétního důvodu.	5,08
V6: Ztrácím přehled o tom, jak moc času trávím na TikToku.	4,12
V5: Když jsem na TikToku, cítím se být ve spojení s ostatními.	3,40
V8: Nedaří se mi omezit čas, který trávím na TikToku.	3,29
V7: Cítím se nepříjemně při myšlence, že bych se nemohl/a přihlásit na TikTok.	3,07
V4: Když cítím potřebu zapnout TikTok, přeruším jakoukoliv činnost.	2,87
V1: Myslím často na TikTok, i když ho zrovna nepoužívám.	2,85
V3: Kvůli množství času, který strávím na TikToku, jsem se s někým pohádal/a.	2,10

VO1.1: Jaké jsou rozdíly v míře problematického používání TikToku u žáků druhého stupně ZŠ v závislosti na pohlaví?

*H10: Mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ **neexistují** statisticky významné rozdíly v míře problematického používání TikToku.*

*H1A: Mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ **existují** statisticky významné rozdíly v míře problematického používání TikToku.*

Tabulka 6 Pohlaví respondentů

Pohlaví	Celkový Počet	Počet problematicky používajících (absolutní četnost)	Počet problematicky používajících (relativní četnost)	Celková míra PPT
Dívka	144	39	27 %	3,46
Chlapec	133	36	27 %	3,18
Jiné	12	4	33 %	3,85
Všichni	289	79	27 %	3,35

Tabulka 6 znázorňuje, kolik bylo ve výzkumném souboru zastoupeno dívek a chlapců, kolik z nich používá TikTok problematicky a jaké dosahují míry PPT. Dívek bylo celkem **144** a tvoří tak polovinu (49,83 %) všech respondentů. Celkem **39** dívek používá TikTok problematicky. Jejich celková míra PPT dosahuje hodnoty **M = 3,46**. Chlapců bylo v souboru zastoupeno celkem **133 (46,02 %)**, přičemž **36** z nich používá TikTok problematicky. Celková míra problematického používání u chlapců je **M = 3,18**. V obou případech používá TikTok problematicky zhruba **27 % dívek i chlapců**.

Tabulka 7 Rozdíly v míře PPT mezi chlapci a dívkami

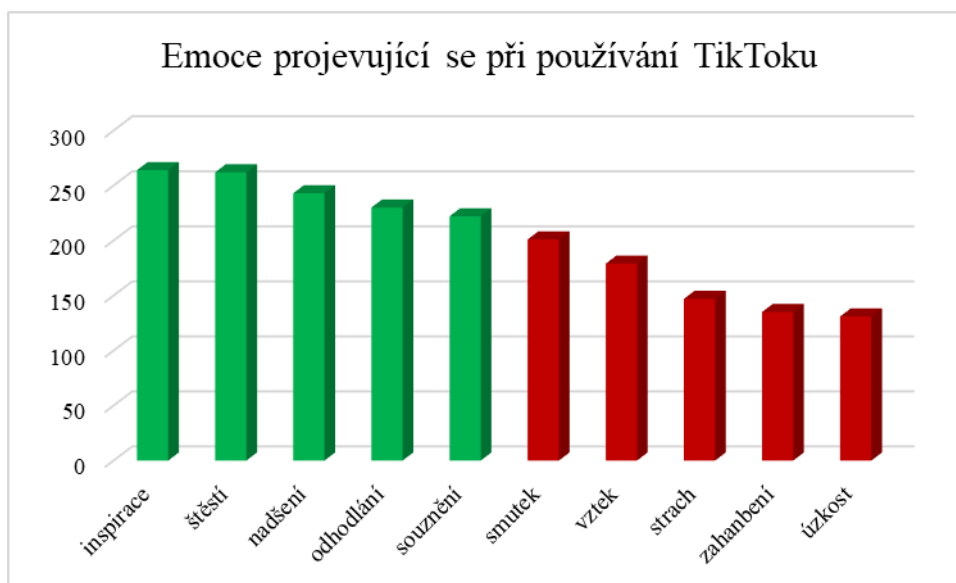
	dívky (1)	chlapci (2)	Hodnota	p	N (1)	N (2)	SD 1	SD 2
Míra PPT	3,46	3,18	1,85	0,07	144	133	1,19	1,31

I přesto, že u dívek dosáhla míra PPT k hodnotě **M=3,46** (SD=1,19) a chlapci dosáhli míry PPT **M=3,18** (SD=1,31), z výsledků vyplývá, že **rozdíl** v míře PPT mezi chlapci a dívkami **není statisticky významný** (p=0,07). Z toho důvodu **nezamítáme** nulovou hypotézu.

VO2: Jaké emoce se projevují u žáků druhého stupně ZŠ během používání TikToku?

Abychom zjistili, jaké emoce se u žáků v průběhu používání sociální sítě TikTok projevují, bylo jim nabídnuto celkem 10 emocí (5 pozitivních, 5 negativních). Respondenti vybírali, zda jednotlivé emoce někdy prožívají, zatímco jsou na TikToku. Jak ukazuje následující graf, nejvíce prožívají uživatelé TikToku **pozitivní emoce**, přičemž na prvním místě prožívaných emocí je pocit **inspirace** (**91,3 %** respondentů). Nejméně prožívaný je **pocit úzkosti** (**45,3 %** respondentů).

Graf 1 Emoce projevující se při používání TikToku



Abychom zjistili **frekvenci** jednotlivých emocí a mohli tak zodpovědět **VO2.1 (Jaká je frekvence prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?)** respondenti volili vhodnou odpověď na **škále od 1 do 5** (kde 1=nikdy se tak necítím; 5= cítím se tak vždy). V následující tabulce jsou emoce seřazeny od nejčastěji po nejméně prožívanou v průběhu používání TikToku:

Tabulka 8 Frekvence prožívaných emocí

Emoce	Frekvence (M)	SMODCH	Medián
inspirace	3,73	1,25	4
štěstí	3,27	1,18	3
odhodlání	3,01	1,33	3
nadšení	2,98	1,26	3
souznění	2,92	1,40	3
smutek	2,36	1,20	2
vztek	2,27	1,31	2
úzkost	1,98	1,30	2
strach	1,95	1,18	1
zahanbení	1,93	1,22	1

Nejvyšší hodnoty frekvence dosáhla emoce **inspirace** (M=3,73). Nejnižší hodnota frekvence byla zjištěna u pocitu **zahanbení** (M=1,93). Abychom si však mohli odpovědět

na otázku, jaké emoce prožívají respondenti, kteří používají TikTok problematicky, museli jsme respondenty rozdělit na problematické a neproblematické uživatele.

Tabulka 9 Frekvence emocí u problematických uživatelů

Emoce	Frekvence (M)	SMODCH	Medián
Inspirace	3,96	1,20	4
Štěstí	3,84	1,20	4
Nadšení	3,49	1,23	4
Souznění	3,43	1,41	4
Odhodlání	3,27	1,38	3
Smutek	2,81	1,29	3
Vztek	2,59	1,40	2
Úzkost	2,47	1,44	2
Zahanbení	2,33	1,46	2
Strach	2,16	1,31	2

U problematických uživatelů TikToku stále **převládají pozitivní emoce**. Nejčastěji se jedná i v tomto případě o pocit **inspirace** (M=3,96), zatímco nejméně prožívanou emoci je **strach** (M=2,16).

Tabulka 10 Frekvence emocí u neproblematických uživatelů

Emoce	Frekvence	SMODCH	Medián
Inspirace	3,64	1,25	4
Štěstí	3,05	1,10	3
Odhodlání	2,91	1,30	3
Nadšení	2,79	1,21	3
Souznění	2,73	1,35	3
Smutek	2,19	1,11	2
Vztek	2,15	1,25	2
Strach	1,87	1,12	1
Úzkost	1,80	1,20	1

Zahanbení	1,79	1,09	1
-----------	------	------	---

U neproblematických uživatelů je opět na prvním místě pocit **inspirace** ($M=3,64$) a nejméně prožívanou emocí je pak pocit **zahanbení** ($M=1,79$).

Tabulka 11 Rozdíly ve frekvenci prožívaných emocí

Emoce	(1)	(2)	Hodnota	P	Platných 1	Platných 2	SD 1	SD 2
šťěstí	3,84	3,05	-5,26	0,00	79	210	1,20	1,10
smutek	2,81	2,19	-4,01	0,00	79	210	1,30	1,12
strach	2,16	1,87	-1,92	0,06	79	210	1,31	1,12
nadšení	3,49	2,79	-4,39	0,00	79	210	1,24	1,22
vztek	2,59	2,15	-2,61	0,01	79	210	1,41	1,26
zahanbení	2,33	1,79	-3,42	0,00	79	210	1,47	1,09
odhodlání	3,27	2,91	-2,01	0,05	79	210	1,38	1,31
souznění	3,43	2,73	-3,87	0,00	79	210	1,42	1,35
úzkost	2,47	1,80	-3,98	0,00	79	210	1,45	1,20
inspirace	3,96	3,64	-1,95	0,05	79	210	1,20	1,26

Výsledky v *Tabulce 10* ukazují, že problematičtí uživatelé **(1)** prožívají jak pozitivní, tak negativní emoce častěji v porovnání s neproblematickými uživateli **(2)**, u nichž je míra frekvence prožívaných emocí ve všech případech **nižší**. Statisticky významné rozdíly byly prokázány ve všech případech kromě emoce **strachu** ($p=0,06$), **odhodlání** ($p=0,05$) a **inspirace** ($p=0,05$). Ve frekvenci všech zbývajících emocí jako je **šťěstí** ($p=0,000$), **smutek** ($p=0,000$), **nadšení** ($p=0,000$), **vztek** ($p=0,011$), **zahanbení** ($p=0,000$) **souznění** ($p=0,000$) a **úzkost** ($p=0,000$) byl zjištěn statisticky významný rozdíl a problematičtí uživatelé TikToku prožívají tyto emoce častěji.

U dílčí výzkumné otázky **VO2.2 (Jaká je intenzita prožívání emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku)** jsme se zaměřili na to, jakou intenzitou dané emoce obvykle respondenti prožívají. Žáci odpovídali na otázku, **jak silně** danou emoci prožívají, zatímco jsou na TikToku. Možné odpovědi byly následující: 1 = velmi málo, 2 = málo, 3 = středně, 4 = silně, 5 = velmi silně.

Tabulka 12 Intenzita prožívaných emocí

Emoce	Intenzita (M)	SMODCH	Medián
inspirace	3,57	1,21	4
Štěstí	3,10	1,12	3
nadšení	2,91	1,18	3
odhodlání	2,87	1,27	3
souznění	2,78	1,27	3
smutek	2,24	1,18	2
Vztek	2,22	1,26	2
Strach	1,97	1,16	2
Úzkost	1,87	1,23	1
Zahanbení	1,83	1,12	1

Z Tabulky 12 opět vyplývá, že **nejintenzivněji** prožívají respondenti **pozitivní emoce**. Na prvním místě je stejně jako u předcházející VO pocit inspirace (**M=3,57**). Nejméně intenzivně respondenti prožívají pocit zahanbení (**M=1,83**).

Pokud bychom se měli rovnou podívat na rozdíly mezi intenzitou prožívaných emocí u problematických (1) a neproblematických (2) uživatelů, v Tabulce 13 můžeme vidět, že rozdíl v intenzitě prožívaných emocí je **statisticky významný** u emocí jako **šťěstí** ($p=0,03$), **smutek** ($p=0,00$), **strach** ($p=0,00$), **nadšení** ($p=0,00$), **vztek** ($p=0,00$), **zahanbení** ($p=0,00$), **souznění** ($p=0,00$) a **úzkost** ($p=0,00$). Ve všech případech tyto emoce intenzivněji prožívají problematičtí uživatelé Tiktoku. U emocí **odhodlání** ($p=0,13$) a **inspirace** ($p=0,32$) je hodnota $p>0,05$ což značí, že **rozdíly nejsou statisticky významné**.

Tabulka 13 Rozdíly v intenzitě prožívaných emocí

Emoce	(1)	(2)	Hodnota	P	Platných 1	Platných 2	SD 1	SD 2
Štěstí	3,33	3,01	-2,14	0,03	79	210	1,14	1,10
Smutek	2,62	2,10	-3,39	0,00	79	210	1,28	1,11
Strach	2,32	1,83	-3,21	0,00	79	210	1,36	1,04
Nadšení	3,30	2,76	-3,57	0,00	79	210	1,19	1,15
Vztek	2,63	2,06	-3,50	0,00	79	210	1,33	1,20

Zahanbení	2,19	1,69	-3,45	0,00	79	210	1,31	1,00
Odhodlání	3,05	2,80	-1,50	0,13	79	210	1,24	1,27
Souznění	3,24	2,61	-3,83	0,00	79	210	1,31	1,22
Úzkost	2,34	1,69	-4,13	0,00	79	210	1,42	1,11
Inspirace	3,68	3,52	-1,00	0,32	79	210	1,18	1,23

VO2.3: Jaká je doba prožívání emocí u žáků druhého stupně ZŠ při problematickém používání TikToku?

Na to, **jak dlouho** dané emoce respondenti obvykle prožívají, jsme se zaměřili v následující výzkumné otázce. Respondenti volili vhodnou odpověď z následujících možností: 1 = méně než minutu, 2 = 1-10 minut, 3 = 10-60 minut, 4 = 1-4 hodiny, 5 = déle než 4 hodiny. Shrnutí všech výsledků nabízí *Tabulka 14*.

Tabulka 14 Doba/délka prožívání emocí

Emoce	Doba prožívání (M)	SMODCH	Medián
inspirace	2,98	1,31	3
odhodlání	2,48	1,26	2
šťestí	2,46	1,17	2
nadšení	2,36	1,18	2
souznění	2,18	1,20	2
smutek	2,00	1,15	2
vztek	1,83	1,09	1
strach	1,76	1,10	1
úzkost	1,74	1,21	1
zahanbení	1,65	1,08	1

Stejně jako v předchozích případech nejdéle prožívanou emocí zůstává opět **pocit inspirace** (M=2,98) a **pozitivní** emoce jasně převládají nad těmi negativními. Dále jsme zjistili, že existují významné rozdíly v délce prožívání u osmi z deseti emocí. V případě emocí jako štěstí, nadšení, souznění, smutek, vztek, strach, úzkost a zahanbení (**p < 0,05**) prožívají problematičtí uživatelé (1) emoce déle, než neproblematičtí uživatelé (2). Rozdíly

nebyly statisticky významné u pocitu inspirace a u pocitu odhodlání ($p > 0,05$), viz. *Tabulka 15*.

Tabulka 15 Rozdíly v délce prožívání emocí

Emoce	(1)	(2)	Hodnota	P	Platných 1	Platných 2	SD 1	SD 2
šťěstí	2,70	2,37	-2,10	0,04	79	210	1,19	1,16
smutek	2,34	1,87	-3,16	0,00	79	210	1,22	1,11
strach	2,05	1,65	-2,78	0,01	79	210	1,21	1,03
nadšení	2,70	2,23	-3,03	0,00	79	210	1,19	1,16
vzteky	2,18	1,70	-3,36	0,00	79	210	1,25	1,00
zahanbení	1,95	1,53	-2,94	0,00	79	210	1,25	1,00
odhodlání	2,67	2,41	-1,60	0,11	79	210	1,26	1,26
souznění	2,57	2,04	-3,40	0,00	79	210	1,30	1,14
úzkost	2,17	1,58	-3,78	0,00	79	210	1,36	1,11
inspirace	3,04	2,96	-0,44	0,66	79	210	1,40	1,28

VO2.4: Jaká je schopnost regulace prožívaných emocí u žáků druhého stupně ZŠ?

Poslední oblastí, na kterou se výzkum zaměřuje, je **problém emoční regulace** nebo také schopnost regulace emocí. Respondenti v dotazníku odpovídali na otázku, jak se jim jednotlivé emoce daří kontrolovat, zatímco jsou na TikToku. Možné odpovědi byly následující: *Emoce se mi daří kontrolovat...* 1 = velmi snadno, 2 = snadno, 3 = středně obtížně, 4 = těžce, 5 = velmi těžce. Čím vyšší tedy hodnota dané proměnné, tím je schopnost regulace horší, respektive problém v emoční regulaci je větší.

Tabulka 16 Schopnost regulace emocí

Emoce	Problém emoční regulace (M)	SMODCH	Medián
Vzteky	2,66	1,44	3
Smutek	2,63	1,37	3
Strach	2,47	1,44	2
Zahanbení	2,32	1,36	2
Úzkost	2,28	1,41	2

Nadšení	2,26	1,23	2
Odhodlání	2,16	1,19	2
Inspirace	2,12	1,25	2
Štěstí	2,03	1,13	2
Souznění	1,94	1,06	2

Z Tabulky 16 je zřejmé, že pořadí pozitivních a negativních emocí se obrátilo v porovnání s předcházejícími výsledky. Vypovídá to o tom, že pro respondenty je přirozeně **těžší regulovat negativní emoce** než ty pozitivní. Nejhuře mají respondenti pod kontrolou **vztek** ($M=2,66$), v těsném závěsu je **smutek** ($M=2,63$) a na třetí pozici **strach** ($M=2,47$).

Tabulka 17 Rozdíly v problému regulace emocí

Emoce	(1)	(2)	Hodnota	p	Platných 1	Platných 2	SD 1	SD 2
Štěstí	2,18	1,98	-1,34	0,18	79	210	1,22	1,10
Smutek	3,06	2,47	-3,35	0,00	79	210	1,37	1,34
Strach	2,87	2,32	-2,92	0,00	79	210	1,47	1,41
Nadšení	2,48	2,18	-1,85	0,07	79	210	1,30	1,20
Vztek	3,20	2,46	-4,03	0,00	79	210	1,48	1,37
Zahanbení	2,75	2,16	-3,34	0,00	79	210	1,42	1,30
Odhodlání	2,43	2,06	-2,37	0,02	79	210	1,13	1,20
Souznění	2,25	1,82	-3,11	0,00	79	210	1,13	1,01
Úzkost	2,61	2,16	-2,43	0,02	79	210	1,45	1,38
Inspirace	2,18	2,10	-0,50	0,62	79	210	1,26	1,25

Pokud opět srovnáme problém schopnost regulace emocí u problematických (1) a neproblematických (2) uživatelů TikToku, statisticky významný rozdíl byl zaznamenán **u všech negativních emocí** ($p < 0,05$). Negativní emoce problematických uživatelů TikToku regulují huře než uživatelé neproblematických. Rozdíl nebyl zaznamenán u pozitivních emocí jako štěstí, nadšení a inspirace ($p > 0,05$).

VO3: Jaká je souvislost mezi mírou problematického používání TikToku a prožíváním negativních emocí?

*H20: Mezi mírou problematického používání a prožíváním negativních emocí **neexistuje** statisticky významná souvislost.*

*H2A: Mezi mírou problematického používání a prožíváním negativních emocí **existuje** statisticky významná souvislost.*

Abychom zjistili, zda je mezi mírou PPT a prožíváním negativních emocí statisticky významná souvislost, zaměřili jsme se opět na **čtyři klíčové oblasti** – frekvenci, intenzitu, dobu prožívání a problém regulace emocí.

Tabulka 18 Souvislost mezi mírou PPT a prožíváním negativních emocí

Proměnná	Škála	M	SD	Frekvence (r)	Intenzita (r)	Délka prožívání (r)	Problém v regulaci emocí (r)
Míra PPT*	1-7	3,35	1,26	.33**	.36**	.31**	.30**

* Míra problematického používání TikToku

** $p < 0,05$

Tabulka 18 znázorňuje vzájemný vztah mezi mírou PPP a čtyřmi klíčovými oblastmi, které se týkají prožívání negativních emocí. Z *Tabulky 18* vyplývá, že míra PPT souvisí se všemi klíčovými aspekty prožívání negativních emocí – frekvencí ($r=0,33$), intenzitou ($r=0,36$), dobou prožívání ($r=0,31$) i s problémem regulovat emoce ($r=0,30$). To znamená, že čím vyšší je míra PPT, tím je prožívání emocí silnější a v případě problému regulace emocí je s rostoucí mírou PPT problém regulace emocí větší. Souvislost byla prokázána u všech pěti negativních emocí (smutek, strach, vztek, zahanbení, úzkost). Zjištěná souvislost je statisticky významná ($p < 0,05$) a z toho důvodu **zamítáme** nulovou hypotézu, protože mezi proměnnými existuje statisticky významný vztah.

VO4: Jaká je souvislost mezi mírou problematického používání TikToku a prožíváním pozitivních emocí?

*H30: Mezi mírou problematického používání a prožíváním pozitivních emocí **neexistuje** statisticky významná souvislost.*

*H3A: Mezi mírou problematického používání a prožíváním pozitivních emocí **existuje** statisticky významná souvislost.*

Tabulka 19 Souvislost mezi mírou PPT a prožíváním pozitivních emocí

Proměnná	Škála	M	SD	Frekvence (r)	Intenzita (r)	Délka prožívání (r)	Problém v regulaci emocí (r)
Míra PPT*	1-7	3,35	1,26	.33**	.22**	.21**	.27**

* Míra problematického používání TikToku

** $p < 0,05$

Souvislost mezi mírou PPT a prožíváním pozitivních emocí byla prokázána ve všech klíčových oblastech – ve frekvenci ($r=0,33$), intenzitě ($r=0,22$), délce prožívání ($r=0,21$) i v problému regulace emocí ($r=0,27$). Znamená to tedy, že čím vyšší je míra PPT, tím vyšší je hodnota frekvence, intenzity, doby prožívání i problému v regulaci pozitivních emocí. Na základě výsledků můžeme **zamítnout** nulovou hypotézu. Mezi proměnnými existuje statisticky významná souvislost ($p < 0,05$).

VO5: Kolik času tráví žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?

Abychom zjistili, kolik času tráví respondenti na TikToku v průběhu jednoho týdne, požádali jsme je v dotazníku o to, aby z aplikace TikTok tuto hodnotu dle instrukcí získali. Průměrný výsledek je zobrazen v *Tabulce 19*.

Tabulka 20 Screen time aplikace TikTok

	Průměr (M)	SD	Minimum	Maximum	Medián
Screen time (týden/min.)	613,49	625,34	1	3600	394

Z dotazníku bylo zjištěno, že průměrně stráví respondenti na TikToku zhruba **613 minut**, což je celkem 10 hodin a 13 minut týdně. Pokud bychom to měli vztáhnout na jeden den, jedná se o **88 minut** (1 hodin 28 minut) **denně**.

VO5.1: Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku?

H40: Mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku neexistuje statisticky významná souvislost.

H4A: Mezi dobou strávenou na TikToku a mírou problematického používání TikToku existuje statisticky významná souvislost.

Tabulka 21 Souvislost mezi mírou PPT a dobou strávenou na TikToku

Proměnné	M	SD	r	t	p	N
Screen time (týden/min)	613,49	626,48	-	-	-	-
Míra PPT	3,34	1,23	0,28	4,81	0,00**	289

* Míra problematického používání TikToku

** $p < 0,05$

Z následující tabulky vyplývá, že $r=0,28$ ($p < 0,05$). Výsledky tak ukazují, že čím vyšší je míra PPT, tím se zvyšuje i doba strávená na TikToku. Proto **zamítáme** nulovou hypotézu, jelikož mezi stanovenými proměnnými existuje statisticky významný vztah.

VO5.2: Jaká je souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním emocí?

Prostřednictvím VO5.2 jsme zjišťovali, zda existuje souvislost mezi množstvím stráveného času na TikToku a prožíváním emocí všeobecně.

Tabulka 22 Souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním pozitivních emocí

Klíčové oblasti (Pozitivní emoce)	r	P
Frekvence	-.08	0,22
Intenzita	-.08	0,21
Doba prožívání	-.10	0,09
Problém v regulaci emocí	-.07	0,23

Vzájemná souvislost nebyla prokázána ani v jedné z klíčových oblastí ($p > 0,05$). Z toho důvodu **nezmítáme** nulovou hypotézu.

Tabulka 23 Souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním negativních emocí

Klíčové oblasti (Negativní emoce)	r	p
Frekvence	.13**	0,04
Intenzita	.16**	0,01
Doba prožívání	.01	0,81
Problém v regulaci emocí	-.02	0,71

U prožívání negativních existuje slabá korelace, a to konkrétně u frekvence ($r=0,13$; $p<0,05$) a intenzity ($r=0,16$; $p<0,05$). Znamená to tedy, že čím déle tráví respondenti na TikToku, tím častěji a intenzivněji prožívají negativní emoce. Statisticky významná souvislost **nebyla potvrzena** u proměnných jako doba prožívání ($p>0,05$) a problém v regulaci emocí ($p>0,05$).

VO6: Jaký obsah sledují žáci druhého stupně ZŠ na TikToku?

Abychom zjistili, jaký obsah žáci na TikToku konzumují, zeptali jsme se jich na otázku, co na TikToku nejčastěji sledují nebo co jim nabízí ke sledování samotný algoritmus. Respondenti mohli odpovídat na otázku volně uvedením alespoň jednoho příkladu. Všechny odpovědi respondentů byly následně rozřazeny do kategorií. Vzniklo tak celkem 14 tematických kategorií, které shrnují, jaká videa respondenti na TikToku nejčastěji sledují. Jedná se jmenovitě o kategorie:

1. **Sleduji cokoli, co se mi objeví na FYP (For You Page)** – Kategorie č. 1 byla zastoupena nejvíce a odkazuje na to, že respondenti sledují na TikToku cokoli, co jim zrovna algoritmus na základně všech informací o daném uživateli, nabídne ke sledování.
2. **Zábavná videa** – Druhou nejčastěji zastoupenou kategorií bylo sledování zábavných a vtipných videí, ať už se jedná o náhodný zábavný kontent nebo konkrétní tvůrce vytvářející zábavný obsah (konkrétně např. Tyler Warwick nebo Nicholas Flannery).
3. **Sportovní videa** – Třetí nejčastější kategorií, kterou uváděli převážně chlapci, bylo sledování sportovních videí (např. oblíbených sportovních klubů)
4. **Herní videa/herní edity** – stejně jako sportovní videa jsou u chlapců oblíbená i herní videa (ukázky z her, návody a typy). Nejčastěji zmiňovanými hrami byly Fortnite a Red Dead Redemption 2.
5. **Taneční videa** – Kategorie, díky které se TikTok stal tak oblíbenou sociální sítí, obsadila páté místo. Jedná se o taneční videa na vybranou oblíbenou písničku. Většinou je jedna písnička spojená s konkrétní choreografií tak, aby si ji mohlo zatančit a napodobit nejvíce lidí, kteří svou verzi tance dále sdílí mezi ostatní.
6. **Hudební videa** – stejně jako taneční videa i hudební videa tvořila většinu obsahu na TikToku v době, když sociální síť začínala. Uživatelé zde sledují hudební tvůrce, kteří zpívají nebo hrají na hudební nástroje nebo sledují svou oblíbenou kapelu či

zpěváka. Zároveň je velmi populární lip sync, jehož podstata byla vysvětlena v podkapitole: 1.1.6 *Rizikové aplikace/sociální sítě*.

7. **Jídlo** – další oblíbená videa respondentů se dotýkají tématu jídla a stravování. Jedná se většinou o video recepty, typy na konkrétní potraviny, ochutnávky exotických a zajímavých jídel.
8. **Auta a motorky** – několik chlapců uvedlo jako svůj objekt zájmu na TikToku zejména obsah týkající se aut nebo motorek
9. **Typický dívčí obsah** – videa, která zmiňovaly zejména dívky se týkala outfit inspirací, makeup tutoriálů či konkrétních TikTok trendů jako „That Girl“¹⁰ nebo „Clean girl“¹¹.
10. **Vzdělávací obsah** – několik respondentů vyhledává na TikToku vzdělávací obsah zejména takový, který by pomohl zlepšit angličtinu a obsah týkající se různých nových technologií.
11. **Motivační videa** – videa motivující k učení, ke zdravému životnímu stylu či ke změně špatných návyků.
12. **Videa přátel** – několik respondentů uvedlo, že na TikToku sledují videa, která vytváří nebo sdílí jejich přátelé.
13. **Influenceři** – respondenti také sledují influencery a známé osobnosti, které na TikTok vytvářejí svůj specifický obsah (např. Charlie Damelio, Emma Chamberlain, ...).
14. **Depresivní videa** – Konkrétně **tři** respondenty uvedli, že na TikToku sledují depresivní a smutná videa.

Dle počtu kategorií můžeme usuzovat, že respondenti využívají TikTok pro různé účely a s různým záměrem. Nejčastěji se jedná o sledování náhodných videí na FYP, zábavná videa, sportovní videa a videa herní.

¹⁰ „Clean girl“ – životní styl zaměřující se na přirozenou krásu, minimalismus a upravený zevnějšek

¹¹ „That girl“ – Obraz dokonalé ženy, zvládající všechny aspekty života na jedničku

11 INTERPRETACE DAT

Následující kapitola je věnována interpretaci dat, která byla získána pomocí dotazníkového šetření.

Jedním z hlavních cílů našeho výzkumu bylo zjistit celkovou míru problematického používání TikToku, k čemuž jsme použili upravenou verzi FIQ – Facebook Intrusion Questionnaire (Elphinston a Noller, 2011). Celková míra PPT se mohla pohybovat na škále od 1 do 7, přičemž hodnoty vyšší než 4 značí problematické používání TikToku. Míra PPT u žáků druhého stupně ZŠ dosáhla hodnoty $M = 3,35$. Vzhledem k tomu, že původní verze FIQ je zaměřená na problematické používání Facebooku, rozhodli jsme se porovnat míru problematického používání těchto dvou sociálních sítí. Výzkum zaměřující se na zjištění míry PPF mezi mladými dospělými v Polsku uvádí výsledek $M = 2,50$. Výzkum ze stejného roku od stejné autorky zaměřující se na dospělou populaci ve 24 různých zemích světa zjistil celkovou míru PPF jako $M = 2,92$ (Błachnio et al., 2024; Błachnio a Przepiórka et al., 2024). Aktuální výzkumy zaměřující se na zjištění míry PPF přímo u mladistvých chybí. Důvodem může být to, že Facebook jako sociální síť již není pro dnešní mladou generaci relevantní (Tual, 2024). Zároveň chybí spolehlivý a validní výzkumný nástroj, který by byl zaměřený přímo na zjištění míry problematického používání TikToku. Výzkum z roku 2024 představuje jako první TikTok Addiction Scale (TTAS), což je šesti faktorová škála s patnácti položkami, která slouží ke zjištění míry závislosti na TikToku ve vztahu k šesti klíčovým oblastem: (1) salience, (2) změny nálad, (3) tolerance, (4) abstinenci příznaky, (5) konflikt a (6) relaps. Tento výzkumný nástroj v kombinaci s dalšími třemi standardizovanými dotazníky byl zatím použit pouze u dospělé populace. Autoři jej však popisují jako velmi snadný a rychlý způsob ke zjištění míry závislosti, který by pravděpodobně bylo možné použít s mírnými modifikacemi i mezi mladistvými (Galanis et al., 2024). Ke zjištění úrovně PPT autoři dalšího výzkumu modifikovali Instagram Addiction Scale a došlo tak ke vzniku Problematic TikTok Use Scale (PTTUS). Výsledky analýzy ukázaly dostatečnou validitu a spolehlivost PTTUS, ale autoři doporučují další validaci škály na různých populacích (Günlü et al., 2023). Námi zjištěnou míru PPT ale můžeme srovnat s výzkumem, který použil pro zjištění míry PPT Social Media Use Questionnaire - SMUQ (Xanidis a Brignell, 2016). Míra PPT byla měřena na škále 1-5. Průměrná míra PPT dosáhla hodnoty $M = 2,60$ a je tedy ještě vyšší než v našem případě, vzhledem k širší škále (O'Connor et al., 2024). V žádném z výzkumů nebyla zjišťována míra PPT u dospívajících i přesto, že je nejpočetnější skupinou využívající sociální síť TikTok.

V našem výzkumu jsme se zaměřili také na to, zda existují rozdíly v míře PPT v závislosti na pohlaví. Tento rozdíl však nebyl v našem případě prokázán. Rozdíly v míře PPT v závislosti na pohlaví nepotvrzuje ani výzkum z roku 2024, jehož cílem bylo mimo jiné zjistit, zda existuje souvislosti mezi PPT, prokrastinací a depresivními symptomy u adolescentů. I přesto, že vztah mezi jednotlivými proměnnými potvrzen byl, pohlaví zde nehrálo žádnou významnou roli (Rogowska a Cincio, 2024). Dle dalších studií však určité rozdíly v závislosti na pohlaví potvrzeny byly. Konkrétně v míře závislosti a době strávené na TikToku. Indonéska studie zaměřující se na zjištění rozdílů v míře závislosti na TikToku u žáků na druhém stupni popisuje, že dívky si na TikToku snadněji vypěstují závislost a zároveň na něm tráví více času než chlapci (Fahruni et al., 2022; Virós-Martín et al., 2024). Problematické používání TikToku u mužů na rozdíl od žen výrazně koreluje s větší mírou akademického stresu a většími problémy s prokrastinací (Liu a Li, 2024).

Ve vztahu k prožívání emocí jsme zjistili, že respondenti všeobecně prožívají častěji, intenzivněji a po delší dobu pozitivní emoce, během používání TikToku. Zároveň se jim pozitivní emoce i mnohem lépe regulují než ty negativní. Ze všech jmenovaných emocí uživatelé během používání TikToku nejvýrazněji prožívají pocity inspirace. U problematických uživatelů TikToku jsme zjistili, že výrazně častěji, intenzivněji a déle prožívají pozitivní i negativní emoce v porovnání s neproblematickými uživateli. Zároveň mají větší problém s regulací svých emocí. Zahraniční studie zaměřující se na vztah mezi používáním TikToku a prožíváním pozitivních emocí nepotvrdila, že by měl způsob, jakým uživatelé Tiktok používají, jakýkoliv vliv na prožívání pozitivních emocí. Byla však zaznamenána slabá pozitivní korelace mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním pozitivních emocí (Tang, 2021). V našem výzkumu jsme se také zaměřili na vztah mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním pozitivních emocí, ale výsledky tento vztah nepotvrdily. Mírná korelace byla v našem případě zaznamenána jen u prožívání negativních emocí – čím déle tráví uživatelé na TikToku, tím roste intenzita a frekvence negativních emocí.

Zajímavá studie zaměřující se na vztah mezi používáním TikToku, náladou a sebevnímáním mezi vysokoškolskými studenty zjistila, že po dvaceti minutách na TikToku klesá míra stresu. Zároveň s ní však klesá i určité propojení s ostatními lidmi a uživatel se tak ztrácí ve virtuálním světě. Používání TikToku v průběhu dne bylo spojeno se strachem z toho, že uživatel něco zmešká nebo o něco přijde, tzv. FOMO¹² efekt (Barry et al., 2024).

¹² FOMO = Fear Of Missing Out

FOMO je označení pro strach z toho, že jedinec přijde o důležité informace na sociálních sítích. Jedná se také o relevantní prediktor závislosti na sociálních médiích. Teenageři se ve škole často baví o aktuálních TikTok trendech, populárních tancích, hudbě či jiných krátkých videích. Teenager tak může mít pocit, že pokud nebude pravidelně kontrolovat TikTok, ostatní se mu budou smát nebo se při nejmenším nebude moci zapojit do konverzace a bude se cítit ostrčený a více izolovaný od ostatních. Dospívající si tak často nemůže pomoci a přihlašuje se na TikTok bezděčně několikrát denně (Yang et al., 2023). Tato skutečnost byla zjištěna i v našem případě, kdy časté používání TikToku bez zjevně konkrétního důvodu v průběhu dne dosáhla poměrně vysoké hodnoty ($M=5,1$) spadající do kategorie problematického používání TikToku. Důsledkem častého a automatického přihlašování může být právě FOMO nebo již určitá míra závislosti na dané sociální síti.

Další studie nabízí jiný, pozitivní pohled na využívání TikToku. Představuje jej jako podpůrný prostředek pro podporu mentálního zdraví dospívajících. Peter Wallerich-Neils popisuje, že dospívající mohou na TikToku narazit na spousty uživatelů s konkrétní mentální poruchou či problémem, o kterém ve svých videích mluví a sdílí tak své osobní zkušenosti s ostatními. Dospívající s podobnými problémy se tak nemusí cítit sami. Příspěvky od lidí se stejnými problémy jim mohou pomoci lépe s danou poruchou pracovat. Tato studie potvrzuje, že se uživatelé cítí pochopení a vzrůstají tak emoce vzájemného souznění a určitý pocit, že někam patří: *„Je to takové zrcadlo, které jim (TikTok) nastavuje a oni si tak mohou uvědomit ‚Panebože, netušil jsem, že tohle je něco, co neřeším jenom já‘... nebo ‚Jsem součástí komunity, o které jsem ani nevěděl, že existuje‘. Ti, kteří se mohou cítit ve svém boji osamoceni, mohou prostřednictvím TikToku najít ujištění, že na to rozhodně sami nejsou.“* (The Alliance Insider – TikTok and Youth Mental Health, © 2025) Pocit vzájemného souznění byl v našem případě ještě intenzivnější a frekventovanější u problematických uživatelů TikToku.

Studie zaměřující se na mladistvé s diagnostikovanou depresí či úzkostí potvrzuje, že problematické používání TikToku může negativně ovlivnit, jak se mladiství posléze cítí (Rogowska a Cincio, 2024). Jiná studie naopak popisuje pozitivní korelaci mezi aktivním používáním TikToku (přidávání vlastních videí) a prožíváním pocitu štěstí a spokojenosti. Ten vyvolává zejména pozitivní odezva od sledujících a jejich podporující komentáře. Zároveň studie popisuje TikTok jako prostředek k zabavení, který snižuje míru stresu u uživatelů, kteří na TikToku tvoří kreativní obsah a jedná se tak o další studii, která potvrdila pozitivní korelaci mezi nižší mírou stresu a používáním TikToku, což se neshoduje

s výsledky našeho výzkumu, který potvrdil pravý opak. Zároveň se ale tato studie zaměřuje i na negativní stránku TikToku. Popisuje, že pokud je uživatel vystaven negativnímu obsahu, negativně se to odráží v jeho emoční stabilitě. Pokud střídavě sleduje pozitivní a negativní videa, projevuje se to v častých změnách nálady (Maola et al., 2023).

TikTok je sociální síť, kterou často vyhledávají uživatelé, kteří se cítí osaměle. Paradoxně však používání TikToku ještě zvyšuje sociální izolaci tím, že vede k méně častým face-to-face interakcím, podporuje sociální srovnávání s ostatními a tím i zvyšuje pocit osamělosti (Akyil a Oral, 2024). Stejně jako v našem případě bylo i u studie z roku 2024 potvrzeno, že časté používání TikToku souvisí s častějšími pocity vzteku. (Galanis et al., 2024).

Cílem našeho výzkumu bylo také zjistit, kolik času žáci druhého stupně průměrně stráví na TikToku. Zjistili jsme, že se jedná o zhruba **1 hodinu a 28 minut denně**. Dle studie z roku 2022 většina chlapců na TikToku stráví méně než jednu hodinu denně, zatímco dívky tráví na TikToku 1-3 hodiny každý den (Fahruni et al., 2022). Výroční zpráva společnosti *Qustodio* konkrétně uvádí, že průměrně mladiství strávili na TikToku 112 minut denně za rok 2023 a potvrzují, že toto číslo každým rokem vzrůstá. V našem případě byla tedy průměrná denní doba nižší o 24 minut (*Born Connected: The Rise of the AI Generation*, © 2025). Dle nejaktuálnějších dat (2025) tráví děti a teenageři na TikToku dokonce až 1 hodinu a 53 minut průměrně každý den (Duarte, 2025). Jedná se tedy o 41 minutý nárůst ve srovnání s údaji od společnosti *Qustodio*. I zde bylo zaznamenáno poměrně velké časové rozpětí jako i v našem případě. Teenageři nejčastěji uváděli, že tráví na TikToku buď 0-15 minut (22 %) denně nebo 2-3 hodiny denně (22 %).

V našem případě bylo zjištěno, že čím vyšší je míra PPT, tím roste i doba strávená na TikToku. Výzkum z roku 2024 potvrzuje, že uživatelé, kteří na TikToku tráví více než 2 hodiny denně mají větší problém se stanovením si hranic a nedaří se jim čas na TikToku omezit, protože ztrácí přehled o tom, kolik času na TikToku opravdu tráví, což je jeden z významných ukazatelů PPT i v našem výzkumu (Virós-Martín et al., 2024). Další výzkum potvrdil pozitivní korelaci mezi dobou strávenou na TikToku a problematickým používáním sociálních sítí všeobecně. Čas strávený na TikToku byl významným pozitivním prediktorem problematického používání sociálních sítí, častějšího výskytu deprese a nižší míry sebeúcty (Hendrikse a Limniou, 2024).

Co se týká obsahu, který uživatelé na TikToku nejčastěji sledují, nejvýraznějšími kategoriemi v našem výzkumu byla videa, která uživatelům nabízí algoritmus TikToku.

Dále se jednalo o zábavný kontent, sportovní a herní videa a taneční či hudební videa. Výsledky jiných výzkumů se s těmi našimi shodují nebo se jim podobají. Dle studie z roku 2024 je nejkonzumovanějším obsahem na TikToku komediální obsah, těsně následovaný hudebním obsahem, streamy influencerů a tanečními videi. Chlapci dle studie nejčastěji sledují videa z kategorií: komedie, videohry, hudba a sporty. U dívek převládají kategorie jako je komedie, hudba, móda a krása (Virós-Martín et al., 2024).

Výzkum zaměřující se na význam konzumovaného obsahu na TikToku ve vztahu k prožívání pozitivních a negativních emocí potvrzuje, že sledování zábavných videí má pozitivní efekt na emoce uživatelů, kdežto sledování aktuálních afér a sociálních záležitostí ovlivňuje to, jak se uživatelé cítí, spíše negativně. Mezi nejoblíbenější kategorie videí patří dle zmiňované studie „zábava“ (82 %), „recepty/vaření“ (64 %), „móda“ (50 %), „fitness/sport“ (45 %) a „outdoor/cestování“ (36 %) (Schneuing, 2023).

V našem případě konkrétně tři respondenti uvedli, že na TikToku cíleně sledují smutná a depresivní videa, aniž by jim taková možnost byla předem nabídnuta. Z výzkumu, který zahrnoval vytvoření falešného profilu třináctiletého žáka osmé třídy vyplynulo, že se mu zobrazovaly na FYP videa, kde se jiné osoby pokoušejí o sebevraždu, člověka stojící na římsě budovy s popiskem „give up“ a videa dospívajících, kteří s ostatními sdíleli své metody k sebepoškozování, nejčastěji se jednalo o řezání (Bahnweg a Omar, 2023).

12 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Na základě získaných dat lze učinit následující závěry v souvislosti s jednotlivými výzkumnými otázkami.

Výsledky ukázaly, že většina respondentů nevykazuje známky problematického používání TikToku. Přibližně čtvrtina žáků však dosáhla skóre, které lze považovat za problematické. Nejčastěji se v této souvislosti objevovalo bezcílné používání aplikace a ztráta kontroly nad časem stráveným na TikToku. Z analýzy dále vyplynulo, že rozdíly mezi dívkami a chlapci nejsou statisticky významné. Problematictí uživatelé se vyskytují v obdobném poměru u obou pohlaví.

U žáků převažovaly při používání TikToku pozitivní emoce, především pak pocity inspirace, štěstí a nadšení. Negativní emoce jako zahanbení a úzkost byly zastoupeny nejméně. U problematických uživatelů byla celkově zaznamenána vyšší frekvence prožívání emocí, a to jak pozitivních, tak i negativních. Statisticky významné rozdíly ve frekvenci se ukázaly u všech emocí kromě emoce strachu, odhodlání a inspirace. Intenzita prožívaných emocí byla u problematických uživatelů rovněž vyšší. Výraznější rozdíly byly zaznamenány především u negativních emocí jako je smutek, strach, vztek či zahanbení. Obecně byly u všech žáků prožívány pozitivní emoce po delší dobu než emoce negativní. U žáků, kteří používají TikTok problematicky byl ale zaznamenán delší průběh prožívání negativních emocí. Co se týká schopnosti regulace emocí, negativní emoce se žákům regulují všeobecně hůře než emoce pozitivní. Žáci používající TikTok problematicky mají větší problém s regulací emocí.

Výsledky ukázaly statisticky významný vztah mezi mírou problematického používání TikToku a všemi čtyřmi aspekty prožívání negativních emocí – jejich frekvencí, intenzitou, délkou trvání a schopností regulace. Čím vyšší je míra PPT, tím jsou emoce prožívány častěji, intenzivněji a po delší dobu. Obtížnost s regulací emocí s rostoucí mírou PPT roste. Také v případě pozitivních emocí byla zaznamenána statisticky významná souvislost s mírou problematického používání ve všech čtyřech aspektech. Průměrně strávili žáci na TikToku téměř hodinu a půl denně. Časové údaje, které žáci uváděli, byly velmi rozmanité a pohybovaly se od několika pár minut až po desítky hodin týdně.

Dále bylo zjištěno, že čím více času žáci na TikToku strávili, tím vyšší byla jejich míra problematického používání. Souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním pozitivních emocí nebyla prokázána. V případě negativních emocí byl zaznamenán slabý,

avšak statisticky významný vztah u frekvence a intenzity emocí. Jinými slovy, čím delší dobu žáci strávili na TikToku, tím prožívali negativní emoce častěji a intenzivněji.

Nejčastěji sledovaným obsahem byla náhodná videa zobrazovaná algoritmem (tzv. FYP), zábavná videa, sportovní a herní obsah či taneční a hudební videa. Dále byl zmiňován i typicky dívčí obsah zahrnující make-up tutoriály a výběr outfitů, videa o jídle, ale i motivační a vzdělávací videa. Několik respondentů zmínilo i videa depresivní nebo smutná. Výběr sledovaného obsahu byl tedy velmi různorodý.

13 LIMITY VÝZKUMU

Za hlavní limity ve výzkumu považujeme využití Multidimensional Emotional Questionnaire (Klonsky a kol., 2019) pro zjištění emocionálního prožívání u žáků druhého stupně ZŠ. Dotazník měl již předem stanovených deset emocí. U každé z daných emocí se zjišťovala její frekvence, intenzita, délka prožívání a schopnost regulace. Na otázky respondenti vybírali vždy jednu z pěti možných odpovědí. Dotazník tedy obsahoval pouze 4 základní otázky, které se opakovaly u všech deseti emocí. Po chvíli se tedy mohl zdát respondentům dotazník zdoluhavý nebo monotónní. Zároveň se jedná o dotazník, kde své prožívání emocí hodnotí sami respondenti a výsledky jsou tedy založeny pouze na jejich subjektivním vnímání.

Jako další limitující prvek se může jevit i konečný počet respondentů. Celkově vyplnilo online dotazník 475 respondentů. Avšak 186 respondentů uvedlo, že nemají aplikaci TikTok a proto by jejich odpovědi nemohly být použity, protože by nebyly pro výzkum relevantní. Z toho důvodu tvořil výběrový soubor 289 respondentů.

Na závěr bychom za limitující uvedli poměrně nízký počet českých výzkumů a autorů, ze kterých jsme při tvorbě diplomové práce vycházeli. Důvod byl však jednoduchý – v českém prostředí není dostatek aktuálních studií a výzkumů, které by se zaměřovaly na sociální síť TikTok, i přesto, že v zahraničí o něj zájem roste. V České republice se můžeme setkat s tématem TikToku spíše v podobě novinových článků, které řeší aktuální kauzy a problémy, které jsou s TikTokem spjaté. I z těchto zdrojů jsme však čerpali informace k doplnění teoretické části o nejaktuálnější témata týkající se populárních výzev, trendů a rizik, které s TikTokem souvisí.

14 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Sociální síť TikTok je pro mnoho dospělých neznámým prostředím. Spoustu z nich účet na TikToku nemá a často nemají tušení, co jejich děti na TikToku dělají. Proto doporučujeme mluvit s dětmi na téma TikTok. Jedná se o sěžejní krok, který pomůže (zejména) rodičům pochopit, jak TikTok funguje a jak ho děti používají. Doporučujeme, aby si rodiče nechali od svých dětí TikTok představit. Děti jim mohou ukázat, co vše se dá na TikToku dělat a jaká videa tam rády sledují. Důležité je, aby se rodiče o toto téma pravidelně zajímali a vedli se svými dětmi otevřený dialog o tom, co je třeba dnes na TikToku zaujalo a proč. Zároveň bylo by vhodné mít ve škole a jiných školských zařízeních letáčky a plakáty, které by rodičům připomínali, jak důležité je bavit se s dětmi na témata týkající se jejich života na sociálních sítích.

Důležitým krokem, který by mohl vést ke snížení času, který děti na TikToku tráví, je rodičovská kontrola. Mobilní telefony od značky Apple mají možnost nastavit do telefonu svého dítěte tzv. *Rodičovský dohled*. Aktivní *Rodičovský dohled* pomůže určit, jak dlouho mohou děti mobilní telefon využívat i jaké aplikace a stránky mohou navštěvovat. Na popularitě nyní nabírá i aplikace od společnosti Google s názvem *Family Link*. V obou případech musí dojít ke spárování telefonu dítěte a dospělého. Rodič neuvidí, co si dítě s ostatními píše, ale umožní mu kontrolovat, co na mobilu dítě dělá, jaké má zájmy a kolik času tráví na jednotlivých stránkách či aplikacích. Rodičovská kontrola je doporučována pro děti mladší třinácti let a nedoporučuje se využívat u strašících dětí (Family Link, © 2025; Používání rodičovského dohledu na iPhoneu nebo iPadu vašeho dítěte, 2025).

Další doporučení, které by mohlo přispět k méně problematickému používání TikToku jsou preventivní programy pro školy, které by se orientovali na to, jak využívat sociální síť bezpečně a efektivně nebo jak se celkově chovat v online prostředí. Preventivní programy na podobná témata existují, avšak chtělo by to klást důraz na konkrétní aplikace, a nikoliv mluvit jen všeobecně. Bylo by dobré, kdyby preventivní programy dokázaly vést děti a dospívající k tomu, aby uměli svůj reálný život s tím virtuálním propojit přínosným způsobem tak, aby online prostředí co možná nejméně omezovalo život dítěte offline. Tyto programy by se mohly orientovat na to, jak rozpoznat manipulativní obsah a fake news nebo jak funguje algoritmus a jak může ovlivnit jejich aktivitu na sítích a následně i emoční prožívání.

Na některých základních školách v České republice se osvědčilo také to, že děti nemají dovoleno mít v průběhu vyučování (na některých školách ani během přestávek) mobilní telefon u sebe. I když toto opatření může přispět ke snížení doby, kterou žáci stráví u obrazovky a může mít také řadu jiných benefitů (lepší soustředěnost, lepší výkony, častější interakce se spolužáky), v zakazování mobilního telefonu nespatřujeme řešení problematického používání sociálních sítí (Malík, 2024). Za důležitější považujeme to, aby děti byly dostatečně informovány o tom, jak sociální sítě používat a uměli na základě těchto informací také jednat. Důležitou roli by v prostředí školy měl v této problematice sehrát také školní psycholog. Školní psycholog by měl být dostatečně proškolen v problematice sociálních sítí a měl by umět navrhnout řešení konkrétního problému, se kterým žák může přijít a který souvisí se sociálními sítěmi. Pedagogové by se také měli pravidelně účastnit seminářů a workshopů, které jsou zaměřeny na digitální gramotnost a na aktuální rizika a trendy na sociálních sítích.

V neposlední řadě bychom doporučili děti a dospívající motivovat k trávení volného času efektivně vhodnými alternativními aktivitami. Jak škola, tak rodiče by měli vést žáky k aktivitám, které budou zaměřeny na rozvoj a posílení osobních interakcí s dalšími žáky a budou zahrnovat sportovní a tvůrčí činnosti, které budou pro žáky atraktivní. Hlavním cílem je, aby se nejednalo o aktivity nucené, ale aby je dospívající sami chtěli dělat, protože je to baví. Zde bychom chtěli nabídnout pouze několik návrhů, které by mohly být pro dospívající, kteří rádi tráví čas na TikToku, atraktivní.

Pokud žáka baví tvořit videoobsah na TikToku, mohlo by ho také bavit natáčení vlastních krátkých videí, vlogů nebo tvorba animací pomocí různých programů. Zajímavé by také mohlo být využití tabletu ke zpracování grafického designu nebo kresbě. Následně by pak své výtvary mohl skrze sociální síť, klidně i samotný TikTok, sdílet mezi ostatní. Tento způsob využití TikToku má však větší hloubku a smysl než pouze pasivní konzumace obsahu, protože podporuje kreativitu a nabízí prostor pro sebevyjádření. Vhodnou alternativou trávení volného času mimo TikTok jsou kolektivní aktivity jako např. dramatický kroužek pro ty, co rádi vystupují nebo taneční lekce pro ty, co rádi tvoří nebo napodobují taneční kreace na TikToku. Dnes jsou velmi populární taneční styly typu street dance nebo zejména K-pop¹³ (Sykes, 2024). Pro více adrenalinově nabitě aktivity doporučujeme vyzkoušet s dospívajícími např. lezení po stěně, parkour, laser game nebo

¹³ Hudební žánr z Jižní Koreje mísící v sobě prvky taneční hudby, popu, elektro-popu a hip-hopu.

jumping¹⁴. Poměrně oblíbené jsou dnes také DIY (Do It Yourself) projekty zaměřující se na kreativní tvoření, které přináší zábavu, smysl ale i hmatatelný výsledek. Momentálně jsou velmi oblíbené sady na háčkování. Existuje také spousta poutavých a jednoduchých video – návodů, jak na tvorbu háčkovaných zvířat či jiných předmětů. Na internetu i samotném TikToku jsou komunity mladých lidí zaměřené na četbu knih s moderními tématy jako je duševní zdraví, LGBTQ+, fantasy příběhy, romány pro dospívající apod. Tyto komunity mezi sebou sdílí tipy na čtení, hodnotí jednotlivé knihy a rozebírají jednotlivé příběhy a postavy s ostatními. Čtení a následná interakce s ostatními, kteří sdílí stejný koníček, tak může být další přínosnou formou, jak trávit svůj volný čas a efektivně k tomu zapojit i sociální síť.

¹⁴ Skákání do rytmu na mini trampolínách

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala problematickým používáním sociální sítě TikTok u žáků druhého stupně základní školy a jeho možnými souvislostmi s emočním prožíváním. Cílem bylo zjistit, jestli žáci používají TikTok problematicky, jaké emoce s ním mají spojeny a jak jsou tyto emoce problematickým používáním ovlivněny.

Z teoretické části vyplynulo, že TikTok patří mezi nejvýznamnější digitální platformy současnosti, a to především díky své přístupnosti, zábavnosti a schopnosti udržet pozornost uživatele. Vzhledem k vývojovým specifikům dětí v mladší adolescenci se ukazuje, že právě tato věková skupina je vůči negativním dopadům nadměrného užívání obzvláště zranitelná. Emoční nestabilita, hledání vlastní identity i potřeba uznání jsou faktory, které mohou vést k intenzivnějšímu a potenciálně problematickému používání sociální sítě TikTok.

Výzkumná část ukázala, že více než čtvrtina žáků druhého stupně používá TikTok problematicky. Největší problém spatřují žáci v tom, že ztrácejí přehled o tom, kolik času na TikToku tráví a že jej navštěvují v průběhu dne bez konkrétního důvodu. Žáci na TikToku stráví v průměru téměř hodinu a půl denně, přičemž výzkumy potvrzují, že tato doba každým rokem narůstá. I přesto, že u žáků převažují při používání TikToku pozitivní emoce, zejména pak pocity inspirace, u žáků používajících TikTok problematicky byl zjištěn častější výskyt těch negativních. Problematictí uživatelé TikToku tyto negativní emoce prožívají častěji, intenzivněji a po delší dobu. Zároveň mají větší problém tyto emoce regulovat. Zajímavým zjištěním však bylo, že žáci používající TikTok problematicky prožívají i pozitivní emoce mnohem intenzivněji. Čím více času žáci na TikToku tráví, tím více se zvyšuje riziko problémového užívání. Nicméně samotná délka stráveného času nemá přímý vliv na to, jaké emoce během používání žáci prožívají ani to, jak často, dlouho nebo intenzivně dané emoce cítí. Co se týká obsahu, který žáci na TikToku konzumují, často si aktivně nevybírají, co budou sledovat, ale spoléhají na automatický výběr TikTok algoritmu. Jeho výběr však může vést k rychlému střídání různorodého obsahu a způsobovat výrazné emoční výkyvy v poměrně krátkém časovém úseku. Pokud se žáci nechtějí spoléhat na výběr obsahu prostřednictvím algoritmu, aktivně vyhledávají videa se zábavnou tematikou, sportovními či herními sestřihy, případně hudební a taneční klipy – tedy obsah, pro který byl TikTok původně zamýšlen. Tyto typy videí nepředstavují žádné zjevné riziko. Někteří žáci však uvedli, že na TikToku sledují také videa s depresivní nebo smutnou tematikou, která mohou negativně ovlivňovat jejich emoční stav.

Závěrem lze konstatovat, že problematické používání sociální sítě TikToku není ojedinělým jevem a zasluhuje větší pozornost nejen ze strany rodičů a škol, ale i samotných žáků. Emoční důsledky problematického používání této platformy nejsou zanedbatelné a mohou se negativně projevit v jejich emočním prožívání a každodenním fungování.

Za přínos této práce lze považovat především snahu zmapovat specifický vztah mezi problematickým používáním jedné konkrétní sociální sítě a prožíváním emocí v období dospívání. Výsledky mohou být využity v pedagogické praxi, prevenci digitální závislosti i při navrhování volnočasových aktivit, které žákům nabídnou smysluplnou alternativu místo TikToku. Vzhledem ke stále ještě omezenému rozsahu výzkumu na toto téma doporučujeme, aby se budoucí studie zaměřily na širší vzorek respondentů, případně na kvalitativní výzkum, který by byl zaměřený na hlubší porozumění tomu, jak žáci vnímají obsah na TikToku, jaký má pro ně význam a jak ovlivňuje jejich každodenní aktivity, sebehodnocení nebo vztahy s vrstevníky a okolím.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AKYIL, Yusuf a ORAL, Tuncay, 2024. The mediating role of problematic TikTok use and loneliness in the relationship between mindfulness and psychological resilience in adolescents. Online. Discover Psychology. Roč. 4, č. 204. ISSN 2731-4537. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00317-0>. [cit. 2025-03-30].

BAHNWEG, Erica a OMAR, Hatim, 2023. Effects of TikTok on Adolescent Mental Health and Wellbeing. Online. Dynamics of Human Health. Roč. 10, č. 1. ISSN 2382-1019. Dostupné z: https://www.journalofhealth.co.nz/wp-content/uploads/2023/04/DHH_TikTok_Hatim.pdf. [cit. 2025-03-30].

BARRY, Christopher T.; BERBANO, Malia-Isabel; ANDERSON, Ashley a LEVY, Shir, 2024. Psychology Tok: Use of TikTok, Mood, and Self-Perception in a Sample of College Students. Online. Journal of Technology in Behavioral Science. Roč. 9, č. 4, s. 724-734. ISSN 2366-5963. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00390-1>. [cit. 2025-03-30].

BEDROŠOVÁ, Marie; HLAVOVÁ, Renata; MACHÁČKOVÁ, Hana; DĚDKOVÁ, Lenka a ŠMAHEL, David, 2018. České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika. Online. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3115505/eu_kids_online_report.pdf. [cit. 2024-11-20].

BERMAN, Marc, 2021. *Why do children and young people love TikTok so much?* Online. Programming Insider. Dostupné z: <https://programminginsider.com/why-do-children-and-young-people-love-tiktok-so-much/>. [cit. 2025-02-05].

BIHELLEROVÁ, Lucie, 2024. *Magnet challenge na TikToku*. Online. In: E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=4256>. [cit. 2025-02-01].

BLACKBURN, Madison a HOGG, Rachel, 2024. #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. Online. *PLoS One* Roč. 19, č. 8. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>. [cit. 2025-02-01].

BŁACHNIO, A.; PRZEPIÓRKA, A. a PANTIC, I., 2015. Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. Online. *European Psychiatry*. Roč. 30, č.

6, s. 681-684. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>. [cit. 2024-10-31].

BŁACHNIO, Agata; PRZEPIÓRKA, Aneta; CUDO, Andrzej a ELPHINSTON, Raichel.A., 2024. Assessing problematic Facebook use: Psychometric properties of the Polish version of Facebook Intrusion Questionnaire. Online. European Review of Applied Psychology. Roč. 74, č. 1. ISSN 11629088. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100939>. [cit. 2025-03-30].

BŁACHNIO, Agata; PRZEPIÓRKA, Aneta; GORBANIUK, Oleg; ABREU, Ana Maria; BENDAYAN, Rebecca et al., 2024. Measurement invariance of the Facebook intrusion questionnaire across 25 countries. Online. International Journal of Psychology. Roč. 59, č. 6, s. 1049-1063. ISSN 0020-7594. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/ijop.13227>. [cit. 2025-03-30].

Born Connected: The Rise of the AI Generation, © 2025. Online. Qustodio. Dostupné z: <https://www.qustodio.com/en/born-connected-rise-of-the-ai-generation/>. [cit. 2025-02-01].

BREWSTER, Jack; PAVILONIS, Valerie; ARVANITIS, Lorenzo a WANG, Macrina, 2022. *Beware the 'New Google:' TikTok's Search Engine Pumps Toxic Misinformation To Its Young Users*. Online. NewsGuard. Dostupné z: <https://www.newsguardtech.com/misinformation-monitor/september-2022/>. [cit. 2025-02-01].

BUTTERMORE, Stephanie, 2017. *10,000 Calorie Challenge Aftermath | Scientific Study Results | What Happened?* Online. In: © YouTube. 22. 3. 2017. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=j6cIbIvEGJM&ab_channel=StephanieButtermore. [cit. 2025-02-06].

CECI, Laura, 2022. *TikTok usage during COVID-19 in the United States 2020*. Online. Statistica. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1207831/tiktok-usage-among-young-adults-during-covid-19-usa/>. [cit. 2025-02-01].

COLEMAN, Theara, 2024. *TikTok brain' may be coming for your kid's attention span*. Online. The Week. Dostupné z: <https://theweek.com/health-and-wellness/1025836/tiktok-brain-and-attention-spans>. [cit. 2025-02-01].

COSMANN, Niklas; HABERKERN, Jana; HAHN, Alexander; HARMS, Patrick; JOOSTEN, Jan et al., 2022. The value of mood measurement for regulating negative influences of social media usage: A case study of TikTok. Online. *2022 10th International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII)*. 2022-10-18, s. 1-7. ISBN 978-1-6654-5908-2. Dostupné z: <https://doi.org/10.1109/ACII55700.2022.9953857>. [cit. 2025-02-03].

DEAK, Mike, 2017. *'Choking game' leads to student's death*. Online. USA Today News. Dostupné z: <https://eu.usatoday.com/story/news/nation-now/2017/05/18/choking-game-leads-students-death/329389001/>. [cit. 2025-02-01].

D'SOUZA, Deborah, 2025. *TikTok: What It Is, How It Works, and Why It's Popular*. Online. Investopedia. Dostupné z: <https://www.investopedia.com/what-is-tiktok-4588933>. [cit. 2025-02-01].

DUARTE, Fabio, 2025. Average Time Spent on TikTok Statistics (2024). Online. Exploding Topics. Dostupné z: <https://explodingtopics.com/blog/time-spent-on-tiktok>. [cit. 2025-03-30].

FAHRUNI, Findivia Egga; WIRYOSUTOMO, Hadi Warsito a ROESMININGSIH, Maria Veronika, 2022. Differences in the Level of Tiktok Addiction Between Males and Females Student in Secondary Education in Menganti Sub-District Gresik District. Online. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*. Roč. 5, č. 3, s. 432-438. Dostupné z: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jish/article/view/22574/8667>. [cit. 2025-03-30].

FOX, Mira, 2024. *How fast does TikTok send users down the antisemitic rabbit hole?* Online. Forward. Dostupné z: <https://forward.com/culture/577326/tiktok-antisemitic-hate-speech-rabbit-hole-experiment/>. [cit. 2025-02-01].

GAISLEROVÁ, Michaela, 2024. *Otupělost, povrchní vztahy a neschopnost soustředění: Fenomén tiktokového mozku je čím dál častější*. Online. Flowee. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/zdravi/13342-otupelost-povrchni-vztahy-a-neschopnost-soustredeni-fenomen-tiktokoveho-mozku-je-cim-dal-castejsi>. [cit. 2025-02-01].

GALANIS, Petros; KATSIROUMPA, Aglaia; MOISOGLOU, Ioannis a KONSTANTAKOPOULOU, Olympia, 2024. The TikTok Addiction Scale: Development and validation. Online. *AIMS Public Health*. Roč. 11, č. 4, s. 1172-1197. ISSN 2327-8994. Dostupné z: <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>. [cit. 2025-03-30].

GALANIS, Petros; KATSIROUMPA, Aglaila; KATSIROUMPA, Zoe; MANGOULIA, Polyxeni; GALLOS, Paris et al., 2024. Impact of Problematic TikTok Use on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.20944/preprints202411.0266.v1>. [cit. 2025-03-30].

GELBART, Hannah; AKBIEK, Mamdouh a AL-QATTAN, Ziad, 2022. *TikTok profits from livestreams of families begging*. Online. BBC. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/world-63213567>. [cit. 2025-02-01].

GORDON-MESSER, Deborah; BAUERMEISTER, Jose Arturo; GRODZINSKI, Alison a ZIMMERMAN, Marc, 2013. Sexting Among Young Adults. Online. *Journal of Adolescent Health*. Roč. 52, č. 3, s. 301-306. ISSN 1054139X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.013>. [cit. 2025-02-01].

GÜNLÜ, Aykut; ORAL, Tuncay; YOO, Soyoung a CHUNG, Seockhoon, 2023. Reliability and validity of the problematic TikTok Use Scale among the general population. Online. *Frontiers in Psychiatry*. 2023-3-28, roč. 14. ISSN 1664-0640. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1068431>. [cit. 2025-03-30].

GURUNG, Cma, 2022. *Cinnamon Challenge gone wrong/ I almost die (Try At Your Own Risk)*. Online. In: © YouTube. 22. 8. 2022. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=0E0d7HStO1Y&ab_channel=CmaGurung. [cit. 2025-02-06].

HAUSER, Šimon, 2024. *Dospívající tráví nejvíce času na TikToku, ukázala nová zpráva*. Online. In: MAM. 2024. Dostupné z: <https://mam.cz/novinky/online-a-social/socialni-site/2024-01/dospivajici-travi-nejvice-casu-na-tiktoku-ukazala-nova-zprava/>. [cit. 2024-10-02].

HENDRIKSE, Calanthe a LIMNIOU, Maria, 2024. The Use of Instagram and TikTok in Relation to Problematic Use and Well-Being. Online. *Journal of Technology in Behavioral Science*. Roč. 9, č. 4, s. 846-857. ISSN 2366-5963. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00399-6>. [cit. 2025-03-30].

HUGHES, Dan, 2024. *Is TikTok Becoming a Search Engine?* Online. Digital Marketing Institute. Dostupné z: <https://digitalmarketinginstitute.com/blog/is-tiktok-a-search-engine>. [cit. 2025-02-06].

CHAO, Miao; LEI, Jing; HE, Ru; JIANG, Yunpeng a YANG, Haibo, 2023. TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. Online. *Psychiatry Research*. Vol. 325, n. July 2023, article 115247. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247>. [cit. 2024-10-02].

CHORÁ, Magdalena, 2021. *Nosič reklam zvaný influencer. Jak si je firmy vybírají a proč se jim to vyplácí.* Online. Aktuálně.cz. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/influencer-marketing/r~6fbb2da6002711ecb02dac1f6b220ee8/>. [cit. 2025-02-05].

ILIC-ZIVOJINOVIC, Jelena; MITIC, Tanja; SRECKOVIC, Marijana; BACKOVIC, Dusan a SOLDATOVIC, Ivan, 2023. The relationship between internet use and depressive symptoms among high school students. Online. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*. Roč. 151, č. 7-8, s. 440-446. ISSN 0370-8179. Dostupné z: <https://doi.org/10.2298/SARH230104050I>. [cit. 2025-02-01].

Jak funguje TikTok algoritmus, 2022. Online. In: *Sítě v hrsti*. 28. 3. 2022. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/jak-funguje-tiktok-algoritmus/>. [cit. 2024-10-02].

JEDLIČKA, Richard, 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.

JULES A JIM z. ú., 2021. *(Ne)bezpečí na síti*. Online. DigiKoalice. Dostupné z: <https://digikoalice.cz/kyberprevence/nebezpeci-na-siti/>. [cit. 2025-02-01].

KIRCABURUN, Kagan; ALHABASH, Saleem; TOSUNTAŞ, Şule Betül a GRIFFITHS, Mark D., 2020. Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. Online. *International Journal of Mental Health Addiction*. Roč. 18, s. 525–547. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>. [cit. 2024-10-16].

KIRKPATRICK, Ciera E a LAWRIE, LaRissa L, 2024. TikTok as a Source of Health Information and Misinformation for Young Women in the United States: Survey Study. Online. *JMIR Infodemiology*. Roč. 4. ISSN 2564-1891. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/54663>. [cit. 2025-02-01].

KLONSKY, David; VICTOR, Sarah; HIBBERT, Anita a HAJCAK, Greg, 2019. The Multidimensional Emotion Questionnaire (MEQ): Rationale and Initial Psychometric Properties. Online. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Roč. 41, s. 409–424. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10862-019-09741-2>. [cit. 2024-10-31].

KOHOUT, Roman a KARCHŇÁK, Radek, 2016. *Bezpečnost v online prostředí*. Online. Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/wp-content/uploads/2017/03/Roman-Kohout-Bezpecnost-v-online-prostredi.pdf>. [cit. 2025-02-01].

KOHOUT, Roman a KARCHŇÁK, Radek, 2016. *Bezpečnost v online prostředí*. Online. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/wp-content/uploads/2017/03/Roman-Kohout-Bezpecnost-v-online-prostredi.pdf>. [cit. 2024-10-02].

KOLÁŘ, Michal, 2011. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-871-5.

KOLOUCH, Jan, 2017. *CyberCrime*. CZ.NIC. ISBN 9788088168157.

KOPECKÝ, Kamil, © 2007-2024. *Kybergrooming*. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/kybergrooming/>. [cit. 2025-02-01].

KOPECKÝ, Kamil, © 2008-2024. *Netolismus*. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/netolismus/>. [cit. 2025-02-01].

KOPECKÝ, Kamil, 2019. *Problém zvaný TikTok*. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/1403-problem-zvany-tik-tok>. [cit. 2025-02-05].

KOPECKÝ, Kamil, 2021. *Prevence rizikového chování na internetu a související fenomény*. Online. In: Kompetence leadera úspěšné školy (KLÚS). Dostupné z: https://www.klus.upol.cz/wp-content/uploads/2021/07/bezpeci_internet_kopecky.pdf. [cit. 2025-02-01].

KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René a KREJČÍ, Veronika, 2012. *Nebezpečí internetové komunikace III*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3088-1. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/39-nebezpeci-internetove-komunikace-3-2011-2012/file>. [cit. 2025-02-01].

KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René a KREJČÍ, Veronika, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4868-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/pdf.15.24448619>. [cit. 2025-02-01].

KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. *Bezpečně na internetu*. Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.

KUBALA, Lukáš, 2020. *Instagram – základy zabezpečení a ochrana soukromí*. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rodicum-ucitelum-zakum/1823-instagram-zaklady-zabezpeceni-a-ochrana-soukromi>. [cit. 2025-02-05].

LANG, Kirsti, 2024. *TikTok Algorithm Guide 2025: Everything We Know About How Videos Are Ranked*. Online. Buffer. Dostupné z: <https://buffer.com/resources/tiktok-algorithm/>. [cit. 2025-02-01].

LANGLAIS, Michael R.; THALER, Ashley a WEST, Elizabeth, 2024. TikTok Too Much? A Qualitative Investigation of Adolescent TikTok Use, Motivation, and Consequences. Online. *Youth & Society*. ISSN 0044-118X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0044118X241282347>. [cit. 2025-02-03].

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-9085-5. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-51/>.

LEVINE, Alexandra, 2022. *Co rodiče nevidí. Z TikToku se stal online strip klub patnáctiletých dětí*. Online. Forbes. Dostupné z: <https://forbes.cz/co-rodice-nevidi-z-tiktoku-live-se-stal-online-strip-klub-patnactiletých-deti/>. [cit. 2025-02-01].

LIU, Qingqi a LI, Jingjing, 2024. A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. Online. *Humanities and Social Sciences Communications*. Roč. 11, č. 1. ISSN 2662-9992. Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6>. [cit. 2025-03-30].

MAOLA, Syifa Nurul; NADHIRAH, Nadia Aulia a YUSUF, Syamsu, 2023. TIKTOK MEDIA OVERLOAD: EMOTIONAL BALANCE IN DIGITALIZATION. Online. *Journal of Education and Counseling*. Roč. 4, č. 1. Dostupné z: <https://doi.org/doi.org/10.32627/jeco.vi.904>. [cit. 2025-03-30].

MALÍK, Michal, 2024. *Od 1. 9. 2024 platí úplný zákaz používání mobilních telefonů*. Online. In: Základní škola Postřelmov. Dostupné z: <https://www.zspostrelmov.cz/skola/aktuality/od-1-9-2024-plati-uplny-zakaz-pouzivani-mobilnich-telefonu-347cs.html>. [cit. 2025-04-07].

MAŠKOVÁ, Martina a KRYŠTOFOVÁ, Vendula, 2023. *Krátké pocity štěstí, záplava dopaminu. TikTok je postaven na způsobování závislosti, varuje psycholog*. Online. In: IRozhlas. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/tiktok-deti-zavislost-stesti-dopamin-aplikace-nebezpeci_2305102312_til. [cit. 2024-10-16].

MATĚJÍČEK, Pavel, © 2024. *Zákaz TikToku Evropskou komisí, pozitivita a negativa*. Online. Edu.cz. Dostupné z: <https://edu.gov.cz/zakaz-tiktoku-evropskou-komisi-pozitiva-a-negativa/>. [cit. 2025-02-01].

MCCARTHY, Bill, 2025. *Virální snímky hořícího nápisu Hollywood jsou falešné*. Online. AFP – Na pravou míru. Dostupné z: <https://napravoumiru.afp.com/doc.afp.com.36TX4VE>. [cit. 2025-02-05].

MÍČEK, Tobiáš, 2023. *Dezinformace a kyberhrozby. I to je TikTok*. Online. Fakescape. Dostupné z: <https://fakescape.cz/dezinformace-a-kyberhrozby-i-to-je-tiktok/>. [cit. 2025-02-01].

MIOVSKÝ, Michal; SKÁCELOVÁ, Lenka; ZAPLETALOVÁ, Jana; NOVÁK, Petr; BARTÁK, Miroslav a kol., 2015. *Prevence Rizikového chování ve školství*. Online. In: KLINIKA ADIKTOLOGIE I. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/825/1-prevence-rizikoveho-chovani-nahled.pdf>. [cit. 2025-02-01].

NOVOTNÁ, Barbora, 2022. *Děti tráví hodiny denně na sociálních sítích. Většina rodičů to neřeší*. Online. In: Seznam Zprávy. 5. 9. 2022. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-deti-travi-hodiny-denne-na-socialnich-sitich-vetsina-rodicu-to-neresi-213279>. [cit. 2024-10-02].

NOVOTNÁ, Karolína, 2022. *Zaplat', napíšu tvé jméno na tabuli. Živá vysílání tahají z dětí peníze*. Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tiktok-stream-mikrotransakce-pocitacove-hry.A221013_151859_domaci_knn. Online. Idnes. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tiktok-stream-mikrotransakce-pocitacove-hry.A221013_151859_domaci_knn. [cit. 2025-02-01].

O'CONNOR, Katie; KARL, Johannes a DUNNE, Simon, 2024. Picture perfect: Exploring the relationship between problematic TikTok use, physical appearance perfectionism, and upward physical appearance comparison on body appreciation. Online. *Current Research in Behavioral Sciences*. Roč. 7. ISSN 26665182. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100156>. [cit. 2025-03-30].

PAKKARI, Leena; TYNJÄLÄ, Jorma; LAHTI, Henri; OJALA, Kristiina a LYYRA, Nelli, 2021. Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Roč. 18, č. 4. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>. [cit. 2024-10-15].

PANTA, Saroj Raj, 2024. The Effects of TikTok on Family Relationships and Life. Online. *Dhaulagiri Journal of Contemporary Issues*. 2024-07-02, roč. 2, č. 1, s. 87-103. ISSN 2990-7993. Dostupné z: <https://doi.org/10.3126/djci.v2i1.67464>. [cit. 2025-02-01].

Používání rodičovského dohledu na iPhonu nebo iPadu vašeho dítěte, 2025. Online. In: Apple. Dostupné z: <https://support.apple.com/cs-cz/105121>. [cit. 2025-04-07].

Projekt E-bezpečí, © 2008-2024. Online. E-bezpečí. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>. [cit. 2025-02-01].

PROXIMA SOCIALE, © 2025. *VŠEOBECNÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE*. Online. In: Proxima Sociale. Dostupné z: <https://www.proximasociale.cz/vychovne-a-vzdelavaci-programy/primarni-prevence/>. [cit. 2025-02-01].

Psychická pohoda dětí, @ 2022. Online. In: Neuraxpharm. Dostupné z: <https://www.neuraxpharm.com/cz/zdravi-a-wellness/psychicka-pohoda-deti>. [cit. 2024-10-02].

QIN, Yao; MUSETTI, Alessandro a OMAR, Bahiyah, 2023. Flow Experience Is a Key Factor in the Likelihood of Adolescents' Problematic TikTok Use: The Moderating Role of Active Parental Mediation. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Roč. 20, č. 3. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032089>. [cit. 2025-02-01].

QIN, Yao; OMAR, Bahiyah a MUSETTI, Alessandro, 2022. The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. Online. *Frontiers in Psychology*. 2022-9-6, roč. 13. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>. [cit. 2025-02-01].

Qustodio, © 2024. Online. Dostupné z: <https://www.qustodio.com/en/>. [cit. 2024-10-02].

REIGLOVÁ, Eliška, 2020. *TikTok má problém kvůli pedofilům: Predátoři posílají odporné zprávy i těm nejmladším dětem*. Online. EXtra.cz. Dostupné z: <https://www.extra.cz/tiktok-ma-problem-kvuli-pedofilum-predatori-posilaji-odporne-zpravy-i-tem-nejmladsim-detem>. [cit. 2025-02-05].

RIXEN, Jan Ole; MEINHARDT, Luca-Maxim; GLÖCKLER, Michael; ZIEGENBEIN, Marius-Lukas; SCHLOTHAUER, Anna et al., 2023. The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. Online. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2023-09-11, roč. 7, č. MHCI, s. 1-22. ISSN 2573-0142. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3604275>. [cit. 2025-04-10].

RODRIGEZ, Salvador, 2021. *Tech TikTok usage surpassed Instagram this year among kids aged 12 to 17, Forrester survey says*. Online. CNBC. Dostupné z: <https://www.cnbc.com/2021/11/18/tiktok-usage-topped-instagram-in-2021-among-kids-12-to-17-forrester.html>. [cit. 2025-02-05].

ROGOWSKA, Aleksandra M. a CINCIO, Aleksandra, 2024. Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. Online. *Journal of Clinical Medicine*. Roč. 13, č. 5. ISSN 2077-0383. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/jcm13051247>. [cit. 2025-03-30].

ROHÁČKOVÁ, Kristina, 2020. *Dokument V síti o zneužívání dětí na internetu líčí důmyslnou past na sexuální predátory i diváka*. Online. IROzhlas. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/kultura/film/recenze-v-siti-dokument-zneuzivani-deti-internet-vit-klusak-barbora-chalupova_2002260645_kro. [cit. 2025-02-01].

ROMERO, Isabel, 2024. *How to Duet on TikTok*. Online. Metricool. Dostupné z: <https://metricool.com/duet-on-tiktok/>. [cit. 2025-02-05].

Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí., 2023. Online. In: *Zdravá generace*. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>. [cit. 2024-10-16].

ROSULEK, Martin, 2022. *Seznam českých influencerů na Instagramu*. Online. Sítě v hrsti. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/seznam-ceskych-influenceru-na-instagramu/>. [cit. 2025-02-05].

SARMAN, Abdullah a TUNCAY, Suat, 2023. The relationship of Facebook, Instagram, Twitter, TikTok and WhatsApp/Telegram with loneliness and anger of adolescents living in Turkey: A structural equality model. Online. *Journal of Pediatric Nursing*. Roč. 72, s. 16-25. ISSN 08825963. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.017>. [cit. 2025-02-01].

SEO.AI'S CONTENT TEAM, 2025. *How many users on TikTok? Statistics & Facts (2025)*. Online. SEO.AI. Dostupné z: <https://seo.ai/blog/how-many-users-on-tiktok>. [cit. 2025-02-05].

SCHNEUING, Lina, 2023. Scrolling through Emotions: An Exploration of TikTok Content and its Effects on Self-Compassion and Mood in Young Adults. Bachelor Thesis. Nizozemsko: University of Twente: Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences.

SCHROCK, Andrew, 2018. *Father & Son CHUBBY BUNNY CHALLENGE! / How Many Marshmallows?!*. Online. In: © YouTube. 18. 12. 2018. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=vnK5PEsBP0k&ab_channel=AndrewSchrock. [cit. 2025-02-06].

SJÖBERG, Alice, 2025. *TikTok Live gifts explained: Gift value list & how much they're worth*. Online. Dexerto. Dostupné z: <https://www.dexerto.com/tiktok/what-are-gifts-on-tiktok-and-how-much-do-they-cost-2216794/>. [cit. 2025-02-01].

SLAMĚNÍK, Ivan a VÝROST, Jozef, 2008. *Sociální psychologie*. 2. přepracované a doplněné vydání. Grada. ISBN 978-80-247-1428-8.

SMOUSE, Debra, 2024. *Instagram Perfect is an Unrealistic Expectation*. Online. Debra Smouse. Dostupné z: <https://debrasmouse.com/instagram-perfect-unrealistic-expectation/>. [cit. 2025-02-05].

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2021. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Online. Národní zdravotnický informační portál (nzip). 19.3.2021. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. [cit. 2025-02-01].

STEMPEL, Jonathan, 2025. *TikTok knew its livestreams exploit children, Utah lawsuit claims*. Online. Reuters. Dostupné z: <https://www.reuters.com/sustainability/boards-policy-regulation/tiktok-knew-its-livestreams-exploit-children-utah-lawsuit-claims-2025-01-03/>. [cit. 2025-02-01].

SVOBODOVÁ, Lenka, 2022. *Rodičovská kontrola digitálních zařízení aneb Sledovat či nikoliv?* Online. Šance Dětem. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rodicovska-kontrola-digitalnich-zarizeni-aneb-sledovat-ci-nikoliv>. [cit. 2025-02-01].

SVOBODOVÁ, Lucie, 2023. *Proč jsou teenageři nejčastěji závislí na TikToku a co s tím mohou dělat rodiče?* Online. In: NEWSGATE. 27. listopadu, 2023. Dostupné z: <https://newsgate.cz/technologie/proc-jsou-teenageri-nejcastěji-zavisli-na-tiktoku-a-co-s-tim-mohou-delat-rodice/>. [cit. 2024-10-02].

SYKES, Matthew, 2024. *Why is Kpop so popular?* Online. In: Curtin University. Dostupné z: <https://www.curtin.edu.au/news/advice/why-is-kpop-so-popular/>. [cit. 2025-04-07].

SYVERSON, Garrett, 2024. *Shocking Impact: TikTok Videos and Kids' Attention Spans & Dopamine.* Online. In: Medium. Feb 13, 2024. Dostupné z: <https://medium.com/@syversonsolution/shocking-impact-tiktok-videos-and-kids-attention-spans-dopamine-9d0104d135ad>. [cit. 2024-10-02].

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2015. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu.* Grada. ISBN 9788024750101.

ŠORM, Jakub, 2023. *Pošlete pistolku, žebra otec s dcerou na TikToku. Využili i úmrtí v rodině.* Online. Idnes. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/revue/spolecnost/tiktok-tiktoker-profimann-livestream-antiyoutube-zebrani.A230208_095009_lidicky_sub. [cit. 2025-02-01].

TANG, Lian, 2021. *Influence Of Tiktok Usage Toward Positive Emotion And Relationship.* Online. 2021-06-10, s. 271-280. Dostupné z: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.02.36>. [cit. 2025-03-30].

The Alliance Insider - TikTok and Youth Mental Health, © 2025. Online. In: DBSA Depression and Bipolar Support Alliance. Dostupné z: <https://www.dbsalliance.org/education/newsletters/tiktok-and-youth-mental-health/>. [cit. 2025-03-30].

TikTok bombards teens with self harm and eating disorder content within minutes of joining the platform, 2022. Online. In: Center for Countering Digital Hate. December 15, 2022. Dostupné z: <https://counterhate.com/blog/tiktok-bombards-teens-with-self-harm-and-eating-disorder-content-within-minutes-of-joining-the-platform/>. [cit. 2024-10-02].

TikTok, 2025. Online. Dostupné z: <https://www.tiktok.com>. [cit. 2025-02-01].

TikTokLive, 2025. Online. Dostupné z: <https://www.tiktok.com/live>. [cit. 2025-02-01].

TKACZYK, Michal; LACKO, David; ELAVSKY, Steriani; TANCOŠ, Martin a ŠMAHEL, David, 2023. Are smartphones detrimental to adolescent sleep? An electronic diary study of evening smartphone use and sleep. Online. *Computers in Human Behavior*. Č. 149, article 107946. ISSN 1873-7692. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107946>. [cit. 2025-01-07].

TUAL, Morgane, 2024. Is Facebook 'outdated?' Twenty years on, why the social media platform is still the most popular. Online. *Le Monde*. Dostupné z: https://www.lemonde.fr/en/pixels/article/2024/02/04/is-facebook-outdated-twenty-years-on-why-the-social-network-is-still-the-most-popular_6491691_13.html?fbclid=IwAR2ePqqZYUWPqm-xIr2fpoCziUbc1sDv_jQWDDM-UeiaMMI1AydE0czwR4E. [cit. 2025-03-30].

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2022. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VIGIL, Santiago, 2023. *TikTok Use, Flow, and Addictive Behaviors*. Online. In: University of San Diego – Digital USD. 2023-10-08. Dostupné z: <https://digital.sandiego.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=mcnair-summer>. [cit. 2024-10-16].

VIRÓS-MARTÍN, Clara; MONTAÑA-BLASCO, Mireia a JIMÉNEZ-MORALES, Mònika, 2024. Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. Online. *Humanities and Social Sciences Communications*. Roč. 11, č. 1. ISSN 2662-9992. Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>. [cit. 2025-03-30].

VOŽENÍLEK, David a ŠMAHEL, David, 2019. *Představuje hodně času na internetu pro dítě riziko nebo příležitost?* Online. MUNI. IRTIS - Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti. 4. 10. 2019. Dostupné z: <https://irtis.muni.cz/cs/aktuality/novinky-a-clanky/predstavuje-hodne-casu-na-internetu-pro-dite-riziko-nebo-prilezitost>. [cit. 2025-03-07].

WU, Yiling; WANG, Xiaonan; HONG, Skylar; HONG, Min; PEI, Meng et al., 2021. The relationship between social short-form videos and youth's well-being: It depends on usage

types and content categories. Online. *Psychology of Popular Media*. Roč. 10, č. 4, s. 467-477. ISSN 2689-6575. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/ppm0000292>. [cit. 2025-02-01].

YANG, Yihan; HJ AHMAD, J. a GUO, J., 2023. Reasons for Teenagers' Habitual Use of Social Media: A Case Study of TikTok. Online. SHS Web of Conferences. Roč. 155. ISSN 2261-2424. Dostupné z: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315502006>. [cit. 2025-03-30].

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva, 2013. *Změny v psychice a chování u dospívajících ve věku 11-15 let*. Online. DUHA: Informace o knihách a knihovnách. Dostupné z: <https://duha.mzk.cz/clanky/zmeny-v-psychice-chovani-u-dospivajicich-ve-veku-11-15-let>. [cit. 2025-02-01].

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Emoce projevující se při používání TikToku	59
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Počet základních škol a žáků ve vybraných krajích v roce 2024/25	48
Tabulka 2 Seznam vybraných základních škol	48
Tabulka 3 Celková míra problematického používání TikToku	56
Tabulka 4 Problematické používání TikToku mezi respondenty	56
Tabulka 5 Míra problematického používání TikToku u výroků v dotazníku	57
Tabulka 6 Pohlaví respondentů	58
Tabulka 7 Rozdíly v míře PPT mezi chlapci a dívkami	58
Tabulka 8 Frekvence prožívaných emocí	59
Tabulka 9 Frekvence emocí u problematických uživatelů	60
Tabulka 10 Frekvence emocí u neproblematických uživatelů	60
Tabulka 11 Rozdíly ve frekvenci prožívaných emocí	61
Tabulka 12 Intenzita prožívaných emocí	62
Tabulka 13 Rozdíly v intenzitě prožívaných emocí	62
Tabulka 14 Doba/délka prožívání emocí	63
Tabulka 15 Rozdíly v délce prožívání emocí	64
Tabulka 16 Schopnost regulace emocí	64
Tabulka 17 Rozdíly v problému regulace emocí	65
Tabulka 18 Souvislost mezi mírou PPT a prožíváním negativních emocí	66
Tabulka 19 Souvislost mezi mírou PPT a prožíváním pozitivních emocí	67
Tabulka 20 Screen time aplikace TikTok	67
Tabulka 21 Souvislost mezi mírou PPT a dobou strávenou na TikToku	68
Tabulka 22 Souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním pozitivních emocí	68
Tabulka 23 Souvislost mezi dobou strávenou na TikToku a prožíváním negativních emocí	68

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

FIQ	Facebook Intrusion Questionnaire
FOMO	Fear of Missing Out
FYP	For You Page
PPT	Problematické používání TikToku

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Emocionální aspekty problematického používání TikToku

Dobrý den. Tento dotazník je určen žákům druhého stupně ZŠ ve věku od 11 do 15 let, kteří používají sociální síť TikTok. Proto prosím o vyplnění dotazníku pouze ty žáky, kteří svůj TikTok účet mají.

Dotazník je zcela **anonymní** a slouží pouze pro účely diplomové práce, která se zaměřuje na emocionální aspekty problematického používání sociální sítě TikTok. Vyplnění dotazníku zabere zhruba **10 minut**. Děkuji všem za vyplnění.

Poznámka pro učitele: U otázky č. 2 je potřeba, aby se žáci mohli podívat do svého mobilního telefonu na dobu, kterou na TikToku průměrně stráví za týden. Instrukce, jak na to, jsou uvedeny přímo u dané otázky.

1. Mám TikTok.

- a) ano
- b) ne

2. Jsem ...

- a) dívka
- b) chlapec
- c) jiné

3. Na TikToku průměrně strávím ... (doplň) týdně.

.....

Pro vyplnění této otázky se prosím podívej na svůj TikTok. Klikni na ikonu „Profil“ v pravém dolním rohu -> rozklikni symbol tří vodorovných čar u svého jména -> klikni na „Nastavení a soukromí“ -> klikni na „Čas u obrazovky“ -> Jed' až úplně dolů a podívej se na „Souhrn“ -> uveď celkový počet minut/hodin, který vidíš. Pokud je dnes pondělí, uveď dobu za minulý týden.

4. Na TikToku nejčastěji sleduji ...(doplň)

Napiš, jaká videa nejčastěji sleduješ nebo jaká videa ti TikTok nejčastěji nabízí. Stačí jeden příklad.

5. U následujících tvrzení uveď, jak moc s nimi souhlasíš. Ke každému tvrzení vyber a označ pouze jedno políčko.

Možné odpovědi:

- 1 = Rozhodně nesouhlasím
- 2 = Nesouhlasím
- 3 = Částečně nesouhlasím
- 4 = neutrální (ani ano, ani ne)
- 5 = Částečně souhlasím
- 6 = Souhlasím
- 7 = Rozhodně souhlasím

[illegible]

6. Nyní se zamysli nad tím, jak často cítíš danou emoci, zatímco jsi na TikToku. Vyber vhodnou odpověď na škále 1–5, kde: 1 = nikdy se tak necítím a 5 = cítím se tak vždy.

	1	2	3	4	5
šťěstí/spokojenost	☐	☐	☐	☐	☐
smutek	☐	☐	☐	☐	☐
strach/obavy	☐	☐	☐	☐	☐
nadšení/vzrušení	☐	☐	☐	☐	☐
vzteky	☐	☐	☐	☐	☐
zahanbení/stud	☐	☐	☐	☐	☐
odhodlání k něčemu/zápal pro něco	☐	☐	☐	☐	☐
souznění/vzájemné pochopení	☐	☐	☐	☐	☐
úzkost	☐	☐	☐	☐	☐
inspirace	☐	☐	☐	☐	☐

7. Jak silně danou emoci obvykle cítíš?

	velmi málo	málo	středně	silně	velmi silně
šťěstí/spokojenost	☐	☐	☐	☐	☐
smutek	☐	☐	☐	☐	☐
strach/obavy	☐	☐	☐	☐	☐
nadšení/vzrušení	☐	☐	☐	☐	☐
vzteky	☐	☐	☐	☐	☐
zahanbení/stud	☐	☐	☐	☐	☐
odhodlání k něčemu/zápal pro něco	☐	☐	☐	☐	☐
souznění/vzájemné pochopení	☐	☐	☐	☐	☐
úzkost	☐	☐	☐	☐	☐
inspirace	☐	☐	☐	☐	☐

8. Jak dlouho se tak obvykle cítíš?

	méně než minutu	1-10 minut	10-60 minut	1-4 hodiny	déle než 4 hodiny
šťěstí/spokojenost	☐	☐	☐	☐	☐
smutek	☐	☐	☐	☐	☐
strach/obavy	☐	☐	☐	☐	☐
nadšení/vzrušení	☐	☐	☐	☐	☐
vzteky	☐	☐	☐	☐	☐
zahanbení/stud	☐	☐	☐	☐	☐
odhodlání k něčemu/zápal pro něco	☐	☐	☐	☐	☐
souznění/vzájemné pochopení	☐	☐	☐	☐	☐
úzkost	☐	☐	☐	☐	☐
inspirace	☐	☐	☐	☐	☐

9. Jak snadné je pro tebe danou emoci kontrolovat?

	velmi snadné	snadné	středně obtížné	těžké	velmi těžké
šťěstí/spokojenost	☐	☐	☐	☐	☐
smutek	☐	☐	☐	☐	☐
strach/obavy	☐	☐	☐	☐	☐
nadšení/vzrušení	☐	☐	☐	☐	☐
vzteky	☐	☐	☐	☐	☐
zahanbení/stud	☐	☐	☐	☐	☐
odhodlání k něčemu/zápal pro něco	☐	☐	☐	☐	☐
souznění/vzájemné pochopení	☐	☐	☐	☐	☐
úzkost	☐	☐	☐	☐	☐
inspirace	☐	☐	☐	☐	☐

Děkuji všem za vyplnění dotazníku.