**Proč jsou sociální sítě návykové?**

Informace pro vyučující

**Anotace**

Úryvek z pořadu What the Fact (2025) se zaměřuje na psychologické a technologické mechanismy, které dělají sociální sítě návykovými. Na základě výzkumu Masarykovy univerzity i zahraničních studií vysvětluje dopaminový cyklus, přerušované posilování a princip fungování algoritmů. Popisuje designové prvky, jako je nekonečný scroll, engagement farming, filtrační bubliny či echo chambers, a jejich vliv na chování uživatelů. Video propojuje biologii, psychologii a mediální gramotnost a je vhodné jako podklad pro reflexi vlastního používání digitálních technologií.

**Cílová skupina**

Pracovní list je určený pro **střední školy a gymnázia**, lze jej využít i ve **vyšších ročnících ZŠ**

**Vzdělávací cíl**

* žák vysvětlí mechanismus dopaminového cyklu a přerušovaného posilování,
* žák uvede příklady designových prvků sociálních sítí, které podporují návykovost,
* žák popíše personalizaci obsahu (algoritmy) a její důsledky pro uživatele,
* žák kriticky zhodnotí své digitální chování a navrhne způsoby digitální hygieny.

**Rozvíjené kompetence a gramotnosti**

* **Kompetence k učení** – vyhledávání, třídění a interpretace informací,
* **Kompetence k řešení problémů** – návrhy opatření digitální hygieny,
* **Kompetence komunikativní a sociální** – práce ve skupině, argumentace,
* **Digitální gramotnost** – bezpečné a odpovědné chování online, reflexe návyků.

**Pomůcky a další zdroje**

* Tabule/flipchart nebo online nástroj pro myšlenkové mapy (Jamboard, Miro),

**Celková časová náročnost**

Pracovní list je koncipovaný tak, aby byl zvládnutelný během 45 minut.

25–30 min (jádro / minimální doporučený rámec) **+** 10–15 min (rozšíření / volitelné)**.**

**Postup výuky**

**Krátká varianta (20 min)**

1. Úvodní tipování – kolikrát denně žáci odemknou telefon (3 min),
2. Promítnutí pasáže (5 min),
3. Zápis faktorů návykovosti během sledování (5 min),
4. Reflexe – rychlé sdílení (3 min).
5. Zjištění skutečného počtu odemknutí telefonu za den (4 min)

**Plná varianta (45 min)**

1. Tipování + zápis odhadů na tabuli (5 min),
2. Promítnutí pasáže (5 min),
3. Skupinová myšlenková mapa faktorů závislosti na sociálních sítích (10 min),
4. Diskuse – nejvýznamnější faktor závislosti a proč (10 min),
5. 3 tipy pro digitální hygienu (10 min),
6. Závěr – osobní reflexe + zjištění skutečného počtu odemknutí telefonu za den (5 min).

**Hlavní úkoly:** sledování videa, zápis faktorů, krátká diskuse.  
**Volitelné úkoly:** 3 tipy digitální hygieny, osobní závazek.

**Jak zjistit, kolikrát denně odemykáte telefon**

**iOS (iPhone)**

1. Otevřete **Nastavení**.
2. Vyberte položku **Čas u obrazovky** (*Screen Time*).
3. Klikněte na **Zobrazit veškerou aktivitu**.
4. V přehledu se podívejte na údaj **Počet zvednutí telefonu** (*Pickups*). → To odpovídá počtu odemknutí.

**Android** (postup se může mírně lišit podle výrobce)

1. Otevřete **Nastavení**.
2. Vyberte sekci **Digitální rovnováha a rodičovská kontrola** (*Digital Wellbeing*).
3. Zobrazí se přehled používání telefonu – hledejte údaj **Počet odemknutí** (*Unlocks*).
4. Pokud váš mobil tuto statistiku neukazuje, můžete si stáhnout aplikaci **Digital Wellbeing** (od Google) nebo jinou aplikaci pro sledování času na mobilu.

**Metodická opora (klíč k odpovědím)**

**Pozn.:** Nejde o jediné správné odpovědi, ale o orientační mapu pojmů a typických příkladů, které mohou studenti uvádět. Slouží jako podpora při obcházení skupin a závěrečné syntéze.

### a) Dopaminový cyklus

* **Co to je:** Mechanismus odměny a motivace – krátké podněty (like = označení „to se mi líbí“, notifikace = upozornění) vyvolají příjemný pocit → mozek si žádá opakování.
* **Projev:** čekání na „další malou odměnu“ nutí appku (aplikaci) otevírat stále znovu.
* **Příklady:** „Po každém postu (příspěvku) kontroluju lajky/komentáře.“ – „Když mi vyskočí notifikace, musím ji hned otevřít.“

### b) Přerušované posilování (nepravidelné odměny)

* **Co to je:** Odměny nepřicházejí pravidelně, ale náhodně – jako v kasinu.
* **Projev:** nevíme, kdy přijde „dobrý post“ nebo zpráva → scrollujeme dál.
* **Příklady:** „Pull-to-refresh“ (gesto pro obnovení feedu, připomíná páku automatu). Občas přijde virální video nebo pochvala, což posílí chuť pokračovat.

### c) Design pro udržení pozornosti

* **Prvky:** nekonečný scroll (posouvání obsahu), autoplay (automatické spuštění videa), mikrointerakce (odznaky, animace), streaks (řetězce – např. na Snapchatu, denní série).
* **Projev:** bez „stop signálů“ (konec stránky, kapitoly) se těžko přestává.
* **Příklady:** TikTok/YouTube Shorts s autoplay; Snapchat streaks – uživatel nechce přerušit sérii.

### d) Algoritmus a personalizace (data tracking = sledování dat)

* **Co to je:** systém, který sbírá data o uživateli (lajky, komentáře, dwell time = jak dlouho se díváme) a podle toho servíruje personalizovaný obsah.
* **Projev:** „šéfkuchař feedu“ vybírá obsah na míru, aby nás udržel online.
* **Příklady:** hledám boty → reklamy na boty; sleduji fitness → feed plný fitness videí.

### e) Engagement farming (těžba pozornosti)

* **Co to je:** tvůrci využívají kontroverzi, humor, rozhořčení k vyvolání interakcí. Algoritmus takový obsah více šíří.
* **Příklady:** clickbait (návnada v titulku: „Tohle tě naštve!“), polarizující otázky „souhlasíš/nesouhlasíš?“.

### f) Filtrační bublina & echo chamber (komnata ozvěn)

* **Co to je:** algoritmus (a naše volby) nám ukazují podobné názory → izolace od jiných pohledů.
* **Důsledek:** roste jednostrannost, názory se vyhrocují.
* **Příklady:** sleduji jen „svůj tábor“ → mám pocit, že všichni si myslí totéž; komunity, kde se jen potvrzujeme (memes = vtípky, inside jokes = vnitřní fórky).

### g) Algoritmické zesílení

* **Co to je:** obsah, který vyvolává silné emoce a interakce, je algoritmem více šířen   
  → zkresluje realitu.
* **Příklad:** mnoho extrémních názorů ve feedu vyvolá dojem, že jde o hlavní proud, i když by průzkum ukázal opak.

### h) Další běžné „háčky“

* **FOMO (fear of missing out = strach, že o něco přijdu).**
* **Read receipts / „seen“ (označení, že zpráva byla přečtena) / typing bubbles (indikace, že někdo píše):** sociální tlak odpovědět hned.
* **Notifikace:** promyšlené časování, odměny typu „badge“ (odznak).

**Doporučení pro vedení reflexe**

* Nechte skupiny **připnout příklady** (z vlastní praxe) ke každému pojmu.
* Ptejte se: **Který prvek je u vás nejsilnější?** Co by šlo **změnit dnes** (hned teď) a co už vyžaduje **systémové** nastavení (limity, vypnutí notifikací, odinstalace apod.)?
* Uzavřete **konkrétním závazkem** (dobrovolným) na příští týden.

**Proč jsou sociální sítě tak návykové?**

1. **Tipni si! Kolikrát denně podle tebe odemkneš svůj telefon? Můj tip:**

**…………**

1. **Sleduj video a zapiš si, jaké důvody dělají sociální sítě návykovými:**

| **Důvody návykovosti** | **Příklady / vysvětlení** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Ve skupině vytvořte na zadní stranu pracovního listu **myšlenkovou mapu důvodů návykovosti na sítích. Vyberte nejnebezpečnější faktor a vysvětlete proč.**
2. **Navrhněte 3 konkrétní tipy digitální hygieny pro své spolužáky.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Co bys chtěl(a) změnit ve svém chování na sociálních sítích?** …………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………