



Září 2026

Generace úzkosti: Jak sociální sítě a tlak na výkon mění české děti

Irena Krcháková

Shrnutí

Duševní zdraví dětí a dospívajících už není jen okrajové téma, stal se z něj významný bod celospolečenské diskuze. Úzkosti, deprese, sebepoškozování nebo problémy se spánkem se stále častěji objevují ve školách i rodinách. Za zhoršující se psychickou pohodou ale nestojí jediná příčina. Dnešní dospívání formuje souběh digitálního prostředí, sociálního srovnávání, tlaku na výkon i proměny vztahů. Jejich vzájemné působení je klíčem k pochopení celého problému.

Hlavní body

- Sociální sítě nejsou samy o sobě příčinou psychických obtíží. Riziko roste tehdy, když jejich používání přerůstá ve ztrátu kontroly, sociální srovnávání nebo narušování spánku.
- Vedle digitálního tlaku roste také tlak školní. Nejvíce jej pociťují starší žáci a dívky; problém vzniká především tehdy, když vysoké nároky nedoprovází dostatečná podpora.
- Škola nemůže nahradit psychologickou péči, může ale významně ovlivnit prostředí, ve kterém děti zátěž zvládají. Klíčové je spojit nároky s podporou a problémy zachytit včas.

Podle Světové zdravotnické organizace žije v Evropě s některou z duševních poruch přibližně jedno ze sedmi dětí a dospívajících do 19 let a data ukazují, že potřeba podpory duševního zdraví mladých lidí dlouhodobě roste (World Health Organization Regional Office for Europe, 2025). Vysvětlit tuto změnu ale není zdaleka tak jednoduché, jak by se na první pohled zdálo. Dnešní děti vyrůstají v prostředí, které se od zkušenosti předchozích generací liší prakticky ve všech směrech. Sociální vztahy pokračují dlouho po skončení vyučování, velká část komunikace se přesunula do digitálního prostoru a porovnávání se s vrstevníky už není omezeno na školní třídu nebo nejbližší okolí. Sociální sítě umožňují nepřetržitý kontakt, ale zároveň vytvářejí prostor pro permanentní hodnocení, sebe prezentaci a sledování života ostatních.

Bylo by krátkozraké označit sociální sítě za jedinou příčinu psychických obtíží mladé generace. Jde o mnohem složitější vztah, ve kterém se digitální technologie propojují s individuální zranitelností, školním, rodinným a vrstevnickým prostředím i dalšími zdroji stresu.

Situaci je přesnější chápat jako souběh několika změn. Dospívající jsou stále více vystaveni digitálnímu prostředí, sociálnímu srovnávání i očekávání výkonu, zatímco prostor, ve kterém mohou od hodnocení a komunikace skutečně odstoupit, se zmenšuje. Otázkou není pouze to, zda dětem omezit sociální sítě nebo mobilní telefony. Podstatnější je, jak vytvářet prostředí, ve kterém mohou mladí lidé zvládat přirozené nároky dospívání, školy i digitálního světa, aniž by se běžná zátěž měnila v dlouhodobý psychický problém.

Co se změnilo: Život, který nikdy nekončí offline

Dospívání bylo vždy obdobím, ve kterém získávají mimořádný význam vztahy s vrstevníky, potřeba přijetí a hledání vlastní identity. To se nemění. Zásadně se však proměnilo prostředí, ve kterém tyto procesy probíhají. Pro dnešní děti sociální svět nekončí zvonkem ve škole, koncem tréninku ani rozloučením s přáteli. Významná část komunikace pokračuje prostřednictvím sociálních sítí, chatovacích aplikací a dalších digitálních platforem.

Tuto změnu nelze automaticky hodnotit negativně. Digitální prostředí umožňuje mladým lidem udržovat vztahy, vytvářet nové komunity nebo hledat podporu, kterou ve svém bezprostředním okolí nemají. Zároveň se ale online komunikace stala běžnou součástí každodenního života v rozsahu, který předchozí ročníky nezažívaly. Ve studii Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) uvedlo v roce 2022 celkem 36 % adolescentů ve věku 11 až 15 let, že jsou se svými přáteli v prakticky nepřetržitém online kontaktu (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024).

Také česká data potvrzují, že sociální sítě nejsou pouze okrajovou volnočasovou aktivitou. Podle české části HBSC patřila v roce 2022 přibližně polovina dětí ve věku 11 až 15 let mezi běžné uživatele sociálních sítí, 23 % mezi intenzivní uživatele a přibližně 8 % vykazovalo znaky problematického používání (HBSC Česká republika, 2023).

Právě rozdíl mezi intenzivním a problematickým používáním je pro další debatu zásadní. V běžném veřejném prostoru se často předpokládá, že čím více času dítě na sociálních sítích tráví, tím větší problém to automaticky představuje. Intenzivní používání ale samo o sobě ještě neznamená ztrátu kontroly nebo negativní dopad na každodenní fungování. Za problematické jsou považovány až takové vzorce chování, kdy například opakovaně selhávají pokusy používání omezit, dochází k zanedbávání jiných činností, konfliktům s okolím nebo k psychickým a fyzickým obtížím.

Podíl českých dětí s problematickým používáním sociálních sítí vzrostl mezi lety 2018 a 2022 přibližně z 5 na 8 %. Rozdíly jsou přitom patrné podle věku i pohlaví. V roce 2022 vykazovalo problematické používání přibližně 10 % dívek oproti 6 % chlapců. To však neznamená, že digitální prostředí

představuje převážně „dívčí problém“. Liší se spíše typ rizikového digitálního chování. Zatímco problematické používání sociálních sítí je častější u dívek, u chlapců je výraznější problematické hraní digitálních her, jehož znaky vykazovalo přibližně 13 % chlapců oproti 5 % dívek (HBSC Česká republika, 2023).

Digitální prostředí zároveň proměňuje samotnou povahu sociálních vazeb. V roce 2022 byla přibližně pětina českých dětí ve věku 11 až 15 let každý den v kontaktu s přáteli, které původně poznala prostřednictvím internetu. Část dospívajících navíc uvádí, že při sdílení vnitřních pocitů preferují online komunikaci před osobním rozhovorem, přičemž tento podíl s věkem roste (HBSC Česká republika, 2023). Online prostor tak není pouze místem konzumace obsahu, ale prostředím, ve kterém vznikají vztahy, odehrává se sociální život a řeší se osobní i emocionální otázky. To je jedna z nejvýraznějších změn současného dospívání. Digitální svět nelze jednoduše oddělit od toho „skutečného“, protože pro mladé lidi tvoří oba prostory jeden celek. Význam proto nemá pouze otázka, kolik času dítě na sociálních sítích tráví, ale především to, co se během tohoto času odehrává, zda nad svým chováním zachovává kontrolu a jak digitální prostředí zasahuje do vztahů, spánku, povinností nebo psychické pohody.

Od lajků k úzkosti: Co digitální prostředí skutečně mění

Přítomnost nebo prosté užívání sociálních sítí ještě nevysvětluje, proč mohou být pro část dospívajících psychicky zatěžující. Podstatnější jsou mechanismy, které digitální prostředí zesilují. Adolescence je obdobím, kdy roste význam vztahů s vrstevníky, sociálního přijetí a zpětné vazby okolí. To je přirozené. Sociální sítě tyto potřeby nevytvořily, umožňují je ale prožívat v prostředí, kde je hodnocení ostatních prakticky nepřetržité, veřejně viditelné a často také měřitelné. Studie publikovaná v Nature Reviews Psychology upozorňuje především na sociální srovnávání, sebe prezentaci, citlivost na sociální zpětnou vazbu a zkušenost s vyloučením jako na mechanismy, jejichž význam mohou digitální platformy během adolescence zesilovat (Orben et al., 2024).

Právě sociální srovnávání patří k nejvýraznějším příkladům. Dospívající totiž neporovnává vlastní vzhled, úspěch nebo společenský život pouze s několika spolužáky či přáteli. Sociální sítě nabízejí prakticky neomezené množství obrazů ostatních lidí, navíc zpravidla v selektivně prezentované podobě. Zvláště citlivou oblast představuje vzhled. Data potvrzují silnější souvislost mezi vyšší mírou online sociálního srovnávání a větší nespokojeností s vlastním tělem i symptomy poruch příjmu potravy. Sílu tohoto vztahu ovlivňuje řada faktorů včetně typu obsahu, platformy nebo zastoupení žen ve sledovaných souborech (Bonfanti et al., 2025). To samozřejmě neznamena, že sociální sítě samy způsobují poruchy příjmu potravy, ukazuje to ale jeden z konkrétních mechanismů, kterým může digitální prostředí existující nejistotu nebo zranitelnost zesilovat.

Dalším důležitým prvkem je zpětná vazba. Lajky, komentáře, počet zhlédnutí nebo sledujících převádějí část společenského přijetí do viditelných ukazatelů. Pro dospívajícího, který je ve vývojovém období citlivější na přijetí a odmítnutí vrstevníky, tím vzniká prostředí umožňující velmi časté vyhodnocování vlastní společenské pozice.

Méně nápadným, ale důležitým článkem je spánek, respektive čas, který dospívající tráví nad rozsvícenou obrazovkou. Problémy se spánkem nebo nedostatek odpočinku mohou být bezprostředně spojeny s depresivními a úzkostnými symptomy a nižším wellbeingem. Přitom jde o jednu z cest, kterými se digitální návyky přelévají do běžného fungování dítěte – do schopnosti soustředit se, regulovat emoce nebo zvládat každodenní stres.

Nejen sociální síť: Dospívání pod tlakem na výkon

Sociální síť jsou pouze jednou částí prostředí, ve kterém dnešní děti vyrůstají. Druhou minimálně stejně významnou oblastí je tlak spojený se školním výkonem, očekáváním úspěchu a obavou ze selhání. Schopnost zvládat zátěž, pracovat na dlouhodobých cílech a vyrovnat se s neúspěchem patří k důležitým součástem dospívání. Riziko vzniká ve chvíli, kdy adolescent je vystaven kvůli výkonu nepřiměřenému tlaku a zároveň necítí dostatečnou podporu. Takové pocity sílí s vyšším věkem, a především u dívek. Podle dat WHO uvedlo v roce 2022 tlak ze školních povinností 63 % patnáctiletých dívek oproti 43 % chlapců. U dívek šlo zároveň o výrazný nárůst oproti roku 2018, kdy problémy uvádělo 54 % patnáctiletých. Zároveň klesala podpora rodiny, vrstevníků a učitelů, tedy faktory, které mohou při zvládání zátěže působit ochranně (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024).

Tlak na výkon není totožný s motivací nebo vysokými ambicemi. Je rozdíl mezi snahou dosáhnout vysokého standardu a stavem, kdy je vlastní hodnota úzce spojena s obavou z chyb, pochybnostmi o vlastním výkonu a strachem z nesplnění očekávání. Tato problematičtější stránka perfekcionismu bývá spojena se symptomy úzkosti, deprese a obsedantně-kompulzivních obtíží.

Řešením však není snižovat vzdělávací nároky ani vytvářet prostředí bez hodnocení a neúspěchu. Rozhodující je spíše poměr mezi nárokem a podporou. Pokud se vysoká očekávání kombinují s bezpečným školním klimatem, důvěrou a možností dělat chyby, mohou být součástí zdravého rozvoje. Pokud je však výkon vnímán jako hlavní měřítko vlastní hodnoty a chyba jako selhání, může se běžná školní zátěž změnit v chronický stres.

Když tlak přeroste v problém: Úzkosti, deprese a sebepoškozování

Stres, nejistota nebo období psychické nepohody jsou přirozenou součástí dospívání. Hranice mezi běžnou zátěží a závažnějším problémem však vzniká ve chvíli, kdy obtíže přetrvávají, zasahují do každodenního fungování nebo dítě přestává být schopné situaci zvládat vlastními silami.

Z Národního monitoringu duševního zdraví žáků devátých tříd z roku 2023 vyplynulo, že více než polovina sledovaných žáků vykazovala známky zhoršeného wellbeingu, přibližně 30 % známky středně těžké až těžké úzkosti a 40 % známky středně těžké až těžké deprese. Obtíže byly výraznější u dívek (NUDZ, 2023). Tato čísla jsou závažná, ovšem nejde o klinickou diagnózu. Výsledky je proto dobré chápat spíše jako varovný signál, nikoli jako přesný údaj o podílu českých dětí s depresí nebo úzkostnou poruchou.

Další pohled nabízí data služeb, na které se mladí lidé obrazejí sami. Linka bezpečí zaznamenala v roce 2025 více než 24 tisíc podnětů týkajících se psychických obtíží, což znamená meziroční nárůst o 19 %. V rámci těchto kontaktů se více než 7 300 týkalo sebevraždy a přes 5 100 sebepoškozování (Linka bezpečí, 2026). Ani tato čísla nelze používat jako údaj o výskytu daných problémů v celé populaci. Jedno dítě může službu kontaktovat opakovaně a počet kontaktů ovlivňuje také dostupnost a známost samotné služby. Data ale ukazují vysokou a rostoucí poptávku po nízkoprahové psychické pomoci.

Dostupná data neposkytují jednoduchý obraz „epidemie“ způsobené jediným faktorem. Jasně ale dokazují, že významná část dospívajících zažívá psychickou zátěž a že služby pomoci řeší vysoký počet případů spojených s úzkostmi, sebepoškozováním nebo sebevražednými myšlenkami. Právě multifaktoriální povaha těchto problémů je důvodem, proč nestačí hledat jednoho viníka. Digitální prostředí, školní tlak, rodinné vztahy, individuální zranitelnost i širší sociální podmínky se mohou vzájemně ovlivňovat. Cílem proto není pouze reagovat ve chvíli, kdy se problém rozvine, ale vytvářet prostředí, které umožní obtíže včas zachytit a nabídnout pomoc dříve, než přerostou v závažnou krizi.

Škola jako součást řešení

Škola nemůže převzít odpovědnost za duševní zdraví dětí ani nahrazovat práci psychologů, psychiatrů nebo rodiny. Zároveň je ale prostředím, ve kterém děti tráví významnou část dne a kde se setkávají vztahy s vrstevníky, hodnocení, očekávání i zkušenost s úspěchem a neúspěchem. Psychickou zátěž může zesilovat, ale také působit jako jeden z nejvýznamnějších ochranných faktorů.

Podpora wellbeingu neznamená přeměnit školu v instituci bez nároků nebo chránit děti před každou nepříjemnou zkušeností. Podstatnější je schopnost spojit nároky s podporou. Odolnost žáků se rozvíjí v prostředí, ve kterém se cítí bezpečně, mohou pracovat s chybou a mají důvěru ve své učitele. Wellbeing a odolnost proto nejsou protiklady. Bez určitého pocitu bezpečí je naopak obtížnější učit se zvládat náročné situace a neúspěch.

Zásadní je také dostupnost odborné pomoci přímo ve školách. Od roku 2026, respektive od nového školního roku 2026/2027, jsou v základních školách splňujících stanovenou velikost nově ze státního rozpočtu financovány podpůrné pozice, mezi něž patří psychologové, speciální pedagogové a sociální pedagogové. Samotná přítomnost odborníka ale nestačí, důležitá je i schopnost školy zachytit problém včas a propojit dítě s návaznou poradenskou nebo zdravotní péčí tam, kde už možnosti školy končí. Podobně je třeba přistupovat k digitálním technologiím. Omezení mobilních telefonů během vyučování může pomoci soustředění nebo zajistit část dne bez neustálého online kontaktu.

Úkolem školy není odstranit ze života dětí stres, technologie ani zkušenost s neúspěchem. Měla by pomáhat rozlišovat mezi zátěží, která podporuje rozvoj, a tlakem, který se stává dlouhodobě nevládnutelným. V tomto prostoru se prevence může ukázat jako účinnější než řešení problémů až ve chvíli, kdy dítě potřebuje krizovou nebo klinickou pomoc.

Závěr

Označení „generace úzkosti“ vystihuje rostoucí obavy o psychickou kondici mladých lidí, nemělo by se ale stát diagnózou celé generace. Dostupná data ukazují skutečné problémy – od problematického používání sociálních sítí přes školní stres až po vysokou poptávku po psychologické a krizové pomoci. Zároveň však nepotvrzují existenci jediné příčiny, kterou by bylo možné jednoduchým opatřením odstranit.

Sociální sítě samy nevytvořily potřebu přijetí, strach z neúspěchu ani tendenci porovnávat se s ostatními. Digitální prostředí ale může tyto přirozené mechanismy dospívání zesílit a prodloužit do takové části dne, která dříve byla vyhrazena offline světu. Pokud se k tomu přidává vysoký školní nebo společenský tlak a nedostatečná podpora, mohou se jednotlivé zdroje zátěže navzájem násobit.

Odpovědí proto nemůže být svět bez telefonů ani škola bez nároků. Smysluplnější je vytvářet prostředí, ve kterém děti dokážou technologie používat bez ztráty kontroly, zvládat nároky bez permanentního strachu ze selhání a získat pomoc dříve, než zátěž přeroste v závažný psychický problém.

Zdroje

- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- HBSC Česká republika. (2023). Sociální síť a gaming. Zdravá generace, Univerzita Palackého v Olomouci. <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>
- Linka bezpečí. (2026). Statistiky Linky bezpečí za rok 2025. https://www.linkabezpeci.cz/documents/41242/90388/TZ_Linka%2Bbezpe%C4%8D%C3%AD_statistiky%2Broku%2B2025%2Bpdf.pdf/ddd508d4-92bf-9201-e119-ec9f5a559f34?t=1769611871850
- Národní ústav duševního zdraví. (2023, October 10). Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření. <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3, 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: Policy brief. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685>

Autor



Irena Krcháková

V minulosti se věnovala především oblasti mediálních studií a sémiotiky, nyní rozšiřuje své obzory na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy v oboru historická sociologie. Zaměřuje se odborně na domácí politickou scénu, sociální a zdravotnická témata a věnuje se také obrannému průmyslu, dopravě a energetice. Má bohaté zkušenosti s mezinárodní politickou agendou, včetně evropských témat, Evropské unie, politiky Spojených států, OSN a NATO. Profesně se uplatnila jak v rozhlase, tak v České televizi. Ve volném čase se nejčastěji věnuje sportu a své dceři.

Vydavatel



INSTITUT PRO POLITIKU A SPOLEČNOST

Posláním Institutu je zkvalitňování českého politického a veřejného prostředí prostřednictvím profesionální a otevřené diskuse a vytvoření živé platformy, která pojmenovává zásadní problémy, vypracovává jejich analýzy a nabízí recepty pro jejich řešení formou spolupráce expertů a politiků, mezinárodních konferencí, seminářů, veřejných diskuzí, politických a společenských analýz dostupných celé české společnosti. Jsme přesvědčeni, že otevřená odborná diskuse a poznání podstaty a příčin jednotlivých problémů jsou nutným předpokladem jakéhokoli úspěšného řešení problémů současné společnosti.



Martinská 2, 110 00 Praha 1



+420 602 502 674



www.politikaspolecnost.cz



office@politikaspolecnost.cz