

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Závislost na sociálních sítích

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Olga Doňková

Vypracovala:

Simona Kratochvílová

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Závislost na sociálních sítích“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Podivíně, dne 30. 3. 2012

.....

Simona Kratochvílová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Olze Doňkové za velmi užitečnou metodickou pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Dále děkuji účastníkům výzkumného šetření, kteří mi věnovali svůj čas a podělili se o své zkušenosti se sociálními sítěmi.

Děkuji také své rodině a přátelům za velkou podporu a pomoc v průběhu celého dosavadního studia.

Kratochvílová Simona

OBSAH

Úvod.....	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Sociální síť.....	8
1.1 Historie sociálních sítí	9
1.2 Návštěvnost sociálních sítí	10
1.3 Jak sociální síť ovlivňují dnešní společnost	11
1.4 Zahraniční sociální síť.....	12
1.5 České sociální síť	16
2 Vznik a vývoj závislosti na sociálních sítích	20
2.1 Co je to závislost?.....	21
2.2 Závislost na sociálních sítích.....	23
2.3 Příčiny vzniku závislosti.....	25
2.4 Příznaky závislosti na sociálních sítích	26
3 Prevence a léčba závislosti na sociálních sítích	28
3.1 Primární prevence.....	29
3.2 Sekundární a terciální prevence.....	31
3.3 Léčebné postupy závislosti na sociálních sítích	33
II. EMPIRICKÁ ČÁST	37
4 Vlastní výzkum	38
4.1 Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek.....	38
4.2 Charakteristika vzorku šetření	38
4.3 Použité metody	41
4.4 Prezentace výsledků	42
4.5 Závěr výzkumu	52
4.6 Diskuze	54

Závěr.....	56
Resumé	57
Anotace.....	58
Annotation	58
Seznam použité literatury	59
Knihy, syntetické práce a monografie:	59
Seznam obrázků	64
Seznam grafů.....	65
Seznam příloh.....	66

Úvod

„Chceš realizovat své sny? Probud' se!“

Rudyard Kipling

Tématem a nosnou myšlenkou mé bakalářské práce je **Závislost na sociálních sítích**.

Dnešní svět je dle mého názoru plný závislostí, snad je to snadnou dostupností všeho, co dříve bylo vzácné a jen zřídka k dispozici a když už, tak na omezenou dobu.

Látkové závislosti jsou lidstvu známy již dlouho a existuje řada řešení, která se na ně aplikují v rámci léčby nebo prevence.

Nelze však již přehlížet ani ony nelátkové závislosti, které omezují, ubližují a nakonec ničí postižené. Víme třeba o takzvaných vztahových závislostech neboli spoluzávislosti. Cizí nám však již nejsou ani diagnózy jako workoholik, shopaholik, kleptomani, pornoholik či gambler. Je proto nasnadě hlouběji se zamyslet i nad prostředkem tolik využívaným a nejdostupnějším – Internetem. Internet samotný dává možnost hned několika uznaným závislostem jako gambling, a to skrze online hazard a hry, také lidé závislí na pornografii mají největší přístup ke své „droze“ skrze internetové stránky.

V této práci se pokusím odkrýt, jak si dnešní společnost přiznává a skutečně na to jen s kompulzivní potřebou být součástí a aktivním členem sociálních sítí, které přijímáme jako naprosto přirozenou součást našich všedních dní a denních nástrojů, společenského dění. Společným rysem takřka všech závislostí je, že od začátku si postižený dovede racionálně a posléze i jakkoli jinak ospravedlnit a odůvodnit své nadměrné užívání. U potřeby (zatím třeba ne chorobné) být na sociální síti, může navíc být zrádné, že se téměř všichni uživatelé shodují na těchto opodstatněních a dalo by se říci, že prakticky z nich jsou i samotné sociální sítě živы.

Ve vztahu k mému oboru sociální pedagogiky vidím nemalý význam vlivu sociálních sítí ve výchově dospívajících a jejich reálném začlenění mezi vrstevníky, ve kterém jim mnohdy jinak brání odlišné sociální a mentální pozadí. Otázkou je, zda členství na sociálních sítích má pozitivní nebo negativní přínos pro jedince, s již tak komplikovaným charakterem, při jejich snaze zapojit se do běžného společenského a produktivního života. Právě i na tuto otázku se budu snažit odpovědět svou prací a výzkumem v ní.

V teoretické části své práce si nejdříve představíme druhy a význam samotných sociálních sítí a poté se práce více zaměří na podstatu a projevy závislosti jako takové. Důležitá je studie a myšlenka, proč může dojít k závislosti na sociálních sítích. Co tomu předchází a co k tomu uživatele vede. Jak tuto problematiku vidí odborníci a jaké jsou náznaky od samotných členů sociálních sítí.

Empirická část se poté snaží ukázat průměrný vzorek uživatelů a jejich subjektivní názor na vlastní využívání a návyk na sociálních sítích. Nepochybuji, že tento výzkum vnese světlo do problematiky, nebo alespoň naznačí směr, díky němuž se můžeme dozvědět více a může být vhodným nástrojem poznání a započetí řešení této stále relativně neznámé oblasti.

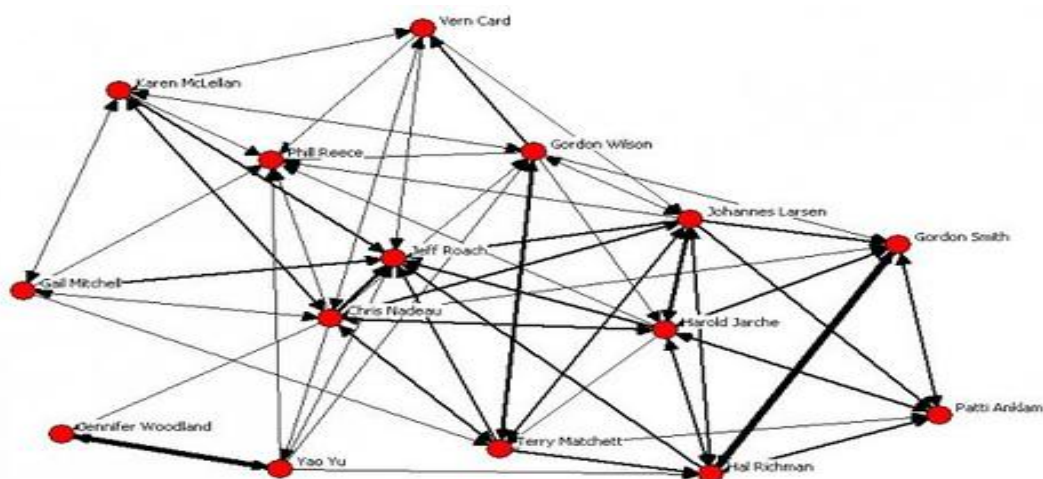
Sociální sítě jsou v současnosti fenoménem a pravděpodobně se tímto statutem budou nadále těšit. Věřím proto, že tato práce může být významným ukazatelem jak pro laickou veřejnost, tak i pro zainteresované v oborech závislostí a především samotné sociální pedagogiky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Sociální sítě

Sociální síť, rovněž nazývána jako síť společenská, či komunitní je vzájemně propojená skupina lidí. Vzniká většinou na základě rodinných vazeb, společných zájmů, či z jiných důvodů. Sociální síť v širším slova smyslu je skupina lidí, která spolu nějakým způsobem komunikuje a navzájem se ovlivňuje. Samotný název je převzatý z anglického slova „Social Network“ a poprvé byl použit dávno před vznikem Internetu, roku 1954, sociologem J.A. Barnesem v jeho publikaci „*Class and Committees in a Norwegian Island Parish*“. [Gamberiny, 2007] Na sociální síť můžeme pohlížet jako na soustavu bodů a jejich vazeb. Body znázorňují jednotlivé osoby nebo celé skupiny osob a vazby představují spojení s ostatními. Sociální (společenská) síť bývá většinou prezentována graficky, konkrétně diagramem (viz. Obrázek č. 1).

Obrázek č. 1 Příklad sociálního síťového diagramu



[zdroj: <http://owebu.blogger.cz/Internet/Socialni-site-1-dil>]

V užším slova smyslu, v modernějším a v současné době značně převládajícím pojetím se sociální sítě rozumí služba na Internetu, poskytující možnost zakládat osobní či firemní profil jejím registrovaným členům. Po zaregistrování můžeme komunikovat s ostatními uživateli, sdílet různé informace, fotografie, videa, plánovat akce, srazy, hrát hry a provozovat další aktivity. Internetové sociální sítě jsou oblíbeným komunikačním prostředkem dnešní doby, které často nahrazují e-maily, SMS a blogy. Dle Bendáře [2011], sociální sítě na rozdíl od již zmiňovaných blogů, e-mailů či podobných komunikačních nástrojů mají něco navíc. Jde především o vytváření virtuálních vztahů mezi uživateli.

Samotní uživatelé se vzájemně označují příznakem „známosti“. Tento příznak jim přináší to, že vědí, co jejich známí na sociální síti dělají. Každý z uživatelů má v rámci sociální sítě svůj prostor, kde může sdílet svůj obsah. Samotný obsah se často liší dle zaměření konkrétní sociální sítě, podstatné ovšem je, že jsou tímto systémem informováni o činnosti svých virtuálních přátel. S těmito přáteli mohou komunikovat ať už pomocí zpráv podobných e-mailu nebo pomocí nástroje, jenž se v angličtině nazývá Instant Messaging¹, kam spadá i populární služba ICQ nebo Skype. Sociální sítě jsou tedy založeny na různých formách komunikace, přičemž tou zásadní je veřejné sdílení obsahu. Jsou častým prostředkem sebe prezentace jedinců a čím dál častěji se na nich prezentují i firmy. Jsou natolik oblíbené, že k nim denně přistupují stovky milionů uživatelů po celém světě.

1.1 Historie sociálních sítí

Za předchůdce sociálních sítí můžeme považovat e-mail. V roce 1971 byla odeslána první zpráva na vzdálený počítač ve službě zvané ARPANET, která byla předchůdcem dnešního Internetu. [Kasík, 2007] Od té doby se e-mail velmi rychle šířil a stal se nedílnou součástí našeho života. Právě e-mail nám nejčastěji slouží ke komunikaci s ostatními, a také nám umožňuje sdělit nějakou informaci většímu počtu adresátů. V dnešní době je e-mail nadále hojně využíván a neznamena to, že by s nástupem sociálních sítí přestal existovat. S jejich vznikem však došlo k podstatnému zlomu. Komunikaci dvou osob po e-mailu nemohla zvenčí sledovat žádná jiná osoba a sociální sítě právě toto umožňují. Komunikace dvou osob se tak stává věcí veřejnou, ostatní ji mohou různě komentovat, doplňovat a zapojovat se do ní.

Také blogy můžeme považovat za předchůdce sociálních sítí. Slovo „blog“ vzniklo stažením dvou anglických slov „web log“, a do češtiny překládáme jako webový zápisník. Blogy vytvářejí komunitu okolo autora blogu a jeho čtenářů, a interakce probíhá zpravidla v komentářích. V blogu můžeme sdílet své názory, myšlenky, zájmy, vědomosti nebo cokoli jiného a to jsou hlavní znaky, které mají mnoho společného s internetovými sociálními sítěmi.

Webová stránka Classmates.com, je považována za historicky první sociální síť. Založil ji Američan Randy Conrad roku 1995. Tato sociální síť měla již tehdy mnoho společného s těmi současnými. Tyto webové stránky vznikly, aby pomáhaly jejich registrovaným členům udržovat a zároveň hledat nové kontakty mezi studenty, spolužáky a kamarády. [zdroj: www.socialnisite.cz, 2008]

¹ Instant Messaging – internetová služba rychlého doručování zpráv mezi lidmi v reálném čase

Postupem času začaly vznikat na internetu další sociální sítě s různou tematikou. Mezi velmi oblíbené ve své době patřila např. SixDegrees.com, která vznikla v roce 1997 či Friendser.com z roku 2002, která je dnes velmi populární především v Asii. Velkého rozmachu však sociální sítě dosáhly až s nástupem sociální sítě MySpace, jež byla spuštěna v roce 2003 a dlouhou dobu si ve světě držela prvenství. Stejněho roku byla založena další úspěšná sociální síť zvaná LinkedIn, která umožňuje propojení s pracovním trhem. O rok později ji úspěšně následovala sociální síť Bebo, známá především v anglo-americkém světě. V roce 2006 byla založena v současné době třetí největší sociální síť Twitter. Ta u nás není příliš rozšířená, nicméně ve světě si získala velkou popularitu a rychlost růstu nových uživatelů mnohonásobně převyšuje ostatní sociální sítě. Ve stejném roce se otevřela veřejnosti sociální síť Facebook, kterou založil Mark Zuckerberg, během studia na Harvardově univerzitě, která si od roku 2008, kdy předběhla i takového giganta jakým byl MySpace, drží ve světě prvenství. [Bureš, 2010]

1.2 Návštěvnost sociálních sítí

Internetové sociální sítě jsou v současné době velkým fenoménem. Podle nezávislých zdrojů, se právě sociální sítě začínají stávat nejnavštěvovanějšími stránkami internetu a zvyšuje se i doba, kterou na nich uživatelé tráví.

„Odborníci se shodují, že internet vstoupil do další fáze, to jest fáze, kdy přestal být jen zdrojem informací, ale stal se médiem pro sociální komunikaci.“ [Bugner, 2009]

S trochou nadsázky se dá říci, že kdo není jejich členem, jako by nebyl. O popularitě svědčí i fakt, že se do nich registruje stále více a více uživatelů po celém světě. Mezi nejnavštěvovanější sociální sítě ve světě patří Facebook, Twitter a MySpace. V České republice patří mezi nejoblíbenější mimo již zmiňovaného, celosvětově rozšířeného Facebooku, portál Spoluzaci.cz, Lide.cz a Líbímseti.cz. Prvenství si však jednoznačně drží sociální síť Facebook.com, která je nejvíce rozšířenou sociální sítí co do počtu zemí světa a byla přeložena do více než 70-ti jazyků. Jen u nás je registrováno již přes 3,4 miliony Čechů, ve světě dokonce přes 800 milionů uživatelů. [zdroj: facebook.com 11/2011]

Tyto čísla však nevypovídají o tom, kolik uživatelů aktivně Facebook využívá. Čísla mohou být tedy lehce zavádějící. Přesnou statistiku aktivních uživatelů Facebook zveřejnit nechce a v praxi tyto čísla ověřit nelze.

Přestává být pravidlem, že členy sociálních sítí jsou především teenageři a mladí lidé. Stále častěji se aktivními uživateli sociálních sítí stávají lidé středního věku a výjimkou nejsou ani lidé starší generace. Sociální sítě používá široké spektrum lidí, počínaje dělníky, přes úředníky a ředitele nadnárodních firem konče.

Sociální sítě však nejsou záležitostí pouze profilů lidí, ale čím dál častěji jsou využívány také ke komerci. Vzhledem k tomu, že v dnešní době čítají stamiliony uživatelů, stále více firem ve světě i v České republice, je využívá ke komunikaci se svými zákazníky, a v neposlední řadě především k podpoře prodeje. Díky internetovým sociálním sítím mohou obchodníci za málo peněz oslovit velkou skupinu lidí, a do budoucna tak z nich učinit své klienty. Reklama v sociálních sítích je spontánní, živelná a záleží především na lidech samotných. Potencionální klienti mohou prostřednictvím různých videí či vtipných obrázků šířit nenásilnou formou reklamní sdělení mezi sebou a doporučovat je svým dalším známým.

1.3 Jak sociální sítě ovlivňují dnešní společnost

O dnešní době se dá říci, že je uspěchaná. Vše musí být rychlé a přenos informací není výjimkou. Limit aktuálnosti se stále snižuje, trvanlivost zpráv je čím dál menší. Sociální sítě jistě významně přispívají k tomu, že jsou lidé „v obraze“, mají možnost se vyjádřit k osobním záležitostem druhých a současně i k světovým problémům. Nepochybně se tak rozšiřuje přehled a rozvoj uživatelů, kteří tak nemusí být pouze pasivními diváky, ale součástí světového fóra, odkud pak může a nemusí vyplynout, jaký je názor většiny. A široký pohled veřejnosti je nástroj, který měl a bude mít vždy významnou roli v globálním dění. Takže potenciál sociálních sítí a jejich vlivu je velký a může být jak pozitivní tak i negativní. Dostáváme se totiž k základnímu rozporu, umět se vyjádřit a říci svůj názor neosobním virtuálním způsobem a dokázat se prosadit reálně a verbálně.

Dalším významným aspektem vlivu sociálních sítí je posunutí hranic soukromí. Co dříve bylo intimním hovorem o osobních věcech, je dnes běžné denní téma s libovolným počtem zainteresovaných. Cokoliv může být velmi snadno sdíleno s ostatními a tedy veřejným tajemstvím. To způsobuje mnohem větší otevřenost vztahů, jak s tím však nakládat dále v reálném životě může být otázkou.

Sociální sítě jsou celkově především o mezilidských vztazích a jejich vývoji. I zde si však lze položit otázku, zda s rostoucím časem stráveným u monitoru za účelem být „v kontaktu“ a „vědět“ o druhých, kteří jsou momentálně třeba mimo náš dosah,

neomezujeme společný čas s našimi blízkými, kde se pak snadno stane, že problém v komunikaci v rodině, je ještě větší. Teenageři se relativně se vším svěří na svém profilu, a pokud jej rodiče nečtou, tak nemusí o svém dítěti vůbec nic vědět, jelikož to již nemá potřebu více komunikovat.

Velmi snadno se navykne na pohodlnou formu písemného vyjadřování ve vlastní zóně bezpečí a jistoty u klávesnice, kde se mnohem snadněji svěruje a sdílí. I proto není vyloučeno návykové chování v potřebě být online na svém účtu. Tam dotyčný může vše, co by si ve svém reálném životě jen těžko dovolil a dá raději přednost být v tomto kontaktu namísto toho skutečného, kde je více interakce a nejistot. Uživatel si může částečně tvořit a upravovat svou identitu a tím tedy kompenzovat nedostatky z reálného života.

V souhrnu lze říci, že není pochyb o informačním a otevřenějším přínosu sociálních sítí do společnosti. Současně však lze vidět a očekávat negativa jako uzavření se v reálném životě a identifikování se v tom virtuálním. Každopádně jsou sociální sítě jedinečným nástrojem, který může ve větším měřítku přinést spoustu užitku, avšak hrozí, že se vymkne jedinci.

1.4 Zahraniční sociální sítě

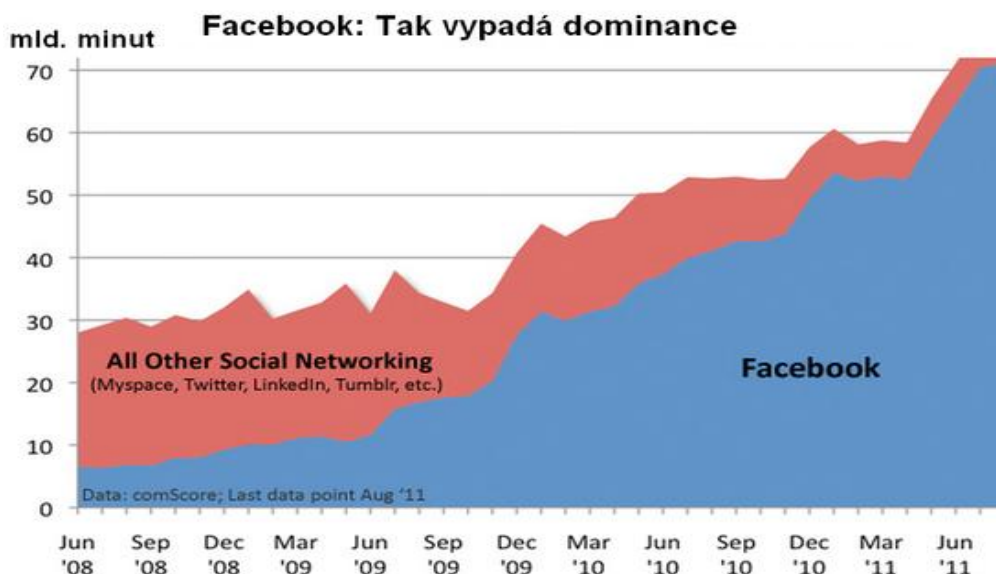
Na celém světě existuje velké množství sociálních sítí. Některé z nich jsou pouze lokální pro určitou zemi. Ty většinou „hovoří“ pouze jedním, nebo několika málo jazyky na základě místopisného určení. My se ale budeme zabývat těmi nejznámějšími, se kterými se setkáváme nejčastěji. Podrobněji se budeme věnovat nejrozšířenější sociální síti Facebook a sociální síti MySpace, které ve světě značně klesá popularita a zažívá tak těžká léta. Mimo těchto dvou se budeme zabývat i sociální síti Twitter, která si ve světě drží druhou příčku.

Facebook

Facebook je nejpopulárnější sociální síť u nás i ve světě a proto se tomuto velikánu budeme věnovat podrobněji. Sociální síť Facebook byla založena roku 2004 studentem Harvardovy univerzity Markem Zuckerbergem. Ani on sám zdaleka netušil, jaké popularitě se Facebook za několik let bude těšit. Atraktivnost historie vzniku dokládá i fakt, že byl v říjnu roku 2010 uveden do kin celovečerní film *The Social Network*, jež mapuje počátky založení této sociální sítě. Původním záměrem tohoto projektu bylo vytvoření komunitního systému pouze pro studenty Harvardu. Název Facebook dostala tato sociální síť po informačních letáčcích, které se na amerických univerzitách používají k seznamování nových studentů.

Během několika měsíců Facebook začaly využívat i jiné univerzity v USA a následně i firmy. [Novotný, 2009] Roku 2006 se Facebook otevřel i veřejnosti a od té doby šla jeho popularita raketově vzhůru. Nejnovější průzkumy, které zveřejnil na svých stránkách *investicniweb.cz* [2011] ukazují, že až 90% veškerého času na sociálních sítích věnují lidé právě Facebooku. Facebook tak v současné době nemá konkurenci. (viz. Obrázek č. 2)

Obrázek č. 2 Srovnání počtu strávených minut na jednotlivých sociálních sítích (11. 10. 2011)



[zdroj:<http://www.investicniweb.cz/zpravy/graf-dne/2011/9/24/clanky/proc-facebook-protoze-nema-konkurenci/>]

Aktuální slogan Facebooku, který je na úvodní stránce při přihlášení zní: „Facebook vám pomáhá navázat kontakt s lidmi ve vašem životě a sdílet s nimi své příspěvky“. Na Facebooku se pohybujeme mezi reálnými lidmi a můžeme tak být v kontaktu se svou rodinou, spolužáky a kamarády se kterými se například kvůli vzdálenosti fyzicky nemůžeme setkat. Registrace na Facebooku je jednoduchá a zdarma. Po přihlášení si vytvoříme vlastní profil a poté můžeme navazovat kontakty s jinými lidmi. K využívání všech služeb, které sociální sítě svým uživatelům nabízejí, tedy sdílení fotek, videí, komunikace a mnohé další, je potřeba aby dva lidé měli mezi sebou vztah potvrzený oběma stranami – přátelství. Na Facebooku však slovo přítel může být lehce zavádějící. Záleží jen na nás, zda si mezi své přátele zvolíme ty, které známe osobně a kteří jsou skutečně našimi přáteli i v reálném životě nebo si mezi své přátele přidáme i tzv. internetové známosti. Spíše než slovo přítel by se tedy hodilo označení – člověk, o kterého se zajímám.

Funkce Facebooku:

Vytváření vlastního profilu – Záleží na člověku samém, kolik toho ve svém profilu o sobě uvede. Můžeme uvést věk, bydliště, rodinný stav, název zaměstnavatele, zájmy, a jiné. Je potřeba si uvědomit, že sdílení citlivých dat na Internetu se dá lehce zneužít a že vyloženě soukromé informace na Facebook skutečně nepatří.

Status – Je nejpopulárnější a nejčastěji využívanou funkcí na Facebooku. Jedná se o 420 znaků dlouhý text (původně měl jen 160 znaků), kterým můžeme dát najevo, co právě děláme, na co myslíme nebo sdílíme naše názory.

Hledání přátel – Jelikož na Facebooku je převážná většina uživatelů registrována pod svým jménem a příjmením, je velice snadné najít své spolužáky, kolegy, kamarády či jiné známé.

Sdílení fotek, odkazů a videí – Nahrání fotek je velmi rychlé a jednoduché. Na fotkách navíc můžeme označovat jednotlivé osoby a můžeme k nim psát komentáře. Stejně tak jednoduché je to i se sdílením videí či odkazů na zajímavé webové stránky na Internetu.

Chat a posílání soukromých zpráv – Aplikace chat je využívána ke komunikaci mezi přáteli pomocí krátkých zpráv. Pokud jiný uživatel není právě aktivní, můžeme mu zaslat zprávu podobnou e-mailu. Ta se mu ihned po přihlášení na Facebook objeví v nepřečtené poště. Zprávu je možno odeslat i více adresátům najednou.

Plánování a organizování akcí – Tato aplikace nám jednoduše umožňuje uspořádat jakýkoliv typ akce – firemní večírek, sraz spolužáků či oslavu narozenin. Organizátor jednoduše vyplní základní údaje (čas, místo, případné doplňující informace) a rozešle pozvánky svým přátelům.

Hry, kvízy a jiné aplikace – vznikly jako doplňkové aplikace, aby vyplnily uživatelům volné chvíle. Online tak můžeme hrát jednoduché hry, vyplňovat kvízy, ankety či si vytvořit aplikaci vlastní. Mezi nejoblíbenější hry na Facebooku patří FarmVille a MafiaWars, jejichž tvůrcem je společnost Zynga. Ta v současnosti patří mezi naprostou špičku v oblasti internetových aplikací a to zejména her na této sociální síti.

MySpace

Společenský server MySpace není v České republice příliš známý. Důvodem je především jazyková bariéra, jelikož zde chybí možnost výběru v českém jazyce. Pro značnou část populace, která neovládá příliš dobře cizí jazyk, se tak tyto stránky stávají nedostupnými. Stejně jako u většiny podobných serverů je nutná registrace. Po zaregistrování nám sociální

síť MySpace nabízí služby jako chat, vytváření diskusních skupin, seznamka či vytvoření vlastního blogu. Primárně je ale zaměřena na sdílení videí a hudby a proto zde své publikum oslovují jak ostřílení hudebníci či herci, ale i ti, kteří své fanoušky teprve hledají. MySpace je ideálním místem pro zveřejnění ukázky své tvorby, ať už hudební či filmové. [Holík, 2007]

Server MySpace byl založen v roce 2003 v USA. Jeho první verze vznikla během 2 týdnů, jako reakce na úspěch sociální sítě Friendster z roku 2002. Zakladatelé MySpace, zaměstnanci společnosti eUniverse, měli za cíl zkopírovat nejúspěšnější funkce právě od sítě Friendster a založit tak novou sociální síť, která jí bude úspěšně konkurovat. Autoři tohoto projektu se od začátku snažili vytvořit takovou webovou stránku, která bude variabilní, a která umožní svým uživatelům zakládat si profil dle svého uvážení, pro cokoliv budou chtít. [Platko, 2009] To o čem se snažili, se jim podařilo na výbornou. Ze sociální sítě MySpace se tak během několika let stal jeden z největších komunitních serverů na světě.

MySpace patřila pod křídla společnosti News Corporation, která spadá mezi šest největších mediálních skupin na světě. Tato společnost vlastní i prestižní televizní kanály a filmová studia, ale i tak dlouhou dobu patřila MySpace mezi její klenoty. [Handl, 2009] Postupem času, však společnost z důvodu vzestupu Facebooku a poklesu zájmu o MySpace, prodala v červnu 2011, 95 % akcií společnosti Specific Media za zhruba 35 mil. dolarů. [zdroj: www.byznys.ihned.cz; 2011]

MySpace, jehož slogan „místo pro přátele“, byl kdysi synonymem pro sociální sítě, tak strmě klesá na popularitě. Důvodem není nezájem lidí o sociální sítě, spíše naopak, ale především větší atraktivnost konkurenčních sociálních sítí.

Miloš Čermák v rozhovoru Ondřeje Stratilíka [2009] pro časopis ABC uvádí, že „MySpace promeškal svou šanci. Byl na trhu zhruba ve stejnou dobu jako Facebook, ale nechal se příliš ovlivnit popkulturou. Nenabídl zajímavé sociální prostředí pro běžné uživatele, jelikož v určitý moment se proměnil v síť fanklubů. Proto s Facebookem v roce 2008 definitivně prohrál.“

Twitter

Twitter je poskytovatel mikrobloggerů a sociální sítě, která je ve světě velmi oblíbená ale u nás si zatím příliš uživatelů nezískala. První tweet zveřejnil na Internetu zakladatel sítě Jack Dorsey v březnu 2006 a pro veřejnost byly tyto stránky zpřístupněny v červenci téhož roku. Původní název této sociální sítě byl Status, ale později tvůrcům název přestal vyhovovat a byl změněn na Twitter. Twitter si během krátké doby získal příznivce především kvůli jeho

jednoduchosti a také kvůli velkému počtu aktivních uživatelů. Stejně jako u dvou předchozích sociálních sítí je k přihlášení nutná registrace, která je rovněž jednoduchá a zdarma. Původním záměrem Twitteru bylo sledovat stav uživatelů. Z odpovědi na otázku „What are you doing?“ (česky: „Co právě děláš?“) se stal komunikační fenomén, který slouží nejen k povídání mezi přáteli. [Handl, 2009]

V září 2011 Twitter překonal hranici 100 milionů uživatelů a čím dál častěji zasahuje do téměř všech míst na světě. Velice často je Twitter využíván i mezi řadou celebrit či ústavních činitelů. Síť Twitter se proslavila jako místo, které v mnohých případech slouží jako zdroj nejčerstvějších informací, které jsou teprve posléze přejímány médii a hromadnými sdělovacími prostředky. [Tábor, 2011]

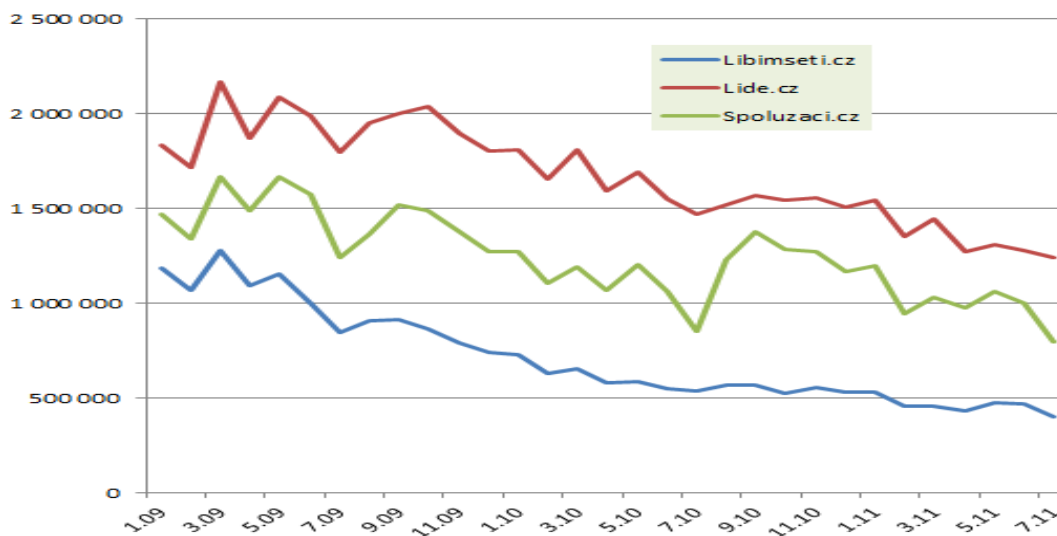
Statusy na Twitteru jsou omezeny počtem 140 znaků. Tyto krátké zprávy se na Twitteru nazývají tweety. Tweety lze posílat i pomocí SMS zpráv z čísla mobilního telefonu, které jsme zadali při registraci. Twitter tedy můžeme jednoduše používat i když nejsme u počítače, nebo nemáme k dispozici internetové připojení. Twitter má podobné možnosti a funkce jako ostatní sociální sítě typu Facebook ale zásadním rozdílem je tzv. following (následování). Tak například na Facebooku, abychom mohli vidět status jiné osoby, musíme mít oboustranně potvrzený vztah. V případě Twitteru to ale neplatí. Pokud se rozhodneme někoho následovat, dostáváme jeho tweety ale naše tweety se mu nezobrazují. Daná osoba by musela následovat nás. Pokud z jakéhokoliv důvodu nechceme, aby některému našemu „následovateli“ chodily naše tweety, dá se tato služba jednoduše zablokovat.

Do dnešní doby Twitter není v češtině a to je nejspíš jeden z hlavních důvodů, proč čeští uživatelé (na rozdíl od těch zahraničních), nezakládají houfně profily na této sociální síti.

1.5 České sociální sítě

Sociální sítě jako Facebook, či Twitter se těší obrovskému zájmu, ale nejsou jediné, které stojí za pozornost. Sociální sítě vznikají i v českých podmínkách, nicméně s nástupem těch zahraničních, především tedy Facebooku, ztrácí během posledních let své uživatele. Jak rapidní ztráty u jednotlivých sociálních sítí to jsou, vidíme na obrázku níže.

Obrázek č. 3 Pokles uživatelů v jednotlivých českých sociálních sítích od ledna 2009 do července 2011 (14. 10. 2011)



[zdroj: <http://www.lupa.cz/clanky/cesko-a-socialni-site-v-cislech/>]

Mezi nejznámější sociální sítě v České republice, patří servery Lide.cz, Spoluzaci.cz, Libimseti.cz a právě těmito se budeme podrobněji zabývat.

Lide.cz

Internetová sociální síť Lide.cz je provozována firmou Seznam.cz, pod kterou spadá mnoho dalších sesterských projektů, jako například Email.cz, Spoluzaci.cz, Novinky.cz, atd. K zaregistrování na Lide.cz, je potřeba mít založený emailový účet na portálu Seznam.cz. Na sociální síti Lidé.cz pokrývají uživatelé všechny věkové kategorie a zájmové skupiny, ale mladší generace tvoří největší uživatelskou základnu. Podle informací které byly zveřejněny portálem Seznam.cz v srpnu 2011, mají nejsilnější zastoupení uživatelé ve věkové kategorii 15-34 let. K tomu datu Seznam.cz také zveřejnil průměrnou denní návštěvnost, která čítá 208 838 uživatelů, a toto číslo tedy řadí server Lide.cz na první příčku mezi českými sociálními sítěmi. [zdroj: <http://onas.seznam.cz/cz/lide-cz.html>; 8. 11. 2011]

Komunitní server Lide.cz nabízí řadu funkcí. Uživatelé si po registraci zakládají vlastní profil, ve kterém mohou vkládat fotografie či hledat nové přátele. Dále uživatelé mohou navštívit chatovací místnosti s různými tématy, nebo přispět svými názory do diskuze. Tato sociální síť je často využívána k seznámení. Právě rozsáhlá seznamka s mnoha kategoriemi může být skvělým místem k seznámení. Dále můžeme hrát hry, využít kalendář se srazy uživatelů nebo sdílet videa. Na hlavní stránce je také odkaz na sesterský projekt Spoluzaci.cz.

Funkce, jež nabízí sociální síť Lide.cz, se příliš neliší od svých konkurentů, ale některé z nich, jsou více propracovanější. Stále si tak drží několik set tisíc aktivních uživatelů, především díky podpoře portálu Seznam.cz. Nebýt této podpory, nejspíš by se propadla do zapomnění rovněž jako některé jiné české sociální sítě.

Spoluzaci.cz

Stejně jako Lide.cz provozuje tuto sociální síť server Seznam.cz, který koupil majoritní podíl tohoto projektu v roce 2004, změnil jeho design a vytvořil tak novou komunitní službu. Spoluzaci.cz vznikli za podobným účelem jako sociální síť Facebook. V současnosti jsou Spoluzaci.cz druhou největší českou sociální sítí. Podle posledních údajů, které zveřejnil na svých stránkách portál Seznam.cz v srpnu 2011, je průměrná denní návštěvnost 64 127 uživatelů. [zdroj: <http://onas.seznam.cz/cz/spoluzaci-cz.html>; 8. 11. 2011]

Jedná se o server, který umožňuje sdílení fotek, vzkazů a dokumentů mezi současnými či bývalými spolužáky jednotlivých tříd základních, středních nebo vysokých škol v České republice. Školy jsou roztrženy podle okresů a následně měst, kde se nachází. Snadno tak nalezneme školu a následně svou třídu. Po nalezení své třídy do ní můžeme vstoupit na základě zodpovězení kontrolní otázky, kterou zadal zakladatel (správce) třídy nebo můžeme o vstup do třídy požádat přímo správce. Pokud třída doposud nebyla založena, můžeme ji založit sami. Po založení třídy se automaticky staneme správcem dané třídy. Po jejím založení můžeme rozeslat pozvánky pomocí e-mailu ostatním spolužákům, aby se ke třídě také připojili. Server Spoluzaci.cz slouží nejčastěji studentům ke sdílení studijních materiálů, sdílení názorů na jednotlivé předměty ve škole, průběh písemky či zkoušky a u bývalých spolužáků především na domlouvání absolventských srazů. Spoluzaci.cz jsou tak skvělou pomůckou jak pro současné, tak i bývalé spolužáky.

Libimseti.cz

Internetový zábavní portál Libimseti.cz, byl spuštěn v roce 2002 a v současnosti mu mezi českými sociálními sítěmi patří třetí místo. Právě server Libimseti.cz doplatil na příchod Facebooku ze všech českých sociálních sítí nejvíce.

„Z původních 300 tisíc denních návštěvníků (na stránkách Libimseti.cz je doposud uvedeno toto číslo), je dnes na 30 tisících a návštěvnost je tak na úrovni českého Twitteru.“
[Dočekal, 2011]

Funkce na této sociální síti jsou obdobné jako na Lide.cz ale Libimseti.cz se zaměřuje především na teenagery. Jednotlivé uživatele si lze prohlížet i bez registrace na této sociální síti, ale pokud chceme uživateli napsat zprávu nebo si jej přidat do přátel, musíme být zaregistrovaní. Registrace je jednoduchá, rychlá a zdarma. Sociální síť Libimseti.cz nejčastěji slouží k vyhledávání nových přátel a komunikaci mezi uživateli, kteří se mohou navzájem hodnotit. Právě hodnocení fotek jednotlivých uživatelů je to, co nejvíce odlišuje tuto sociální síť od ostatních. Stupnicí 1-10 můžeme vyjádřit sympatie k jednotlivým uživatelům. Hodnotit můžou i neregistrovaní uživatelé. I když web Libimseti.cz vznikl původně jako seznamovací server, dnes nabízí mnoho dalšího. Mimo hodnocení uživatelů tam nalezneme také videa, seznamku, blogy, chat, a jiné.

Libimseti.cz byl v minulosti velice oblíbeným zábavním serverem, nicméně jeho „sláva“ je už nejspíše nadobro pryč.

2 Vznik a vývoj závislosti na sociálních sítích

Obecně můžeme závislost na Internetu, definovat jako nadměrné používání Internetu, které může vnést do života jedince sociální, psychologické, pracovní či školní komplikace. [zdroj:<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>]

Člověk si nevybuduje závislost na Internetu obecně, ale na konkrétní internetové aplikaci či webu. Mezi nejnávykovější aplikace patří ty, které umožňují oboustrannou komunikaci. Právě proto sociální sítě zažívají v posledních letech velký boom a pro velké množství lidí se tak stávají návykovými. Podobně, jako u jiných závislostí, zde můžeme hovořit o několika stádiích. Každá závislost začíná stadiem ohrožení, pokračuje přes stadium kritické a končí stadiem chronickým, kdy může dojít ke ztrátě zaměstnání, neplnění školních povinností či rozchodu s partnerem. Závislost na sociálních sítích (stejně jako závislost na Internetu), doposud nebyla uznána a diagnostikována. Mluvíme tedy spíše o nutkavém, závislém chování ale přesto se toto téma stále více a více dostává do popředí zájmu psychologů. Selhávání v reálném světě je často kompenzováno úspěchy či obdivem na Internetu. Sociální sítě mají však i své kladné stránky. Jednou z nich je např. rozšířená virtuální empatie či pozitivní účinky na introvertní jedince, kterým sociální sítě nabízí možnosti sociální interakce. O sociálních sítích tedy můžeme říci, že jsou dobrým sluhou, ale zlým pánem. Je velice důležité uvědomit si, kde je hranice závislosti. Můžeme jen hádat, zda se nám po nějaké době okoukají a tím padne i potřeba prosedět u nich dlouhé hodiny.

První zmínka o závislosti na Internetu obecně, se objevila v literatuře v roce 1995 v textu, ve kterém se americký psychiatr *Ivan Goldberg* [In *Vondráčková, 2008*] zmiňuje o nové duševní poruše, kterou nazývá závislost na Internetu. Závislost na Internetu od devadesátých let přitahuje pozornost jak odborné, tak i laické veřejnosti po celém světě. O krátké historii tohoto fenoménu svědčí i fakt, že dodnes nelze najít v odborné literatuře jednotnou terminologii (např. závislost na Internetu, problémové používání Internetu nebo závislostní chování na Internetu) a ani jednotnou.

Např. *Mühlpachr [2008]* definuje závislost na Internetu jako primárně psychickou závislost. Jedná se o nedrogovou závislost, charakteristickou je touha po určitém druhu chování, které člověk považuje za příjemné. I u tohoto druhu závislosti je narušeno

sebeovládání. Člověk tráví u počítače velké množství času, nemá žádný cíl, chatuje, hraje hry, má neustálou potřebu být online.

„Nejvíce „ohrožení“ jsou teenageři a osamělí lidé. Těžko se ale diagnostikuje, kdo už závislý je, a kdo nikoli. Dá se to však poznat podle určitých klíčů, jako je například nespavost, úzkost po dobu, kdy člověk není připojen na sociální síti, odcizení od rodiny nebo kolegů, deprese...“ [Šimko, 2008]

2.1 Co je to závislost?

Následující text je zpracován dle **Mezinárodní klasifikace nemocí [MKN-10, 2008, s. 193]**, která **definuje závislost jako:** skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající). Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, zda došlo během jednoho roku ke třem nebo více následujících jevů:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- potíže sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství dávky
- tělesný odvykací stav: látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky
- průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami
- postupné zanedbání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku
- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: depresivní stavy z nadměrného užívání, zdravotní problémy, aj.

Podobně jako MKN, stanovuje diagnózu závislosti také **Americká psychiatrická asociace**. Pro diagnózu závislosti by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi níže uvedených příznaků v období 12 měsíců:

- růst tolerance (zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku)
- odvykací příznaky po vysazení látky
- přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu než měl člověk v úmyslu
- dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky
- trávení velkého množství času užíváním, nebo obstaráváním látky
- zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky nebo jejich omezení
- pokračování užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky [Nešpor, 2011, s. 22-23]

Pojem závislost definovala roku 1964 Světová zdravotnická organizace, SZO (anglicky World Health Organisation, WHO) a tak tento pojem vešel do lékařské vědy. Návyk definuje jako tendenci k určité činnosti vytvořené učením, zkušeností a opakováním. Dospělo se přitom k poznatku, že návyk je primárně psychický děj - i když s možnými sekundárními tělesnými a sociálními následky – mnohem starší než lékařská věda. U návyku na léky, drogy a alkohol přistupují k psychickým a sociálním faktorům ještě biologicko-organické faktory škodlivých účinků drog na organismus a nervový systém. [Göhlert, 2001]

Podle Šmahela [2003] rozlišujeme **závislost pasivní**, což je např. sledování televize, a **závislost aktivní**, což může být právě závislost na počítačových hrách, Internetu nebo sociálních sítích. Šmahel dále dělí závislost na **fyzickou** a **psychickou**. Při psychické závislosti člověk pociťuje neodolatelnou touhu po stavu (pocitech), která mu daná činnost či látka přináší, zatímco při fyzické závislosti se po vysazení objevují abstinenční příznaky fyzického rázu. Psychická závislost tedy často předchází závislost fyzickou.

Křivohlavý [2001, s. 204] rozlišuje **závislost substanční**, což znamená závislost na přijímaných látkách, jako je alkohol, nikotin z cigaret, sedativa, halucinogenní a jiné drogy. Spadá sem např. i na první pohled nevinná látka, jako je káva. Jde především o to, že závislost na návykové látce způsobuje změnu emocionálního stavu, ovlivňuje i poznávací schopnosti a činnosti.

Druhým typem závislosti je tzv. **procesuální závislost**. V tomto případě se jedná o závislost na činnosti. Lidé takto závislí nejsou schopni korigovat své činnosti, jako je hra hazardních her či automatů, patří sem také třeba workoholici, extrémní vyznavači

adrenalinových či jiných sportů a můžeme zde zařadit i jedince závislé na internetových sociálních sítích.

I když je závislost na Internetu nebo sociálních sítích nechemická, neplatí, že se zde fyzické příznaky nedostavují. Také v případě nechemické závislosti totiž dochází k rozvoji četných psychických i fyzických symptomů, jakými jsou např. snížená schopnost normálně fungovat v každodenním životě a četné fyzické příznaky – např. bolest hlavy.

Z výše uvedeného vyplývá, že závislost na sociálních sítích můžeme řadit k závislostem aktivním, psychickým [viz. Šmahel, 2003] či procesuálním [viz. Kohoutek, 2001]. Závislost na sociálních sítích někteří autoři (např. Kalina, 2008) řadí spíše k návykovým či nutkavým poruchám. Nelze však popřít, že uvedené druhy návykového chování mají určité společné rysy. I když mluvíme o závislosti na sociálních sítích pouze jako o závislosti psychické, její důsledky mohou být velice nepříjemné. Zcela jistě nemá za důsledek absolutní destrukci osobnosti jako například u alkoholismu či závislosti na drogách, avšak i tak může způsobit spoustu problémů. Mezi nejčastější důsledky této závislosti patří ztráta přirozeného sociálního kontaktu, zanedbávání svých povinností nebo omezení volnočasových aktivit.

2.2 Závislost na sociálních sítích

Když se řekne slovo závislost, většině z nás okamžitě naskočí slovo drogy. Závislost na drogách je nejnebezpečnější a je jisté, že dříve nebo později se v souvislosti s užíváním drog závislost objeví. O drogách toho bylo řečeno a napsáno už velmi mnoho. Většina žáků středních i základních škol, jsou díky častým přednáškám seznámeni s neblahými účinky drog. O alkoholismu a závislosti na nikotinu či na lécích proti bolesti se hovoří už méně, nejspíše proto, že je řadíme mezi drogy legální.

„Mezi nové formy závislostního chování, které se v poslední době v rozšířené podobě vyskytují, lze zařadit závislost na televizi, sexuální závislost, workoholismus, patologické nakupování, patologické přejídání a netomanii (závislost na Internetu).“ [Mühlpachr, 2009, s. 95]

Netomanie, tj. netholismus, definujeme jako závislost na Internetu. Stav takových lidí lze přirovnat k donedávna nejznámější nedrogové závislosti, k patologickému hráčství. Společným znakem je především ztráta sebeovládání.

Podstata spočívá v tom, že lidé nepotřebují naplnit své ambice a představy v reálném světě. Velmi často jim stačí virtuální prožitek. Rizika, jež z něj plynou, jsou totiž mnohem nižší, než rizika v reálném světě. Člověku Internet nabízí zisk pozitivní odezvy, která mu umožňuje zvýšit si svou osobní prestiž. Člověk trpící touto závislostí, tráví u Internetu nadměrné množství času, a to bez jakéhokoliv cíle. Navenek se jeho chování projevuje nutkavou potřebou neustále prohlížet svou emailovou poštu, listovat nabídkami serverů, dostavuje se nutková potřeba zapnout Internet, neschopnost přerušit práci s Internetem. Člověk se často izoluje od okolí, ztrácí zájem o činnosti, které jej dříve zajímaly. Tímto způsobem může uspokojovat i své nejzákladnější fyziologické potřeby - používání sexuálních služeb nebo se Internet také může stát prostředkem k hazardní hře. Tento svět od něj neočekává kompromisy a ústupky, ba naopak mu umožňuje, aby se projevoval tak, jak je mu to příjemné. [Pokorný, 2002]

Přestože závislost na Internetu nebyla doposud oficiálně zapsána do seznamu psychických poruch, její zastánci ji už stihli rozřadit na různé podtypy. Odborníci rozlišují 3 základní typy závislosti na Internetu: [zdroj: <http://poradna.adiktologie.cz/>]

1) Závislost na online hrách

Jedná se o tzv. multiplayer RPG online hry, čili hry na hrdiny pro větší počet hráčů. Umožňují tisícům hráčů na celém světě sejít se ve stejný okamžik na stejném místě ve virtuálním světě.

2) Závislost na online komunikaci

Do této kategorie spadají internetoví uživatelé, kteří tráví většinu svého času online komunikací se skutečnými či pouze internetovými známostmi. Nejčastěji se jedná o různá diskusní fóra, ICQ, Skype, nebo různé typy sociálních sítí.

3) Závislost na stránkách s pornografickým obsahem

Sem patří soustavní návštěvníci pornografických webových stránek.

Vzhledem k obsáhlosti a široké škále poskytovaných služeb právě skrze sociální sítě je logické, že jsou nejvíce navštěvovány a využívány, a proto i očekáváme a sledujeme podle výše uvedených znaků závislost některých jedinců na nich. Může se projevovat nutkavou potřebou být viděn a ohodnocen, nebo naopak mít neustálý přehled o ostatních. Sociální sítě umožňují také stále více hrát interaktivní hry pro více hráčů, jejichž samotným základem je v podstatě nahradit realitu nebo ji napodobovat, ať už jde o pěstování něčeho „živého“ nebo správa samostatných objektů, které vyžadují péči. I tyto aplikace mohou být pro určitý druh

lidí nebezpečnými. Základní otázkou proto stále zůstává, co je ještě přínos sociálních sítí a co už je zbytečnost a naopak omezující aspekt. Na tuto otázku většinou ti, kteří zde tráví mnoho času, nacházejí mnoho argumentů, proč je to v pořádku a jak je to výhodné. Čímž dochází pouze k posouvání hranice a tím přiblížení k obsesivnímu chování a návykovému užívání.

2.3 Příčiny vzniku závislosti

Podle *Mühlpachra [2009]* se na vzniku internetové závislosti, potažmo závislosti na sociálních sítích, podílí především dva faktory. Oba faktory souvisí s tím, jak internetový uživatel vnímá sám sebe a své okolí. Jedinci, kteří mají tendenci se zabývat sebou samými, jsou na Internetu závislejší než lidé, kteří se soustředí spíše na okolní svět. U osob první zmíněné skupiny myšlenkové pochody často směřují do oblasti permanentního zabývání se jejich vztahem k Internetu a často toto téma komunikují s ostatními. Stává se, že jsou zaujati svými myšlenkami natolik, že se dostávají do čím dál tím více bezvýhodnější situace. Druhým faktorem, který přispívá ke vzniku internetové závislosti, může být nízké sebehodnocení jedince a pochybnosti o sobě samém. Člověku s nízkým sebehodnocením Internet nabízí zisk pozitivní odezvy, která mu umožňuje zvýšit si svou osobní prestiž.

„Je těžké nalézt přesnou příčinu, proč se člověk stane závislým. Závislost či jiné návykové nemoci nemají nikdy jen jednu jedinou příčinu, ale jsou dány mnohaúrovňovou pokračující interakcí protektivních (ochranných) a rizikových činitelů.“ [Nešpor 2011, s. 50]

Brněnská terapeutka *Iva Hédlová [zdroj: <http://zpravy.ihned.cz/cesko/c1-46427240-rada-cechu-priznava-uz-nemohu-dal-lecim-se-ze-zavislosti-na-facebooku>]* tvrdí, že za vznikem závislosti na sociálních sítích stojí ve většině případů rodiče. Ti podle ní dětem v dobré vůli sráželi sebedůvědu, srovnávali je s ostatními, a narušili tím jejich sebedůvěru. Ze sociálních sítí se tak stává jednoduchý nástroj, který umožňuje během chvíle ze sebe udělat hrdinu. Lidé, kterých se to týká, si většinou ani neuvědomují, že mají problém. Většina těchto internetových známostí žije totiž stejně virtuálně jako oni. Z vyměňování si sebanáhlých zpráv se stovkami kontaktů, se stane nejdůležitější činností dne a ostatní jde stranou. *[Mužíková, 2010]*

Obecně tedy můžeme říci, že obvyklou příčinou vzniku závislosti na sociálních sítích je nespokojenost se životem v reálném světě, problematické osobní vztahy a s tím spojené pocity frustrace. Virtuální svět od uživatele nic neočekává, může dělat jen to, co je mu příjemné a nemusí zde plnit žádné povinnosti. Na sociální síti má přehled o stovkách svých

známých a může se bavit jen s těmi, se kterými chce. Navíc je zde velice snadné komunikovat a udržovat známosti s tolika lidmi, že by to v reálném světě nejspíš nebylo možné. V porovnání s virtuálním světem, se tak reálný svět může začít zdát jako nudný a šedivý.

2.4 Příznaky závislosti na sociálních sítích

„Vracel jsem se ze školy domů. Na křižovatce na semaforu z ničeho nic rychle zabrzdlilo auto, řidič okamžitě vyskočil a běžel k autu ve vedlejším pruhu, bez rozpaků vzal za kliku od dveří, otevřel a vpálil řidiči ránu pěstí. Ten se jen zamotaný do pásu svalil na sedadlo spolujezdce. První řidič na něj ještě něco zakřičel, kopl do dveří auta a odešel ke svému vozu, kde následně nasedl a rozjel se na zelenou.

Jak jsem událost pobaveně sledoval, hned mě napadlo, jak cool bude, až to napíšu na svou zeď na sociální síti s nějakým vtípným komentářem, eventuelně fotkou. Chtělo se mi domů běžet, abych byl co nejdřív u PC. Začal jsem si představovat ty pobavené reakce a nadšené ohlasy. Na nic jiného už jsem nemyslel, jen abych to pověsil.“ [Pavel 19, Brno]

[zdroj: <http://www.facebook.com/fejs-to-je-zavislost/>; 16. 12. 2011]

Toto je jeden z mnoha příspěvků, který se objevil na stránkách sociální sítě Facebook ve skupině: "Fejs! " to je závislost. Je to jedna z názorných ukázek toho, jak se postupně sociální síť dostává do myšlení a jednání jedince i v reálném světě. Vše podstatné čeká, že se děje a patří právě na web, nezůstává v přítomném okamžiku, ale myslí je již online.

Tento příklad je ještě jeden z těch mírných. Vážnější podle všeho je, když jedinec začne být nervózní, když se delší dobu nedostal na svůj profil a přitom je přesvědčen, že něco důležitého tam zrovna probíhá a on u toho není. Má pocit, že bude pozadu, někdo jej předběhne s něčím vtípným nebo zajímavým. Takže si opatří chytrý telefon a zaplatí Internet do mobilu, aby mohl každou chvíli kontrolovat, zda se neobjevilo něco nového, aby reagoval jako první, nebo přemýšlí nad tím, co originálního by dal do oběhu sám. Vše porovnává v rovině toho, jak by se to dalo prezentovat a využít, měřítko hodnot se stáčí k tomu, co by mohlo být nejlépe oblíbené. Když už má co sdílet s ostatními, jeho touha a potřeba je, aby to vidělo co nejvíce těch ostatních, a čeká odezvu. Cítí jakési vzrušení z toho, jaké budou reakce. Líbí se mu úspěch a chce jej opakovat. Když se dlouho nic neděje, roste u něj frustrace a podráždění. Stále hledá něco nového a vůbec si neuvědomuje, kolik času tím vlastně tráví. Pomalu se odpoutává od reality, a to i tehdy, když je to nevhodné. Podvědomě očekává, že cokoliv hodnotného se může dít pouze na webu a on by o to neměl přijít.

Jednu z diagnostických metod popisuje *J. Lauschman* na internetových stránkách [www.tyinternety.cz, 2011], převzatou od známého odborníka v oboru psychologie *Michaela Fenichela*, který v roce 2009 definoval právě závislost na sociálních sítích pomocí těchto průvodních jevů:

- Noční užívání sociálních sítí vede k tomu, že se člověk dostatečně nevyspí a během druhého dne je unavený.
- Uživatel tráví na sociální síti více než hodinu denně.
- Obsese starými láskami a ex-partnery, které uživatel na sociální síti našel.
- Užívání sociální sítě na úkor práce a pracovních povinností.
- Odloučení od největší sociální sítě v uživateli vzbuzuje pocity úzkosti a stresu. Představa delší doby bez připojení na sociální síti vzbuzuje nepříjemné pocity.

Dle psychologa *Kamila Kaliny*, [zdroj: <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/146969-zavislost-na-internetu-muze-obratit-zivot-vzhuru-nohama.html>] můžeme mluvit o závislosti v momentě, kdy člověk dává přednost sociálním kontaktům prostřednictvím virtuálního světa a začíná se vyhýbat kontaktům s lidmi ve světě reálném. Odhaduje však, že skutečně závislých není v české populaci více než jedno promile. Ve většině ostatních případů se jedná o klasické uživatele, u kterých je používání internetu častější než je běžné a dá se považovat pouze za zlovyk.

3 Prevence a léčba závislosti na sociálních sítích

Silnou vůlí, stejně jako u každé psychologické závislosti, jež má náběh k patologickému chování, se dá vyřešit mnoho. Velkým přínosem může být také to, když si člověk pohovoří se svou rodinou či přáteli, avšak ani vyhledání odborné pomoci psychologa není ostudou. Je potřeba problém řešit a nespokojit se, se svým ztročením virtuálním světem. Většina odborníků se shoduje, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie, a v případě závažnějšího stavu, doplnění o farmakoterapii, především antidepresivy. Psycholog se obvykle snaží nalézt pro svého klienta novou náplň života. Začít se musí postupně – důležité je zaplnit alespoň kousek světa, které obývají sociální sítě, a nahradit je něčím jiným. Jde o vytrhnutí člověka z letargie, o nalezení jiného, alespoň dočasného cíle, který odvrátí pozornost od monitoru. Člověk by si měl najít nějaký koníček či sport, který ho bude bavit a setkávat se s přáteli více venku než na sociální síti. Život je příliš krátký na to, aby se stal zajatcem a otrokem ve světě sociálních sítí. Důležité je nalézt příčinu, která nemusí nutně tkvět v dlouhém vysedávání u počítače ale často má jinou, skrytou podobu. Mezi odvykací kúry nejčastěji psychologové doporučují např. cestování, kdy nemá člověk příležitost připojit se na sociální síť.

MUDr. Juraj Tkáč [zdroj: <http://www.sedmicka.cz/jihlava/clanek/pomaha-zavislym-ale-vi-ze-je-nevyleci-230918>], odborník v oboru psychiatrie přiznává, že „závislost na sociálních sítích je čím dál větším problémem“. On sám, má takových pacientů ve své psychiatrické ambulanci pro léčbu závislostí v Jihlavě, hned několik. Klientům zdůrazňuje, aby byli sami sebou. Také klade důraz na emoce, protože závislost je emoční problém.

„Důležité, je nabídnout člověku několik variant, jak závislost zvládnout, z kterých si pak může vybrat tu, která mu vyhovuje nejvíce.“ [Martínek, 2010]

Doba strávená na počítači, Internetu či sociální síti má jistě i své klady. Je potřeba si ale stanovit určité hranice a řídit se heslem: nic se nemá přehánět. Jak by měla vypadat ideální situace ve vztahu k počítači, popisuje ve své knize *Nešpor [2011, s. 19-20]* :

- Člověk používá počítač ve vymezeném čase a k vymezeným účelům.
- Dokáže počítač zapnout ve vhodnou dobu a také ho ve vhodnou dobu vypnout.
- Zisk při práci s počítačem (materiální, vzdělávací, komunikační, informační, atd.) převažuje nad finančními, časovými a dalšími výdaji.

- Práce s počítačem nenarušuje mezilidské vztahy. Takový člověk dokáže jasně rozlišovat mezi povrchními internetovými kontakty a hlubšími vztahy.
- Čas strávený u počítače nejde na úkor plnění běžných povinností (úklid, hygiena, zaměstnání, atd.). V tomto směru existuje zdravá rovnováha.
- Člověk má různorodé a kvalitní záliby, které mu umožní obnovu sil. Jestliže někdo pracuje vsedě, určitě to nebude po práci další sezení, ale něco fyzicky aktivnějšího.
- Kdyby se objevila tendence to s počítačem přehánět a chovat se nerozumně, dokáže si takový člověk uvědomit realitu. Pak se tomu může zasmát a hlavně to napravit.
- Nerozumné chování ke vztahu k počítačům dokáže rozpoznat u lidí kolem sebe. Umí pak poradit nebo si alespoň zachovat mírně ironický odstup.
- Ví, že počítač je nástroj a že to není cíl. V jeho žebříčku hodnot je mnoho významnějších položek nežli např. bloumání kybernetickým prostorem. Ví, čeho chce v životě dosáhnout a podle toho dokáže také jednat.

3.1 Primární prevence

Podle všeobecného pojetí znamená prevence předcházení, zamezení vzniku nemoci nebo nežádoucího jevu. Dělí se na primární, sekundární a terciární. **Primární prevenci** dále dělíme na **nespecifickou a specifickou**. Do **nespecifické** primární prevence spadají aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním. Jsou to činnosti, které napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje rizikového chování prostřednictvím lepšího využití volného času. Řadíme sem např. sportovní, zájmové a volnočasové aktivity a další programy, které přispívají k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání. Za **specifickou** primární prevenci rizikového chování považujeme takové aktivity a programy, které jsou úzce zaměřeny na některou z konkrétních forem rizikového chování. [Nevoralová, 2011]

Bártík [2010, s. 42-43] specifickou prevenci člení do tří úrovní:

a) **Všeobecná** primární prevence je zaměřena na běžnou populaci dětí a mládeže aniž by je dále dělila na méně či více rizikové skupiny. Zohledňuje pouze věkové složení, případně specifika daná např. sociálními nebo jinými faktory. Patří sem programy pro větší počet osob (třída či menší sociální skupina). Jedná se o tematické programy se zpracovanou metodikou.

b) **Selektivní** primární prevence je zaměřena na skupiny osob, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování, tj. jsou více ohrožené (např. zvýšeně vystavené působení rizikových faktorů) než jiné skupiny populace. Převážně se zde pracuje s menšími skupinami či jednotlivci. Patří sem různé intenzivní sociálně-psychologické skupinové programy posilující např. komunikaci, vztahy, sociální dovednosti, atd.

c) **Indikovaná** primární prevence je zaměřena na jedince, kteří jsou vystaveni působení výrazně rizikových faktorů, případně na ty, u kterých se již vyskytly známky rizikového chování. Snahou je podchytit problém co nejdříve, správně posoudit a vyhodnotit potřebnost specifických intervencí a neprodleně tyto intervence zahájit.

Vedle programů školských zařízení či občanských sdružení zaměřující se na primární prevenci je důležitým činitelem také rodina. Lze vysledovat řadu protektivních (ochranných) činitelů v rodině, které přispívají k prevenci závislostí obecně. Podle *Nešpora [2011, s. 19-20]* patří k těmto ochranným činitelům např.:

- Přiměřená péče, dostatek času na dítě, zejména v časném dětství a pevné citové vazby dítěte.
- Jasná pravidla týkající se chování dítěte a přiměřený dohled.
- Pozitivní hodnoty (např. vzdělání).
- Rodiče na výchově spolupracují. Společně sdílí odpovědnost.
- Styl výchovy je vřelý a středně omezující (výchova tedy není necitlivě autoritativní, ale také ne zcela volná a bez pravidel či omezení).
- Rodiče alkohol, tabák či jiné drogy zejména u dětí a dospívajících odmítají.
- Existují jasná a přiměřená očekávání od dítěte, rodiče vůči dítěti projevují respekt.
- Členové rodiny si osvojili dobré způsoby, jak zvládat stres.
- Je zajištěna ochrana, bezpečí a přiměřené uspokojování potřeb dítěte.
- Rodiče jsou duševně zdraví.
- Rodiče jsou dobře přizpůsobeni ve společnosti a mají snahu pomáhat druhým. Výchova pomáhá vytvářet kvalitní vztahy s dospělými mimo rodinu.
- Rodiče pomáhají dítěti nalézat dobré zájmy.

- Dobré mezigenerační vztahy a spolupráce mezi generacemi (nejčastěji s prarodiči dítěte).
- Manžel (manželka) či partner (partnerka) odmítají návykové látky a jsou jinak duševně zdraví.
- „Tvrdá láska“ ze strany příbuzných a dalších příbuzných lidí. Na jedné straně poskytující pocit citové opory a jsou vřelí, na druhé straně ale trvají na pozitivní změně a zvyšují tak motivaci.

Do oblasti primární prevence spadají všechny aktivity směřující k tomu, aby závislost, závislostní či návykové chování nevzniklo. Zaměřuje se na tzv. zdravou populaci. Jejím cílem je tedy předejít vzniku závislosti nebo ji v samém počátku omezit či zastavit. Cílem primární prevence je, aby jedinec získal takové znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl a aby tyto přednosti dokázal uplatnit ve svém chování nejenom v současnosti, ale i do budoucna.

Jako vhodnou primární prevencí u závislosti na Internetu či sociálních sítí lze doporučit jakýkoliv druh nespécifické primární prevence, tedy vhodné sportovní vyžití, pravidelné kulturní programy a jiné aktivity, které jsou venku a mezi lidmi. Ideální specifickou primární prevencí je zodpovědná výchova jak samotných rodičů, tak i vzdělávacích institutů. Pokud má dítě více možností programu, tak je větší pravděpodobnost, že se automaticky neuchýlí k počítači. Pozitivní vedení a motivace ze strany rodičů a kantorů k těmto aktivitám je také jistě esenciální. Nejen v krajních případech je bezpochyby vhodný pevně daný režim užívání počítače a elektroniky v přímé úměře k dalším činnostem dítěte.

3.2 Sekundární a terciální prevence

Pojem sekundární prevence definoval *Kohoutek [2005]* jako „*včasné rozpoznání (příp. vyhledání) sociálních a zdravotních problémů, které již vznikly, jejich odborná náprava (léčba) a také zamezení rozšiřování negativního zdravotního či sociálního jevu*“.

Další z možných definic **sekundární prevence** popisuje *Kunák [2007]*. Definuje ji jako zaměřenost na rizikové jedince nebo skupiny kde je možné zařadit prevenci delikvence, která je zaměřena především na děti ze socioekonomicky znevýhodněných skupin. Sekundární prevence, jejímž synonymem může být také prevence selektivní či adresná, se zaměřuje na ohrožené skupiny osob, rizikové skupiny či jednotlivce, u kterých je předpoklad, že se dříve nebo později dostanou do situace, kdy bude jejich činnost považována

za sociálně-patologickou. Vykonávání sekundární prevence je v kompetenci především psychologických, sociálních zdravotnických, a výchovně-vzdělávacích zařízení.

V sekundární prevenci v souvislosti se závislostí na sociálních sítích jde především o to, aby u jedince, u něhož se objevily známky závislosti, došlo ke včasnému zamezení. Jde o fázi, kdy dochází ke změnám chování, narůstající lhostejnosti k zájmům a koníčkům, z důvodu bezvýznamného trávení času na sociální síti. V této fázi může být jedním z řešení vyhledání odborné pomoci. Maximálním možným úspěchem je zahájení pravidelného kontaktu s terapeutem s možností dosažení pozitivních výsledků i v pozdější době.

Cílem **terciální prevence** je minimalizovat následky nežádoucích jevů u osob, u nichž se již sledovaný nežádoucí jev vyskytl. Je zaměřena na jedince, kteří nejsou schopni či ochotni se rizikového chování vzdát. Uskutečňuje se v rámci resocializačních nebo reedukačních zařízení. Aktivity jsou zaměřené na jedince, kteří se dostali do kategorie aktérů sociálně-patologického chování. [Kunák, 2007]

Terciální prevence využívá zejména přístupů z úrovně sociální, jako je pomoc při hledání zaměstnání a bydlení, kontakty s úřady či zdravotními pojišťovnami ale i např. pomoc rodině. Důležitým aspektem je i pomoc psychologická, která zahrnuje komplex doléčovacích aktivit, individuální či skupinové poradenství a edukace rodiny. „*Psychologická podpora je velice významná především v takové fázi závislosti, kdy medicínská pomoc selhává nebo není jedincem akceptována.*“ [Kalina a kol., 2008, s. 22-23]

Jakmile je u jedince možno sledovat vážnější dopady nadměrného využívání sociálních sítí, jako je ztráta zájmu o činnosti, které dříve byly jeho zálibou, zanedbávání všedních povinností a především nutkavou potřebu být online, je více než vhodné přistoupit k sekundární nebo terciální prevenci podle závažnosti příznaků. Konkrétně by bylo vhodné vyhledat odbornou pomoc u terapeuta, jelikož je zřejmé, že tato chorobná potřeba má hlubší kořeny než jen ve velkém zalíbení k danému webu. V takovém případě může sekundární prevence prostřednictvím terapie mít ten efekt, že postižený, který má naštěstí ochotu spolupracovat, může přijmout myšlenku, že má nevyřešený jiný, vážnější problém, ať už z dětství, traumatického prožitku, nebo jen velmi nízkém sebevědomí, a že pokud se na něj zaměří primárně, vše se může srovnat. Terciální prevence by mohla být na místě, pokud je postižený neschopen kvůli své narůstající závislosti ani spolupracovat s odborníky a je nezbytná péče a řád, díky nimž se zařadí do terapeutické skupiny, nebo mu bude poskytnuta jiná intenzivnější sociální péče.

3.3 Léčebné postupy závislosti na sociálních sítích

V České republice, ale i ve většině vyspělých zemí, je léčbě závislosti na Internetu či sociálních sítích věnovaná zatím jen velmi malá pozornost. Jedním z hlavních důvodů je i fakt, že se odborníci dodnes neshodli, zda se jedná o závislost v pravém slova smyslu či nikoliv.

V některých zemích je však internetová závislost velmi reálným problémem. Například Čína, která má největší počet internetových uživatelů na světě (téměř 300 milionů), se stala v roce 2010 jednou z prvních zemí, která nabízí léčbu internetové a počítačové závislosti. V těchto léčebných ústavech je zaveden přísný vojenský režim a tato zařízení se nacházejí v blízkosti vojenských základen. Takovéto zařízení často používají k odbourání těchto „nelátkových“ závislostí agresivní léčebné metody. [Rivera, 2010]

Ale i v České republice začínají na dveře psychologů klepat lidé, kteří mají s touto závislostí problém. Podle odborníků jsou klienti psychologických poraden dvojí. Jednak ti, kteří do této závislosti sami spadli a nevědí si rady a druhou skupinou jsou jejich partneři či rodiče. Sociální sítě se totiž staly druhým domovem mnoha lidí a stává se, že se kvůli nim dnes lidé nejen rozcházejí ale dokonce i rozvádějí.

Nešpor, přední český odborník na léčbu závislostí, na svých internetových stránkách [<http://drnespor.eu/addictcz.html>], představuje několik rad, jak přemoci závislost na Internetu, které můžeme použít i v případě léčby závislosti na sociálních sítích:

- Důležité je uvědomit si rizika, jako je např. nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezita, zhoršení vztahů, neochota pomáhat druhým, stres, vyčerpání a jiné.
- Jedním z řešení je tzv. radikální přístup. Jedinec by měl někomu věnovat počítač, najít si zaměstnání bez počítačů, atd.
- Doporučuje napsat si seznam alespoň 12 nepříjemností souvisejících s Internetem a pověsit tento seznam blízko počítače.
- Pracovat nepřipojený k Internetu.
- Plánovat bezpečné aktivity jako je např. procházka, sportovní aktivity, poslech hudby, atd.
- Používat počítač jen k pevně stanoveným úkolům.

- Uspokojovat přiměřeně své skutečné potřeby jako jídlo, spánek, cvičení, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby a prospěšné uplatnění schopností.
- Počítačový půst. Podle možností být bez počítače několik hodin, dní.
- Naučit se rozpoznat a zvládat internetové bažení. Vypnout počítač a dělat něco jiného.
- Dostatečně odpočívat. Odpočatý člověk se umí lépe ovládnout.
- I při práci s počítačem se má dýchat pomalu do břicha a sedět při tom rovně. Zlepšuje to sebeovládání a předchází únavě.
- Vyhnout se alkoholu a drogám. Zhoršují sebeovládání. Lepší je nějaký uklidňující čaj.
- Umět se pochválit a také vhodně odměnit v případě, kdy určitý den člověk dostojí svým dobrým předsevzetím.
- Pokud to nestačí, je dobré vyhledat pomoc psychologa či psychiatra. Někteří lidé potřebují zároveň pomoc i pro jiné problémy.

Jak probíhá léčba internetové závislosti pod vedením klinického psychologa, popisuje psychoterapeutka *Petra Vondráčková [2008 In Handl, 2008]*:

„Léčba závislosti na Internetu probíhá většinou psychoterapií. Dalo by se říci, že existují dva základní psychoterapeutické přístupy, které se však mohou navzájem propojovat. Jeden vychází z předpokladu, že hlavní příčiny tohoto problémového chování bývají často spojeny s jinými problémy v životě člověka, jako jsou například problémy v partnerství, snížená sebedůvěra, problémy v komunikaci s ostatními lidmi či neúspěch v zaměstnání. Za těchto podmínek se tedy tyto potíže léčí klasickou psychoterapií zaměřenou na vyřešení těchto problémů. Druhý přístup se zaměřuje na užívání informačních technologiích samotných a času na nich strávených. Nejčastěji se používají postupy monitorování času stráveného užíváním těchto technologií, techniky časového managementu dne a práce se spouštěči tohoto problémového chování.“

Další možnou alternativou při léčbě závislosti na Internetu či sociálních sítích je následování duchovního programu uzdravení vycházejícího z 12-ti Krokového programu Anonymních alkoholiků, který se adaptuje na nejrůznější druhy závislostí. Tento program vzniknul společně se založením společenství Anonymních alkoholiků již v roce 1935. *[Nešpor, 2011]*

Následně jej přijali i narkomani, gambleři, sexholici, příbuzní závislých. Jsou i společenství jako Anonymní nepořádkáři, Anonymní dlužníci, Anonymní výherci v loterii a mnoho dalších skupin lidí s problémem nezvladatelného návyku nebo závislosti.

Doktor Carl Gustav Jung, který nepřímo stál u vzniku Anonymních alkoholiků, sám napsal v odpovědi na děkovný dopis spoluzakladatele Billa W. v roce 1961 přirovnání, že alkohol se latinsky řekne spiritus a stejně tak se používá vyjádření pro vyšší duchovní zkušenost, čímž vyjádřil, že alkoholici se vlastně snaží zaplnit potřebu po duchovním rozměru alkoholem, což vede jen k jejich zkáze. [zdroj: *Modrá kniha Anonymní Alkoholici, 1996*]

Podobné rčení říká: „Nemůžeš zaplnit díru ve své duši, která má tvar Boha ničím jiným než vírou v Něj.“ To nás vede i k tomu, že stejný princip se dá použít k léčení závislosti na internetu a sociálních sítích, která opravdu může být jen náhražkou a snahou zaplnit vnitřní prázdno, které ve skutečnosti znamená potřebu duchovní hloubky. Není však třeba být součástí církve a vyznávat nějaké konkrétní náboženství, po pravdě mnohdy toto samo ani nestačí a i mnozí věřící mohou mít problém se závislostí. Důležité je umět svou víru využít a uplatňovat ji. Tyto principy v běžném životě popisují a na základě zkušeností ukazují právě Kroky Anonymních alkoholiků.

Dvanáct Kroků Anonymních Alkoholiků

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy se staly neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše, může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela připraveni k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu všech lidí, kterým jsme ublížili a dospěli jsme k ochotě jim to nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

[zdroj: Modrá kniha Anonymní Alkoholici, 1996 s. 58]

Dle mého názoru není pochyb o závažnosti hrozby přibývajících závislých na sociálních sítích, což se ztěžka nějak změní, pokud odborná veřejnost toto postižení neuzná jako nemoc a laická veřejnost nebude alespoň informována o tomto faktu a tím i možnostech prevence a řešeních.

Druhů léčby, jak je uvedeno v těchto kapitolách, je hned několik. Odborníci se však shodují na tom, že základem je, aby postižený měl sám ochotu spolupracovat a přiznal si svůj problém.

Kuřáci si jsou svého rizika vědomi už jen díky velkým varovným nápisům na obalech jejich zdroje závislosti. Je to možná trochu extrémní přirovnání, ale faktem zůstává, že jsem si nikde na Internetu nevyšimla varování před jeho přílišným užíváním.

Rysem závislého je mimo jiné neskutečná dovednost v obhajování si své neřesti a obratném vysvětlování, že vše je pod jeho kontrolou a nic mu nehrozí a nechybí.

Základem léčby je podle mne přirozené podvědomí o existenci možného problému a o tom, že jsou řešení, a když postižený sám uzná za vhodné, může je využít.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

4 Vlastní výzkum

Tato část práce je věnována výzkumnému šetření s účelem zjistit, zda studenti vysokých škol jsou uživateli sociálních sítí, jakých, kolik času na nich tráví a do jaké míry je sociální sítě ovlivňují při plnění svých povinností. Výzkum, formou dotazníkového šetření, je zaměřen na studenty různých vysokých škol v Brně. V této kapitole nejdříve zmíním své výzkumné cíle a formuluji výzkumné otázky. Poté uvedu charakteristiku výzkumného vzorku a dále se budu věnovat použité metodě, kterou jsem pro svůj výzkum zvolila. V závěru této kapitoly bude následovat vyhodnocení a interpretace získaných dat.

4.1 Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem výzkumu je zjistit, zda studenti vysokých škol využívají sociální sítě, popřípadě jaké a především zjistit, kolik času na nich tráví. Práce pomocí výzkumu dále zjišťuje, zda studenty vysokých škol, sociální sítě ovlivňují v plnění studijních, pracovních či jiných povinností.

Uvedené cíle jsou formulovány do výzkumných otázek:

- Jaká je míra využívání jednotlivých sociálních sítí vysokoškolskými studenty?
- Jaký čas tráví vysokoškolští studenti na sociálních sítích?
- Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje volný čas vysokoškolských studentů?
- Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje pracovní a studijní povinnosti vysokoškolských studentů?

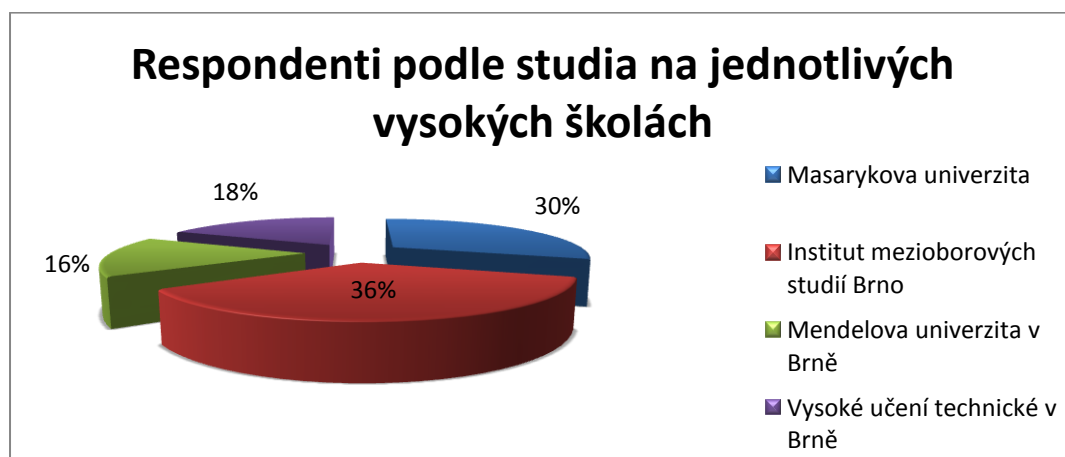
4.2 Charakteristika vzorku šetření

Výzkumný vzorek byl tvořen studenty různých vysokých škol v Brně. Celkem bylo ke spolupráci osloveno 160 osob, 40-ti byl zaslán dotazník prostřednictvím internetu, 120-ti byl dotazník rozdán osobně. Prvotní myšlenka byla, že budou osloveni studenti pouze prostřednictvím Internetu. Ukázalo se však, že návratnost dotazníků přes Internet nebyla dostačující a ani kontakty na studenty nebyly nevyčerpatelné. Proto byli z větší části osloveni studenti osobně, s tištěnou formou dotazníku. Návratnost vyplněných dotazníků přes Internet činila 45 % (18 osob), návratnost dotazníků osobně administrovaných pak 68 % (82 osob). Konečná velikost výzkumného souboru tedy byla 100 osob.

Co se týče výběru výzkumného vzorku, jednalo se o výběr dostupný, a v rámci výsledků a míry jejich zobecnění je toto nutno brát v úvahu. I přes tato omezení jsem se snažila o maximální reprezentativnost vzorku respondentů, s cílem vytvořit profil průměrného vysokoškolského studenta.

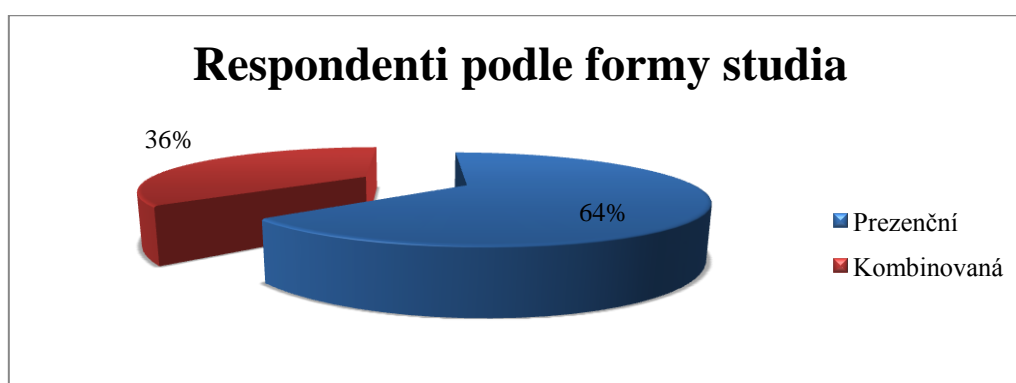
Jak již bylo zmíněno, šetření proběhlo u studentů různých vysokých škol v Brně. Konkrétně se jednalo o 36 studentů Masarykovy univerzity (36 %), 16 studentů Mendelovy univerzity (16 %), 18 studentů z Vysokého učení technického v Brně (18 %) a nejpočetnější skupinu tvořili studenti z Institutu mezioborových studií Brno (celkem 36 studentů – 36 %), (viz. Graf č. 1).

Graf č. 1 Respondenti podle studia na jednotlivých vysokých školách



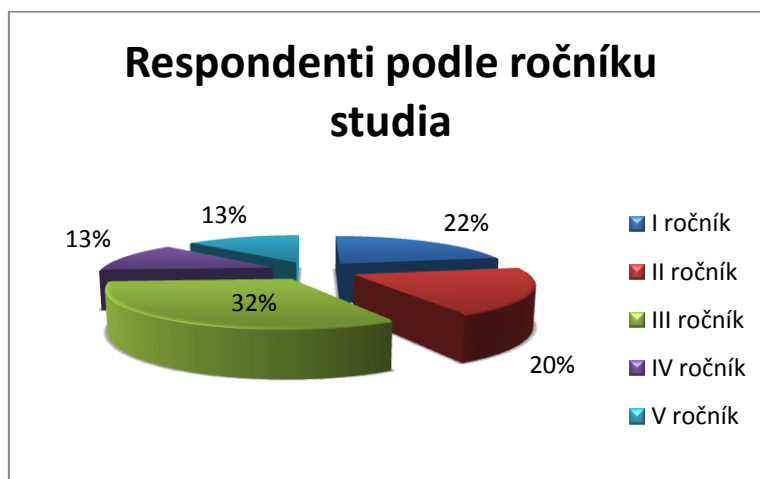
64 (64 %) respondentů uvedlo, že studuje prezenčně (denní studium), 36 (36 %) dotázaných kombinovanou formou (studium dálkové), (viz. Graf č. 2).

Graf č. 2 Respondenti podle formy studia



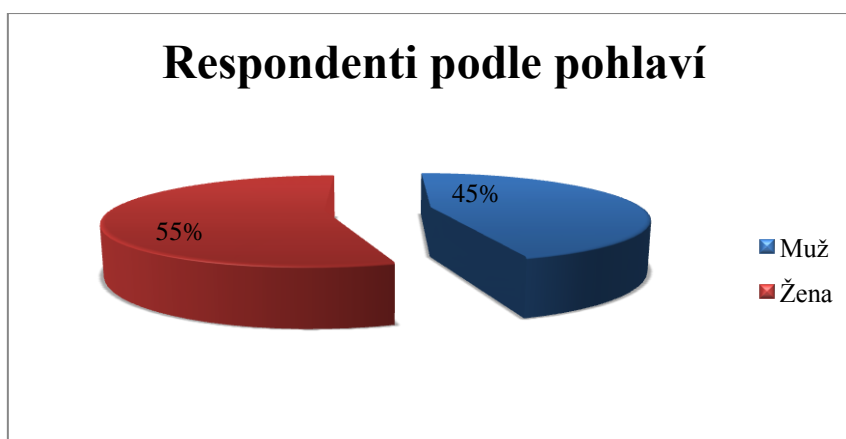
22 (22 %) respondentů navštěvuje I. ročník vysoké školy, 20 (20 %) II. ročník, 32 (32 %) dotazovaných studuje ve III. ročníku, 13 (13 %) IV. ročník, stejně tak dalších 13 (13 %) V. ročník. (viz Graf č. 3)

Graf č. 3 Respondenti podle ročníku studia



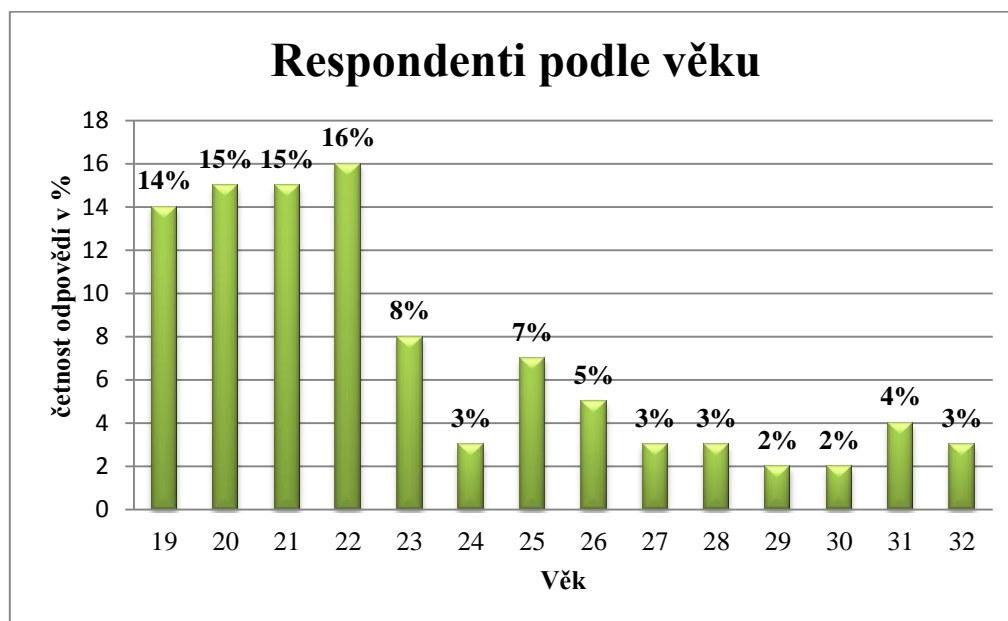
Z celkového počtu bylo 55 (55 %) žen a 45 (45 %) mužů (viz. Graf č. 1).

Graf č. 4 Respondenti podle pohlaví



Respondenti byli v rozmezí věku 19 - 32 let. Průměrný věk respondentů byl 23,3 let. Nejpočetnější skupinou byl věk 22 let. Zastoupení jednotlivých věkových kohort znázorňuje Graf č. 5

Graf č. 5 Respondenti podle věku



4.3 Použité metody

Pro výzkum byl zvolen sběr dat pomocí kvantitativního dotazníkového šetření. Pro tyto účely byl sestaven dotazník (viz. příloha č.1), skládající se ze 14 otázek, pomocí kterých byly získány informace sloužící k naplnění stanovených cílů:

- **Jaká je míra využívání jednotlivých sociálních sítí vysokoškolskými studenty?**
 - zodpovídají položky dotazníku č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- **Jaký čas tráví vysokoškolští studenti na sociálních sítích?**
 - zodpovídají položky dotazníku č. 8, 9
- **Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje volný čas vysokoškolských studentů?**
 - zodpovídají položky dotazníku č. 10, 11, 12
- **Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje pracovní a studijní povinnosti vysokoškolských studentů?**
 - zodpovídají položky dotazníku č. 13, 14

Metodu kvantitativního výzkumu jsem si zvolila především z důvodu velkého počtu sběru dat s menší časovou náročností. Vytvořený dotazník je anonymní. Tato forma může dodat respondentovi větší pocit důvěry a lze částečně předpokládat větší míru pravdivých odpovědí. Použití anonymní formy dotazníku však může být v některých případech i nevýhodou. Případné doplňující či upřesňující údaje od respondenta nelze zpětně získat, což

může v některých případech ovlivnit kvalitu získaných odpovědí. Obecně můžeme říci, že použití dotazníkové formy výzkumu, klade vysoké nároky na správnou formulaci a kvalitu použitých otázek.

Samotnému sestavení otázek předcházelo studium literatury a vycházela jsem také z teoretických poznatků načerpaných při psaní bakalářské práce. Otázky jsem se snažila sestavit takovým způsobem, aby byly co nejvíce srozumitelné. V úvodu dotazníku jsem respondenty seznámila s dotazníkem a důvodem mého šetření a také zmínila, že dotazník je anonymní a jejich odpovědi jsou pouze pro potřebu mé bakalářské práce. Před samotnými otázkami jsem také zjišťovala tzv. tvrdá data – demografické otázky zjišťující věk, pohlaví, studijní obor a ročník studia na vysoké škole. Další část dotazníku se zaměřuje na míru užívání sociálních sítí. V závěru je věnována pozornost na získání informací o případném zanedbávání školních, pracovních či jiných povinností u studentů vysokých škol.

4.4 Prezentace výsledků

Otázka č. 1 - Jste uživatelem některé internetové sociální sítě?

Naprostá většina – 82 (82 %) respondentů je uživatelem některé internetové sociální sítě. 18 (18 %) respondentů uvedlo, že není uživatelem žádné sociální sítě na Internetu (viz Graf č. 6). Pro ty, kteří uvedli, že nejsou uživateli žádné sociální sítě, zde dotazník skončil a na další otázky již neodpovídali. V dalších otázkách tedy pokračovalo 82 (82 %) respondentů a dotazník skončil pro 18 (18 %) respondentů.

Graf č. 6 Jste uživatelem některé internetové sociální sítě?



Otázka č. 2 - V kolika oficiálních sociálních sítích jste aktivním členem?

Pomocí této otázky se ukázalo, že aktivním uživatelem pouze jedné sociální sítě je 38 (46 %) respondentů, zatímco dvě sociální sítě využívá aktivně 27 (33 %) respondentů. 11 (14 %) respondentů uvedlo, že jsou aktivními uživateli tří sociálních sítí a dalších 5 (6 %) respondentů využívá aktivně čtyři sociální sítě. Pouze 1 (1 %) respondent uvedl, že je aktivním uživatelem pěti nebo více jak pěti internetových sociálních sítí (viz Graf č. 7).

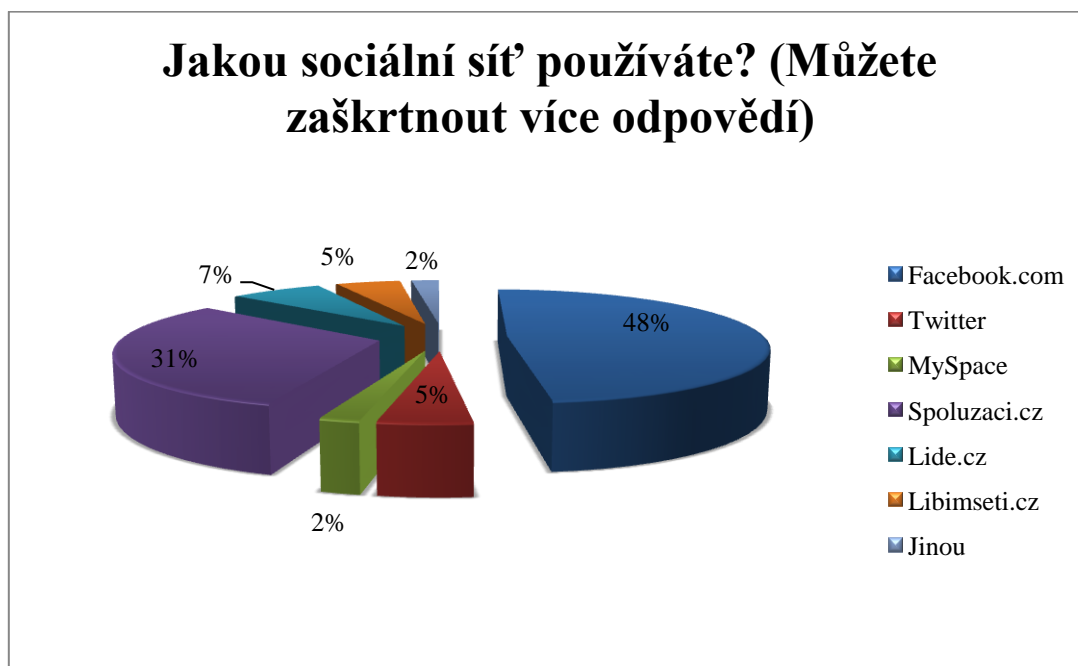
Graf č. 7 V kolika oficiálních sociálních sítích jste aktivním členem?



Otázka č. 3 - Jakou sociální síť používáte?

Odpověď na tuto otázku nám ukazuje, jaké sociální sítě respondenti používají. U této otázky bylo možno zatrhnout více odpovědí. Všechny 82 respondentů označilo minimálně 1 sociální síť. Celkem bylo označeno 145 odpovědí. V průměru tedy 1,7 sociální sítě na jednoho respondenta. Nejčastěji, byla zvolena sociální síť Facebook, která byla označena celkem 70x (48 %). Druhou nejvyužívanější sociální sítí se stala sociální síť Spoluzaci.cz, která byla označena celkem 45x (31 %). Sociální síť Lide.cz byla označena respondenty celkem 10x (7 %). Sociální síť Twitter byla označena celkem 7x (5 %), stejně jako Libimseti.cz (7x – 5 %). MySpace byla zvolena pouze 3x (2 %) a možnost jiná sociální síť rovněž 3x (2 %), (viz. Graf č. 8). Z toho 1 respondent uvedl, že používá sociální síť Badoo a 2 respondenti uvedli, že používají sociální síť Google +.

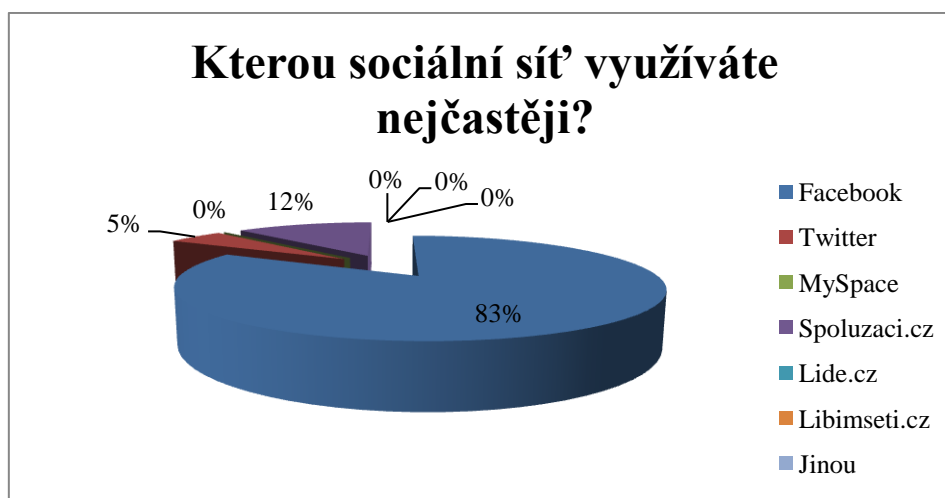
Graf č. 8 Jakou sociální sítí používáte?



Otázka č. 4 - Kterou sociální sítí využíváte nejčastěji?

Pomocí této otázky se ukázalo, že nejčastěji využívanou sociální sítí u respondentů, je sociální síť Facebook. Tuto možnost zvolilo celkem 68 (83 %) respondentů. Méně početnou skupinou, je celkem 10 (12 %) respondentů, kteří uvedli, že nejčastěji využívají českou sociální síť Spoluzaci.cz. Pouze 4 (5 %) respondenti uvedli, že se připojují na sociální síť Twitter, která si získala velkou oblibu v zahraničí, méně však u nás. Další z možností, které měli respondenti na výběr, byly sociální sítě MySpace, Lide.cz, Libimseti.cz nebo jiné, a tuto odpověď nezvolil žádný respondent (viz. Graf č. 9).

Graf č. 9 Kterou sociální sítí využíváte nejčastěji?



Otázka č. 5 - Vymazal/a jste již někdy v minulosti Váš účet na některé sociální síti?

Na tuto otázku odpovědělo kladně 27 (33 %) respondentů. Častější odpovědi však bylo, že 55 (67 %) respondentů v minulosti nikdy nevyřadili svůj účet na některé sociální síti (viz. Graf č. 10). Respondenti, kteří na tuto otázku odpověděli kladně, pokračovali otázkou č. 6 a 7, a ti, kteří odpověděli záporně, pokračovali až otázkou číslo 8.

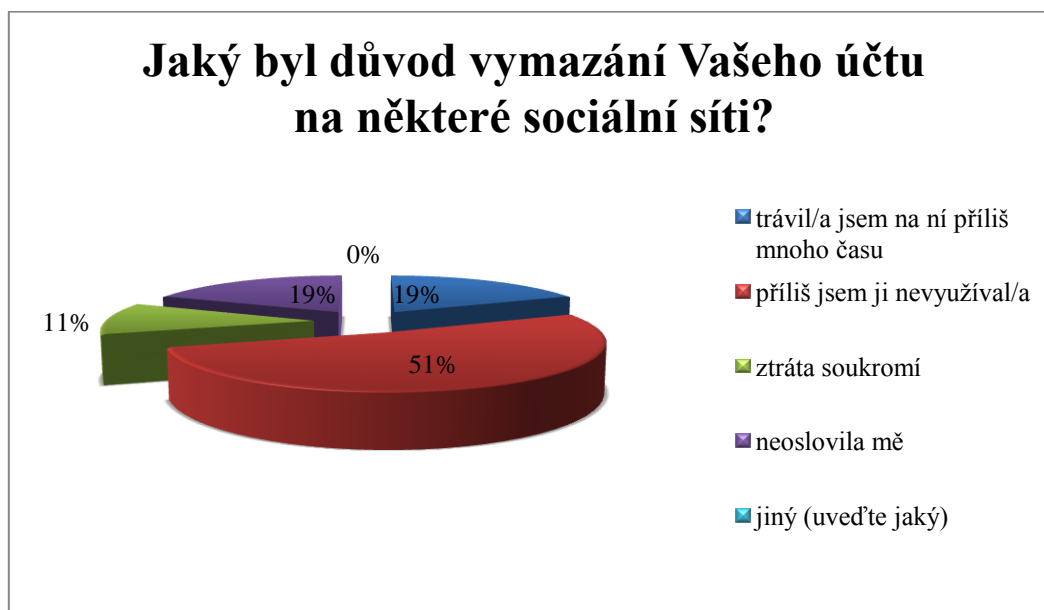
Graf č. 10 Vymazal/a jste již někdy v minulosti Váš účet na některé sociální síti?



Otázka č. 6 - Jaký byl důvod vymazání Vašeho účtu na některé sociální síti?

Cílem této otázky bylo zjistit, proč respondenti, vymazali v minulosti účet na některé sociální síti. Na tuto otázku odpovídalo celkem 27 respondentů a byli to ti, kteří na předchozí otázku odpověděli kladně. Z grafu č. 11 je patrné, že nejčastější důvod pro vymazání účtu na sociální síti byl ten, že jej respondent příliš nevyužíval. Tuto možnost zvolilo celkem 14 (52 %) respondentů. Celkem 5 (19 %) respondentů uvedlo, že na sociální síti trávili příliš mnoho času a tak se rozhodli pro vymazání účtu. Dalších 5 (19 %) respondentů uvedlo, že hlavním důvodem pro vymazání účtu, bylo neoslovení danou sociální síti. Pouze 3 (11 %) respondenti vymazali účet na sociální síti z důvodu ztráty soukromí. Jiný důvod pro vymazání účtu na sociální síti nezmínil žádný respondent (viz. Graf č. 11).

Graf č. 11 Jaký byl důvod vymazání Vašeho účtu na některé sociální síti?



***Otázka č. 7 - Obnovil/a jste Váš již jednou vymazaný účet na této sociální síti?
Pokud ano, uveďte, co Vás k tomu vedlo***

Na tuto otázku odpovídalo rovněž 27 respondentů, tedy ti, kteří již v minulosti někdy vymazali účet na některé sociální síti. U této otázky jsem se snažila zjistit, zda respondenti obnovili již jednou vymazaný účet na sociální síti. Naprostá většina 27 (89 %) respondentů uvedla, že vymazaný účet již neobnovili. Pouze 3 (11 %) respondenti obnovili svůj účet na již jednou vymazané sociální síti. Z toho 2 respondenti uvedli, že se na sociální síť vrátili z důvodu komunikace s přáteli a 1 respondent uvedl, že najednou neměl přehled o lidech kolem něj, chtěl být zase v „centru dění“ a tak si účet znovu založil.

Graf č. 12 obnovil/a jste Váš již jednou vymazaný účet na této sociální síti? Pokud ano, uveďte, co Vás k tomu vedlo



Otázka č. 8 - Jak často se připojujete na Váš účet na sociální síti? (Uveďte kolikrát).

Na tuto otázku odpovídalo všech 82 respondentů, respektive všichni, kteří uvedli, že jsou uživateli internetové sociální sítě. Z uvedeného grafu vyplývá, že většina respondentů se připojuje k sociální síti několikrát denně. Takto odpovědělo celkem 61 (74 %) dotazovaných. Několikrát týdně se na sociální síť přihlašuje 11 (14 %) respondentů. Dalších 10 (12 %) respondentů se přihlašuje ke svému účtu pouze několikrát měsíčně (viz. Graf č. 13). Součástí této otázky bylo také pokusit se odhadnout a následně uvést, kolikrát denně, týdně či měsíčně se přihlašují. Ti, kteří jsou na sociální síti denně, se v průměru přihlašují 3x za den. Respondenti, kteří se přihlašují na sociální síť několikrát týdně, se v průměru přihlašují 4x za týden. Nejmenší skupinu tvoří respondenti, kteří navštíví sociální síť několikrát do měsíce a v průměru se tyto dotazovaní přihlásí ke svému účtu na síti 3x měsíčně.

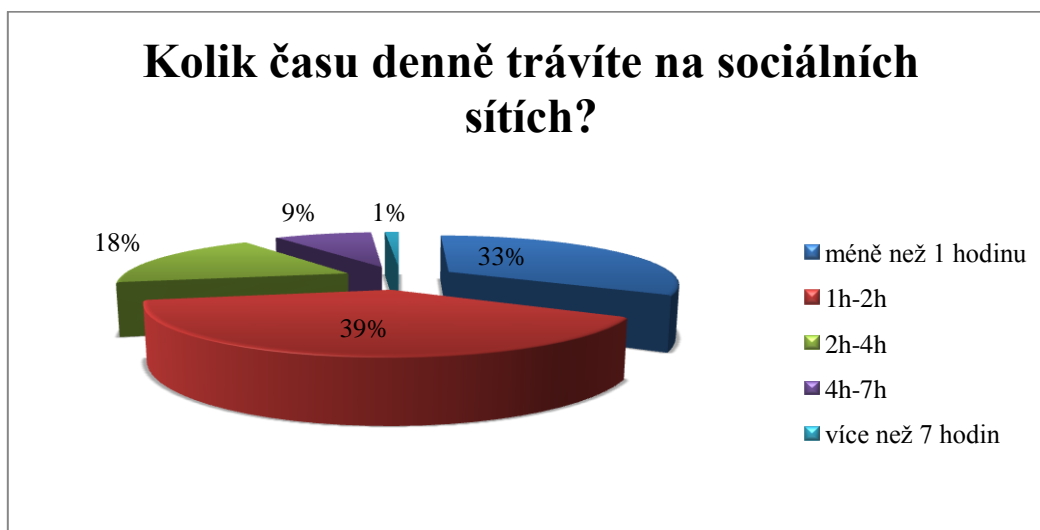
Graf č. 13 Jak často se připojujete na Váš účet na sociální síti?



Otázka č. 9 - Kolik času denně trávíte na sociálních sítích?

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik času denně respondenti tráví na sociálních sítích. Nejčastější odpovědí bylo 1h-2h a tuto odpověď zvolilo celkem 32 (39 %) respondentů. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že na sociální síti tráví méně než 1 hodinu denně. Takto odpovědělo celkem 27 (33 %) respondentů. 15 (18 %) respondentů tráví na sociální síti 2h-4h denně a 7 (9 %) respondentů 4h-7h denně. Pouze 1 (1 %) respondent uvedl, že na sociální síti tráví více než 7 hodin denně (viz Graf č. 14).

Graf č. 14 Kolik času denně trávíte na sociálních sítích?



Otázka č. 10 - Omezujete kvůli trávení času na sociální síti Vaše zájmy - kulturní, sportovní, rekreační?

Většina respondentů, (61 – 74 %) nikdy neomezuje kvůli sociálním sítím své kulturní, společenské či rekreační zájmy. 18 (22 %) respondentů přiznává, že kvůli trávení času na sociální síti zřídka omezují své zájmy. Pouze 3 (4 %) respondenti uvedli, že kvůli sociálním sítím často omezují své kulturní, sportovní či rekreační zájmy (viz Graf č. 15).

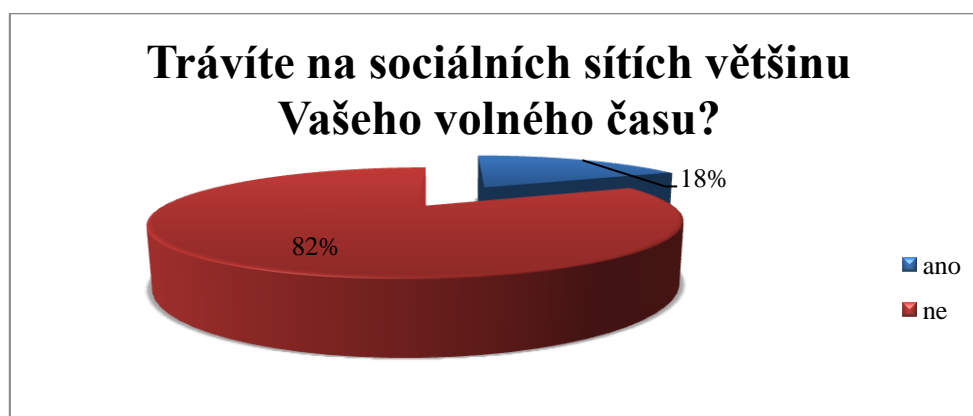
Graf č. 15 Omezujete kvůli trávení času na sociální síti Vaše zájmy - kulturní, sportovní, rekreační?



Otázka č. 11 - Trávíte na sociálních sítích většinu Vašeho volného času?

Celkem 67 (82 %) respondentů se nedomnívá, že na sociální síti tráví většinu volného času. Zbýlých 15 (18 %) respondentů přiznává, že většinu volného času tráví u počítače na sociální síti (viz Graf č. 16).

Graf č. 16 Trávíte na sociálních sítích většinu Vašeho volného času?

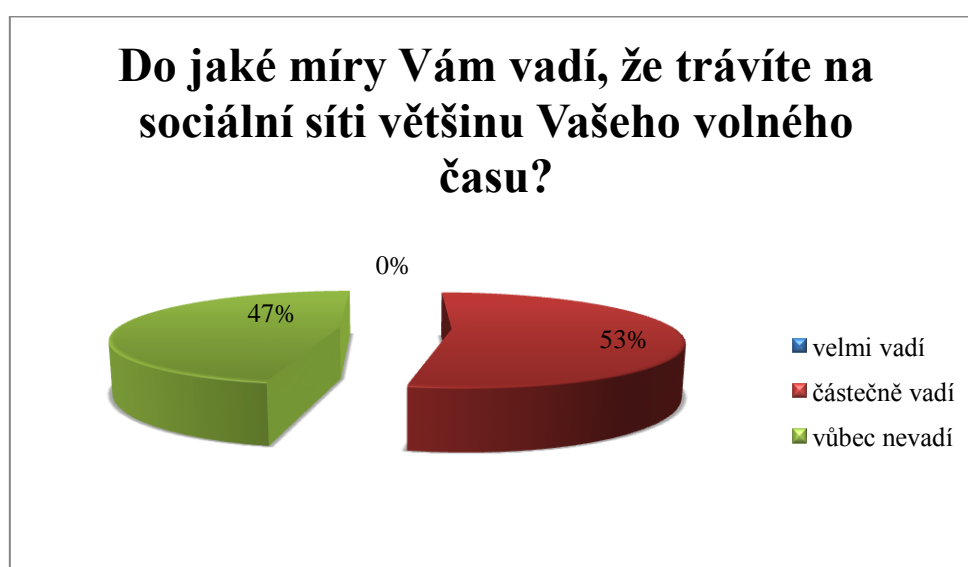


Otázka č. 12 - Do jaké míry Vám vadí, že trávíte na sociální síti většinu

Vašeho volného času?

Na tuto otázku odpovídali pouze ti respondenti, kteří na předchozí otázku odpověděli kladně a přiznali, že na sociální síti tráví většinu času. Ostatní pokračovali otázkou č. 13. Na tuto otázku odpovídalo celkem 15 respondentů. Cílem této otázky bylo zjistit, do jaké míry jim vadí, že tráví na sociální síti většinu volného času. Z grafu je patrné, že 8 (53 %) respondentům částečně vadí, že tráví na sociální síti většinu volného času. Vůbec to nevadí 7 (47 %) respondentům. Možnost velmi vadí, ne zvolil žádný respondent (viz Graf č. 17).

Graf č. 17 Do jaké míry Vám vadí, že trávíte na sociální síti většinu Vašeho volného času?

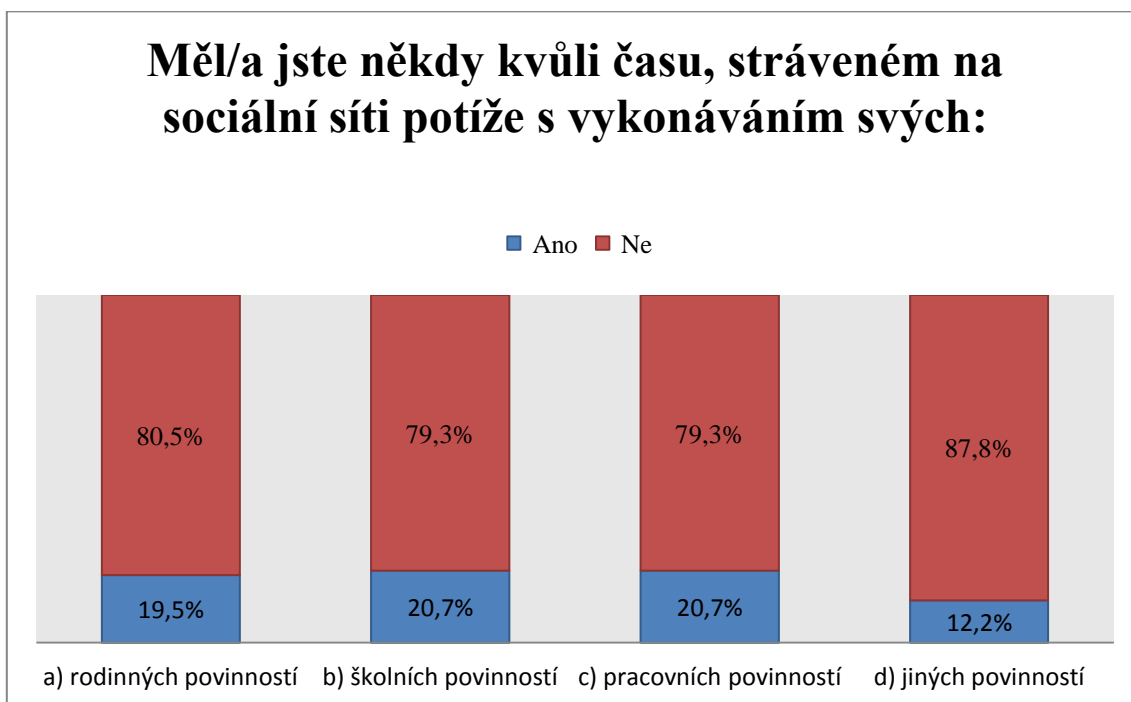


Otázka č. 13 - Měl/a jste někdy kvůli času, stráveném na sociální síti potíže s vykonáváním svých rodinných, školních, pracovních či jiných povinností?

Potíže s vykonáváním svých rodinných povinností, z důvodu trávení času na sociální síti mělo 16 (19,5 %) respondentů. Zbýlých 66 (80,5 %) respondentů nemělo nikdy problém s plněním rodinných povinností z důvodu času, stráveném na sociální síti. 17 (20,7 %) respondentů přiznalo, že v minulosti měli problém s vykonáváním svých školních povinností kvůli sociálním sítím. Zbýlých 65 (79,3 %) respondentů uvedlo, že kvůli sociálním sítím s plněním školních povinností nikdy neměli problém. Stejně tak 65 (79,3 %) respondentů uvedlo, že neměli problém ani s plněním pracovních povinností. Pouze 17 (20,7 %) uvedlo, že v minulosti měli potíže s plněním svých pracovních povinností, v důsledku trávení času na sociální síti. Poslední podotázkou bylo zanedbávání jiných povinností, jako např. zapomenutí na důležitou schůzku, zanedbávání svých zájmů apod. Na otázku, zda zanedbávají jiné

povinnosti, odpovědělo kladně pouze 10 (12,2 %) respondentů. Naprostá většina uvedla, že kvůli sociálním sítím nezanedbávají své zájmy či jiné povinnosti (viz Graf č. 18). Respondent, který na otázku č. 13 odpověděl ve všech případech záporně, dotazník zde pro něj skončil. Dotazovaný, který zde alespoň na jednu otázku odpověděl kladně, a uvedl, že zanedbává některou ze svých povinností, pokračoval poslední otázkou č. 14.

Graf č. 18 Měl/a jste někdy kvůli času, stráveném na sociální síti potíže s vykonáváním svých rodinných, školních, pracovních či jiných povinností?



Otázka č. 14 - Do jaké míry Vám vadí, že kvůli sociálním sítím zanedbáváte některé ze svých povinností?

Na tuto otázku odpovídali pouze ti respondenti, kteří v předchozí otázce uvedli, že zanedbávají některou ze svých povinností. Těchto respondentů bylo celkem 41. Cílem této závěrečné otázky bylo zjistit, do jaké míry vadí respondentům, že zanedbávají své povinnosti kvůli sociálním sítím. Nejčastější odpověď, částečně vadí, uvedlo 30 (73 %) respondentů. Dalším 6 (15 %) respondentů to vadí velmi a pouze 5 (12 %) respondentům vůbec nevadí, že kvůli sociálním sítím zanedbávají své zájmy (viz. Graf č. 19).

Graf č. 19 Do jaké míry Vám vadí, že kvůli sociálním sítím zanedbáváte některé ze svých povinností?



4.5 Závěr výzkumu

Cílem výzkumu bylo zodpovědět následující výzkumné otázky:

1) Jaká je míra využívání jednotlivých sociálních sítí vysokoškolskými studenty?

Uživatelé internetové sociální sítě je 82 (82 %) studentů a účet na sociální síti nemá pouze 18 (18%) studentů. 38 (46 %) studentů uvedlo, že jsou uživateli pouze jedné sociální sítě. Dalších 27 (33 %) studentů je uživatelem dvou sociálních sítí a 11 (14 %) studentů využívá aktivně účet na třech sociálních sítích. Čtyři sociální sítě využívá 5 (6 %) studentů a pouze 1 (1 %) student uvedl, že aktivně využívá pět nebo více jak pět sociálních sítí. Dále se ukázalo, že nejvyužívanější sociální sítí, je sociální síť Facebook, kterou používá nejčastěji 68 (83 %) studentů. Druhá v pořadí skončila sociální síť Spoluzaci.cz, kterou nejčastěji využívá 10 (12 %) studentů. Zbylí 4 (5 %) studenti uvedli, že nejčastěji používají sociální síť Twitter. Ukázalo se tedy, že u českých vysokoškolských studentů jsou sociální sítě velice populární, především tedy Facebook nemá konkurenci.

2) Jaký čas tráví vysokoškolští studenti na sociálních sítích?

Celkem 61 (74 %) studentů, tudíž většina uvedla, že se na sociální síť přihlašují několikrát za den. Několikrát týdně se na sociální síť přihlašuje 11 (14 %) studentů a dalších 10 (12 %) studentů se na sociální síť přihlašuje pouze několikrát za měsíc. Celkem 32 (39 %) studentů uvedlo, že na sociální síti tráví 1h-2h denně. Méně než jednu hodinu denně tráví na

sociálních sítích 27 (33 %) studentů. Delší dobu, 2h-4h tráví na sociální síti 15 (18 %) vysokoškolských studentů. Dalších 7 (9 %) studentů tráví na sociálních sítích 4h-7h denně. Dalo by se říci, že až extrémní dobu, více jak 7 hodin denně tráví na sociální síti pouze 1 (1 %) student. U této otázky se můžeme spekulovat, nakolik jsou odpovědi reálné. Ze zkušenosti vím, že člověk při sezení u počítače ztrácí pojem o čase a plyne mu mnohem rychleji, než při jiných činnostech.

3) Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje volný čas vysokoškolských studentů?

Většina studentů si nemyslí, že by trávili na sociální síti většinu volného času. Takto odpovědělo celkem 67 (82 %) studentů. Těch, kteří přiznali, že tráví na sociálních sítích většinu času, bylo 15 (18 %) studentů. Z celkového počtu 15 studentů, jež tráví na sociální síti většinu času, to částečně vadí 8 (53%) studentům a vůbec to nevadí 7 (47 %) studentům. Odpověď velmi vadí, nezvolil žádný ze studentů. U této otázky se ukázalo, že studenti čas strávený na sociálních sítích příliš neřeší, i když někteří z nich mají pocit, že by se dal čas strávit jinak a smysluplněji.

4) Jak navštěvování sociálních sítí ovlivňuje pracovní a studijní povinnosti vysokoškolských studentů?

Celkem 17 (20,7 %) studentů přiznalo, že mají nebo v minulosti měli problém s vykonáváním svých studijních povinností. Zbýlých 65 (79,3 %) uvedlo, že tento problém kvůli sociálním sítím nikdy neměli. S pracovními povinnostmi odpověděli studenti totožně. 17 (20,7 %) mělo v minulosti problém kvůli sociálním sítím, 65 (79,3 %) nikdy nemělo. V této otázce bohužel nevidíme, který ze studentů již pracuje. I nepoměrně prezenčního a kombinovaného studia vypovídá o tom, že nejspíš ne všichni studenti pracují a musí tak plnit pracovní povinnosti. Odpověď by určitě jinak vypadala, kdyby byl výzkum proveden u pracující populace vysokoškolských studentů.

Myslím si, že z mého výzkumného šetření je patrné, že většina vysokoškolských studentů je sice uživatelem některé sociální sítě ale netráví na ní příliš mnoho času. Dalo by se říci, že studenti vysokých škol mají užívání sociálních sítí pod kontrolou. Z výzkumu vyplynulo, že jen malá část studentů, si nechá ovlivňovat život sociálními sítěmi.

4.6 Diskuze

I když se v České republice neustále zvyšuje počet aktivních uživatelů sociálních sítí, především tedy Facebooku, a v médiích se velmi často objevují varování o rizikovém užívání této sociální sítě, nebyla u nás tato oblast doposud dostatečně prozkoumána. V našich zeměpisných šířkách, můžeme najít průzkumů na téma závislosti na sociálních sítích poskromnu. Proto si neskromně troufám doufat, že i má práce by mohla částečně přispět k rozšíření podvědomí o závislosti na sociálních sítích.

Anonymního dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 100 studentů z různých vysokých škol v Brně. Celkem bylo rozdáno 160 dotazníků a potvrdila se zde zkušenost s dotazníkovým šetřením, že návratnost dotazníků nemusí být velká. I přes to byla ale návratnost dotazníků nadpoloviční.

Byli osloveni jak studenti prezenčního, tak i kombinovaného studia. Výsledky mého šetření jsou zcela jistě ovlivněny tím, že většina studentů (64 %), studuje ve formě denní. Součástí dotazníku byly mimo jiné i otázky, zda studenti zanedbávají kvůli sociálním sítím své rodinné povinnosti a pracovní povinnosti. Ukázalo se, že jen malá část z nich, tyto povinnosti kvůli sociálním sítím zanedbává. Velká míra záporných odpovědí na tyto otázky je s největší pravděpodobností způsobena i tím, že ne všichni studenti pracují či mají rodinu ve smyslu: manžel/manželka či děti.

Za slabou stránku mého výzkumu tedy považuji výběr vzorku reprezentantů. Lepší variantou by bylo, oslovit pouze studenty kombinovaného studia, kteří s největší pravděpodobností pracují nebo mají rodinu. Je ale více než pravděpodobné, že i v takovém reprezentativním vzorku, by se našli ti, kteří by tyto požadavky nesplňovali. Tuto variantu jsem nezvolila především kvůli velké časové náročnosti na výběr vzorku studentů.

Z výzkumu také vyplynulo, že většina vysokoškolských studentů je uživatelem některé internetové sociální sítě. Pouze 18 studentů ze 100 uvedlo, že nejsou uživateli žádné sociální sítě. Jistě nikoho nepřekvapí výsledek, že nejčastěji využívanou sociální sítí vysokoškolskými studenty je Facebook. Ukázalo se ale, že studenti vysokých škol netráví na sociálních sítích příliš mnoho času. Bylo by také vhodné, zaměřit se na výzkum názorů rodiny studentů a jejich nejbližších, v souvislosti s užíváním, trávením času a především zanedbáváním povinností kvůli sociálním sítím. Poté by bylo dobré výsledky porovnat. Troufám si odhadnout, že by mezi nimi byly značné rozdíly.

V případě porovnání výsledků s jinými výzkumy v České republice, se výsledky příliš neliší. Např. *Vymětalíková* provedla ve své diplomové práci: [*Faktory vzniku závislosti na sociální síti Facebook u studentů středních škol na Kroměřížsku, 2011, s. 97*], výzkum s cílem zjistit, zda jsou oslovení studenti ohroženi vznikem závislosti.

„Výsledkem šetření bylo, že více jak polovina studentů nemá s užíváním sociální sítě Facebook žádný problém. Tuto skupinu tvořilo 60 % respondentů. Studenti, kteří jsou ohroženi vznikem závislosti na této síti, tvořili 37 % tohoto vzorku. Všechna kritéria pro již rozvinutou závislost na sociální síti Facebook splňovala pouze 4 % respondentů. V širším slova smyslu bychom tedy mohli říct, že 41 % studentů má problémy s užíváním sociální sítě Facebook.“

Na základě výzkumů, ať už mých, nebo předešlých se dá říci, že riziko a procentuální výše závislých na sociálních sítích není nijak kritické. Myslím si ovšem, že stojíme teprve na samém začátku této relativně stále nové problematiky a přirovnala bych to ke špičce ledovce, který se tváří nevinně, ale pod hladinou se skrývá velmi nebezpečná masa, o které se dozvíme, až když do ní narazíme. Proto minimálně kapitola o prevenci a následně i o možných léčebných postupech by mohla být záchytným a záchranným bodem pro ty, kteří si svůj problém teprve uvědomí a v neposlední řadě i pro jejich blízké, kteří tak mohou vědět jakou pomoc případně nabídnout.

Závěr

Ve své práci se zabývám relativně novým pojmem - Závislost na sociálních sítích. Smyslem bylo přiblížit obecný význam sociálních sítí v našich životech a eventuelní příčiny a dopady jejich nadměrného využívání.

Cílovou skupinou pro výzkum byli studenti vysokých škol, kteří nejsou přímo ideálním vzorkem z hlediska oboru sociální pedagogiky a podle výsledků realizovaného výzkumu u nich ani není největší pravděpodobnost vzniku závislosti. Což však nevylučuje, že ubírat se touto cestou a setrvat v šetřeních a rozborech i jiných sociálních vrstev nemůže mít o to větší význam při prolomení kolektivního názoru o neškodnosti a pouze užitečnosti sociálních sítí, spíše naopak.

Není pochyb o tom, že za většinou nadměrného trávení času na sociálních sítích stojí v pozadí nevyřešené osobní problémy, což je obzvláště v oboru sociální pedagogiky primární a relativně dobře definovatelná skupina nebo skupiny postižených.

Přínos této práce může být nejen v poukázání na samotnou závislost na sociálních sítích, ale také odhalení hlubších kořenů problému, který se dá řešit metodikami sociální pedagogiky a dalšími formami pomoci.

Osobně věřím v tuto efektivitu a mám tak podstatný důvod pokračovat v této snaze.

Resumé

Tématem mé bakalářské práce je Závislost na sociálních sítích. Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Cílem teoretické části bakalářské práce je vytvořit přehled o nejrozšířenějších sociálních sítích v České republice i v zahraničí a především poukázat na novou formu závislostního chování, závislosti na sociálních sítích. Dále jsou probrány možnosti pomoci z chronické závislosti.

V první kapitole *Sociální sítě* jsem se zabývala historií sociálních sítí, návštěvností a důvody, proč jsou tolik populární. Dále byly představeny jednotlivé sociální sítě, které se těší velké oblibě jak u nás, tak i v zahraničí.

Ve druhé kapitole *Vznik a vývoj závislosti na sociálních sítích* jsem se zabývala pojmem závislosti, zjišťovala příčiny vzniku závislosti a také podala přehled o jednotlivých příznacích závislosti na sociálních sítích.

Ve třetí kapitole *Prevence a léčba závislosti na sociálních sítích* byly popsány způsoby prevence, a to jak primární, sekundární, tak i terciální. Dále jsem v této kapitole popsala jednotlivé léčebné postupy ze závislosti na sociálních sítích.

V empirické části bylo cílem výzkumu zjistit, zda jsou vysokoškolští studenti uživateli sociálních sítí, které nejčastěji využívají a kolik času na nich tráví. Dále mě zajímalo, zda kvůli trávení času na sociálních sítích zanedbávají své studijní, rodinné či pracovní povinnosti. Výzkum slouží jako vhled do situace užívání sociálních sítí vysokoškolskými studenty a mohl by sloužit jako podklad k hlubšímu zkoumání.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá závislostí na sociálních sítích. Popisuje historii, návštěvnost a důvody popularity jednotlivých sociálních sítí. Práce se dále zabývá vznikem a vývojem závislosti, příčinami a příznaky závislosti na sociálních sítích. Jsou probrány možnosti pomoci z chronické závislosti a rovněž možnosti prevence.

Vzniku bakalářské práce předchází i výzkum. Jeho smyslem je zjistit, pomocí dotazníkového šetření, zda studenti vysokých škol využívají sociální sítě, kolik času na nich tráví a zda kvůli nim zanedbávají své povinnosti.

Annotation

The bachelors work is interested with people's dependency on social networks. Describe the history, attendance and reasons of popularity for individual social networks. The bachelors work also involve origin and evolution of addiction, causes and symptoms of addiction on social networks. They have discussed possibilities of help from chronic addiction but also possibilities of prevention.

The creation of the bachelors work also gains a research. The reasons are to find out, with help of questionnaire, if university students are using social networks, how much time they spend on them and if they neglect their duties.

Klíčová slova

Internet; sociální síť; závislost; závislostní chování; prevence; online komunikace; Facebook

Keywords

Internet; social network; addiction; addictive behavior; prevention; online communication; Facebook

Seznam použité literatury

Knihy, syntetické práce a monografie:

1. BÁRTÍK, Pavel., „et al.“ Primární prevence rizikového chování ve školství, vydavatelství TOGGA spol. s.r.o., 2010, 253 s., ISBN: 978-80-87258-47-7
2. BEDNÁŘ, Vojtěch, Internetová publicistika, nakladatelství Grada, 1. vydání, 2011, 216 s., ISBN 978-80-247-3452-1
3. BUREŠ, Lubomír, Internetové sociální sítě, pohled na jejich využívání především žáky ZŠ a s tím spojená případná rizika, Diplomová práce 2010, 83 s.
4. GÖHLERT, Fr. Christoph. Od návyku k závislosti, nakladatelství Ikar, 141 s., ISBN: 80-7202-950-9
5. KALINA, Kamil a kolektiv., Základy klinické adiktologie, nakladatelství Grada Publishing, a.s., 2008, 388 s., ISBN: 978-80-247-1411-0
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví, nakladatelství Portál, 2001, 280 s., ISBN 80-7178-551-2
7. KUNÁK, Stanislav. Vybrané možnosti primárnej prevencie negatívnych vplyvov na deti a mládež, nakladatelství IRIS, 2007, 145 s., ISBN: 978-80-89256-10-5
8. Modrá kniha Anonymní Alkoholici, USA: Alcoholics Anonymous World Services, 1996, 172 s., ISBN 0-916856-28-3.
9. MÜHLPACHR, Pavel. Sociopatologie. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 194 s., ISBN 978-80-210-4550-7
10. MÜHLPACHR, Pavel. Sociopatologie, vydal Institut mezioborových studií Brno, 2009, 194 s.
11. NEŠPOR, Karel. Jak přežít počítač, nakladatelství Computer Media s.r.o., 2011, 128 s., ISBN: 978-80-7402-069-8
12. NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost, nakladatelství Portál, 173 s., ISBN: 978-80-7367-908-8
13. ŠMAHEL, David. Psychologie a internet – děti dospělými, dospělí dětmi, nakladatelství TRITON s.r.o., 160 s., ISBN: 80-7254-360-1

14. ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČESKÉ REPUBLIKY, Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů – tabelární část, nakladatelství Bomton Agency s.r.o., 1. vydání, 2008, 862 s., ISBN-13: 978-80-904259-0-3
15. VYMĚTALÍKOVÁ, Lenka. Faktory vzniku závislosti na sociální síti Facebook u studentů středních škol na Kroměřížsku, Diplomová práce 2011, 108 s.

Časopisy a jiné zdroje:

16. POKORNÝ, Vratislav. *Netholismus*, časopis PREVENCE sociálně patologických jevů, 4/2002, Ústav psychologického poradenství a diagnostiky Brno

Internetové zdroje:

17. BUGNER, Martin. *www.internetprovechny.cz* [online], 10. 11. 2009, [cit. 2011-09 12], Sociální síť, dobrý sluha, zlý pán, dostupné z WWW:
<<http://www.internetprovsechny.cz/socialni-sit-dobry-sluha-zly-pan>>
18. centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty a VFN; univerzita Karlova v Praze, *www.poradna.adiktologie.cz* [online], 28. 11. 2010, [cit. 2012-01-22] Jak se závislost na internetu definuje? dostupné z WWW:
<<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>>
19. DOČEKAL, Daniel. *www.lupa.cz* [online], 5. 8. 2011, [cit. 2011-10-17], Česko a sociální sítě v číslech, dostupné z WWW: <<http://www.lupa.cz/clanky/cesko-a-socialni-site-v-cislech/>>
20. *Facebook.com* [online], [cit. 2011-11-10], Statistika, dostupné z WWW:
<<http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>>
21. GAMBERINI, Luciano, *www.ist-pasion.com* [online], 18. 3. 2007 [cit. 2011-10-06]. SNA Theory, Dostupné z WWW: <http://www.ist-pasion.com/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=38>
22. HANDL, Jan. *www.lupa.cz* [online], 31. 3. 2009, [cit. 2011-10-06], Sociální sítě, to není jenom Facebook, dostupné z WWW: <<http://www.lupa.cz/clanky/socialni-site-to-neni-jenom-facebook>>

23. HANDL, Jan. *www.lupa.cz* [online], 26. 6. 2009, [cit. 2011-10-13], Twitter pro začátečníky, dostupné z WWW: <<http://www.lupa.cz/clanky/twitter-pro-zacatecniky/>>
24. HOLÍK, Tomáš. MySpace_Esej, 18. 12. 2007, [cit. 2011-09-12], dostupné z WWW: <http://dspace.muni.cz/bitstream/ics_muni_cz/879/1/MySpace_Esej.PDF>
25. *Ihned.cz*, *www.biznys.ihned.cz* [online], 29. 6. 2011, [cit. 2011-10-06], Murdochova News Corp. prodává MySpace. Na investici prodělala půl miliardy dolarů, dostupné z WWW: <<http://biznys.ihned.cz/zpravodajstvi-svet/c1-52202920-murdochova-news-corp-prodava-myspace-na-investici-prodelala-pul-miliardy-dolaru>>
26. *Investicniweb.cz* [online], 24. 9. 2011, [cit. 2011-10-11], Proč Facebook? Protože nemá konkurenci!, dostupné z WWW: <<http://www.investicniweb.cz/zpravy/graf-dne/2011/9/24/clanky/proc-facebook-protoze-nema-konkurenci>>
27. KALINA, Kamil. *www.novinky.cz*. [online] 11. 8. 2008, [cit. 2012-01-15], Závislost na internetu může obrátit život vzhůru nohama, dostupné z WWW: <<http://www.novinky.cz/internet-a-pc/146969-zavislost-na-internetu-muze-obratit-zivot-vzhuru-nohama.html>>
28. KASÍK, Pavel, *www.technet.idnes.cz* [online], 21. 4. 2007, [cit. 2011-09-12], QWTRYO - Takhle nějak vypadal první e-mail; dostupné z WWW: <http://technet.idnes.cz/qwtryo-takhle-nejak-vypadal-prvni-e-mail-fd9-/sw_internet.aspx?c=A070420_160138_sw_internet_pka>
29. KOHOUTEK, Rudolf. *www.slovník-cizich-slov.abz.cz*, [online] web © 2005-2006, [cit. 2012-01-26] ABZ slovník cizích slov, dostupné z WWW: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/sekundarni-prevence>>
30. LAUSCHMAN, Jindřich. *www.tyinternety.cz* [online], 8. 5. 2011, [cit. 2012-01-10], Závislost na Facebooku jako psychická porucha, dostupné z WWW: <<http://www.tyinternety.cz/socialni-site/zavislost-na-facebooku-jako-psychicka-porucha1-3632>>
31. *Lide.cz*, statistika [online], [cit. 2011-11-08], dostupné z WWW: <<http://onas.seznam.cz/cz/lide-cz.html>>
32. MARTÍNEK, Roman. *www.sedmicka.cz* [online] 25. 10. 2010, [cit. 2012-01-24], Pomáhá závislým, ale ví, že je nevy léčí, dostupné z WWW:

- <<http://www.sedmicka.cz/jihlava/clanek/pomaha-zavislym-ale-vi-ze-je-nevyleci-230918>>
33. MUŽÍKOVÁ, Michaela. *www.ihned.cz* [online], 15. 9. 2010, [cit. 2011-01-17], Facebook jako nemoc. Čtenáři diskutovali o životě na sociální síti, dostupné z WWW: <<http://zpravy.ihned.cz/cesko/c1-46435110>>
 34. NEŠPOR, Karel. *www. http://drnespor.eu/addictcz.html*, [online] [cit. 2012-01-31], 26 cest, jak přemoci „závislost“ na Internetu, dostupné z WWW: <<http://drnespor.eu/addictcz.html>>
 35. NEVORALOVÁ, Monika. *www.adiktologie.cz* [online] 10. 8. 2011, [cit. 2012-01-26] Rozdělení primární prevence, dostupné z WWW: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3073/Rozdeleni-primarni-prevence>>
 36. NOVOTNÝ, Jiří. *www.com-facebook.eu* [online], 3. 10. 2009, [cit. 2011-09-12], Co je to Facebook? Dostupné z WWW: <<http://www.com-facebook.eu/>>
 37. PLATKO, Ondřej. *www.owebu.blogger.cz* [online], 15. 8. 2009, [cit. 2011-09-12], Sociální síť 11.díl, MySpace, dostupné z WWW: <<http://owebu.blogger.cz/Internet/Socialni-site-11-dil-MySpace>>
 38. RIVERA, Jose. *www.velkaepocha.sk*, [online] 10. 1. 2010, [cit. 2012-01-30], Internetová závislost pod lupou, dostupné z WWW: <<http://www.velkaepocha.sk/2010011012086/Internetova-zavislost-pod-lupou.html>>
 39. *Socialnisite.cz* [online], 25. 11. 2008, [cit. 2011-09-15], Historie sociálních sítí; dostupné z WWW: <http://socialnisite.cz/info/historie_socialnich_siti>
 40. STRATILÍK, Ondřej. *www.abc.blesk.cz* [online], 7. 9. 2009, [cit. 2011-10-06], Facebook - Potkáme se tam, dostupné z WWW: <<http://abc.blesk.cz/clanek/system-tema/8922/facebook-potkame-se-tam.html>>
 41. *Spoluzaci.cz*, statistika [online], [cit. 2011-11-08], dostupné z WWW: <<http://onas.seznam.cz/cz/spoluzaci-cz.html>>
 42. ŠIMKO, Martin. *www.programujte.com* [online], 26. 8. 2007, [cit. 2011-01-03], Závislost na internetu, dostupné z WWW: <<http://programujte.com/clanek/2007082102-zavislost-na-internetu/>>

43. TÁBOR, Martin. *www.stahuj.cz* [online], 12. 9. 2011, [cit. 2011-10-13], Twitter přesáhl hranici 100 miliónů uživatelů, dostupné z WWW: <<http://magazin.stahuj.centrum.cz/twitter-presahl-hranici-100-milionu-uzivatelu/>>
44. VONDRÁČKOVÁ, Petra. *www.lupa.cz* [online], 28. 8. 2008, , [cit. 2012-01-12], Petra Vondráčková: Ohrožení závislostí jsou hlavně mladí a IT specialisté, dostupné z WWW: <<http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it/>>
45. VONDRÁČKOVÁ, Petra. In Handl. *www.lupa.cz*, [online] 28. 8. 2008, [cit. 2012-01-31], Petra Vondráčková: Ohrožení závislostí jsou hlavně mladí a IT specialisté, dostupné z WWW: <<http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it/>>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Příklad sociálního síťového diagramu	8
Obrázek č. 2 Srovnání počtu strávených minut na jednotlivých sociálních sítích (11. 10. 2011)	13
Obrázek č. 3 Pokles uživatelů v jednotlivých českých sociálních sítích od ledna 2009 do července 2011 (14. 10. 2011).....	17

Seznam grafů

Graf č. 1 Respondenti podle studia na jednotlivých vysokých školách	39
Graf č. 2 Respondenti podle formy studia.....	39
Graf č. 3 Respondenti podle ročníku studia	40
Graf č. 4 Respondenti podle pohlaví.....	40
Graf č. 5 Respondenti podle věku	41
Graf č. 6 Jste uživatelem některé internetové sociální sítě?.....	42
Graf č. 7 V kolika oficiálních sociálních sítích jste aktivním členem?.....	43
Graf č. 8 Jakou sociální síť používáte?	44
Graf č. 9 Kterou sociální síť využíváte nejčastěji?	44
Graf č. 10 Vymazal/a jste již někdy v minulosti Váš účet na některé sociální síti?.....	45
Graf č. 11 Jaký byl důvod vymazání Vašeho účtu na některé sociální síti?	46
Graf č. 12 obnovil/a jste Váš již jednou vymazaný účet na této sociální síti? Pokud ano, uveďte, co Vás k tomu vedlo.....	47
Graf č. 13 Jak často se připojujete na Váš účet na sociální síti?	48
Graf č. 14 Kolik času denně trávíte na sociálních sítích?	48
Graf č. 15 Omezujete kvůli trávení času na sociální síti Vaše zájmy - kulturní, sportovní, rekreační?	49
Graf č. 16 Trávíte na sociálních sítích většinu Vašeho volného času?	49
Graf č. 17 Do jaké míry Vám vadí, že trávíte na sociální síti většinu Vašeho volného času?	50
Graf č. 18 Měl/a jste někdy kvůli času, stráveném na sociální síti potíže s vykonáváním svých rodinných, školních, pracovních či jiných povinností?	51
Graf č. 19 Do jaké míry Vám vadí, že kvůli sociálním sítím zanedbáváte některé ze svých povinností?	52

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Simona Kratochvílová a jsem studentkou 3. ročníku univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru sociální pedagogika. Ve své bakalářské práci se věnuji tématu sociálních sítí. Proto žádám Vás, studenty vysokých škol, abyste si našli 10 minut Vašeho času, dotazník vyplnili, a pomohli mi tak s hledáním odpovědí. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze jako podklad pro mou bakalářskou práci.

Pohlaví

a) muž b) žena

Váš věk (doplňte):

Ročník studia (doplňte) :

Název vysoké školy (doplňte) :

Forma studia: a) prezenční b) kombinovaná

Instrukce

Nyní následují samotné otázky týkající se mého výzkumu. Na otázky prosím odpovídejte pravdivě. Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte vždy jen jednu odpověď. Děkuji.

1) Jste uživatelem některé internetové sociální sítě?

a) ano b) ne

Pokud jste na tuto otázku odpověděl/a kladně, pokračujte následující otázkou, pokud záporně, dotazník zde pro Vás končí. Děkuji Vám za Váš čas.

2) V kolika oficiálních sociálních sítích jste aktivním členem?

a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 a více

3) Jakou sociální síť používáte? (Můžete zaškrtnout více odpovědí)

Facebook.com Twitter MySpace Spoluzaci.cz Lide.cz
 Libimseti.cz Jiné (uved'te jaké)

4) Kterou sociální síť využíváte nejčastěji?

a) Facebook b) Twitter c) MySpace d) Spolužáci.cz e) Lide.cz
f) Libimseti.cz g) Jinou (uved'te jakou)

5) Vymazal/a jste již někdy v minulosti Váš účet na některé sociální síti?

Pokud jste v otázce č. 13 odpověděl/a alespoň jednou kladně, pokračujte otázkou č.14. Pokud ne, dotazník zde pro Vás končí.

14) Do jaké míry Vám vadí, že kvůli sociálním sítím zanedbáváte některé ze svých povinností?

a) velmi vadí b) částečně vadí b) vůbec nevadí

Děkuji Vám za vyplnění mého dotazníku a za Váš čas, který jste mu věnoval/a.