

Život bez sociálních sítí

Petra Vladíková

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Vladíková**
Osobní číslo: **H170320**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Život bez sociálních sítí**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek vztahujících se k problematice sociálních sítí, komunikace a sociálních vztahů.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu a jejich shrnutí.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: ve spolupráci s Masarykovou univerzitou vydala Grada Publishing, 2015, 198 s. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

BORGATTI, Stephen P, Martin G EVERETT a Jeffrey C JOHNSON. Analyzing social networks. 2nd edition. Los Angeles: SAGE, 2018, xix, 363. ISBN 978-1-5264-0410-7. GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. V Brně: Bizbooks, 2016, 335 s. ISBN 978-80-265-0450-4.

NAVARRŮ, Miroslav a Nora Izabella WALS. Nebojte se počítače – pro Windows 10 a Android. Praha: Grada, 2018, 176 s. Snadno a rychle. ISBN 978-80-247-5761-2.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2016, 136 s. ISBN 978-80-246-3306-0.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

10. ledna 2019

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2019

Ve Zlíně dne 10. ledna 2019

doc. Ing. Anežka Lengálková, Ph.D.
děkanka



Mgr. Jákub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použítou literaturu jsem citoval.
V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně23.4.2019.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy, nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou sociálních sítí. Je rozdělená na dvě části. První, teoretická část, se věnuje socializaci jedince ať už ve společnosti nebo v moderním online světě. Řeší identitu jedince na sociálních sítích a nebezpečí vzniku závislosti, která vyplívá z hlubokého a dlouhodobého užívání sociálních sítí. Charakterizuje nejznámější sociální sítě a jejich přitažlivost pro mladou a střední generaci. Poukazuje na interakci, která se v online prostředí aplikací sociálních sítí uskutečňuje. Bakalářská práce zobrazuje působení sociálních sítí na jedince. Druhá část je praktická a představuje výzkumné šetření provedené mezi uživateli sociálních sítí, které jsou dnes velmi žádané. Cílem výzkumu je zjistit jakou roli hrají sociální sítě v životě dospělých uživatelů sociálních aplikací.

Klíčová slova: sociální síť, uživatel, závislost, média, komunikace, moderní doba, FOMO syndrom, lidský kontakt, zacházení s časem, síťování, Facebook, Instagram, Whatsapp, Messenger

ABSTRACT

This bachelor's thesis talks about social media. The thesis consists of two parts. The first part, which is theoretical, talks about a socialization of an individual either in regular society or in a modern virtual world. It talks about an identity on social media and the danger of addiction that is the direct effect of profound and long-term use of social media. This section of the thesis describes the most common social media and their attraction for the young and middle-aged generation. It also describes the interaction that happens between different types of applications. This bachelor's thesis talks about the influence of social media on individuals.

The second part of this thesis is practical, and it shows research done on the users of social media, which is data that is much sought after. The aim of this thesis is to find out the importance of social media in the lives of adults using social applications.

Keywords: social network, user, addiction, media, communication, modern age, FOMO syndrome, human contact, usage of time, networking, Facebook, Instagram, Whatsapp, Messenger.

Tímto bych chtěla velmi poděkovat paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D., která se mnou ochotně spolupracovala a vedla mě k úspěšnému zpracování bakalářské práce. Její pozitivní přístup mě motivoval, proto děkuji za všechny rady a pomoc, jež mi poskytla.

Zároveň touto cestou děkuji rodině, která se mnou psaní práce prožívala a trpělivě naslouchala, pomáhala při řešení nedostatku inspirace.

Děkuji také všem respondentům, kteří byli ochotni zúčastnit se výzkumu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Bakalářská práce na téma „Život bez sociálních sítí“ je napsaná za pomoci odborné literatury, metodických dokumentů a odborných internetových serverů, přičemž všechny zdroje jsou řádně citovány a uvedeny v seznamu použité literatury.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 LIDSKÁ OSOBNOST A SPOLEČNOST	12
1.1 SOCIALIZACE OSOBNOSTI	13
1.2 ONLINE SOCIALIZACE	15
1.3 ONLINE IDENTITA	16
1.3.1 Online identita a bezpečnost	17
1.4 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	18
1.4.1 Netolismus a syndrom FOMO	20
2 SOCIÁLNÍ SÍŤE	23
2.1 SOCIÁLNÍ SÍŤE V ČESKÉ REPUBLICE	25
2.2 SOCIÁLNÍ SÍŤE V ZAHRANIČÍ.....	26
2.2.1 Facebook	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
3 VÝZKUM	32
3.1 VÝZKUMNÉ TÉMA A VÝZKUMNÝ PROBLÉM	32
3.2 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
3.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	33
3.4 METODA SBĚRU DAT	34
3.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	35
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU	37
4.1 ANALÝZA KATEGORIÍ	38
4.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	42
4.2.1 Výzkumná otázka č. 1	42
4.2.2 Výzkumná otázka č. 2	43
4.2.3 Výzkumná otázka č. 3	45
4.2.4 Výzkumná otázka č. 4	48
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	59
SEZNAM TABULEK	60
SEZNAM PŘÍLOH	61

ÚVOD

„Komunikace nikdy nebyla snadnější, než nyní. Můžeme si psát, volat, posílat fotky a videa. Když nás napadne něco geniálního, napíšeme si status na Facebook nebo Twitter. Můžeme sledovat celý svět a celý svět může sledovat nás. Dění v oblastech, které nás zajímají, monitorujeme v podstatě v přímém přenosu. Bohužel ale i další dimenze zdokonalení komunikace má své stinné stránky...“¹

Žijeme v době internetu. Pro moderní dobu je typická uspěchanost, která je podmíněna množstvím informací proudících směrem ke člověku. Dnes více, než kdy dřív, jsou podněty personalizované a cílené, útočí na člověka kamkoliv se hne. Je to dáno informační dobou, ve které žijeme a novými technologiemi, které umožňují propojit komunikační kanály, zpravodajské služby i obyčejného člověka skrz naskrz s celým světem. Komunikace opravdu nikdy nebyla snadnější. Místo papírových psaní, na jejichž odpověď jsme dříve čekali celé dny, dnes využíváme internetových sociálních sítí, které nám umožňují okamžité spojení s možností posílat fotky a videa zachycená v reálném čase. Mnoho lidí využívá sociální sítě a jejich aplikace čistě pro zasílání zpráv a komunikaci s někým blízkým, protože je láká možnost nejen sdělit, ale i ukázat. Spousta uživatelů sociálních sítí ale využíváním získává pocit sounáležitosti, chápou je jako možnost někam patřit, připojit se ke komunitě, prezentovat se jinak (často v lepším světle), než v reálném světě.

Je to snadné, a proto mnoho uživatelů podceňuje riziko ohrožení, které v různých podobách číhá v každé sociální síti. Komunikační kanály sociálních sítí plynou nesmírně rychle, a proto jejich uživatelé méně přemýšlí nad tím, co vypouštějí do světa. Lidé, sdílející příliš soukromé informace, jsou ohroženi manipulací ze strany ostatních uživatelů, která se může přetočit v kyberšikanu. Propracované webové systémy na každou sdílenou informaci reagují vypouštěním personalizovaných reklam, takže ohrožení je i zde, v podněcování nákupu výrobků, které lidé nepotřebují, podpoře politických stran. Odtud může proudit skrz sociální média manipulace a dezinformace.

¹ GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o fake news, dezinformacích a manipulacích!!!*, str. 53

Tato bakalářská práce se zabývá dalším velkým rizikem, kterým je závislost na sociálních sítích. Sociální sítě jsou natolik dokonalé, že vytvářejí virtuální světy, do kterých lidé více či méně pronikají a podle toho utrácejí svůj čas. Chytré telefony mají zcela běžně v základní výbavě už nainstalované aplikace sociálních sítí. Ty jsou uživatelsky různě přívětivé, a proto každému vyhovuje jiná síť. Tudíž pro spojení se třeba jen se čtyřmi kamarády je potřeba mít v telefonu několik aplikací, které po připojení se k internetu svítí různými kontrolkami a hlásí přijetí zpráv, fotografií, upozornění a novinek. Uživatel je zahlcen a zpracování nových informací zabere mnoho volného času. Nejen mladí lidé jsou tak prakticky přilepeni ke svým telefonům, potkáváme je s telefonem v ruce při chůzi po chodníku, jízdě v trolejbusu, venkovních společenských prostorách, ale i v nákupních a sportovních centrech. Postupně se vytrácí schopnost vnímat všednosti dne, uživatelé si nepamatují, s kým už svoje myšlenky sdíleli, jsou nervózní, protože zpracovávání přijatých informací zasahuje do osobního, pracovního nebo studijního života. A přestože to někteří uživatelé vědí, jen málokdo na tuto skutečnost dokáže reagovat, většinou dochází k potlačení varovného signálu v mysli a prohloubení závislosti. Závislosti proto, že když nejsme aktivní na chatu, brouzdáme „po zdech“ svých kamarádů a sledujeme jejich životy, protože je to snazší, než splnit pracovní úkol, než se učit, než sejít z patého patra s pytlek odpadků do popelnice.

Stěžejním tématem bakalářské práce je všudypřítomnost sociálních sítí ve smyslu zasahování aplikací sociálních sítí do soukromého a dnes už i pracovního života.

Teoretická část práce se zabývá lidskou osobností a jejím začleňováním do společnosti reálné i virtuální, zobrazuje identitu, kterou si jedinec v online světě buduje. Celkový obraz je doplněn informacemi o závislosti na sociálních sítích a tak zvaném FOMO syndromu, který s ní souvisí. Nechybí ani charakteristika sociálních sítí jako takových a výčet těch nejpoužívanějších v České republice i v zahraničí.

Praktická část přibližuje prostřednictvím kvalitativního výzkumu online život aktivních uživatelů sociálních sítí, zabývá se otázkou, jakou roli sociální sítě v životě takového člověka hrají a jestli přitažlivost sociálních sítí zasahuje do organizace času jedince.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 LIDSKÁ OSOBNOST A SPOLEČNOST

Kapitola lidská osobnost, se zabývá definicí osobnosti a začleňováním jedince do společnosti. Vzhledem k životnímu stylu dnešní společnosti a v souvislosti s tématem práce, se zabývá také online socializací a identitou jedince, kterou si ve virtuálním světě buduje. Prostor je věnován závislosti na sociálních sítích a znacích, které dotyčný jedinec vykazuje.

Ve starověkém divadle, kde bylo povoleno účinkovat pouze mužům, nebylo rozvinuto herecké umění, a proto ženské postavy ztvárňovány pomocí masek, stejně tak emoce. Osobnost člověka byla tím pádem vnímána jako společenská maska či fasáda, kterou lidé nosí, aby zakryli své skutečné já. Latinský termín „persona“, z něhož se vyvinulo slovo personalita, tedy osobnost, skutečně znamená „maska“.²

Definice osobnosti se u různých autorů liší a ukazuje se být neomezenou. Osobnost můžeme charakterizovat jako unikátní způsob vnímání svého okolí a celého světa, reakce na podněty zvenčí, styl komunikace. Osobnost je ovlivněna genetikou, hormony, povahou, ale i prostředím, ve kterém člověk žije, výchovou. Všechny faktory se proplétají a vytvářejí jedinečný styl komunikace a vypořádávání se s životními situacemi. Dá se říct, že styl mezilidské interakce a osobnost jedince jsou postupem času poměrně stabilní, přesto mohou dále být ovlivňovány zkušenostmi a charakterem. Charakter je souhrn aspektů osobnosti jedince, odráží míru jeho integrity a zodpovědnosti chování ve společnosti. Jestliže má člověk dobrý charakter, umí potlačit své pudy a ovládat své tendence.³

Jádro každé osobnosti tvoří sebevědomí, schopnost směřovat k nějakému cíli, duševní zdraví, ale i pocit pohody a zralost. V tomto ideálním případě se od člověka očekává etičnost, schopnost žít funkčně a uspořádaně. Nicméně osobnost se nemůže nikdy rozvinout, pokud si člověk vědomě nezvolí vlastní cestu.⁴ I přesto se dnes více, než kdy jindy, točí

² SIMON, JR., George K. *Vlci v rouše beránčím: Jak odhalit skryté manipulátory a bránit se jim* [online], str. 35-36

³ Ibid., str. 36

⁴ CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti* [online], str. 18

život jedince kolem společenského scénáře, té které společnosti, který jedinec vědomě a nevědomě pozměňuje, více či méně reflektuje, přijímá.⁵

1.1 Socializace osobnosti

Jednání člověka není pouze spontánním projevem, ale má svůj vývoj podmíněný socializací, tedy vstupováním jedince do společnosti a mírou jeho začlenění se do mezilidských, společenských a kulturních vztahů.⁶ Socializací lidské osobnosti se zabývá Sociální psychologie, která ji chápe jako proces učení, v němž si člověk osvojuje poznatky, normy a hodnoty. Ty mu pomáhají začlenit se do určité společnosti a aktivně se účastnit společenského života. Proces socializace je celoživotní a zahrnuje kromě výše zmíněného vliv sociálního prostředí, hry a práce na jedince. Dochází při něm k přeměně biologické bytosti na bytost lidskou, ve snaze naučit jedince žít ve společnosti, efektivně komunikovat s druhými, zvládat řešení situací osobního i pracovního charakteru, přičemž hlavním cílem socializace je vytvořit osobnost, která se bude samostatně chovat jako pod stálou kontrolou.⁷

Existují různá vymezení socializace v závislosti na pojetí autorů. Ondrejko (2004) uvádí tři fáze socializace, a sice **sociabilizaci a začínající individualizaci; individualizaci a personalizaci, enkulturaci a societizaci**. Starší pojetí, dle Havlíka (1996), rozlišuje čtyři fáze životní socializace, a sice **dětství**, do kterého zahrnuje rané dětství, předškolní věk a školní věk; **mládí**, do kterého patří puberta a období stávání se dospělým; **dospělost**, kam spadá raná dospělost a s ní spojený nástup do zaměstnání, etapa změny povolání a etapa rodinného života. Čtvrtou fází je **stáří**, pro které je typické ukončení pracovních aktivit a navazování vztahů s vnuky.⁸

⁵ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*, str. 147

⁶ FRANCOVÁ, Marta. *Zahájení školní docházky* [online], kapitola 2

⁷ KOHOUTEK, Rudolf, Irena OCETKOVÁ a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Základy sociální psychologie*, str. 5

⁸ KNOTOVÁ, Dana. *Úvod do sociální pedagogiky: studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika*, str. 24 – 25. Dostupné z: <https://digilib.phil.muni.cz/handle/11222.digilib/131846>

Souběžně se socializací se rozvíjí řada potřeb, které jsou pro jedince různě důležité, například potřeba samostatnosti, ale také proces identifikace se s určitou profesí. Vzhledem k tomu, že úspěšnost socializačního procesu závisí na tolika faktorech, může při něm docházet k různým deviacím, tedy odchýlkám od norem daným společností, do které se jedinec socializuje.⁹ Stejně tak i při dlouhodobém neuspokojování potřeb přichází pocity marnosti nebo zklamání. Dlouhodobé pocity nedostatku mohou mít nepříznivé důsledky pro duševní rovnováhu člověka. Kromě uspokojení biologických potřeb¹⁰ je dnes první základní lidskou potřebou být uznán za výjimečného a druhou je být přijímán jako člen kmeny, tedy patřit ke kolektivní identitě. Slovo „dnes“ je použito záměrně, neboť díky povaze současného digitálního životního stylu mají potřeby tendenci předhánět se, jak nikdy před tím.¹¹

Počítačová gramotnost je v dnešní době považována za civilizační normu, kterou sdílejí lidé všech věkových kategorií a sociálního postavení napříč kulturami. Vliv internetu na člověka sílí, a proto začal být považován za zprostředkovatele procesu socializace. Publikace Úvod do psychologie profesora Panajotise Cakirpaloglu hovoří celkem o sedmi činitelích, které hrají při socializaci největší roli. Prvním a základním činitelem je **rodina**, která plní biologickou, psychologickou a sociální funkci. Druhým činitelem jsou **školské instituce**. Ty osobnost dětí výrazně ovlivňují, protože s příchodem dítěte do vzdělávacího procesu musejí přijímat nové normy a pravidla chování. Děti si osvojují smysl pro řád, disciplínu, učí se trpělivosti, ale také tomu, co je dobré, pravdivé, čestné. Dochází tím k institucionalizaci psychiky v souladu se společenskými normami. Třetím důležitým činitelem je **vrstevnická skupina**, do které dítě patří, jelikož v ní dochází k interakci podněcující prosociální bytí člověka, formuje se morální cítění a utváří se pocit spokojenosti, uspokojuje se potřeba sounáležitosti, kladného sebepojetí – tedy v případě, že se dítě nedostane do nežádoucího kolektivu. Čtvrtým faktorem je **formální skupina**, tedy pracovní kolektiv

⁹ Ibid., str. 5-6

¹⁰ KOHOUTEK, Rudolf. POTŘEBY jako motivy chování a prožívání. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online].

¹¹ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 266

nebo členství v politických, náboženských a jiných skupin, které představují souhrn a systém norem, pravidel, procesů řešení konfliktů apod. Za pátý faktor jsou považováni **partneři**, jelikož významnou potřebou člověka je kontakt. Příprava na partnerský vztah začíná už v dětství a jeho navázání je podmíněno úspěšným sladěním individuálních potřeb, návyků, názorů a hodnot dvou osob. Šestým činitelem je **sociální status**, neboť každá společnost je rozdělena na skupiny a vrstvy. Oba faktory tvoří možnosti a zároveň hranice realizace individuálních potřeb, cílů a celkový vývoj osobnosti. Vyšší sociální vrstva člověku zpravidla nabízí optimální podmínky pro všestranný rozvoj osobnosti, zatímco v nižší jsou možnosti redukovány. Posledním a již zmíněným faktorem jsou **masmédiá**, která díky ohromnému rozvoji pohlcují jedince v kyberprostoru a **předkládají mu lákavou možnost identifikace s virtuální realitou**, a to mnoha způsoby. Oblíbeným způsobem jsou avataři, se kterými se hráči internetových her ztotožňují ¹²

1.2 Online socializace

Výše uvedené potřeby, stejně, jako pocit sounáležitosti, hledání smyslu života, interakce s ostatními, jsou pro mnoho lidí lépe uspokojitelné a dosažitelné ve virtuálním světě. Online hry a některé internetové stránky jsou velmi dobře propracovány, mají vestavěný systém odměňování. U her je to snaha dostat se do další úrovně, překonat nástrahu, kdežto u sociálních sítí je to sbírání kladných lajků. V obou případech je nutná sociální interakce s ostatními hráči, uživateli. Šance, být v něčem výjimečný nebo lepší víc, než v reálném světě, je jednou z pohnutek využívání těchto her a sítí. ¹³

Důvodem, proč je pro mnoho lidí interakce v reálném čase, avšak virtuálním světě tak neodolatelná, je fakt, že chápou skutečný svět jako chaotický, nejednotný. Žádný člověk není ryze dobrý nebo zlý, každý má své vnitřní myšlenky a touhy, tajná přání. Co se týče online her, hráči rozehrávají svůj idealizovaný život formou avatarů, fixují se na něj emocionálně, psychicky a mnohdy i fyzicky. U sociálních sítí je lákavá rychlejší zpětná vazba. V reálném životě totiž déle čekáme na pozitivní odezvu, pochvalu, ocenění svých úspěchů. Je tak

¹² CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti* [online], str. 55-57

¹³ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 168-169

zřejmé, že virtuální svět pro mnohé uživatele zjednodušuje svět reálný, umocňuje zpětnou vazbu a především stanovuje jasné cíle. Obecně můžete říci, že není-li skutečný svět tím nejlepším místem k životu, může útek do virtuální reality nabídnout uklidnění těm, kteří se nejsou schopni vyrovnat s nejistotou skutečného světa.¹⁴

1.3 Online identita

Identita, vytvořená na sociální síti, je promyšlené a společensky žádoucí já, po kterém jedinci touží, ale kterého nebyli schopni dosáhnout. Přidá-li se možnost spravovat online identitu, získáme zkreslenou realitu podobnou pokřivenému zrcadlu. V historii lidstva se jedná o první nástroj, který umožňuje propagovat sama sebe bez omezení realitou, aniž by si člověk na druhé straně všiml, že se izoluje. Vzniká tak hluboká propast, na jejímž dně na člověka, který sociálním sítím propadne, čeká zalíbení v narcismu, posedlost a závislost.¹⁵

Přestože mnoho uživatelů utíká z „chaosu reálného světa“ do světa sociálních sítí, kde mohou být „sami sebou“ nebo si to při nejmenším mohou myslet, opak je pravdou. Díky tomu, že internet umožňuje pohybovat se na síti bez omezení fyzického vzhledu, bez tíhy společenského postavení a vazeb, najdou se i takoví uživatelé, kteří mají profilů založených několik. Tak zvané „dobré Já“, se účastní intelektuálně náročných a zajímavých diskusí, „špatné Já“ pak vstupuje do diskusí aktivně bez ztráty image.¹⁶

Samozřejmě ne každý se umí přetvařovat, aby si na síti vybudoval identitu radikálně jinou. Pokud tedy na síti nevstupujeme jako sběrači lajků, hrajeme hru s miliony virtuálních identit, kterých si můžeme vážit, které můžeme nenávidět nebo naopak, ale ve chvíli, kdy se uživatelé potkají tváří v tvář, stojí proti sobě jiní lidé.¹⁷

¹⁴ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 168-169

¹⁵ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 125 - 126

¹⁶ PUMERA, Martin. *Jste skutečně skuteční? aneb Identita na Internetu*. Dostupné z: <https://pcworld.cz/internet/jste-skutecne-skutecni-aneb-identita-na-internetu-15210>

¹⁷ DOČEKAL, Daniel. *Sociální "sítě"? Podstatné je, CO jste, nikoliv KDO jste*. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/socialni-site-podstatne-je-co-jste-nikoliv-kdo-jste/>

1.3.1 Online identita a bezpečnost

Dne 25. května 2018 vstoupilo v účinnost Obecné nařízení o ochraně osobních údajů, které je známé pod zkratkou GDPR. Cílem nařízení, jehož autorem je Evropský parlament a Rada, je zvýšit ochranu osobních dat občanů. Nařízení se týká všech firem, institucí i jednotlivců, kteří pracují s osobními daty svých zaměstnanců, klientů, obchodních partnerů a podobně napříč všemi segmenty a odvětvími. Mnoho firem, lékařů, škol a dalších institucí bylo zatíženo obrovským množstvím administrativy při získávání souhlasů se zpracováním osobních údajů, s focením, vyvěšováním tiskových zpráv na internetové servery, propagací. Jestliže Úřad pro ochranu osobních údajů zjistí pochybení, bude vyžadovat nápravu a sankcionovat.¹⁸ Toto nařízení, cílené na všechny, se kterými jedinec přijde do styku, je úplným opakem toho, co jedinec v online světě dělá. Nebýt anonymní, tedy být nonymní, je dnes nedílnou součástí online socializace. Lidé si na sítích vytvářejí veřejné a polo-veřejné profily, zakládají si seznamy přátel a uživatelů, se kterými chtějí být v kontaktu. Mnoho z nich se s uživatelem v reálném světě zná. Navíc Facebook vyžaduje od uživatele skutečné jméno, a i když lze tento aspekt obejít, podstatné je, že sdílíme osobní údaje s ostatními. Toto dohromady tvoří velmi důležitý zlom, totiž že **socializace na internetu se stala naprosto osobní**. Můžeme tak sledovat osobnost, identitu a její vývoj v kontextu sociálních sítí.¹⁹

Pohybujeme se mezi dvěma póly. Na jedné straně máme nařízení o ochraně osobních údajů, na druhé straně sociální sítě. Na jedné straně zvažujeme, zda dáme základní škole souhlas s uveřejněním školní fotky dítěte v ročence, na druhé straně sdílíme denně fotky sebe a své rodiny na internetu. Toto je paradox, který si lidé v běžném životě často neuvědomí.

¹⁸ ŠKORNIČKOVÁ, Eva. *GDPR | Obecné nařízení o ochraně osobních údajů - prakticky: Co je GDPR?* Dostupné z: <https://www.gdpr.cz/gdpr/>

¹⁹ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 122-123

Velkým problémem je tak zneužití údajů, které uživatel zadává do svého profilu. Ať už se jedná o výšku, místo bydliště nebo fotku, mohou být údaje zneužity obchodníky s daty, prodejci, podvodníky, výjimkou není ani kyberšikana.²⁰

V roce 2011 si ve Velké Británii smazalo profil na Facebooku sto tisíc uživatelů, kteří jako důvod uvedli obavy o své soukromí. Smazání profilu na sociální síti nazývají badatelé v oblasti sociálních sítí termínem „sebevražda virtuální identity“. To naznačuje důležitost, jakou někteří uživatelé své facebookové prezentaci přisuzují. Potřeba sdílet s ostatními lidmi je v reálném světě omezena interakcí tváří v tvář, díky které se přátelství vytváří pozvolna a navíc velmi selektivním způsobem. Sociální média toto evoluční opatření odstraňují a dávají možnost „odhalit se“ víc, než by tomu bylo jinak. Uživatelům sociálních sítí mnohdy chybí brzda, kterou by v běžné mezilidské vazbě použili, takže místo malého okruhu přátel předkládáme sami sebe nespočetně velkému publiku, které nám odměnou dává prakticky okamžitou zpětnou vazbu.²¹

1.4 Závislost na sociálních sítích

Otázka závislosti na informačních technologiích se v literatuře objevuje od konce 80. let minulého století. První výraznější vědeckou prací na toto téma zpracovala Margaret Shotton v roce 1989. Sledovala závislost na počítači u těch dobrovolníků, kteří se za závislé označili. Shotton dospěla k závěru, že závislost na počítači skutečně existuje, netušila však, že s rozvojem internetu a jeho rozšířením široké veřejnosti může vzniknout mnohem hlubší závislost. Závislost na internetu poprvé zmínil psychiatr Ivan Goldberg, který v textu z roku 1995 hovoří o své duševní poruše, kterou nazývá závislostí na internetu. O rok později fenomén závislostního chování na internetu popsala psychologka Kimberley Young,

²⁰ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 26 - 33

²¹ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*, str. 135 - 136

která navrhla první diagnostická kritéria a dotazník, podle kterého by bylo možné zjistit, do jaké míry je člověk na internetu závislý.²²

Možnost připojit se k internetu je dnes zcela samozřejmá, místa bez možnosti připojení jsou stále vzácnější. Závislost na internetu je prakticky stejná, jako každá jiná, jedná se o nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování.²³ Hovoříme-li o závislosti na internetu, máme na mysli psychologickou a nelátkovou závislost. Prvním příznakem je neklid, špatné soustředění a nervozita ve chvíli, kdy se jedinec nemůže z nějakého důvodu dostat k počítači nebo se připojit na internet. Všechny obtíže zmizí ihned po připojení, přičemž se nedá říct, že by byl člověk závislý přímo na internetu, spíše na používání internetových aplikací, nejčastěji sociálních sítí, online her, stránek s pornem.²⁴

Definovat závislost na internetu není jednoduché. Je natolik rozšířený, že zasahuje do běžného pracovního procesu, tvoří nezbytné vybavení při studiu, pro mnoho lidí představuje zábavu. O závislosti mluvíme v okamžiku, kdy čas strávený na internetu zasahuje do reálného života, komplikuje jej. Anglický psycholog, Mark Griffit, definoval šest základních znaků, které musejí být přítomny, aby bylo možno usuzovat závislost. Na prvním místě je **význačnost**, kterou je míněno odsunutí reálných vztahů stranou s upřednostněním připojení se k internetu. **Náladovost** se dostavuje v případě, že se závislý člověk nemůže připojit k internetu, špatně se soustředí, je impulzivnější než obvykle. Třetím znakem je **zvyšování doby strávené online**, čtvrtým pak **abstinenční příznaky**. Ty se projeví, pokud je závislému odepřen přístup k počítači, internetu. Může se objevit výbušná až agresivní reakce, ale také pocit úzkosti a deprese, které společně se znovu připojením mizí. Posledními dvěma znaky jsou **konflikty**, problémy v mezilidských vztazích a **recidiva**.²⁵ Při závislosti na internetu může utrpět kariéra, vztahy, zdravotní stav, ale také finanční situace. U stu-

²² Historie závislostního chování na internetu. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>.

²³ *Jak na internet: 7.16 | Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>.

²⁴ *Atlas nemocí.cz: Přehled častých onemocnění: Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/ostatni-nemoci/zavislost-na-internetu/>.

²⁵ *Jak na internet: 7.16 | Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>.

dentů se může jednat o zhoršení prospěchu, u seniorů o izolaci. Jestliže uživatel internetu ztratí příliš mnoho času na internetu, přestane stíhat běžné činnosti, dostaví se ospalost a únava.²⁶

Nejvíce ohroženými lidmi jsou introverti, kteří těžce navazují vztahy. Tito lidé mnohdy mnohem lépe komunikují psanou formou, a proto mohou na internetu žít svůj virtuální život, který vypadá lépe, než ten skutečný. Další kapitolou jsou online hráči, sběrači lajků nebo návštěvníci porno stránek. I v jejich případě se jedná o únik do fantazijního světa, kterým se snaží odbourat vlastní pocity psychického napětí.²⁷

Závislost na internetu lze překonat, ale stejně, jako u každé jiné závislosti, je třeba si uvědomit a přiznat problém, postavit se k jeho řešení čelem a především – rozhodnout se. Za podpory skutečných, ne virtuálních přátel a rodiny, je třeba dotyčného znovu zapojit do reálného světa. Dalším způsobem, který se nabízí, je nalezení nového hobby, sportování. Studentům může pomoci brigáda, pracujícím změna pracovního prostředí. Závislý člověk potřebuje zaměstnat hlavu, naučit se být sám sebou, avšak pokud dojde k opětovné ztrátě kontroly nad online životem, je doporučeno navštívit specializovaná psychologická centra.²⁸

1.4.1 Netolismus a syndrom FOMO

Netolismus je souhrnný termín pro označení závislostí na internetových chatech, sociálních sítích, počítačových hrách, ale i online televizích. Tento termín není neznámý, ale v souvislosti s rozmachem Facebooku, jehož počet uživatelů neustále roste a blíží se 2 miliardám uživatelů, vznikl nový termín s užším významem.²⁹

²⁶ *Atlas nemocí.cz: Přehled častých onemocnění: Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/ostatni-nemoci/zavislost-na-internetu/>.

²⁷ *Atlas nemocí.cz: Přehled častých onemocnění: Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/ostatni-nemoci/zavislost-na-internetu/>.

²⁸ *Jak na internet: 7.16 | Závislost na internetu* [online]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>.

²⁹ BEDNÁŘOVÁ, Hana. Duševní zdraví a psychologie: Závislost na sociálních sítích. Dostupné z: <https://dusevni-zdravi-a-psychologie.zdrave.cz/zavislost-na-socialnich-siti/>

Syndrom FOMO, neboli „fear of missing out“, tedy strach ze zmeškání, se týká především sociálních sítí a objevuje se nejčastěji u věkové kategorie 18 až 30 let.

Ukázalo se, že pravidelné používání Facebooku dokáže u některých uživatelů ovlivnit pocity štěstí a prožívání pohody v běžném životě, a to i v dlouhodobém horizontu. Jestliže je jedinec spokojený sám se sebou a nachází se v dobrém rozpoložení, pravděpodobně sleduje dění na sociálních sítích se zájmem. V takovém případě je u něj syndrom FOMO méně pravděpodobný. Bylo však zjištěno, že mezi frekvencí přihlašování se na Facebook a snižováním pocitu štěstí a pohody existuje přímá úměra.³⁰

Základem syndromu, či poruchy, je biologická potřeba někam patřit, touha být součástí nějaké skupiny. Tato nelátková forma závislosti vzbuzuje v uživateli sociální sítě potřebu vědět co se děje jinde, mít věci pod kontrolou. Ve snaze předběhnout události jedinec neustále kontroluje dění na sociální síti. Uživatel zároveň prezentuje sám sebe, vstupuje do světa, ve kterém se nepřetržitě předvádí a porovnává s ostatními. Postupem času si začne klást otázky: „Proč je někdo lepší, než já?“, „Proč má to, co nemám?“ Jedinec, který přenáší svůj reálný život do virtuálního světa, zapomíná na prožitek, hledá cíl, aniž by předtím kráčel po cestě. Zůstává ustrnulý na místě a nemůže najít smysl života. Zapomíná, že ačkoliv internet dokáže přinést dočasné uspokojení potřeb, nepřináší reálnou zkušenost a zážitek.³¹

Odolnost vůči závislosti je různá, přičemž sebevědomí lidé by neměli mít problém s uvědoměním si problému, měli by být schopni uvědomovat si limity virtuálního světa. Jedinec, u kterého se projevuje FOMO porucha, trpí pocitem nedostatečnosti vlastního života při prohlížení fotek ostatních uživatelů; má čas na své přátele pouze, když jsou online; je nervózní, když lidé nereagují na jeho statusy; kontroluje přehnaně Facebook, internet a telefon obecně. Navíc při práci na počítači zkusmo zabrousí do emailové schránky nebo se

³⁰ Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář*. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nej-ja>

³¹ Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář*. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nej-ja>

přihlásí na sociální síť, a to i několikrát v hodině. Tito jedinci trpí pocitem, že nikdy nejsou ve správný čas na správním místě, mají nestabilní emoce, pěstují si přelétavé myšlení.³²

Vymanit se z vlivu sociálních sítí je těžké, uživatel si musí svůj problém uvědomit, stejně tak své reálné potřeby. Jakmile se znovu začlení do reálného společenského života, naučí se být spokojený s tím, co má, zkusí na sobě pracovat, dokáže zvyk znovu přihlašování na sociální síť přemocť.³³

³² Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář*. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>

³³ Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář*. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>

2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Kapitola se zabývá problematikou sociálních sítí, vznikem a vývojem. Věnuje se nejoblíbenějším a nejužívanějším sociálním sítím v České republice i v zahraničí a řeší komplexnost uživatelských prostředí, která působí na uživatele sociálních aplikací.

Termín „sociální síť“ začal jako první používat londýnský profesor J. A. Barnes. Jeho výzkum byl zaměřený na sociální vazby mezi rybáři v Norské vesnici. Definoval společnost jako množinu bodů, které jsou propojeny linkami, tedy vzájemnými vztahy. Množina pak utváří celou sociální síť vztahů. Z toho vyplývá, že sociální síť nemusíme nutně spojovat jen s internetem, je to jakákoliv navzájem se ovlivňující, propojená skupina lidí, ať už pokrevním nebo přátelským poutem, náboženstvím, rasovou příslušností.³⁴

Sociální síť, jež jsou nosným tématem této práce, jsou služby poskytované přes internet. Tyto služby jsou přístupné široké veřejnosti a umožňují uživatelům propojovat se, připojovat se k různým komunitám, zakládat své profily. Nastavení profilů je různé, zpravidla jsou profily soukromého nebo veřejného charakteru, přičemž míru „soukromí“ si vlastník profilu nastavuje sám. Některé sociální sítě nabízejí také firemní profily, které slouží k propagaci ziskových i neziskových organizací. Sociální sítě se nesmírně rychle rozvíjí, každým dnem se aktualizují a tvůrci přidávají novinky, vylepšují dosavadní funkce.³⁵

Můžeme usoudit, a to i z vlastní zkušenosti, že obsah informací na sociálních sítích je tvořen jejich uživateli. Běžní uživatelé mezi sebou komunikují prostřednictvím krátkých sdělení, článků, fotek, videí; firmy na běžného uživatele působí prostřednictvím reklamy, které sociální sítě v rámci jejich profilů umožňují. Tvůrci sociálních sítí vzájemné vazby stimulují a pomocí aktualizací vylepšují chod celého systému.

³⁴ Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie. In: *Objevit.cz: IT magazín, zprávy a novinky ze světa IT*. Dostupné z: <https://www.objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>

³⁵ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 24

Velmi oblíbené jsou tematické skupiny a diskusní fóra, kde si uživatelé vyměňují zkušenosti a názory na jim společné téma. Může se jednat o politiku, koníčky, ale také inspirační a motivační skupiny.³⁶

Čas, který lidé věnují sociálním sítím, se stále zvyšuje. V roce 2017 používalo sociální sítě denně 69 % českých uživatelů internetu, kdežto v roce 2018 to bylo rovných 80 %. Z průzkumu, který realizoval AMI Digital Index ve spolupráci s agenturou STEM/MARK dále vyplynulo, že aktivní uživatelé denně navštíví jednu až pět sociálních sítí, na kterých stráví průměrně 149 minut. Za vzrůstající tendencí stojí stále se rozšiřující obsah nabídky sociálních sítí, růst počítačové gramotnosti, vznik funkční „stories“ aj.³⁷

Podle AMI zůstává nejsledovanější a nejužívanější sociální sítí dvojice Facebook a Youtube, které zná 99 % českých uživatelů internetu. Dominance Facebooku zůstává, ale výrazně oblíbeným se stává Instagram, a to díky možnosti odprezentovat svůj život formou „stories“, které přitáhly mnoho uživatelů.³⁸

Největší zastoupení mezi uživateli sociálních sítí mají dospělí v produktivním věku, avšak mládež už dnes běžně využívá Facebook. Existují také sociální sítě pro děti, jako Alík.cz nebo Detskaseznamka.cz. Zatím však převažuje dospělá uživatelská základna.³⁹

Analytická společnost GlobalWebIndex prováděla výzkum mezi uživateli sociálních sítí ve věku od 16 do 64 let. Součástí výzkumu bylo stanovit hlavní důvody užívání sociálních sítí. Definováno bylo deset okruhů. Prvním z nich je potřeba **mít přehled** o tom, co dělají přátelé. Následuje potřeba **vědět, co se děje** v okolí, jaké události se připravují. Na třetím místě se 41 % je otázka **výplně volného času**, ať už při cestování v MHD nebo dokonce při kojení. Mnoho uživatelů hledá na síti **zábavný obsah**, jiní se přihlašují s cílem **sdílet**

³⁶ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 24

³⁷ Fenomén sociálních sítí v ČR: Prim stále hraje Facebook, roste oblíba Instagramu. Dostupné z: <https://www.denik.cz/ekonomika/fenomen-socialnich-siti-v-cr-prim-stale-hraje-facebook-roste-obliba-instagramu-20180619.html>.

³⁸ Fenomén sociálních sítí v ČR: Prim stále hraje Facebook, roste oblíba Instagramu. Dostupné z: <https://www.denik.cz/ekonomika/fenomen-socialnich-siti-v-cr-prim-stale-hraje-facebook-roste-obliba-instagramu-20180619.html>.

³⁹ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 24 - 25

své názory, fotky a videa. Celkem 36 % dotazovaných uvedlo **následování ostatních přátel**, kteří už sociální sítě využívají. Nechybí ani uspokojení potřeby **propojování se s ostatními, poznávání nových lidí, sdílení detailů ze života**.⁴⁰

K internetu má v České republice přístup 7,1 milionu obyvatel starších 16ti let, přičemž internet v mobilu má 58 % uživatelů mobilních přístrojů. Nejvíce domácností je připojeno na bezdrátové wifi, 25 % využívá přípojku přes rozvody kabelové televize a jen 15 % využívá připojení prostřednictvím telefonní linky. Podle Českého statistického úřadu navíc každý druhý Čech tráví na internetu čas sledováním videí na Youtube nebo internetových televizí. Internet se stal nedílnou součástí života každého člověka.⁴¹

2.1 Sociální sítě v České republice

Česká republika nebyla s nástupem sociálních sítí pozadu. I u nás vznikaly české sociální sítě, které však byly postupem času vytlačeny a dnes už některé z nich nefungují nebo jsou na ústupu. Většina sítí si kladla za cíl navazovat nebo udržovat sociální vztahy.

Sociální síť **Spoluzaci.cz** byla určena budoucím, současným i minulým spolužákům, kteří díky ní udržovali kontakt, sdíleli fotky, dokumenty. Spolužáci zanikli 2. září 2018. Podle serveru AbcLinuxu bylo zrušení serveru, který navštěvovalo měsíčně 600 tisíc uživatelů, způsobeno především neschopností Seznamu modernizovat uživatelské rozhraní a aktualizovat zásady ochrany osobních údajů.⁴²

Server **Lide.cz** se dá považovat za českou seznamovací síť, stejně tak jako **Libimseti.cz**, kde si uživatelé vytvářejí profily, nahrávají fotky a navazují kontakty, hledají kamarády. Sociální síť **Seznamka.cz** funguje na principu zadávání inzerátů, server **Xchat.cz** pak cílí

⁴⁰ Top 10 důvodů, proč používáme sociální sítě. Dostupné z: <https://www.objevit.cz/top-10-duvodu-proc-pouzivame-socialni-site-t228629>.

⁴¹ MAREK, Jan. Většina Čechů už používá sociální sítě, na internetu jich je 80 procent. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/vetsina-cechu-uz-pouziva-socialni-site-na-internetu-jich-je-80-procent-60772>

⁴² Spolužáci - a co dál?. Dostupné z: <http://www.abclinuxu.cz/blog/Vencour/2018/4/spoluzaci-co-dal>.

na přímé chatování. Tyto sociální sítě fungují dodnes, ale jsou již velmi málo vyhledávané a obsahují mnoho reklam.⁴³

2.2 Sociální sítě v zahraničí

Mnoho sociálních sítí bylo až do nedávna pro českého uživatele nezajímavých kvůli jazykové bariéře, avšak společně s rozvojem chytrých telefonů, intuitivních mobilních operačních systémů a lokalizačních služeb, se mohli i Češi plně zapojit do síťování.⁴⁴

Mnoho uživatelů sociálních sítí však neví nebo si neuvědomuje, že i když byly sítě přeloženy do českého jazyka a lokalizovány, nejedná se o českou službu. Veškeré podmínky užívání se řídí zvyklostmi a právem států, ve kterých jsou registrovány. Navíc, až na malé výjimky spojení se s českým operátorem, je řešení jakéhokoliv problému nebo domnělého porušení ochrany osobních údajů běž na dlouhou trať.⁴⁵

Oblíbené zahraniční sociální sítě

Facebooku, coby nejpoužívanější a nejznámější sociální sítí se budeme věnovat v podkapitole 2.2.1., tato kapitola se věnuje ostatním sítím. Některé sociální sítě zůstávají ve stínu Facebooku, jiné si probíjovávají místo na výsluní. Tvůrci internetových serverů a mobilních aplikací se snaží uživatele zaujmout obměněnými funkcemi, různými uživatelskými prostředími, cílí na rozličné věkové skupiny.

Níže uvedená charakteristika sedmi známých zahraničních sociálních sítí je popsána na základě autorčiných znalostí získaných aktivním užíváním těchto sítí, aplikací.

Instagram je sociální síť, která svou uživatelskou základnou a oblíbeností dohání Facebook. Síť cílí na uživatele mobilních telefonů, resp. je označována za mobilní aplikaci.

⁴³ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 25

⁴⁴ Ibid., str. 26

⁴⁵ KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*, str. 25

Uživatelé Instagramu se do svého účtu (profilu) mohou přihlásit také z počítače, ale rozsah funkcí je v takovém případě omezený. Cílem aplikace je sdílet fotky a videa či pocity v aktuálním čase. Příspěvky, ke kterým lze připojit krátký popis, jsou z důvodu větší atraktivity zveřejňovány nikoliv v obdélníkovém, tedy klasickém fotkovém, ale ve čtvercovém tvaru. Fotografie lze upravit různými filtry s cílem dosáhnout větší dokonalosti. Navíc je lze doplnit anketami, hudbou. Všechny příspěvky mohou ostatní uživatelé ohodnotit srdíčkem a tím vyjádřit líbivost příspěvku, nechybí ani možnost komentování. Soukromí profilu si na Instagramu nastavuje každý uživatel individuálně, přičemž veřejného profilu využívají především firmy a společnosti ke svým reklamním a marketingovým účelům. Společně s Instagramem přišel fenomén zvaný „hashtag“, který je znázorněn křížkem #. Použitím hashtagů uživatelé Instagramu propojují jednotlivé fotky a profily. Jestliže někdo označí svůj příspěvek #mojedite, odkáže ho aplikace na ostatní, kteří svůj příspěvek označili stejně. Vzniká tak nekonečná databáze příspěvků se stejným označením, které mohou působit jako inspirace pro ostatní uživatele. Propojovat lze kromě příspěvků i uživatele, místa. Oproti Facebooku nabízí Instagram možnost vytvořit si svůj příběh, tak zvané „stories“. Příběhy lze zobrazit jen po určitou dobu, přičemž po uplynutí doby fotka nebo video zcela zmizí.

Youtube je sociální síť určená ke sdílení videozáznamů, zvukových klipů, amatérských i profesionálních videí, hudby. Youtube vlastní společnost Google. Uživatele Youtube můžeme rozdělit na dvě kategorie podle míry zainteresovanosti. Běžný uživatel, který brouzdá a hledá oblíbené zpěváky, tanečníky a jiné, si na síti profil vytvářet nemusí. Naopak lidé, kteří natáčejí vlastní příspěvky, ať už se jedná o návody k líčení nebo taneční instruktáž, se nazývají „youtubeři“ a patří do druhé skupiny. Youtubery jsou převážně mladí lidé, kteří touto činností vyplňují svůj volný čas.

LinkedIn je sociální síť, která si klade za cíl propojovat profesionální pracovníky se zaměstnavateli. Lidé na síti sdílí své životopisy, které pravidelně aktualizují. Z hlediska odbornosti a podrobných informací o člověku je tato síť mnohem obsáhlejší, než Facebook.

Snapchat, síť mládežníků, je sociální síť, která funguje prostřednictvím mobilní aplikace. Uživatelé Snapchatu komunikují prostřednictvím rozesílání fotek, které se objeví jen na krátkou dobu, a poté zmizí bez možnosti uložení. Tato síť je netradiční úpravou fotek a sadou filtrů, které snímané osobě nasadí králičí uši nebo jelení parohy. Tyto krátké a vtipné snímky slouží spíše k pobavení a ukrácení volného času, než k plnohodnotné komunikaci.

Twitter, v překladu pípnutí, je sociální síť, která v České republice není příliš využívána. Uživatelé komunikují prostřednictvím krátkých zpráv, tak zvaných „tweetů“, které mohou mít jen 140 znaků, tudíž jsou kratší, než jedna sms zpráva.

Viber a **WhatsApp** jsou sítě velmi podobné. Obě sociální sítě fungují na základě znalosti telefonního čísla druhé osoby, umožňují rozesílat zprávy, obrázky, videa a telefonovat za předpokladu připojení k internetu.

V některých zemích jsou západní „vymoženosti“ už z principu režimu omezeny nebo zakázány. Z toho důvodu je třeba zmínit sociální síť OZone, která je populární v Číně a síť V Kontakte, jež je ruskou sociální sítí.⁴⁶

2.2.1 Facebook

Kořeny Facebooku sahají do roku 2003, kdy v podobě internetové stránky thefacebook.com zprostředkoval komunikaci mezi studenty univerzity Harvard. Jeho tvůrcem je Mark Elliot Zuckerberg. Cílem myšlenky bylo vytvořit kontaktní síť studentů, umožnit jim navázat spojení, usnadnit komunikaci a orientaci ve škole. Sociální síť se stala populární, studenti chtěli i po absolvování zůstat ve spojení, zároveň chtěli rozšiřovat síť kontaktů, a tak od roku 2006 byl Facebook, již pod svým aktuálním názvem, zpřístupněn komukoliv, kdo se zaregistroval.⁴⁷

Facebook nepatří mezi anonymní nebo poloanonymní sociální sítě. Nejčastěji zde dochází ke komunikaci s lidmi známými, ale jak upozorňuje autorka, najdou se i tak zvaní sběrači přátel, kteří si do svých kontaktů přidávají, kohokoliv potkají. Nicméně obecně lze říci, že na Facebooku se netvoří zcela nová identita, avšak snaha sebe prezentace v lepším světle není vyloučena.⁴⁸

⁴⁶ POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*, str. 11

⁴⁷ Ibid, str. 11

⁴⁸ Ibid., str. 26

Níže uvedená charakteristika Facebooku vychází z publikace Marie Pospíšilové⁴⁹ a je doplněna poznatky autorky práce, coby aktivní uživatelky sociální sítě.

Registrace na Facebook je jednoduchá. Po zadání základních registračních údajů, které nelze ověřit, si může profil na sociální síti založit každý. Ihned po úspěšné registraci vyzývá aplikace uživatele k tomu, aby si našel a přidal přátele. Na základě lokalizace mobilního telefonu a zadaných údajů systém okamžitě nabízí profily uživatelů, které by daná osoba mohla znát. Osobní stránku, tak zvaný profil, vidí ostatní uživatelé v rozsahu, jaký si uživatel nastaví. Do předpřipravených kolonek je možno o sobě zadat prakticky cokoli, od vzdělání, zaměstnání, oblíbeného jídla apod. Profil je prezentován profilovou fotkou, která se nachází v levém rohu účtu a lze ji kdykoliv vyměnit za jinou. Fotka slouží k identifikaci uživatele, avšak mnoho lidí volí fotky domácích mazlíčků, rostlin. Profil slouží jako archiv, ukládají se zde informace o tom, co uživatel komentoval, v jaké je skupině, jaký se mu líbí film. Hlavní pozornost má tak zvaná zeď uživatele, kam lze umístit fotky, videa, články, sdělení směrem k veřejnosti nebo přátelům, podle nastavení. Ostatní uživatelé mohou příspěvky „lajkovat“, komentovat. Tlačítko „to se mi líbí“ je aktivním a dává uživateli najevo, jestli je jeho příspěvek sympatický.

Uživatelé Facebooku se sdružují do skupin, které jsou tematické, např.: skupina tanečníků, bazárek dětského oblečení. Jelikož jsou skupiny zakládány a spravovány různými lidmi, mohou se témata opakovat, a tak si uživatel vybere, který typ skupiny zvolí. Obecně se však dá říct, že vztahy na Facebooku nejsou hierarchické.

Podobný systém, jako skupiny, mají události. Událost vytvoří osoba nebo firma či společnost. Obvykle se jedná o zábavní akci, divadelní představení, ale neobvyklé nejsou ani protesty, pozvánky k diskusím aj. Události umožňují sdílení, komentování a možnost pozvat přátele ze seznamu.

Součástí Facebooku je rychlá komunikace přes chat zvaný Messenger. Chat na této úrovni nabízí možnost zasílání souborů, videí, fotek, aplikací, emotikonů a samozřejmě textu. Možností je také telefonování a videohovor, což oceňuje mnoho uživatelů.

⁴⁹ POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*, str. 31 - 34

Facebook je jedinečný svou komplexností. Po přihlášení, které je v dnešní internetové a mobilní době prakticky trvalé, nabízí uživateli druhý svět. Online svět, ve kterém lze strávit velké množství času vykonáváním různých a často souběžných činností. Lze například chatovat s kamarádkou a při čekání na její odpověď hledat inspiraci kam vyrazit o víkendu na výlet nebo nahrávat fotky z uplynulé dovolené. Díky záběru, který Facebook má, je člověk náchylný ke ztrátě ve virtuální realitě a případné závislosti.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

Kapitola se zabývá metodou výzkumného šetření. Za účelem zpracování bakalářské práce byl formulován výzkumný problém, výzkumné otázky a cíl výzkumu. Stanovili jsme druh výzkumu a charakterizovali výzkumný soubor. Fáze výzkumu jsou rozebrány v kapitolách níže.

Praktická část bakalářské práce navazuje na část teoretickou, která se věnuje lidské osobnosti v moderní společnosti a s ní spojenými nově oblíbenými způsoby socializace. Charakteristika sociálních sítí, společně s pojmy netolismus a FOMO syndrom jsou důležitými ukazateli pro zpracování výzkumné části.

Pro zpracování praktické části jsme zvolili kvalitativní výzkum na bázi polostrukturovaného rozhovoru, který jsme uskutečnili s pěti účastníky výzkumu.

3.1 Výzkumné téma a výzkumný problém

Nosnou myšlenkou bakalářské práce je všudypřítomnost sociálních sítí. Tématem práce je problematika sociálních sítí ve smyslu zasahování sociálních sítí prostřednictvím aplikací do všech sfér života jedince a společnosti, kdy díky mobilním datům, wifi připojení, chytrým telefonům a intuici aplikací jsme zahlceni množstvím podnětů, které často způsobují ztrátu kontroly nad zacházení s časem jedince. Výzkumným problémem této práce je otázka „Jakou roli hrají sociální sítě v životě dospělých uživatelů sociálních sítí.“

3.2 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Cílem výzkumné práce je zjistit jakým způsobem zasahují a jak ovlivňují sociální sítě život dospělého jedince. Práce má ukázat jak velký vliv mají sociální sítě na lidský život a zda jsou sociální sítě součástí života respondentů. Cílem je také zjistit důvody, proč lidé sociální sítě používají a zda jim to přináší uspokojení. Dalším dílčím cílem je dále zjistit, co sociální sítě pro respondenty znamenají, a k čemu je využívají. Posledním cílem práce je zjistit zda se umí respondenti ovládat natolik, aby vydrželi bez sociálních sítí stanovený čas.

V souladu se stanoveným výzkumným problémem jsme stanovili tyto výzkumné otázky:

1. Jak účastníci výzkumu vnímají sociální sítě?
2. Cítí se být účastníci výzkumu zasít'ováni?⁵⁰
3. Projevují účastníci výzkumu znaky FOMO?
4. Jak se projevuje zacházení sociálních sítí v zacházení s časem?

3.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří osoby užívající sociální sítě, které byly záměrně vybrány z přátel na Facebooku výzkumníka. Výzkum zacílil na dospělé uživatele Facebooku, kteří podle dostupných údajů dle informací z kapitoly 2.2.1. tvoří většinu uživatelů na sociálních sítích. Osloveno bylo množství potenciálních účastníků výzkumu, kteří splňují tuto podmínku, avšak jen 5 souhlasilo s účastí na výzkumu.

V závěru se tedy jedná o 5 respondentů, z toho 4 ženy a jeden muž, kteří jsou uživateli sociálních sítí. Z důvodu ochrany osobních údajů ve výzkumu nejsou uveřejněny jejich jména ani jiné identifikační údaje. Respondenti jsou označeni písmeny A, B, C, D a E.

Respondent A:

Žena ve věku 41 let, vysokoškolsky vzdělaná, nejvyšší dosažený titul magisterský. Zaměstnaná jako učitelka prvního stupně. S výzkumem souhlasila, protože ji zaujalo téma.

⁵⁰ Autorka uvádí, že slovo **zasít'ovaný** je příliš komplexní na jednoznačnou odpověď vzhledem k tomu, že je třeba zjišťovat, jaké sociální sítě účastníci výzkumu využívají, kolik sociálních sítí využívají, s kolika lidmi jsou propojeni, zda jsou součástí zájmových skupin a aktivně se účastní života na sociálních sítích.

Respondent B:

Žena ve věku 25 let. Čerstvá absolventka s inženýrským diplomem a je zaměstnaná jako test inženýr v mezinárodní společnosti. S výzkumem souhlasila, protože již dopředu tušila výsledek a neobávala se, že by zklamala.

Respondent C:

Muž ve věku 30 let, vyučen, zaměstnán jako vedoucí v oblasti logistiky. S podstoupením výzkumu souhlasil z důvodu zvědavosti. Dle respondenta jsou sociální sítě novodobou návykovou drogou.

Respondent D:

Žena ve věku 22 let, středoškolsky vzdělaná s maturitní zkouškou. Momentálně studuje vysokou školu a dochází na brigádu do obchodu. Žena podstoupila výzkum z důvodu, že ji přišel zajímavý a chtěla to zkusit.

Respondent E:

Žena ve věku 31 let, vysokoškolsky vzdělaná a zaměstnaná jako realitní makléřka. S výzkumem souhlasila, protože cítila výzvu.

3.4 Metoda sběru dat

Účastníci výzkumu podstoupili experiment, který spočíval v odinstalování a deaktivaci sociálních sítí, ze všech zařízení, na kterých se na ně přihlašují po dobu 7 dnů. Cílem tohoto experimentu bylo prožít 7 dnů bez sociálních sítí. Díky této zkušenosti se mohli respondenti účastnit výzkumného rozhovoru a odpovídat na otázky. I z toho důvodu bylo tak náročné zajistit účastníky výzkumu, protože mnoho oslovených se bálo, že takový druh experimentu nevydrží. Před zahájením výzkumu všichni souhlasili s tím, že budou po dobu trvání experimentu pravidelně kontrolováni telefonicky nebo prostřednictvím sociální sítě výzkumníka.

Pro získávání dat výzkumu byl uskutečněn osobní rozhovor s účastníky výzkumu, který probíhal samostatně. Rozhovor byl uskutečněn na základě připravených 51 otázek rozděle-

ných do 5 okruhů, tento rozhovor byl elektronicky hned zapisován a zaznamenáván do počítače.

Podstatným aspektem tohoto výzkumu byla ochota respondentů upřímně odpovídat s ohledem na jejich nervozitu a momentální rozpoložení. Rozhovor probíhal vždy v místě, které si vybral sám respondent tak, aby se cítil komfortně, dobře, neohroženě a mohl se tak při rozhovoru uvolnit a odpovídat upřímně a pravdivě. Všem respondentům byla nabídnuta stejná možnost a všichni ji využili, proto rozhovor probíhal na různých místech a v různých zařízeních.

Respondenti odpovídali v souladu s předpřipravenými otázkami, někdy však samostatně doplnili odpověď o další informace, které chtěli při výzkumu sdělit. Předpřipravenými otázkami se výzkum držel a na všechny otázky byly získány odpovědi.

Účastníci dostali prostor k vyjádření svých pocitů a názoru na danou problematiku a u některých z respondentů se objevily silné emoce. Rozhovor nebyl nijak časově limitován, probíhal v klidném tempu a přátelské náladě. Ke každému respondentovi se přistupovalo individuálně dle jeho osobních potřeb při vykonávání výzkumného rozhovoru.

3.5 Způsob zpracování dat

Na základě souhlasu respondentů byly rozhovory pečlivě zaznamenávány a přepisovány do počítače v programu Microsoft Word. Pro vyhodnocení rozhovorů byla použita metoda otevřeného kódování. Při zpracovávání byly v textu vyhledávány jednotlivé kódy, kterým byly následně přiřazeny kategorie.

Otázky, na které výzkumníci odpovídali, jsou uvedeny v příloze 1. Rozhovor byl strukturován do 5 částí v souladu s výzkumnými otázkami:

- Otázky **obecného charakteru**, sloužící jako doplňující informace k profilu respondenta.
 - o bez označení, 5 otázek
- Otázky vztahující se k **vnímání sociálních sítí**.
 - o označeno písmenem A, 5 otázek
- Otázky vztahující se k **zasíťování**.
 - o označeno písmenem B, 9 otázek

- Otázky vztahující se k **zacházení s časem**.
 - o označeno písmenem C, 13 otázek
- Otázky vztahující se k **syndromu FOMO**.
 - o označeno písmenem D, 19 otázek

Výzkum byl zpracován na základě odpovědí, které nám respondenti byli ochotni poskytnout při zaručení absolutní anonymity, přičemž jim byla garantována možnost ukončit výzkum předčasně v případě, že by jim to bylo nepříjemné.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu jsou demonstrovány kategoriemi a každá z těchto kategorií byla nasyčena určitými kódy. Interpretace výzkumu je doplněna citacemi nejzajímavějších a nejvýmluvnějších odpovědí účastníků výzkumu.

Tabulka č. 1: Kategorie a jejich význam

Kategorie	Význam kategorie
Sociální síť	Kódy týkající se významu a existence sociálních sítí, jejich funkcí, bezpečností, marketingu a informovanost účastníků o problematice.
Zasítování	Kódy týkající se zasítování, propojenost účastníka s vnějším světem, důvodů a způsobů užití.
Znaky FOMO a závislosti na sociálních sítích	Kódy vyznačující znaky FOMO syndromu a znaky závislosti na sociálních sítích. Kódy vyjadřující emoce, pocity, názory, projevy syndromů, uvědomělost respondentů, projevy sebekontroly, zvyky vztahující se k pohybu na sociálních sítích a povinnosti ve smyslu pracovních a domácích aktivit.
Zacházení s časem	Kódy týkající se způsobu zacházení s časem, zábava a volný čas, intenzita a délka užívání sociálních sítí, uvědomělost respondentů, sebekontrola, výhody/nevýhody toho být online a offline ve vztahu k zacházení s časem.
Sociální prostředí	Kódy popisující sociální interakci a socializaci, kódy říkající jak důležitý je lidský kontakt, vlivy a okolnosti, výhody a nevýhody online a offline ve vztahu k sociálnímu prostředí.
Osobnost	Kódy zaměřené na osobnost jedince a jeho postoje vůči tématu, emoce např. radost nebo odmítání, názory, uvědomělost ve smyslu jak ovlivňují sociální síť jedincův život.

Zdroj: vlastní tvorba

4.1 Analýza kategorií

V této kapitole budeme rozebírat výše uvedených 6 kategorií včetně ukázek z rozhovorů.

Sociální sítě

Do kategorie **sociální sítě** jsme zařadili 9 kódů. Všechny kódy se vztahují k informovanosti účastníku o dané problematice. Zahrnujeme sem vlastní definice sociálních sítí účastníků výzkumu, bezpečnost pohybu na sociální sítí a důvody jejich vzniku. Jedná se o kódy, např. lidský kontakt, marketing, sociální sítě, bezpečnost.

První respondent A definuje sociální sítě: *„Jako skupinu lidí, která sdílí stejnou internetovou stránku za účelem sociálního, virtuálního sblížení, ať už se vzájemně znají nebo ne.“* Ostatní respondenti odpovídali podobně kromě respondenta C, který je označil za *„novodobou návykovou drogu.“* Další otázka v dotazníku byla zaměřena na účel sociálních sítí a jejich cíle. Po krátké úvaze respondent C odpověděl následovně: *„Z marketingových důvodů, jsou výdělečné a je jich obrovské množství. Vznikly s cílem dostupnějších informací, dostupná hudba a filmy ke zhlédnutí.“* Naproti tomu respondenta D chápe účel sociálních sítí ve sblížení lidí. Respondentka E, která má na svém facebookovém profilu zveřejněny osobní údaje, uvádí na otázku, zda tuší jak se s těmito údaji zachází tuto odpověď: *„Ano. Mohou mé údaje zneužít pro marketingové účely, falešné identity a podobně.“*

Zasíťování

Do kategorie **zasíťování** jsme zařadili 9 kódů. Všechny kódy se vztahují k problematice síťování, k důvodům užití sociálních sítí a propojení s vnějším světem, dále také způsobům jejich užití. Jedná se o kódy např. elektro zařízení, zprávy, online, důvody užití.

Respondentka A odpovídá na otázku, jaké sociální sítě znáte, takto: *„Tak samozřejmě znám Facebook, potom znám Viber a Whatsapp, ale ty se podle mě do sociálních sítí nepočítají, protože přes ně nelze navázat žádné nové spojení, pokud nemáte telefonní číslo lidí, se kterými se chcete spojit, a to jsou většinou blízcí lidé. Jsou to spíš komunikační kanály.“* Ostatní čtyři respondenti sociální sítě pouze jmenují bez bližšího komentáře. Co se týče aktivního používání sociálních sítí, odpovídá respondentka B následovně: *„Aktivně využívám Whatsapp, Skype a Slack, ten využívám především pracovně. Facebook mám, ale moc ho neotevírám a nepoužívám. Messenger používám spíše pasivně.“* a respondentka E od-

povídá takto: „*Momentálně používám Messenger, Whatsapp, Instagram a Facebook. Facebook mám převážně jako pracovní nástroj. Instagram mám čistě osobní a soukromý.*“ Na otázku, zda se někdy stali součástí skupiny na sociální síti, se vyjadřuje respondent C takto: „*Ano, stal. Zajímaly mě informace, které mohu díky skupině získat nebo najít.*“ O tom, že aplikace sociálních sítí jsou pro všechny uživatele jako na dlani a k připojení účastníci výzkumu využívají mobilní telefon, wifi a data, svědčí například odpověď respondentky A, která uvádí: „*Používám mobil a připojuji se na wifi nebo přes mobilní data.*“ Podobně odpověděli i ostatní dotazovaní.

Znaky FOMO a závislosti

Do kategorie **znaky FOMO a závislosti** jsme zařadili 14 kódů. Všechny kódy se vztahují ke znakům a projevům závislosti či FOMO syndromu. Jedná se o kódy např. zvyk, závislost, emoce, sebekontrola, vlivy a okolnosti.

Na otázku jaké jsou podle účastníků výzkumu projevy závislosti na sociálních sítích, odpovídá respondentka E: „*Tím, že tůkáš na telefonu, i když nepotřebuješ, projíždíš bezmyšlenkovitě zed', aniž bys věnoval pozornost jednotlivým příspěvkům.*“ Podobně reaguje respondent C, který říká, že: „*Podle mě jsou sociální sítě, jak už jsem říkal, novodobá droga. Lidé jsou neustále online a reagují na příspěvky ostatních nebo sami neustále něco sdílejí, komentují a lajkují. Závislý člověk usíná s telefonem u hlavy a budí se s telefonem v ruce a kontroluje, co je nového na sociálních sítích.*“ Zajímavé se jeví odpovědi na otázku č. 7, za jakým účelem sdílíte příspěvky na svém profilu? Odpovědi se liší podle preference sociální sítě, nicméně respondentka D odpovídá: „*Na facebookovém profilu nic nesdílím, na Instagramu pouze nějaké okamžiky, které tam chci mít.*“ Respondentka B uvádí, že nic nesdílí, ale v otázce č. 11, dokážete říct, kolik lidí z těch, kteří reagují na Váš příspěvek na Facebooku reagují proto, že je to zajímavá nebo to dělají automaticky, toto: „*Já příspěvky nedávám, dřív jsem přidávala fotky. Někdy se stane, že kamarádi sdílí fotku, kde jsem já a označí mě tam. Lidé pak fotku lajkují. Myslím si, že fotku nebo příspěvek, kde jsem lajkují, protože se jim opravdu líbí a většinou fotky, na kterých jsem označená, moc lajků nemají. Mé sociální sítě jsou hodně zanedbané od té doby, co nejsme na škole.*“ Na otázku, jestli mají respondenti tendenci se srovnávat s ostatními lidmi, odpovídají 4 ne, stejně tak u otázky zda se chtějí někomu, koho sledují na sociální síti podobat.

Zacházení s časem

Do kategorie **zacházení s časem** jsme zařadili 10 kódů, tyto kódy se týkající způsobu zacházení s časem ať už volným nebo vymezeným pro povinnosti. Patří sem kódy např. zacházení s časem, zábava a volný čas, povinnosti, intenzita a délka užívání.

Respondentů jsme se dotazovali, zda hned ráno po probuzení sahají po telefonu a spouštějí sociální síť, jediná respondentka B se smíchem odpovídá, že ne. Ostatní čtyři respondenti, to považují za součást svého ranního rituálu, například respondentka D odpovídá takto: *„Ano, je to můj zlovyk. Vždycky se tak snažím probrat.“* V návaznosti na to jsme se dotazovali, jak často zůstávají na Facebooku nebo jiné sociální síti déle než původně zamýšleli, Respondentka B odpovídá: *„Nezůstávám tam dýl, než je nutné, fakt ne. Nerada tam chodím, kdybych nevěděla, že je tam hodně kamarádů, tak tam nechodím vůbec. Je to prostě vymoženost dnešní doby, kdo nemá Facebook jakoby nebyl.“* Naproti tomu respondentka D uvedla: *„Často, když mě zaujme nějaké video nebo fotka na Instagramu, tak roluju dál a pak třeba zjistím, že už jsem se dávno měla jít chystat na bus, nebo mi třeba napíše kámoška a zrovna se jí něco stalo tak to chce řešit a je mi blbě jí říct, že už musím jít, tak sem tam nakonec o moc dýl, než jsem chtěla.“* Na otázku č. 4, zanedbáváte povinnosti v důsledku používání sociální sítě, respondenta A odpověděla jednoznačně a důrazně: *„Ne, nejsem blázen.“* Respondent C a respondenta D jsou si vědomi toho, že zanedbávají povinnosti v důsledku používání sociálních sítí. Respondent C uvádí, že zapomíná na čas při chatování s kamarády a respondentka D odpovídá se smíchem takto: *„No, tak třeba místo toho, než abych se šla učit, tak se dívám na funny videa na Youtube, nebo se dívám na kosmetické stránky na Instagramu. Často to taky dopadne tak, že hodiny prokecám s kamarádkou přes Messenger, a pak jsem nervózní, že nestíhám. Takže asi se dá říct, že zanedbávám povinnosti v důsledku používání sociálních sítí.“* Dotazovali jsme se respondentů také na to, kolik času denně na sociální síti tráví, ti co jsou nejméně zasíťovaní, uvádí řádově desítky minut. Avšak respondent C uvádí: *„Mám je spuštěné v podstatě pořád, jsem pořád online díky mobilním datům. Mám stažený Facebook, Messenger, Instagram a Whatssap a reaguji na jejich signály a zobrazuji si zprávy. Aktivně se sociálním sítím věnuji tak 6/7 hodin denně. K práci používám Facebook, Messenger, Whatssap.“*

Sociální prostředí

Do kategorie **sociální prostředí** přísluší 8 kódů, tyto kódy popisují vztah sociálního prostředí a sociálních sítí, dále sociální interakci a socializaci. Patří sem například kódy: sociální interakce a socializace, zprávy, nevýhody online, výhody online.

Co se týče vnějších okolností, zahrnuje je respondentka E do důvodu zanedbávání povinností v důsledku používání sociálních sítí, říká: „*Spiš ne, ale záleží na vnějších okolnostech. Třeba na tom, v jakém jsem zrovna psychickém rozpoložení, jestli zrovna mám partnera nebo jsem sama, jestli mám moc práce nebo ne a tak.*“ Na otázku č. 12 jakou činnost jste vykonávala místo brouzdání na sociálních sítích ve vzniklém volném čase uvádí respondentka B: „*Žádnou, mě sociální sítě obtěžují, nelíbí se mi, že je doba taková, ale nemám se s některými lidmi jak jinak spojit, tak je využívám. Využívám ale hlavně jejich chatu. Sociální sítě mě nijak neomezují, protože jim to nedovolím, a tak nemám pocit, že bych jejich používání nahradila něčím jiným.*“ Respondentka B dále uvádí, že i když vydržela stanovený čas, jako první si nainstalovala Whatsapp aby se mohla spojit se sestrou. Respondentka A odpovídá: „*Viber, hned jsem volala rodině. Poté jsem nainstalovala Messenger.*“ Na otázku jak se Vám bez sociálních sítí žilo, odpověděla respondentka E: „*V pohodě a volně, ale musím říct, že mi docela chyběl kontakt s lidmi. Ráda se dívám na Instagramu na obrázky, takže mi chyběla inspirace, kterou na Instagramu hledám.*“

Osobnost

Do kategorie **osobnost** patří 4 kódy, které se zaměřují na osobnost jedince a jeho postoje vůči tématu. Patří sem například kódy: radost, uvědomělost, lidský kontakt.

Zajímalo nás, jestli si účastníci výzkumu zabírají reakce ostatních na Facebooku osobně. Na této otázce se všichni respondenti shodují, že ne, ale respondentka B si myslí: „*Ne, protože nic nesdílím a nedebatuji online, ale kdybych to dělala, tak bych to asi osobně brala.*“ Na otázku dělá Vám radost když lidé reagují na Vás příspěvek, respondentka D uvádí, že oproti Facebooku upřednostňuje interakci k příspěvku na Instagramu a respondentka E říká: „*Jo, ale musí to olajkovat ti správní lidi.*“ Na podstatnou otázku zda účastníci výzkumu považují sociální sítě za součást svého života, odpovídají všichni svorně, že ano, i když někteří projevují nelibost, respondentka A říká: „*Viber a Messenger ano, jinak ne.*“ Respondentka B uvádí: „*No, bohužel ano. Dnešní doba je taková, tak co mi zbývá.*“

4.2 Interpretace výsledků

Po zpracování dat, získaných otevřeným kódováním a z odpovědí polostrukturovaného rozhovoru, bylo možné odpovědět na výzkumné otázky, které jsme v začátku práce stanovili.

4.2.1 Výzkumná otázka č. 1

Výzkumná otázka č. 1: Jak účastníci výzkumu vnímají sociální sítě?

Na tuto výzkumnou otázku se dotazovalo **5 otázek z dotazníku, části A**. Jedná se o:

1. Jak byste definoval/a sociální síť?
2. Za jakým účelem podle Vás sociální sítě vznikly, a co je jejich cílem?
3. Máte na svém facebookovém profilu zveřejněny osobní údaje?
4. Tušíte, jak se s těmito údaji zachází?
5. Stalo se Vám, že jste se seznámil/a na sociální síti a máte s tím člověkem vztah pouze přes sociální síť?

Do této výzkumné otázky zahrnujeme kategorii **sociální síť**.

Zajímá nás, **jak účastníci výzkumu vnímají sociální sítě**. Všichni účastníci výzkumu definovali sociální sítě podobně. Uvádějí, že sociální sítě jsou prostředky určené k rychlé komunikaci přes web a zdarma. Jeden respondent vidí sociální sítě jako ‚novodobou návykovou drogu‘. Většina respondentů považuje sociální sítě za komunikační prostředek určený k navázání mezilidských vztahů; jako prostředek k navázání spojení v případě, že se nemůžeme vidět. Jeden z respondentů jim přisuzuje mnohem širší záběr. Hovoří o marketingových důvodech, větší dostupnosti dat a různorodých možnostech zábavy.

Všichni respondenti uvádějí, že mají na svém facebookovém profilu zveřejněny osobní údaje a uvědomují si, že mohou být zneužity pro marketingové nebo jiné nežádoucí účely. Otázka č. 5 se ukázala být nerelevantní, i když jejím primárním cílem bylo zjistit, jestli se účastníci výzkumu nebojí navázat kontakt s někým cizím.

Účastníci výzkumu chápou sociální sítě především jako komunikační prostředek mezi lidmi, který je lehce dostupný, zdarma a umožňuje sdílení informací. Sociální sítě vnímají jako nástroj různých společností, které díky nim zacílí reklamu. Respondenti si uvědomují

nebezpečí sociálních sítí, které vyplývá ze zveřejňování personalizovaného obsahu a osobních údajů.

4.2.2 Výzkumná otázka č. 2

Výzkumná otázka č. 2: Cítí se být účastníci výzkumu zasít'ováni?

Do této výzkumné otázky spadá **9 otázek z dotazníku, části B**. Jedná se o:

1. Jaké sociální sítě znáte?
2. V kolika letech jste přišel/a do styku se sociálními sítěmi?
3. Jaká je Vaše první zkušenost se sociálními sítěmi?
4. Využíváte sociální sítě v pracovním procesu?
5. Z jakého důvodu jste začal/a využívat sociální sítě?
6. Jaké sociální sítě momentálně využíváte?
7. Jaké zařízení využíváte k připojení se k síti (mobil, tablet, počítač)?
8. Stal/a jste se součástí nějaké skupiny na Facebooku? Co Vás k tomu vedlo?
9. Považujete sociální sítě za součást svého života?

Do výzkumné otázky zahrnujeme kategorii **zasít'ování**.

Zajímá nás, jestli se účastníci výzkumu cítí být zasít'ováni, ve smyslu ‚být součástí online komunity‘. Všichni respondenti uvádějí, že znají Facebook a Whatsapp, ale jmenují i jiné sítě, které souvisí s jejich prací nebo první zkušeností se sociální sítí. Podle respondentů patří mezi známé sociální sítě také Instagram, Snapchat a Skype. Všech pět účastníků výzkumu využívá více, než jednu sociální síť. Respondentka A využívá dvě, respondentka B a respondent C využívá pět sociálních sítí. Průměrně používají účastníci výzkumu aktivně 4 aplikace sociálních sítí, přičemž kromě respondentky A, která sociální sítě využívá pouze v soukromém životě, všichni ostatní využívají minimálně jednu sociální síť v pracovním nebo studijním procesu.

Respondentka B je zaměstnaná v moderní vývojové firmě, která využívá v pracovním procesu jako komunikační kanál sociální síť Slack. Respondent C využívá pro komunikaci se svými kolegy i vedením Whatsapp a respondentka E, která pracuje jako realitní makléřka využívání jako reklamní nástroj Facebook. Tento profil si ale zřídila dobrovolně, nikoliv na pokyn zaměstnavatele.

Všichni dotazovaní využívají k připojování na síť mobilní telefon, případně notebook, nikdo nepoužívá připojení přes pevný počítač. Na internet se tudíž připojují přes wifi nebo telefonní data.

Na první zkušenost se sociálními sítěmi vzpomínají respondenti spíše pozitivně. Respondentka A se poprvé setkala se Skypem ve věku 25ti let, kdy jej potřebovala jako prostředek pro spojení se s rodinou, když se stěhovala do zahraničí. Respondentka B využívala na základní škole ICQ, jež užívala často a dle jejích slov si dodnes pamatuje zvuky při přijetí zprávy a přihlášení se do sítě – „o ou“. Profil na Facebooku založila respondentce B sestra po první společné dovolené s kamarády, aby se mohla dívat na fotky z dovolené, které přátelé na síti sdíleli. Respondent C se poprvé setkal se sociálními sítěmi ve věku 19ti let, přičemž jeho první zkušenost byla s Xchatem a ICQ, na které podle jeho slov chodil rád a často. Respondentka D jako první zkušenost se sociálními sítěmi uvádí věk 13 let. Používala ICQ ke komunikaci s kamarádkami. Tuto zkušenost označuje za pozitivní. Respondentka E uvádí, že se poprvé setkala s Xchatem v 15ti letech. Podle jejích slov jej využívala denně několik hodin a také zkušenost označuje za pozitivní.

Dotazovali jsme se respondentů, zda se někdy stali součástí nějaké facebookové skupiny, dvě respondenty uvedly, že ne. Ostatní respondenti uvádějí, že se stali součástí facebookové skupiny proto, aby měli přístup k informacím o tématech, které je zajímají. Všichni respondenti považují sociální síť za součást svého života, i když respondentka B vyjadřuje odmítavý postoj. V jiných částech rozhovoru sice hovoří o jejich určitém přínosu, ale obecně se k nim staví odmítavě.

Tato výzkumná otázka je úzce spojena s výzkumnou otázkou č. 4, vzájemně se doplňují. Hledání odpovědi se prolíná všemi oblastmi dotazníku.

Vzhledem k tomu, kolik let se účastníci výzkumu na sociálních sítích pohybují a kolik jich denně využívají, můžeme hovořit o tom, že všech pět respondentů je v online světě zasítováno, ať už je jejich postoj k sociálním sítím pozitivní nebo ne. Ačkoliv měli všichni respondenti neutrální nebo pozitivní první zkušenost se sociálními aplikacemi a v současné chvíli se k nim respondentky A a B výslovně pozitivně nestaví, uznávají všichni účastníci výzkumu, že jsou sociální síť součástí jejich života.

4.2.3 Výzkumná otázka č. 3

Výzkumná otázka č. 3: Jak se projevuje užívání sociálních sítí v zacházení s časem?

Do této výzkumné otázky patřilo **13 otázek z dotazníku, části C**. Jedná se o:

1. Jakmile máte k dispozici Wifi zdarma, připojíte se?
2. Když se ráno probudíte, sáhnete po telefonu a spustíte sociální síť, co Vás k tomu vede?
3. Jak často zůstáváte na Facebooku nebo na jiné sociální síti déle, než jste původně chtěli?
4. Zanedbáváte povinnosti v důsledku používání sociálních sítí?
5. Jak často si říkáte „ještě chvilku“, když jste na Facebooku nebo na Instagramu?
6. Kontrolujete Facebook před tím, než musíte něco udělat?
7. Dokážete říct, kolik času denně trávíte na sociálních sítích, na které síti jste nejčastěji?
8. Jak dlouho jste vydržel/a bez sociálních sítí?
9. Z jakého důvodu jste vydržel/a bez sociálních sítí tak krátce?
10. Jak se Vám bez sociálních sítí žilo?
11. Jakou sociální síť, a co na ní jste si otevřel/a jako první?
12. Jakou činnost jste vykonával/a místo brouzdání na sociálních sítích ve vzniklém volném čase?
13. Stalo se Vám, že jste odpočítával/a čas, kdy je budete moci zapnout? Těšil/a jste se?

Do výzkumné otázky zahrnujeme kategorii **zacházení s časem a osobnost**.

Cílem této části dotazníku bylo odpovědět na výzkumnou otázku zaměřenou na schopnost účastníků výzkumu organizovat si svůj čas v kontextu sociálních sítí.

Respondenti uvádějí, že jakmile mají možnost připojit se na wifi zdarma, většinou ji využijí. Pouze respondent C má možnost připojovat se dle potřeby na mobilní data, a to díky firemnímu benefitu.

Respondenti měli za úkol vyhodnotit, kolik času denně stráví na sociálních sítích, a do kterých se přihlašují nejčastěji. Respondentka B využívá nejčastěji Slack, a to z pracovních důvodů. Společnost, ve které pracuje, upřednostňuje moderní a rychlejší komunikaci, než je email. V soukromí využívá sociální síť minimálně, vyjadřuje se takto: „...na *Whatsappu* můžu denně napsat tak pět zpráv. *Facebook* využívám nárazově, párkrát do měsíce,

otevírám ho spíš, když přijde nějaký impuls nebo podnět k jeho otevření, stejně tak Messenger.“ Respondentka A uvádí, že nejčastěji tráví čas na Messengeru, a to 30 až 40 minut denně. Respondentka E využívá Facebook a Instagram, přičemž čas strávený aktivním užíváním odhaduje na hodinu. Zároveň však uznává, že pokud nemá jiný program, dokáže na sociálních sítích strávit i hodiny. Respondentka D je studentskou denního studia a vzhledem k tomu, že škola umožňuje připojení na wifi zdarma, je na sociálních sítích typu Messenger a Instagram často. Uvádí 4 hodiny aktivního užívání sociálních aplikací denně. Respondent C využívá nejčastěji Facebook, Messenger, Instagram a Whatsapp, přičemž poslední jmenovanou sociální aplikaci využívá i v pracovním procesu. Udává 6 až 7 hodin aktivního užívání denně. Na tuto otázku odpovídali respondenti vcelku komplexně.

Kromě respondentky B se všichni shodují na tom, že připojit se ráno na sociální sítě a zkontrolovat zprávy a dění na síti je součástí jejich rituálu.

Zajímalo nás, jak často respondenti zůstávají na sociálních sítích déle, než původně chtěli a jak často si říkají ‚ještě chvilku‘. Respondentky A a B se shodují na tom, že se nevyskytují na sociálních sítích déle, než je nutné a jsou tam jen cíleně, tedy ve snaze spojit se s někým jiným. Respondenti C, D a E se přiznávají, že na sociálních sítích zůstávají častěji déle, než by chtěli. Odůvodňují to tím, že se vždy najde nějaká konverzace s kamarádem, ve které je třeba pokračovat nebo je zaujme obsah sociální sítě.

V souvislosti s tím jsme se zajímali o to, jestli účastníci výzkumu kontrolují Facebook před tím, než jdou vykonávat nějakou povinnost. Opět kromě respondentek A a B mají ostatní respondenti potřebu překontrolovávat aplikace sociálních sítí před tím, než jdou vykonávat nějakou aktivitu, přičemž dva z nich se shodují na tom, že se jedná o zvyk.

Dotazovali jsme se také na to, zda účastníci výzkumu v důsledku nadměrného užívání sociálních sítí nezanedbávají své povinnosti. I tentokrát nám respondentky A a B odpověděly stejně, tedy že sociální sítě před povinnostmi v žádném případě přednost nemají. Respondentka E uznává, že se to v důsledku okolností může stát, ale spíše tvrdí, že ne. Zbylí dva respondenti to neoznačují za neobvyklé.

Druhá část této dotazníkové části se vztahovala k **životu bez sociálních sítí**. Úkolem respondentů bylo vydržet sedm dnů bez přihlašování se do aplikací sociálních sítí.

Stanovený čas vydržela pouze respondentka B a respondent C. Respondentka B uvádí, že bez sociálních sítí vydržela dokonce 8 dnů, úplně bez problému. To koresponduje i s jejími výpověďmi v průběhu celého dotazníku. Respondentka chápe sociální sítě jako výdobytek

moderní doby, a tudíž se ani nevyznačuje jejich častým užíváním. Respondentka A, která využívá pouze Viber a Messenger, vydržela pouze tři dny. Jako důvod uvádí nutnost kontaktovat se s rodinou. Tato vzniklá situace je překvapivá, vzhledem k tomu, že se respondentka v průběhu rozhovoru stavěla k sociálním sítím spíše negativně. Respondentka D si sociální síť znovu nainstalovala už po dvou dnech. Důvodem uvádí nudu. Respondentka E bez sociálních sítí vydržela 3 dny, a přestože uvádí, že chtěla vydržet déle, nechala se zviklat okolím.

Všichni účastníci výzkumu hovoří o tom, že se jim v čase stráveném bez sociálních sítí vedlo dobře, cítili se volně a klidně. Čtyři respondenti uvádějí, že jim chyběl kontakt s rodinou či přáteli. Tři dotazovaní si jako první znovu nainstalovali tu sociální síť, prostřednictvím které jsou nejvíce zvyklí komunikovat se svými blízkými a kamarády. V odpovědích se tak objevil Messenger, Whatsapp, Viber. Následně se respondenti připojovali na Instagram a Facebook.

I přesto, co respondenti uvedli v předchozím odstavci a i přesto, že většina z nich stanovený limit nevydržela, čtyři z pěti respondentů řekli, že čas znovu připojení se na sociální síť neodpočítávali. Pouze respondentka A hovoří o touze znovu si nainstalovat Viber s cílem spojit se se sestrou.

Dotazovali jsme se, jakou činnost respondenti vykonávali v čase, kdy nebyli online. Kromě respondentky B, která uvádí, že se sociálními sítěmi necítí být omezována, a tudíž nemá potřebu je ničím nahrazovat a respondenta C, který nejmenuje žádnou konkrétní činnost, se ostatní tři respondenti zabývali četbou knih, pracovními nebo studijními povinnostmi.

Někteří respondenti při rozhovoru uznali, že mají problém s kontrolou času v souvislosti s užíváním sociálních sítí, ať už se jedná o nadměrnou kontrolu svých profilů nebo kontrolu na telefonu. Tři respondenti si uvědomují, že zanedbávají své povinnosti v důsledku používání sociálních sítí a s tím souvisí i jejich pocity v čase, kdy sociální síť nevyužívali. Všichni účastníci výzkumu se shodli na tom, že se cítili dobře, nebyli zahlceni množstvím podnětů a dokázali čas využít lépe a efektivněji.

4.2.4 Výzkumná otázka č. 4

Projevují účastníci výzkumu znaky FOMO syndromu?

Do této výzkumné otázky patřilo **16 otázek z dotazníku, části D.** Jedná se o:

1. Znáte význam netolismus?
2. Jak se podle Vás projevuje závislost na sociálních sítích?
3. Máte představu o tom, kolik přátel máte na svém Facebooku?
4. S kolika z nich, byste šel/a například na kávu, do kina nebo na koupaliště?
5. Jak často se v týdnu setkáváte se svými kamarády (osobně)?
6. Stává se Vám, že v běžném životě, zareagujete na něco, co jste viděla/a na Facebooku?
7. Za jakým účelem sdílíte příspěvky na svém profilu?
8. Dělá Vám radost, když lidé reagují na Váš příspěvek?
9. Jste zklamaný/á, když nikdo na příspěvek nereaguje?
10. Zabíráte si reakce ostatních na Facebooku osobně?
11. Dokážete říct kolik lidí z těch, kteří zareagují na Váš příspěvek na Facebooku reagují proto, že je to zajímavá nebo to dělají automaticky, protože je to součást pobytu na sociální sítí?
12. Kolik lidí v průměru Vám dává zpětnou vazbu k Vaším příspěvkům.
13. Reagujete na příspěvky, které od svých přátel, vidíte na „zdi“ Facebooku?
14. Máte tendenci srovnávat se s lidmi na sociálních sítích?
15. Chcete se podobat někomu, koho sledujete na sociální sítí?
16. Využíváte funkce vyhledávání událostí na Facebooku? Jaké události vyhledáváte?
17. Stává se, že se zapojíte do diskuse pod příspěvkem na Facebooku?
18. Kontrolujete Facebook před tím, než musíte něco udělat?
19. Považujete sociální sítě za součást svého života?

Do této výzkumné otázky zahrnujeme kategorii **znaky FOMO a závislost, sociální prostředí, osobnost.**

Poslední část dotazníku se věnuje projevům FOMO syndromu u účastníků výzkumu. Dotazovali jsme se, zda respondenti znají termín netolismus, a jak se podle nich projevuje závislost na sociálních sítích. Ani jeden respondent odborný termín neznal, ale dvě respondentky správně odhadly, že se jedná o závislost na sociálních sítích.

Všichni respondenti se shodují na tom, že závislý člověk doslova nepustí telefon z ruky. Podle respondentky B se závislost na sociálních sítích projevuje neustálým nutkáním otevřít aplikaci nebo někomu napsat. Respondentka E definuje závislost jako bezmyšlenkovité projíždění zdi na Facebooku a neustálé tūkání jedinců do telefonu, aniž by ho potřebovali. Tři respondenti také hovoří o tom, že mnoho lidí usíná nebo vstává s telefonem v ruce.

Ptali jsme se respondentů, jestli mají představu o tom, kolik přátel mají na Facebooku ve svém seznamu přátel. Většina respondentů uvádí méně, než ve skutečnosti v seznamu má. Respondentka A, u které není možné odpověď zkontrolovat, protože její profil na Facebooku je momentálně deaktivovaný, uvádí, že měla asi 240 přátel. Respondentka B odhaduje o 25 přátel méně, než v seznamu má. Respondent C také podhodnocuje. Odhaduje 500 přátel, ale v seznamu jich eviduje 523. Respondentka D uvádí, že vytřídila všechny, se kterými nemá bližší vztah. Odhaduje 60 přátel, ale eviduje jich 98. Respondentka E uvádí, že dělala ‚velkou čistku‘ a přátele protřídila. Tipuje, že jich eviduje 270. Ve skutečnosti jich v seznamu eviduje 273.

Navazujeme otázkou, s kolika z nich by šli respondenti například na kávu, do kina nebo na koupaliště. Respondent C s jistotou uvádí, že se 100 lidmi z jeho seznamu přátel na Facebooku by se sešel, ostatní respondentky byly v určování počtu osob střídmější a zvolily v průměru 30 přátel. Všichni respondenti se shodují v tom, že se v týdnu se svými kamarády setkávají osobně a s některými pravidelně. Respondentka B uvádí, že dříve byla se sestrou v denním kontaktu, protože spolu bydlely, ale jelikož nyní bydlí každá zvlášť a denní kontakt jim chybí, využívají Whatsapp jako rychlý komunikátor.

Respondenti, kteří sociální sítě využívají minimálně, tzn. respondentky A a B, na sociálních sítích nic nesdílejí. Ostatní respondenti sdílejí okamžiky ze svého života s cílem informovat ostatní uživatele o tom, jak se mají nebo ze zvědavosti, jak budou na jejich příspěvek reagovat přátelé.

Odpovědi na otázku, zda mají respondenti radost, když přátelé na jejich příspěvky reagují, byly rozmanité. Respondentka A neodpověděla, protože nic nesdílí. Respondentka B se domnívá, že kdyby na sociálních sítích něco sdílela, asi by jí radost reakce ostatních dělaly. Respondent C doslova říká: „*Je mi to šumák.*“ Respondentku D těší lajkování fotek na Instagramu, protože jsou osobnější, než na facebookovém profilu. Poslední respondentka má radost, když reagují ‚ti správní lidé‘.

Dotazovali jsme se také, zda jsou respondenti zklamaní, když na jejich příspěvky nikdo nereaguje. Respondenti C a D tomu nepřikládají žádnou důležitost, naopak respondentka E uvádí, že pokud si jejího příspěvku nevšimnou konkrétní osoby, je zklamaná.

Vzhledem k tomu, že reakce na příspěvky na sociálních sítích mohou být různé, ať už se jedná o lajky nebo komentáře, zajímalo nás také, zda si respondenti zabírají reakce ostatních na Facebooku osobně. Všichni respondenti, kromě respondentky A, uvádějí odpověď ne. Protože všichni účastníci výzkumu potvrzují, že v minulosti zareagovali na něco, co na Facebooku viděli, zeptali jsme se, jestli dokážou odhadnout, kolik lidí z těch, kteří zareagují na jejich příspěvek, reagují automaticky, tedy ze zvyku. Všichni respondenti se jednohlasně shodují na tom, že se jedná o jakousi automatickou reakci, která je součástí pobytu na sociálních sítích. Respondentka D toto chování poznává i u sebe.

Účastníci výzkumu mají vysledováno, kolik lidí průměrně reaguje na jejich příspěvky a zároveň mluví o tom, že oni sami na příspěvky ostatních reagují lajkem, popřípadě komentářem.

Jedním ze znaků FOMO syndromu je tendence srovnávat se s ostatními a snaha podobat se někomu jinému. Respondentka A uvádí, že se už s nikým nesrovnává, protože profil na sociální síti nemá. Otázkou je, jaká by byla její odpověď v případě, že by jej měla stále aktivní. Také respondentka E hovoří o tendenci srovnávat se s ostatními. Co se týče snahy podobat se někomu, koho na síti sledují, uvedli čtyři respondenti, že se nikomu podobat nechtějí.

Ačkoliv jsou všichni dotazovaní na sociálních sítích aktivní, všech pět respondentů uvádí, že do veřejných a hromadných diskusí u příspěvků se nezapojují.

Jednou z funkcí Facebooku je upozorňovat uživatele na akce a události v blízkém okolí. Všech pět respondentů uvádí, že tuto funkci nepoužívá. Respondent C reaguje na události, které sdílají jeho přátelé, respondentka D uvádí totéž. Dále říká, že sleduje organizační agentury, a proto se jí jejich akce zobrazují automaticky.

Všichni účastníci výzkumu považují sociální síť za součást svého života, ale jen tři z nich uznávají nadměrnou kontrolu svých elektronických zařízení, mnohdy nevědomou.

Převážná většina účastníků výzkumu je aktivní při online interakci. Všichni komunikují přes sociální sítě zcela běžně, někteří pronikají hlouběji a sdílejí, komentují, lajkují. Vzhledem k tomu, že kromě dvou znali respondenti problém s kontrolou času, jež mají vymezený sociálním sítím, mají tendence se porovnávat nebo se cítit špatně, když zůstanou jejich příspěvky bez reakce, můžeme hovořit o tom, že se vyznačují znaky FOMO syndromu.

ZÁVĚR

Sociální sítě a jejich přitažlivost jsou diskutovaným tématem a problémem dneška především z důvodu náchylnosti aktivních uživatelů k závislosti. Sociální sítě jsou výdobytkem moderní doby, jež podle dostupných údajů využívá většina dospělé populace napříč zeměkoulí. Díky všudypřítomnosti internetu a chytrým telefonům zasahují sociální sítě nejen do osobního života, ale také studijního nebo pracovního procesu.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část je teoretická, druhá praktická. V teoretické části se věnujeme osobnosti a jejímu začleňování se do lidské společnosti reálného a do virtuálního světa. Zabýváme se vznikem sociálních sítí a projevy závislosti na informačních technologiích i sociálních aplikacích. V praktické, výzkumné části, se věnujeme kvalitativnímu výzkumu, který byl zrealizován na základě rozhovorů s pěti účastníky výzkumu, kteří podstoupili experiment ve snaze vydržet sedm dnů bez připojení se k sociálním sítím.

Jedinec je od malička začleňován do společnosti, navazuje mezilidské, společenské i kulturní vztahy, přičemž v průběhu tohoto celoživotního procesu si osvojuje poznatky, normy a hodnoty dané společností. Socializace prochází několika fázemi a v každé z nich se jedinec potýká s různými potřebami. Velmi výraznými potřebami jsou potřeba uspokojení vlastní identity, potřeba uznání za výjimečného a potřeba být součástí nějakého většího celku. Pokud má jedinec pocit, že jsou jeho potřeby dlouhodobě neuspokojovány, může hledat uspokojení v útěku z reality. Přidáme-li k tomu tlak společnosti na počítačovou gramotnost, která je dnes základním požadavkem ve vzdělávání i v pracovním procesu, může se jí vybavený člověk do jisté míry uspokojovat ve virtuálním světě. Zde mohou jedinci slabí, znudění nebo otrávení světem hledat zábavu ve hraní online počítačových her a sebezprezentaci vytvářením online identity na různých profilech sociálních sítí.

Problematika závislosti na informačních technologiích se objevuje v literatuře od konce 80. let minulého století. S rozmachem sociálních sítí v novém tisíciletí a s možností připojit se k internetu kdekoli, je ohrožení všudypřítomné. Míst bez možnosti připojení se k internetu ubývá. Závislost na sociálních sítích je skutečným problémem dnešní doby a je stejná, jako každá jiná závislost, možná horší v tom, že ohrožuje celou populaci bez rozdílu věku, vzdělání, pohlaví. Závislost na sociálních sítích se projevuje jako nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování; mít strach z toho, že něco zmeškáme. Jedinec kontroluje dění na

sociálních sítích ve snaze předběhnout události. Prezentuje sám sebe prostřednictvím fotek a krátkých příspěvků, vstupuje do světa, kde se nepřetržitě porovnává s ostatními. Postupem času si uvědomí on nebo jeho okolí, že žije virtuální život a zanedbává svůj reálný. Tyto znaky jsou charakteristické pro tak zvaný FOMO syndrom, tedy závislost na sociálních sítích. Jedinou cestou zpět je najít reálný smysl života jedince, rozvíjet koníčky a budovat skutečné mezilidské vztahy.

Rozbor sociálních sítí ukázal, že nejoblíbenější a nejrozšířenější sociální síť v západním světě je Facebook. Jeho základnu tvoří 2 miliardy především dospělých uživatelů. Facebook je propracovaný a intuitivní systém. Nabízí možnost sdílet krátké příspěvky, fotky, videa, zakládat ankety, události. Uživatelé si budují seznam přátel, jejichž příspěvky mohou lajkovat, komentovat nebo sdílet. Přidáme-li do balíčku profily firem a různých společností, vznikne samostatný a komplexní svět, který uživatele zahrnuje takovým množstvím podnětů, že je snadné se v tomto světě zapomenout, ztratit. K jeho používání se váže Messenger, který je jeho součástí, ale lze jej nainstalovat i zvlášť bez nutnosti zřízení samostatného profilu. Na druhém místě, hned za Facebookem, stojí Instagram, ale oblíbené sociální sítě jsou i Whatsapp, Youtube nebo Viber.

O tom, že se sociální sítě staly součástí života nové generace, hovoří i pět účastníků výzkumu. Čtyři ženy a jeden muž měli za úkol vydržet sedm dnů bez připojení se k sociálním sítím. Stanovenou dobu vydrželi pouze dva respondenti. Rozhovor byl zrealizován neprodleně po té, aby mohla být čerstvá zkušenost zaznamenána co nejvěrněji.

Všichni účastníci výzkumu považují sociální sítě za trendy komunikátor, způsob spojení se s ostatními lidmi a zároveň jako prostředek v rukou marketingových společností. Uznávají, že sociální sítě jsou součástí jejich života a jakousi podmínkou pro zařazení se do společnosti. „*Kdo nemá Facebook, jakoby nebyl,*“ prohlásila respondentka B. Celkem dvě respondentky, A a B, projevují schopnost sebekontroly při zacházení se sociálními sítěmi, využívají je především jako komunikační prostředek, a proto jim ve svém životě neuvolňují více místa. Neznamena to však, že by je v minulosti nevyužívaly nebo sem tam na dění mezi přáteli nenahlédly. Zjistili jsme, že každý respondent využívá dvě a více sociálních sítí denně.

Všichni účastníci výzkumu někdy něco sdíleli nebo komentovali, někteří se stali také součástí zájmových skupin na Facebooku. Tři dotazovaní jsou aktivními uživateli do té míry,

že na sítích sdílejí informace ze svého soukromí v podobě fotek, lajkují a komentují příspěvky ostatních, sledují zajímavé lidi nebo organizace. Zároveň uvádějí, že i když reakce ostatních na své příspěvky ‚moc neřeší‘, potěší je, když jsou ohodnoceny kladně. Účastníci výzkumu mají představu, kolik přátel ve svých seznamech mají, ale nikdo z nich by se v reálném světě nesešel na kávu nebo nešel do kina s více, než malým zlomkem.

V otázce organizace času mají respondentky A a B jasno, netráví na sociálních sítích více, než 40 minut denně. Ostatní respondenti uznávají, že na sociálních sítích dokážou strávit dokonce několik hodin denně. Nejvyšší uvedená časová dotace aktivního užívání je 7 hodin. Většina respondentů považuje za svůj ranní rituál zkontrolovat ihned po probuzení dění na síti. Dotazovaní mluví o tom, že tento zvyk je skutečně automatický a často nevědomý. Projevuje se také kontrolou mobilního telefonu před tím, než přijde na řadu školní nebo pracovní povinnost. V důsledku toho pak tři účastníci výzkumu uznávají, že u nich může dojít, popřípadě dochází k zanedbávání nebo odkládání povinností na později.

Nejčastěji používanými sociálními sítěmi jsou Facebook, Messenger, Instagram a Whatsapp. Tři respondenti uvádějí, že některé sociální síť využívají také v pracovním procesu. Zajímavou otázkou pro další zkoumání by mohlo být, zda právě toto míchání osobního a pracovního projevu na sociálních sítích nezpůsobuje chaos a neschopnost respondentů oddělit se od mobilního telefonu. Díky rozsáhlému pokrytí internetem a chytrým telefonům je možné zastihnout kohokoliv kdekoliv, a tak se snadno může stát, že nám v čase rodinné pohody píše kolegyně z práce nebo naopak na pracovní schůzku dorazí fotka manželky ve spodním prádle.

Jak bylo řečeno výše, stanovených sedm dnů bez sociálních sítí vydrželi jen dva respondenti. Respondentka B, která se od začátku projevuje minimálním zasíťováním a schopností ovládat se a respondent C, který je jedním z těch, u kterých se projevují znaky FOMO syndromu. Všichni respondenti uvádějí, že čas strávený mimo síť byl klidný a méně podnětný. Telefon vydával minimum zvuků. Považujeme za velmi zajímavé, že všichni dotazovaní uvádějí nedostatek kontaktu, ať už s přáteli nebo rodinou, přičemž všichni zapoměli na možnost poslat sms, zavolat nebo se osobně setkat. Respondenti si tak jako první instalovali sociální síť, přes které jsou nejčastěji zvyklí navazovat komunikaci. Jednalo se o Whatsapp, Messenger a Viber.

Závěrem bychom rádi uvedli, že zkoumání vlivů působení sociálních sítí na jedince je teprve v začátcích. Jejich komplexnost a intuitivnost jsou tím, co uživatele tolik přitahují.

Odolat sociálním sítím může jedinec znát sám sebe, spokojený se svým životem a chápající prostředí, ve kterém žije. Věříme, že tato práce poskytla zajímavý náhled do chápání jedince aktivně užívajícího sociální sítě a bude inspirací pro další výzkumníky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] *Atlas nemoci.cz: Přehled častých onemocnění: Závislost na internetu* [online]. 2013 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/ostatni-nemoci/zavislost-na-internetu/>
- [2] BEDNÁŘOVÁ, Hana. Duševní zdraví a psychologie: Závislost na sociálních sítích. In: *Zdravý život - Zdravě.cz* [online]. 07.06.2017 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://dusevni-zdravi-a-psychologie.zdrave.cz/zavislost-na-socialnich-siti/>
- [3] ČAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti* [online]. Praha: Grada, 2012 [cit. 2019-01-26]. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=c2LK5I2sXIUC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- [4] DOČEKAL, Daniel. Sociální "sítě"? Podstatné je, CO jste, nikoliv KDO jste. In: *Lupa.cz: Server o českém internetu* [online]. 03.11.2011 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/socialni-site-podstatne-je-co-jste-nikoliv-kdo-jste/>
- [5] Fenomén sociálních sítí v ČR: Prim stále hraje Facebook, roste obliba Instagramu. In: *Deník.cz* [online]. 19.06.2018 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/ekonomika/fenomen-socialnich-siti-v-cr-prim-stale-hraje-facebook-roste-obliba-instagramu-20180619.html>
- [6] FRANCOVÁ, Marta. Zahájení školní docházky [online]. 2013. České Budějovice: Grada Publishing, 2013, 176 s. [cit. 2019-01-26]. ISBN 978-80-247-8477-9. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=NahVAgAAQBAJ&pg=PT61&dq=socializace+%C4%8Dlov%C4%9Bka+ve+spole%C4%8Dnosti&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwj008-9r4vgAhWNMewKHbvAAIYQ6AEIKTAA#v=onepage&q=socializace%20%C4%8Dlov%C4%9Bka%20ve%20spole%C4%8Dnosti&f=false>
- [7] GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

- [8] GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o fake news, dezinformacích a manipulacích!!!*. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1805-4.
- [9] Historie závislostního chování na internetu. In: *Adiktologická ambulance: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze*[online]. 28.11.2010 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>
- [10] *Jak na internet: 7.16 | Závislost na internetu* [online]. [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>
- [11] KNOTOVÁ, Dana. *Úvod do sociální pedagogiky: studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika*[online]. Brno: Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2019-04-23]. ISBN 978-80-210-7077-6. Dostupné z: <https://digilib.phil.muni.cz/handle/11222.digilib/131846>
- [12] KOHOUTEK, Rudolf. POTŘEBY jako motivy chování a prožívání. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 03.12.2009, 06.21 hod [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/potreby-jako-motivy-chovani-a-prozivani>
- [13] KOHOUTEK, Rudolf, Irena OCETKOVÁ a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-720-4064-2.
- [14] PUMERA, Martin. Jste skutečně skuteční? aneb Identita na Internetu. In: *PC World.cz: Recenze, novinky a testy: Hardware, Software, Download a Internet* [online]. 01.05.1999 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://pcworld.cz/internet/jste-skutecne-skutecni-aneb-identita-na-internetu-15210>
- [15] KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016, 176 s. ISBN 978-80-247-5595-3.
- [16] MAREK, Jan. Většina Čechů už používá sociální sítě, na internetu jich je 80 procent. In: *Seznam Zprávy* [online]. ČTK, 2018, 19.11.2018 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/vetsina-cechu-uz-pouziva-socialni-site-na-internetu-jich-je-80-procent-60772>

- [17] POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.
- [18] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-863-2033-2.
- [19] SIMON, JR., George K. *Vlci v rouše beránčím: Jak odhalit skryté manipulátory a bránit se jim* [online]. Praha: Grada publishing, 2015, 176 s. [cit. 2019-01-26]. ISBN 978-80-247-9956-8. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=WTh4CwAAQBAJ&pg=PA36&dq=osobnost+jedince&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwih6vW6o4vgAhUPUIAKHQHmAwEQ6AEINzAD#v=onepage&q=osobnost%20jedince&f=false>
- [20] Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie. In: *Objevit.cz: IT magazín, zprávy a novinky ze světa IT* [online]. 05.03.2013 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>
- [21] Spolužáci - a co dál?. In: *AbcLinuxu.cz: Linux na stříbrném podnose* [online]. 8.4.2018 21:09 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.abclinuxu.cz/blog/Vencour/2018/4/spoluzaci-co-dal>
- [22] Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. 23.06.2015 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>
- [23] ŠKORNIČKOVÁ, Eva. *GDPR | Obecné nařízení o ochraně osobních údajů - prakticky: Co je GDPR?* [online]. [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://www.gdpr.cz/gdpr/>
- [24] Top 10 důvodů, proč používáme sociální sítě. In: *Objevit.cz: IT magazín, zprávy a novinky ze světa IT* [online]. 10.07.2017 [cit. 2019-04-18]. Dostupné z: <https://www.objevit.cz/top-10-duvodu-proc-pouzivame-socialni-site-t228629>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

FOMO Fear of missing out

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Kategorie a jejich význam	37
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

OBEČNÉ INFORMACE

1. Jste muž nebo žena?
2. Kolik je Vám let?
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
4. Jaké je Vaše zaměstnání?
5. Proč jste souhlasila a podstoupil/a tento výzkum, z jakého důvodu?

A | JAK ÚČASTNÍCI VÝZKUMU VNÍMAJÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ?

1. Jak byste definoval/a sociální síť?
2. Za jakým účelem podle Vás sociální síť vznikly, a co je jejich cílem?
3. Máte na svém facebookovém profilu zveřejněny osobní údaje?
4. Tušíte, jak se s těmito údaji zachází?
5. Stalo se Vám, že jste se seznámil/a na sociální síti a máte s tím člověkem vztah pouze přes sociální síť?

B | CÍTÍ SE BÝT ÚČASTNÍCI VÝZKUMU ZASÍŤOVÁNÍ?

1. Jaké sociální síť znáte?
2. V kolika letech jste přišel/a do styku se sociálními sítěmi?
3. Jaká je Vaše první zkušenost se sociálními sítěmi?
4. Využíváte sociální síť v pracovním procesu?
5. Z jakého důvodu jste začal/a využívat sociální síť?
6. Jaké sociální síť momentálně využíváte?
7. Jaké zařízení využíváte k připojení se k síti (mobil, tablet, počítač)?
8. Stal/a jste se součástí nějaké skupiny na Facebooku? Co Vás k tomu vedlo?
9. Považujete sociální síť za součást svého života?

C | JAK SE PROJEVUJE UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ V ZACHÁZENÍ S ČASEM?

1. Jakmile máte k dispozici Wifi zdarma, připojíte se?
2. Když se ráno probudíte, sáhnete po telefonu a spustíte sociální síť, co Vás k tomu vede?
3. Jak často zůstáváte na Facebooku nebo na jiné sociální síti déle, než jste původně chtěli?
4. Zanedbáváte povinnosti v důsledku používání sociálních sítí?
5. Jak často si říkáte „ještě chvíli“, když jste na Facebooku nebo na Instagramu?
6. Kontrolujete Facebook před tím, než musíte něco udělat?

7. Dokážete říct, kolik času denně trávíte na sociálních sítích, na které síti jste nejčastěji?
8. Jak dlouho jste vydržel/a bez sociálních sítí?
9. Z jakého důvodu jste vydržel/a bez sociálních sítí tak krátce?
10. Jak se Vám bez sociálních sítí žilo?
11. Jakou sociální síť, a co na ní jste si otevřel/a jako první?
12. Jakou činnost jste vykonával/a místo brouzdání na sociálních sítích ve vzniklém volném čase?
13. Stalo se Vám, že jste odpočítával/a čas, kdy je budete moci zapnout? Těšil/a jste se?

D | PROJEVUJÍ ÚČASTNÍCI VÝZKUMU ZNAKY FOMO SYNDROMU?

1. Znáte význam netolismus?
2. Jak se podle Vás projevuje závislost na sociálních sítích?
3. Máte představu o tom, kolik přátel máte na svém Facebooku?
4. S kolika z nich, byste šel/a například na kávu, do kina nebo na koupaliště?
5. Jak často se v týdně setkáváte se svými kamarády (osobně)?
6. Stává se Vám, že v běžném životě, zareagujete na něco, co jste viděla/a na Facebooku?
7. Za jakým účelem sdílíte příspěvky na svém profilu?
8. Dělá Vám radost, když lidé reagují na Váš příspěvek?
9. Jste zklamaný/á, když nikdo na příspěvek nereaguje?
10. Zabíráte si reakce ostatních na Facebooku osobně?
11. Dokážete říct kolik lidí z těch, kteří zareagují na Váš příspěvek na Facebooku reagují proto, že je to zajímavá nebo to dělají automaticky, protože je to součást pobytu na sociální síti?
12. Kolik lidí v průměru Vám dává zpětnou vazbu k Vaším příspěvkům.
13. Reagujete na příspěvky, které od svých přátel, vidíte na „zdi“ Facebooku?
14. Máte tendenci srovnávat se s lidmi na sociálních sítích?
15. Chcete se podobat někomu, koho sledujete na sociální síti?
16. Využíváte funkce vyhledávání událostí na Facebooku? Jaké události vyhledáváte?
17. Stává se, že se zapojíte do diskuse pod příspěvkem na Facebooku?
18. Kontrolujete Facebook před tím, než musíte něco udělat?
19. Považujete sociální sítě za součást svého života?