

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Závislost na sociálních sítích u generace Y
Generation Y's dependence on social networks

Tereza Šimáčková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.
Studijní program: Speciální pedagogika (B7506)
Studijní obor: Speciální pedagogika

Praha 2019

Prohlášení

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Závislost na sociálních sítích u generace Y* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 09. 07. 2019

Poděkování

Děkuji paní doktorce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za pečlivé vedení mé práce a PhDr. Michaele Vítěčkové, PhD., za odborné poznatky ohledně problematiky závislosti na sociálních sítích.

ABSTRAKT

Šimáčková, T. (2019) Závislost na sociálních sítích u generace Y. Bakalářská práce (Bc.). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky.

Bakalářská práce se zabývá, závislostí na sociálních sítích u generace Y. Specifikuje výhody a nevýhody sociálních sítí, k jakým účelům je lidé využívají a zda si lidé uvědomují jejich nebezpečí. Je zaměřena na generaci Y, která se stala pokusnou generací internetu, chytrých (smart) telefonů a dalších technických vymožeností, bez rozsáhlých preventivních programů a znalostí jejich případného nebezpečí. Součástí práce je výzkum využití a zkušeností se sociálními sítěmi, zaměřený na tři nejpoužívanější. Výstupem je zhodnocení, jaký měl rozvoj sociálních sítí vliv na generaci Y, a zda se mezi nimi vyskytuje závislost na sociálních sítích.

KLÍČOVÁ SLOVA

závislost, sociální sítě, komunikace, nebezpečí, generace Y

ABSTRAKT

This bachelor's thesis deals with generation Y's dependence on social networks. It specifies the advantages and disadvantages of social networks, and aims to uncover the reasons why people use them and whether they acknowledge the risks. It concentrates on generation Y (millennials), who have become the test generation of the internet, smart phones and other technological advancements without any preventive programme measures or knowledge of the consequential risks. Part of the thesis surveys the usage and experience with specifically three social networks. The ending evaluates the impacts of social networks development on generation Y and whether they experience addiction on social networks.

KEYWORDS

dependence, social networks, communication, danger, generation

Obsah

Úvod.....	5
1 Závislost.....	7
1.1 Behaviorální závislost	8
1.2 Závislost na internetu/sociálních sítích	9
1.3 Vznik závislosti.....	10
1.4 Příčiny vzniku závislosti	10
2 Sociální sítě.....	12
2.1 Vznik sociálních sítí.....	13
2.2 Využití sociálních sítí.....	14
2.2.1 Komunikační prostředky sociálních sítí	14
2.3 Sociální sítě a marketing	15
2.4 Rizika sociálních sítí a jejich prevence	15
2.4.1 Přijatý obsah	15
2.4.2 Sdílený obsah.....	16
2.4.3 Kombinace sdíleného a přijatého obsahu	17
2.5 Vybrané sociální sítě.....	18
2.5.1 Facebook.....	19
2.5.2 Twitter.....	19
2.5.3 Instagram	20
3 Generace Y	21
3.1 Generace Y a závislost na internetu	22
4 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	23
5 Výzkumné šetření	24
5.1 Výzkumné metody	24
5.2 Respondenti.....	25

5.3	Zpracování výzkumu.....	26
5.4	Analýza dat.....	26
5.5	Shrnutí výzkumu vzhledem k výzkumným otázkám.....	45
5.5.1	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	45
5.5.2	Výsledky výzkumného šetření.....	47
6	Diskuze a návrh prevence.....	49
	Závěr.....	51
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	52

Úvod

S novým tisíciletím přišel i významný technický pokrok, který znamenal velký zlom ve vzniku nových komunikačních prostředků, formách sdílení a získávání informací. Jedná se o novou éru, ve které hraje hlavní roli internet. Rozšířil možnosti propojení s lidmi ze všech koutů světa, nebo dnešní doba se neorientuje pouze na dění a sociální vztahy v rámci země, ale díky možnosti jednoduchého cestování, vzdělávání v zahraničí, migrace, je důležité i spojení s lidmi z jiných zemí. Navíc se jedná o prostředek s širokou dostupností - nejen pro obyvatele vyspělých zemí. Tím ovlivňuje rychlost sdílení i následných reakcí na informace, které umožňují efektivnější a rychlejší práci při zaměstnání či studiu. Zároveň s pracovním využitím této platformy vzniklo i mnoho forem zábavy. Od her, přes zpravodajské servery, až po sociální sítě. Sociální sítě neslouží jen jako zábava a komunikační kanál, ale i jako marketingový prostředek, který je velmi populární a efektivní. Práce je zaměřena na populaci, která nejen že při svém dospívání či rané dospělosti byla významně ovlivněna rozmachem sociálních sítí, ale zároveň je již v pracujícím věku, kdy tyto prostředky může využít pro svou práci. To je dělá častými uživateli sociálních sítí. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda se vyskytuje závislost na soc. sítích u generace Y - u generace mladých dospělých, kteří internet využívají především pro pracovní využití. Považuji za důležité nahlédnout skutečnost, jak mladí dospělí ovlivňují podobu sociálních sítí a čemu se na sítích nejvíce věnují. Generace Y je současně generací, která se stane v blízké budoucnosti rodiči, tudíž bude mít významný vliv na výchovu dalších generací.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická, která se zaměřuje na teoretický základ problematiky závislostí, sociálních sítí a generaci Y, a praktická, kde jsou stanoveny hypotézy s cíli výzkumu, a věnuje se zkoumanému problému prostřednictvím dotazníkového šetření.

V teoretické části se práce zaměřuje, na rozbor zásadních pojmů podstatných pro uchopení problému závislosti u generace Y. Věnuje se vzniku novodobých nelátkových závislostí, jejich klasifikaci a propojení závislosti na sociálních sítích se závislostí na chytrých telefonech. Dále podrobně popisuje sociální sítě, jejich postupný vznik, využití (které je důležité z hlediska účelu a motivace) a možná rizika jejich užívání. V rámci

rizik je zmíněna i prevenci, u které se předpokládá, že pro dospělé osoby (generace Y-nar. do r. 2000 – dnes nad 18let) už není potřebná. Výzkumu se zaměřuje na 3 vybrané sociální sítě – Facebook, Twitter, Instagram, které patří mezi patnáct nejpoužívanějších sociálních sítí světa. Posledním bodem teoretické části je specifikace generace Y, na kterou je práce zaměřena. Její definice, odlišnost od jiných generací a události ovlivňující její dospívání.

Praktická část je věnována kvantitativnímu výzkumu. Hlavním cílem je zjistit, zda generace Y podléhá závislosti na sociálních sítích.

1 Závislost

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN - 10)¹ popisuje syndrom závislosti jako stavy behaviorální, kognitivní a fyziologické, vyvíjejí se po opakovaném užívání, které se můžou vyskytovat u specifické látky, substance i u různorodých skupin léčiv. U závislosti se vyskytuje těchto 6 hlavních znaků:

- Silná touha, craving – bažení² : – vyvolává v člověku neustálou potřebu chutě na látku a její účinku.
- Potíže v kontrole, sebeovládání – pro uživatele je těžké přemáhat silnou touhu po látce. Nedokáží si ji odepřít.
- Užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků – tím se závislý dostává do závislostního kruhu, ze kterého je těžké vystoupit nejen pro neustálou touhu po látce, ale i ze strachu detoxikace a návratu do reality.
- Zvýšená tolerance – pro účinek látky, je potřeba neustálého zvyšování jejího příjmu. Tělo si zvyká na její účinky a stává se tolerantnějším.
- Dát přednost droze, před jinými zájmy a potěšeními – lidé se závislostí mají zájem a soustředí svou pozornost na látku, na níž jsou závislí. Pokud by se měli rozhodovat mezi látkou a něčím dalším, vždy si vyberou látku, na které jsou závislí.
- Pokračování v užívání i přes zřetel nežádoucích účinků a následků – to souvisí s užíváním látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků a závislostním kruhem. Uživatelé drogy už znají dopady a následky užívání, ale protože se jim chtějí vyhnout, tak pokračují v užívání.

Hartl & Hartlová (2015, s.) popisují z psychologického hlediska závislost jako „stav, n. periodické otravy opakovaným požitím přirozené n. syntetické drogy, kt. poškozuje

¹ MKN je publikace Světové zdravotnické organizace (WHO), která kodifikuje systém označování a klasifikace lidských onemocnění, poruch, zdravotních problémů a dalších příznaků, situací či okolností. – Využívá se především v ČR a Evropě.

² Tento český překlad ustálili K. Nešpor a Csémy v roce 1999, dále se tomuto pojmu Nešpor věnuje ve svých knihách.

postiženého i společnost. “ Působí na jedince ve dvou formách, tělesné a mentální. Minařík (2003) upozorňuje na to, že u závislostí látkových je u široké veřejnosti brána jako problém především tělesná - fyzická závislost a její dopady. Při projevech kocoviny, střízlivění, vracení se do normálního stavu, je u závislých tak náročná, že si raději látku znovu vezmou, než aby prožili detoxikační stav. Z dlouhodobějšího a především odborného hlediska je psychická závislost hůře řešitelná, protože člověk bude vést neustálý boj s tím, zda znovu okusit to, na čem byl závislý nebo držet celoživotní půst.

Existuje mnoho druhů závislostí, nejznámější a historicky nejzkoumanější jsou závislosti na psychoaktivních látkách. Při neustálém vývoji, nových možnostech, rozmachu technologií a zlepšení životních podmínek se objevují nové závislosti. Jejich zdrojem se nestávají jen návykové látky (nikotin, alkohol, atd.), ale i věci, osoby, činnosti, cokoliv, co může změnit naše aktuální pocity, náladu a na čím je možno si vytvořit závislost (Toman, 2012). Vznikají tak závislosti, které nejsou zatím oficiálně klasifikované jako psychické poruchy. Jedním typem jsou závislosti nelátkové (behaviorální).

1.1 Behaviorální závislost

Pro všechny závislosti neexistují jednotné definice k jejich zařazení mezi látkové nebo nelátkové závislosti. V bakalářské práci se zaměřuji na závislosti na sociálních sítích. Podle Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty jsou internet a sociální sítě zařazeny mezi nelátkové zdroje. Behaviorální znamená týkající se chování. Společně s definicí závislosti si tento ustálený pojem můžeme přeložit jako periodické chování, za hranicí vlastní kontroly, kterým poškozujeme sebe i společnost.

U teorie behaviorálních závislostí (Marks, 1990) badatel Mark Griffith³ vytvořil podobné příznaky jako u klasických závislostí, kdy se všechny body u jedince musí vyskytovat, aby se mohl označit za závislého:

- Význačnost - jedinec vše podřizuje dané aktivitě, přikládá jí velký důraz a věnuje aktivitě neúměrný podíl svého času.

³ Dr. Mark Griffith, PhD., je psycholog zabývající se behaviorální závislostí. Vyučuje je na Nottingham Trent University.

- Změny nálad – jejich příčinu může vyvolat nejen sama činnost, ale i okolí, které chce uživatelovu činnost nějakým způsobem narušit.
- Abstinenční příznaky – také u nelátkových závislostí se mohou objevovat abstinenční příznaky, které uživatele ruší při každodenní činnosti, jako je práce, učení, pobyt s rodinou a přáteli. Příznaky mohou zahrnovat neklid, stres, bažení po činnosti, které vyvolává nepozornost, laxnost. Objevují se po omezení aktivity, nebo úplném ukončení.
- Tolerance - častější potřeba činnosti, která se postupně stává každodenní rutinou.
- Konflikt- jedinci, kteří jsou závislí s jinými osobami a zároveň i vnitřní konflikt jedince způsobené činností v dalších aspektech života, souvisí i se změnou nálad, abstinenčními příznaky a potřebu vykonávat činnost častěji.
- Relaps – i přes vědomí závislosti a pokusu o abstinenci, se uživatel znova k činnosti vrací.

1.2 Závislost na internetu/sociálních sítích

Jedná se o novodobou závislost, a jak již bylo zmíněno, nejedná se o oficiální psychickou poruchu. Není zahrnuta do klasifikace diagnostických stupnic MKN- 10, avšak do Diagnostického a statistického manuálu (DSM - 5)⁴ byl zařazen Gambling - hráčství, zařadil se tedy mezi zdroje syndromu závislosti k závislostem na psychoaktivních látkách. O závislostech spojených s internetem a online světem se uvažuje podobně jako o hráčství, protože diagnostické znaky jsou velmi totožné až na zdroj závislosti. Mohli bychom tedy s nimi pracovat jako s uznanou diagnostickou poruchou.

Tvrzení o podobnosti Gamblerství a závislosti na sociálních sítích potvrzuje i studie Turela a kol. (2014). Při níž bylo zjištěno zvýšení aktivity v centrech impulzivního systému a zároveň snížení aktivity v oblastech mozku, kde probíhá kognitivní kontrola.

⁴ Diagnostický a statistický manuál Americké psychiatrické společnosti DSM 5 je klasifikační systém, který díky své kvalitě a komplexnosti dosáhl mezinárodního významu. Je to základní přehled diagnóz duševních poruch a souvisejících onemocnění a problémů doplněný převodníky na MKN. Na rozdíl od MKN 10, je využívána právě v USA.

Pro srovnání sledovali reakce i u jiné formy závislosti (látkové - l. kokain) a výsledkem bylo zjištění, že „*V tomto ohledu je závislost na Facebooku srovnatelná s látkovými závislostmi a gamblerstvím.*“

Častým užíváním sociálních sítí, si můžeme vytvořit psychickou závislost. Jejich nebezpečí se skrývá ve falešném pocitu uspokojení sociálních potřeb, jako je zájem okolí, uznání, přání úspěchu, atd., který pak ve střetu s reálným světem nezvládáme a může nás dostat do úzkostí, stresu, zloby, žárlivosti, a tím se hlouběji chceme ponořit do ideálního světa, krásných a ideálních lidí. Hledáme možnosti na zlepšení nálady, zábavu, kterou si zkrátíme dlouhé chvíle. (Ryan a kol., 2014) Psychická závislost se vytvoří na naučených a) pocitech uspokojení při provádění činnosti b) rituálech, které si uživatel při nich vytváří c) předsudcích o síle abstinence – uživatelé se bojí jejich příznaků. (Toman, 2012)

1.3 Vznik závislosti

Za příčinu vzniku závislosti může většinou více faktorů. Vágnerová (1999) zdůrazňuje, že se nad jejím vznikem podílí jak osobnostní faktory člověka a vlastnosti jeho organismu, tak i vlivy vnějšího prostředí – obecný x sociokulturní vlivy x působení sociálních skupin x situační podněty. Pravděpodobnost vzniku závislosti na psychoaktivní látce určuje výsledek jejich interakce. Látkou (činností) si závislý vynahrazuje neukojení potřeby, užívá ji pro zlepšení nálady, počáteční neznalost možné závislosti, hledání šťastného a lepšího života, únik z reality.

1.4 Příčiny vzniku závislosti

U závislosti na internetu se uvádějí především teorie opřené o psychologické důvody. Vondráčková a Vacek (2009) ve svém článku zmiňují 3 nejuváděnější teorie. **Kognitivně-behaviorální model:** Její autor R. A. Davis (2001) tento model rozlišuje na dva základní typy. První je specifické využití internetu, tedy problémové chování vázané k jednomu určitému zdroji (př. Pornografické stránky, online hazardní hry, apod.) Podle něj by se tato závislost vyskytovala i bez použití internetu. Druhý typ je závislost na obecném využívání internetu pro specifickou sociální potřebu. **Teorie deficitu sociálních dovedností:** Autor této teorie S. A. Caplan (2003), uvádí na základě četných výzkumů, že závislost na internetu se vyskytuje u jedinců s psychosociálními

problémy. Skrz internet chtějí řešit nebo utéct od depresí, úzkostí nebo od osamělosti. Tyto osoby se nepovažují za sociálně zručné a je pro ně jednodušší a zábavnější komunikovat přes virtuální realitu. Ztrácí tím však komunikační schopnosti ke svému okolí, ve škole, práci. Na internetu se mohou víc kontrolovat v odeslaném obsahu, mají delší čas na rozmyšlení a zpracování informací a mohou upravovat svojí sebe prezentaci podle potřeb. **Interpersonální teorie:** Přístup Liu a Kuo (2007) je založen na teorii sociální úzkosti jedince, kde předpokládá, že její hladina je přímo úměrná úzkosti těch, kteří jej vychovávali. Problémové vztahy mezi rodinnými příslušníky mají vliv i na další mezilidské vztahy. Všechny tyto faktory (sociální úzkost jedince, problémové vztahy s rodiči a komplikované mezilidské vztahy), mohou mít vliv na počátek a míru závislosti na internetu.

2 Sociální sítě

Označení sociální sít' vychází z pojmu sít' sociálních vztahů. Hartl & Hartlová (2015) ji vysvětlují jako „*Sít', která je tvořena užší i širší rodinnou, přáteli, spolupracovníky a známými: zahrnuje vztahy povrchní i důvěrné: obecně platí, že čím více je sít' omezená n. chybějící, tím větší je možnost poruchy duševního zdraví.*“ Tento popis vymezuje sociální sítě z psychologického pohledu. Soc. sítě fungují online, je tedy důležitý i náhled z technologického hlediska. Ve slovníku IT (online) je definice sociálních sítí uvedena jako „*Webové stránky, které umožňují uživatelům vytvářet veřejný profil, jehož prostřednictvím mohou komunikovat s ostatními uživateli na online platformě. Mají přesně vymezená pravidla používání.*“ Jsou to tedy místa na internetu určená pro komunikaci, seznámení, sdílení informací, fotografií, videí o sobě i o lidech v okolí. Každému, kdo se chce k určité síti připojit, stačí založit vlastní profil, který bude alespoň v nejzákladnější verzi (jméno, přezdívka, profilová fotografie, atd.) veřejný každému, kdo je na síti zaregistrovaný. Z důvodů zabezpečení a vhodnosti šířených informací jsou vytvořeny pravidla a zásady pro jejich využívání. Je mnoho druhů sociálních sítí, které se zaměřují na různé sociální skupiny, do kterých může člověk patřit. Právě největším lákadlem pro lidi, proč se přihlásit na sociální sít' je lidská potřeba sociálního kontaktu. Tato potřeba se nazývá afiliace (Hewstone a Stroebe, 2006) a s ní související touha po zařazení se do určité sociální skupiny. (Koř'a a spol., 2013).

Jsou rozšířeny mezi velkou částí populace. Nejvyužívanější sociální sítí je Facebook, který má 2,23 miliardy uživatelů (Na světě žije podle odhadů 7,556 mld. obyvatel⁵). Jen další dvě soc. sítě překračují hranici 1mld. Lze tedy usoudit, že v našich demografických podmínkách je velké procento populace, které je zaregistrované alespoň na některé z velkého výběru soc. sítí. Když uživatel začne sítě využívat, ať už pro profesionální nebo soukromé účely, je určitá pravděpodobnost, že nezůstane pouze u jedné domény. Potvrzuje to i aktuální trend rostoucího počtu aktivních uživatelů.⁶

⁵ Údaje jsou uvedeny ke dni 2.3.2019, jedná se o odhady amerického Úřadu sčítání lidu, U.S. Census Bureau.

⁶ Údaje jsou uvedeny ke dni 11. 3.2019 z Newsfeed.cz, kdy počet denně aktivních uživatelů Facebooku vzrostl o 24 milionů, dostupné z: <https://newsfeed.cz/pocet-denne-aktivnich-uzivatelu-facebooku-vzrostl-o-24-milionu/>

Snahou sociálních sítí je propojení a podpora (obsah soc. sítí budují především jejich uživatelé) k vytvoření rozmanité nabídky skupin, které uživatel může navštívit a připojit se. Komunikace a ostatní funkce fungují buď mezi dvěma uživateli, nebo se skupinou uživatelů.

2.1 Vznik sociálních sítí

Do současné podoby sociálních sítí, vedla dlouhá cesta, během které se vytvářely ikonické pojmy a prostředky komunikace, prezentace, shromažďování údajů, lidí, ... Následně nastiňují jejich historii s důležitými milníky pro vývoj internetové sociálních sítí. Už s myšlenkou vzniku internetu se mluvilo o interaktivních komunitách, které nespojuje místo, ale lidi se stejným zájmem, s nimiž si budeme sdílet soubory. Jako první internetová služba, která si získala oblibu u netechnicky zaměřených uživatelů je považován USEnet, založený v roce 1979. Zaměřovala se na komunity kolem specifického tématu a posíláním si vzájemných zpráv. Na první elektronickou nástěnku pojmenovanou The Whole Earth, Lectronic Link - tzv. WELL, její uživatel Howard Rheingold (1987), publikoval esej na téma virtuální komunity. Definoval ji jako *„skupina lidí, kteří se mohou, ale nemusí setkávat naživo a vyměňují si slova, myšlenky prostřednictvím počítačových vývěsek a sítí.“* Oblíbeným způsobem komunikace se během 90. let stává elektronická pošta. Předchůdce dnešních emailů. Během dalšího vývoje různých způsobů elektronické komunikace, s možností diskutovat v anonymním prostředí vznikala i anonymní uživatelská jména, pseudonymy. Dnes mají své označení: nickname - přezdívka. Společně s výhodami neznalosti pravých identit se začínají vyvíjet i mnohá nebezpečí. Vznikají seznamovací servery, kde jsou uváděny osobní údaje, ale pouze pro specifické účely kontaktování. Nová éra moderních sociálních sítí nastává s používáním skutečných jmen a tudíž i možností dohledat si své známé z reálného světa a komunikovat s nimi online. Mezi prvními byla služba classmates.com, v české verzi známá jako spolužáci.cz, kde uživatelé mohli vyhledat nejen své aktuální spolužáky, ale i ty bývalé, se kterými už dávno ztratili kontakt. Potřeba komunikace, pocitu zapojení, poznávání světa a informování o dění ve svém okolí, dali vzniknout novým sítím s originálními nápady, které se zároveň inspirovali u již vzniklých soc. sítí. Převrat v počtu uživatelů způsobila sociální síť Facebook, která se stala fenoménem dnešní doby.

2.2 Využití sociálních sítí

Sociální sítě jsou dnes oblíbené především pro své všestranné využití. Využívají je fyzické osoby, firmy, značky, osobnosti, komunity, skupiny za účelem sdružení - př. spolužáků současných i bývalých, lidí se stejným zájmem/názorem, sousedů. Optimal marketing uvádí jako možnosti využití: komunikaci - většina sítí nabízí možnost psaní zpráv jinému profilu, důležité jsou i komentáře a různé reakce k příspěvkům. Dále práce s informacemi – jejich vkládání či vyhledávání o sobě, svých známých nebo o lidech které chceme zaměstnat, na každé sociální síti zveřejňování informací funguje prostřednictvím různých forem. Např. Instagram - fotografie, Twitter- psané příspěvky, Youtube – videa, Facebook - sdílení videí, článků, atd. i z jiných soc. sítí. Propagace - protože na sociálních sítích je velká část populace, tak se stávají jedním z nejlepších prostředků k reklamě výrobků, značky, i osobnosti. Je to velmi oblíbené nejen ze strany propagátorů, ale i ostatních uživatelů. Dává jim to možnost sledovat vývoj, úspěchy osobností a značek. Podle IT slovníku se sociální sítě dají rozdělit podle účelu a osob, které je využívají pro: **Soukromé** - spojují rodinné příslušníky, přátelé, příbuzné, známé, nebo i neznámé z virtuálního světa. Jsou využívány k již zmíněným možnostem komunikace formou zprávy, informace, kontaktu s dalšími uživateli sítě, seznamování. Existuje zde mnoho nebezpečí, především riziko kybernetické šikany nebo psychické újmy (pocit deprese, snížení sebevědomí, apod.), kterými se budu zabývat v další kapitole. **Veřejné** - na profesionální úrovni, kde jsou vystaveny profily s životopisem, nabídky práce, atd. U provozování businessu se sociální sítě se využívají kromě propagace pro předávání informací, vzájemných zkušeností, vytváření nabídek, hledání správných lidí pro rozvoj svého obchodu. Ve článku časopisu Á la card zmiňují, že dnes se již běžně využívá v personálních odděleních při přijímacím řízení nejen informace ze životopisu, ale i vzhled a informace z účtů na sociálních sítích. Člověk se upíná na hodnocení, počtu zdvižených palců a lidí, kteří jeho věc sledují a komentují. Tím si může vytvořit falešný pocit úspěchu.

2.2.1 Komunikační prostředky sociálních sítí

Svou popularitu si Facebook a dnes populární sociální sítě vytvořili novými možnostmi komunikačních prostředků jako je sdílení – videí, fotografií, informací, článků, odkazů. Sledování stavu uživatele: What are you doing? (Co se vám honí hlavou) – tato otázka

podvědomě nutí uživatele odpovědět, sdílet s ostatními co právě dělá, jaké má u toho pocity a tím vyvolá reakci. Komentování – umožňují vyjádření názoru a možnost reakce - To se mi líbí. Důležité jsou také notifikace - upozornění, když se na uživatelském účtu stane něco nového. Tato upozornění mohou fungovat, i když není aplikace spuštěna.

2.3 Sociální sítě a marketing

Sociální sítě neslouží jen jako zábava a komunikační kanál, ale i jako marketingový prostředek. S jejich nástupem, lidé nejen pasivně internetové stránky užívají, ale aktivně se podílí na vytváření obsahu, se staly natolik populární, že si jejich potenciálu s velkým počtem uživatelů, všimli marketingoví odborníci a velké firmy (Kietzmann, 2011). Staly se tak rozvojem marketingového využití. Je to vcelku nová a velmi efektivní forma pro firmy, jak svou značku zviditelnit. Skrz obsah vytvořený uživateli, jako diskuzní fóra, mikro blogy nebo uskupení uživatelů u události, společného zájmu, atd., kde společně komunikují, mohou marketingové firmy využít jasně cílenou reklamu s potřebným dosahem. Dnes již vývojáři a provozovatelé sociálních sítí vytvořily svou vlastní nabídku možné placené reklamy s volitelným dosahem a možností využití pro kohokoliv, jak pro jednotlivce, tak i malé a velké firmy.

2.4 Rizika sociálních sítí a jejich prevence

Většina populace preventivní opatření zná, nedbá jejich dodržování, protože se s nebezpečím nedostali do kontaktu, nebo z určitých individuálních důvodů, i přes rizika upřednostňují jejich využívání. Ševčíková a kol. (2014) upozorňuje, že většina možných nebezpečí souvisejí se šířením obsahem. Můžeme ho rozdělit na dva způsoby užití:

2.4.1 Přijatý obsah

Prostřednictvím sítí dostáváme mnoho informací, i v jiných způsobech komunikace, je složité rozlišit zprávy pravdivé od lživých, srovnat je podle důležitosti a přiřadit správnou hodnotu jejich významu. S rozvojem internetu se rozmohly nepravdivé poplašné zprávy zvané HOAX. Jedná se o nebezpečné, podvodné i žertovné mystifikační řetězové zprávy. V jejich obsahu se často vyskytuje falešný poplach o rozšíření viru/ nemoci, prosba o pomoc i pověřivé vzkazy, které vás přimějí poslat zprávu další osobě. Pro prevenci proti šíření je ověření správných informací a ignorování zpráv, které nám vyhrožují, co by se stalo, kdybychom ji nepřeposlali.

Využití sociálních sítí začalo být velmi podstatné pro marketing firem. Sdílejí s námi neustále různé reklamy, s méně kontrolovanou cenzurou, než jak je tomu například u televize či rádia. Dnes však máme velmi různě rozvinuté programy pro styk s nepříjemným obsahem tzv. Rodičovské zámky, které dokážou především děti uchránit před ilegálním obsahem a omezují šíření pornografie, násilí, rasismus, atd. Pro potlačení přívalu reklam a jiných nechtěných souborů si lze stáhnout aplikace Adblock. Jsou různé varianty a typy, ale všechny mají za úkol blokaci nepříjemného obsahu. Tento prostředek, ale nemá nikde 100% podporu, protože provoz většiny stránek je hrazen z výtěžku za zobrazené reklamy. Virtuální svět nám poskytuje mnoho možností seberealizace. Můžeme se vzdělávat, tvořit vlastní stránky, blogy, snažit se zpopularizovat, prostřednictvím videí, fotografií, a dalšího námi přidaného obsahu. Přidáváme a vytváříme, jen to, co chceme, aby ostatní viděli. Tím celý svůj obraz idealizujeme, ani to nemusí být naším hlavním úmyslem. Právě idealizování je riziko, které přináší jednu z příčin kyberstresu⁷ a zvýšení sociální fobie. Příspěvky našich přátel a známých z dovolených, rodinných událostí a oslav, self portrétů, nás podvědomě nutí ke srovnávání našich životů a zážitků a vyvolává v nás: žárlivost (chceme si taky tak užívat jako oni) úzkost (vyvolávají v nás pocit méněcennosti, že si neumíme zařídit svůj život, takhle dobře a není nám tak veselo jako ostatním.). Všechny tyto pocity nám přinášejí právě zmíněný stres ze sebe, ostatních i z používání soc. sítí a podporují sociální fobii a stud/odtažitost od ostatních podle virtuálního světa ideálních lidí. Spitzer (2016) věnuje kyberstresu ve své knize celou kapitolu a rozvíjí myšlenku závislosti na sociálních sítích o závislost na zařízeních, které je zprostředkovávají.⁸

2.4.2 Sdílený obsah

I v reálném světě si každý člověk hlídá, jaké informace jinému člověku sděluje. Jen pár přátel zná naši adresu, rodinné příslušníky, problémy se školou, partnerem nebo sousedy. Podle psychologa Johna Sullera (2014) je důležitým faktorem falešný pocit anonymity, který nám virtuální svět nabízí. Nebojíme se zveřejnění polohových údajů, přidání fotografií se všemi vašimi blízkými, nebo komentářů, co vás dnes zvedlo ze židle nebo naopak udělalo šťastným. Z této sdílnosti vyplývají následující rizika.

⁷ Viz kapitola Kombinace sdíleného a přijatého obsahu 2.4.3

⁸ Viz následující možná rizika

Veškeré informace, které jednou zveřejníme, už budou navždy dohledatelné. Pro nikoho nebude složité si o vás zjistit informace, které by mohl zneužít. (Výjimku tvoří pouze schválené žádosti uživatelů, kteří se odvolávají na Právo na zapomnění⁹.) Ztrácíme tím přehled o svém soukromí. Nemáme dostatek kontroly nad obsahem a svými účty, toto nebezpečí může vést ke zneužití informací druhé osoby pro stalking, vydírání, kyberšikanu. Pokud člověk využívá jakékoliv komunikační, seznamovací apod. Služby na internetu, nejsou informace sdíleny pouze mezi dvěma stranami. Je zde i třetí strana, ta která službu poskytuje. V rámci prevence je důležité si kontrolovat, jaké údaje službě sdělujeme a k čemu má přístup. Přes Facebook a email se dnes můžete zaregistrovat kamkoliv. Takže se propojí i s dalšími využívanými aplikacemi. Výhodou je snadné a rychlé další přihlašování, bez nutnosti si zapamatovat nová uživatelská jména a hesla. Právě tím se tato výhoda stává i záporem, protože službě Facebook nebo email umožníte přístup k dalším informacím z jiné aplikace/serveru. Pro nabídku částečné ochrany se u prvního přihlášení zobrazí podmínky používání. Zahrnují povolení různých sledovacích údajů (polohové služby apod.) a propojení s dalšími aplikacemi. Poté podmínky a přístupy lze změnit jen přímo v nastavení přístroje, který je využíván pro vstup do sítě.

2.4.3 Kombinace sdíleného a přijatého obsahu

Kombinace rizik obsahu, který zveřejňujeme a přijímáme, se objevuje především u kyberšikan. Jejím cílem je zesměšnění, veřejné ponížení. Agresor využívá informací, které jste o sobě zveřejnili - obsah zveřejněný a sám neváhá přidávat další - obsah přijatý, který můžete sami vyhledat. Jedná se o nelichotivá videa, fotografie, slovní napadání oběti. Jedná se o velký problém vyskytující se především mezi žáky ZŠ a SŠ. Tato forma šikany je hůře vystopovatelná a děje se i mimo přímý kontakt dětí ve škole. Podle výzkumu centra PRVoK, kdy odpovídalo na otázku o zkušenostech s kyberšikanou 1925 dětí ve věku 11-17 let, se s ní do kontaktu dostalo 46,8% odpovídajících žáků. Prevence proti kyberšikaně je již zmíněný uživatelem hlídaný obsah zveřejňovaných věcí, dobré zabezpečení účtu - kvalitní heslo, atd.

⁹ Vychází ze směrnic Evropského parlamentu. Slouží k ochraně osoby, pro zachování její dobré pověsti. Každá žádost musí být nejdříve schválena. Po schválení je informace vymazána a je nedohledatelná.

Kromě rizik obsahu sociálních sítí, má také negativní dopad samotná činnost užívání telefonu/notebooku, skrz které se k sítím připojujeme. Jedinou preventivní ochranou je, co jejich nejmenší využívání. Podle Claytona a spol. (2015) ovlivňuje: **Zhoršení pozornosti** – Při častém využívání telefonu, nás jeho přítomnost láká k neustálému i bezvýznamnému užití. Ruší nás od práce, učení, čehokoliv u čeho musí člověk udržet pozornost na danou věc. Se zhoršenou pozorností souvisí i **Kyberstres** - stres, který je vyvolaný z nemožnosti využití telefonu. Příčinou je nedostatečné připojení k internetu, vybité zařízení, apod. Veškerá zmíněná rizika nejsou nebezpečná pouze pro děti a dospívající, terčem kybernetické šikany se může stát dospělý člověk v pracovním či jiném prostředí, jeho fotografie mohou být zneužity pro ilegální nebo nemravné soukromé účely. Ve článku deníku Psychology today je zmiňován i **negativní vliv na spánek**. Před usnutím si uživatel čte na internetu, pouští si videa a pak se snaží usnout. Kromě vln, které telefon vysílá, je pro klidný spánek velkým ohrožením tzv. modré světlo, které vysílají televize, notebook telefony.

2.5 Vybrané sociální sítě

Všechny sociální sítě zvolené pro výzkumné šetření patří mezi celosvětově dvanáct nejpoužívanějších aplikací ve světě podle Buffer marketing library, a zároveň každá z nich splňuje kritérium jednoho typu sociálních sítí podle autorů Treadway a Smith (2011): **Vše v jednom**, tento typ sociálních sítí je určen pro uživatele, kteří chtějí mít všechny funkce na jedné stránce: propojení s přáteli a různými skupinami, informovat o všem kolem sebe skrz sdílení, příspěvky, fotografie. Kdo je aktivním uživatelem internetu, tak tyto stránky vyhledává. Nejznámějším zástupcem je Facebook, který je zároveň nejpoužívanější sociální na světě. **Jediný trik** nabízí uživateli kvalitní funkci, ale pouze jen jednu. Je zaměřený na sdílení fotografií, videí, může mít funkci úložiště, přehrávání hudby nebo určitý typ komunikace. Za tuto kategorii jsem vybrala z nabízených Twitter, který je jejím typickým příkladem. Posledním typem jsou **Míšenci**. Ti mají jednu hlavní aktivitu, ale nabízí i další doplňkové služby. Právě Instagram tento popis splňuje. Jeho primární funkcí je sdílení fotografií, ale nabízí i například posílání zpráv dalším uživatelům.

2.5.1 Facebook



Obr. 1

Primárně byl vytvořen pro studenty Harvardské univerzity, a měl sloužit jako online ročenka. Díky obrovskému úspěchu se rozšířil postupně do celého světa. Je nejznámější a nejpoužívanější sociální síť na světě. Dle aktuálních dat ze statistického portálu (The Statistic Portal) ji využívá 2,32 mld. aktivních uživatelů¹⁰. Svou popularitu si získal především velkou možností různých využití. Po registraci pomocí emailové adresy si vytvoříte osobní profil s informacemi (jméno, rodinný stav, bydliště, pracoviště, vystudovaná škola, atd.), včetně fotografií, které budou sloužit pro ostatní uživatele, jako zdroj údajů podle kterých vás mohou identifikovat. Tím nejen sdílíte informace o sobě, ale můžete takto i další uživatele vyhledávat, sdílet s nimi multimediální data, udržovat vztahy, vytvářet kontakty skrz komunikační prostředky Facebooku jako je online chat, skupiny, události, oblíbené stránky i dostupné aplikace- testy, hry, Marketplace a další.

2.5.2 Twitter



Obr. 2

Twitter, textová sociální síť neboli síť pro mikro blogování. Její název vznikl podle anglického slova tweet – česky štěbetání, příspěvky jsou krátké, pouze do 280 znaků (dříve pouze do 140). Mají připomínat štěbetání ptáčků, proto je ve znaku Twitteru ptáček. Komunikace s dalšími uživateli vytváříte pomocí tzv. tweetů. Jsou to příspěvky do 280 znaků (dříve pouze do 140). Každý tweet můžete sdílet „retweetovat“, okomentovat nebo reagovat na něj symbolem To se mi líbí. Vývojáři Twitteru zpopularizovali využívání tzv. hashtagů. Jsou to především jednoslovná označení – klíčové slovo, označené mřížkou, které vystihuje příspěvek, a ostatní uživatelé si ji skrz tag mohou dohledat. Tím slouží k lepšímu přehledu příspěvků k vyhledávanému tématu

¹⁰ Každý člověk může mít více aktivních účtů, buď soukromých, firemních či rodinných.

nebo propagaci. Jeho příspěvky jsou vyhledávané pro komentáře k aktuálnímu dění ve sportu, kultuře a politice.

2.5.3 Instagram



Obr. 3

Instagram je sociální síť, jejíž hlavním zaměřením jsou fotografie. Soustředí se na použití přes mobilní aplikace, u webového prohlížeče funguje jen omezeně. Protože hlavním prostředkem komunikace jsou fotografie a videa, aplikace nám před jejich sdílením nabízí spoustu filtrů a možností úprav. Má svůj typický čtvercový formát. Se zvyšující se popularitou přibývají nové funkce jako komunikace mezi uživateli, sdílení příspěvků pouze na 24h, atd. a rozšiřuje možnosti úpravy fotografií. Instagram byl zveřejněn v roce 2010 v obchodě App Store (společnost Apple) a byl určen pouze pro telefony a další zařízení této značky – systém iOS. O dva roky později se objevila na Google Play, v obchodě pro zařízení se systémem Android.

3 Generace Y

Generaci Y jsem do své bakalářské práce zvolila nejen díky jejímu aktivnímu utváření obsahu internetu, vlivu na budoucí generace a dalších níže psaných důvodů, ale i proto, že diplomové práce zaměřené na téma závislosti na sociálních sítích se orientují hlavně na děti a dospívající. Využívá se pro ni též označení mileniáni, protože dospělosti dosáhli až po novém miléniu - roce 2000. Generaci Y lze rozdělit na Generaci 1. Y - respondenty narozené mezi lety 1982-1989 a generaci 2. Y, narozenou od r. 1990- 2000, zlomem pro generaci Y v ČR je Sametová revoluce a následné konání svobodných demokratických voleb v roce 1990. Generaci definuje Jandourek (2012, s. 94) jako „*seskupení příbuzných věkových skupin, které prošly socializačním procesem v podobných historických a kulturních podmínkách. Synonymem pro tento pojem může být pokolení či vrstevníci, záleží, v jaké situaci jej využíváme.*“ Dále rozlišuje i dvě různá vymezení generací. Podle kalendářního věku nebo podle kulturních podmínek. Toto rozdělení však aplikuje u výrazných životních zkušeností a změn jak tomu je například u válečné generace.

Každá generace tedy během svého dospívání měla různé životní podmínky - politické, sociální, kulturní a především technické. Během dospívajícího života mileniálů se radikálně změnili možnosti v komunikaci, ve vyhledávání informací a vznikaly nové formy zábavy. Tato generace je dnes již aktivně pracující skupinou a často se o ni ve společnosti mluví, protože je nejmladší pracující generací, kterou informační technologie zasáhly už v dětském/dospívajícím věku, ale na rozdíl od generace Z (Net generation), která se narodila do společnosti, ve které jsou IT technologie už velmi rozšířené (Oblinger, 2003). Je tedy jasné, že generace Y se stala pokusnou skupinou toho, jaký vliv na populaci budou technologie mít. Postupně se zjišťovala rizika a vznikala nová nebezpečí.

Přesná a jednotná definice neexistuje. Pro každou zemi se může rozmezí věku narození trochu lišit. Stojí za tím historické, sociální, a další změny. V ČR by se dala definovat jako generace po Husákových dětech. Tj. od roku 1982. (v roce 2000 oslavily 18-té narozeniny) a posledním rokem, kdy se mileniáni narodili je rok 2000 (při veřejném spuštění Facebooku r. 2006, už chodí do školy). Specifikace, v čem se liší od dalších

generací, je právě velmi ovlivněna **svobodou a volností**, jsou zvyklí mít možnosti volby, minimálně od svého školního věku žijí ve svobodném světě po studené válce. To znamenalo rozvoj cestovního ruchu v rámci různých zemí, možnosti vzdělání v zahraničí – generace Erasmu, nové pracovní možnosti. **Vývojem technologií**, není pro ně problém zorientovat se v nových technologiích, protože s nimi vyrůstali. V roce 1993 se webová síť rozšířila mezi veřejnost. Vznikaly operační systémy (Windows 3.0, 95, atd.). Podle výzkumu agentury NMS Market Research a PR Konektor má v této generaci 99,8 procent obyvatel v ČR mobilní telefon. A **možností svobodného projevu** – nebojí se ozvat, mají svoje pracovní a životní nároky. S možností volby souvisí výběr školy a náplň práce, možnost růstu. Práce nemusí být jejich hlavní životní poslání, chtějí si i užívat. Zároveň jejich orientace v informačních technologiích je natolik dobrá, že díky ní mohou pracovat z různých koutů světa.

3.1 Generace Y a závislost na internetu

Bakalářská práce se zabývá těmito dva pojmy spojené dohromady. Generace Y je v současnosti nejdiskutovanější generací, protože jak jsem již zmínila, bude brzy hlavní pracovní silou. Firmy, podnikatelé, personalisté se snaží o větší porozumění této skupiny, aby jim mohli nabídnout pro ně lákavé pracovní podmínky. Závislost na internetu/ sociálních sítích je téma o kterém se tolik nemluví, protože nevytváří větší problémy pro celou společnost, pouze pro jedince a jeho možné problémy se sociálním vyloučením. A zároveň se nejedná o závislost, která by ho ohrožovala ve větším fyzickém rozsahu. Jak bylo již zmíněno v teoretické části u kapitoly věnované působením různých závislostí, tak se větší část populace zaměřuje na především fyzické dopady. Vliv na psychiku se zanedbává. Hlavní otázkou práce je zjistit, zda se tato závislost vyskytuje i u dospělé populace.

Ve spojení závislosti na internetu a generace Y, se domnívám, že bude spojena především s jejich prací. Podle Nešpora (2005) se jedná o poruchu velmi návykovou a impulzivní, a pokud slouží člověku internet jako pracovní prostředek, tak hrozí právě největší riziko.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je zjištění možného výskytu závislosti na sociálních sítích u generace Y. V rámci šetření bude i významný podíl zkušeností uživatelů, kteří sociální sítě z určitých důvodů přestali využívat.

V souladu s vymezeným cílem bakalářské práce bylo stanoveno pět výzkumných otázek, které vycházejí z provedeného teoretického rozboru dané problematiky a současných problémů ve využívání sociálních sítí. Odpovědi na tyto výzkumné otázky umožní získat vhled do aktuální situace ve využívání sociálních sítí sledované generace Y.

Otázky:

1. Pro jaké účely využívá generace Y soc. sítě?
2. V jaké intenzitě využívá generace Y sociální sítě?
3. Vyvolává kontakt se sociálními sítěmi nelibé pocity?
4. Chtějí uživatelé omezit množství času, který stráví na soc. sítích?
5. Setkala se generace Y s kyberšikanou?

5 Výzkumné šetření

5.1 Výzkumné metody

V této práci je využita forma kvantitativního výzkumu. Je tedy využito většího souboru dat a respondentů, bez velké závislosti na jejich schopnostech, názorech a zkušenostech pomocí adresovaného dotazníku. Nástrojem výzkumného šetření je dotazník, z důvodu potřeby získání většího množství dat od respondentů. Pro kvantitativní formu výzkumu je to nejjednodušší forma pro zpracování a zároveň umožňuje zachování anonymity, která je důležitá vzhledem k citlivé povaze výzkumu. V rámci zaměření práce na generaci Y je podstatným kritériem rok narození respondentů. Někteří dřívější uživatelé služeb sociálních sítí již nevyužívají. I tento druh uživatelů bylo třeba zohlednit vhodně zvolenou formou distribuce dotazníku. Využitý dotazník byl sdílen jak v online formě sdílený přes sociální sítě, tak i ve formě tištěné.

Obsahuje 25 uzavřených a polo uzavřených otázek. Odpovědi získané v tištěné formě byly přepsány do webových stránek survio.cz, kde se nachází online dotazník. Tento způsob zpracování otázek by měl mít menší chybovost, protože webová stránka sama upozorní na nevyplněnou otázku. Respondenti jsou na začátku svého dotazníku seznámeni s účelem a cílem bakalářské práce. Skládá se celkově ze 4 částí. První částí je identifikace (informace o respondentech), druhým okruhem jsou otázky týkající se na první zkušenosti (pozitivní i negativní) se soc. sítěmi. Ve třetí části se zaměřují na využití sociálních sítí a zjištění závislosti podle základních znaků behaviorální závislosti se zabývá poslední, čtvrtý okruh otázek.

5.2 Respondenti

Výzkum probíhal v březnu 2019, zúčastnili se ho respondenti narození od roku 1982 - 2000 včetně. Dotazníkové šetření bylo prováděno v online formě, kde odpovědělo 129 respondentů, z nichž 10 bylo vyřazeno z důvodů nerelevantních odpovědí. Byl šířen přes sociální sítě formou příspěvku s odkazem nebo zprávami. Druhá forma šetření probíhala přes tištěný dotazník, pro získání objektivního vzorku respondentů, kteří sociální sítě nevyužívají. V tištěné formě bylo získáno 30 kompletně vyplněných dotazníků.

Dotazníky byly šířeny mezi respondenty ze všech krajů ČR. Největší podíl respondentů - celkem 75, pocházel z Hl. m. Prahy (tj. 50,3 %), druhý největší podíl 30 respondentů (20,1 %) žije ve Středočeském kraji. Třetím a posledním krajem, který měl dvoumístnou číslici v zastoupení, je kraj Královehradecký s 12 odpovídajícími (tj. 8,1 %). Z Moravskoslezského kraje bylo 5 respondentů (3,4 %), zastoupení 4 odpovídajících (2,7 %) měly kraje Olomoucký, Zlínský, Jihočeský a Plzeňský. Tři (2 %) osoby byly z Ústeckého a Jihomoravského kraje a pouze 2 (1,3 %) z celkového počtu pochází z kraje Libereckého. Po jednom respondentu (0,7 % podíl ve výzkumu) byly zastoupeny Pardubický a Karlovarský kraj společně s krajem Vysočina.

Podíl odpovídajících žen - 85 (tj. 57 %) byl jen o něco málo větší než mužských respondentů, těch bylo 64 (tj. 43 %). Vzdělání má 75 respondentů středoškolské (tj. 50,3%), 67 vysokoškolské (45 %), a pouze sedm (4,7 %) má vystudovanou pouze základní školu. S tím, že dle věku nejmladších respondentů soudit, že jsou posledním rokem na SŠ a vysokou školu mají teprve před sebou.

Posledním důležitým faktorem pro mé zaměření na generaci Y, je využití PC, notebooku a mobilního telefonu v zaměstnání či ve škole. Z celkového počtu 149 respondentů, je 130 osob (87 %) využívá, a pouze 19 (13 %) je pro práci ani pro školu nepotřebuje.

Pokud respondent využívá alespoň jeden prostředek pro připojení k sociálním sítím v práci nebo ve škole, zvyšuje se tím pravděpodobnost jejich častějšího sledování soc. sítí.

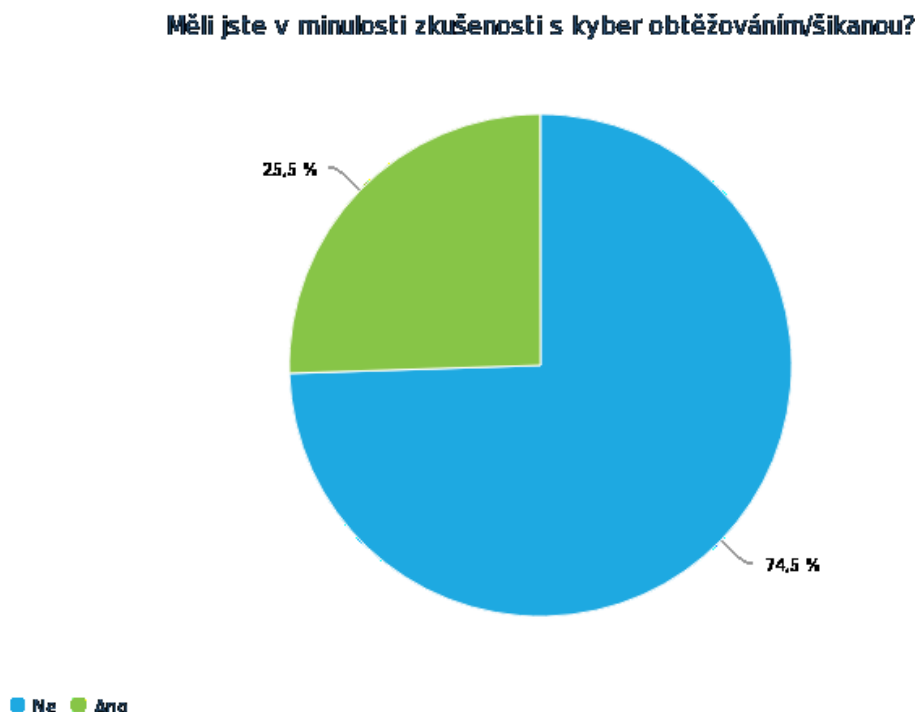
5.3 Zpracování výzkumu

Jak již bylo zmíněno, otázky v dotazníku se týkaly tří okruhů, vytvořených podle cíle výzkumu a výzkumných otázek. Můj důvod pro zaměření na generaci Y vycházel z předpokladu, že děti a dospívající jsou k závislosti náchylnější a existuje dostatek preventivních programů, které jsou na ně zaměřené. Ale u mileniálů se výzkumy závislosti v dospělosti už neprováděly, předpokládám, že závislost na sociálních sítích se u nich vyskytuje, ale pouze ve velmi malé míře a to u lidí, kteří je využívají ke své práci. Protože skrz ně mohou poznat, jak jsou úspěšní (komentáře, reakce, zprávy, atd.), jaký mají dosah jejich příspěvky, jsou neustále online i kvůli zákazníkům.

5.4 Analýza dat

Prvním okruhem otázek bylo zjištění zkušeností se sociálními sítěmi, zejména ohledně kyber obtěžování/šikanou. Tyto zkušenosti mohli významně ovlivnit jejich následující užívání. (Graf č. 1-4)

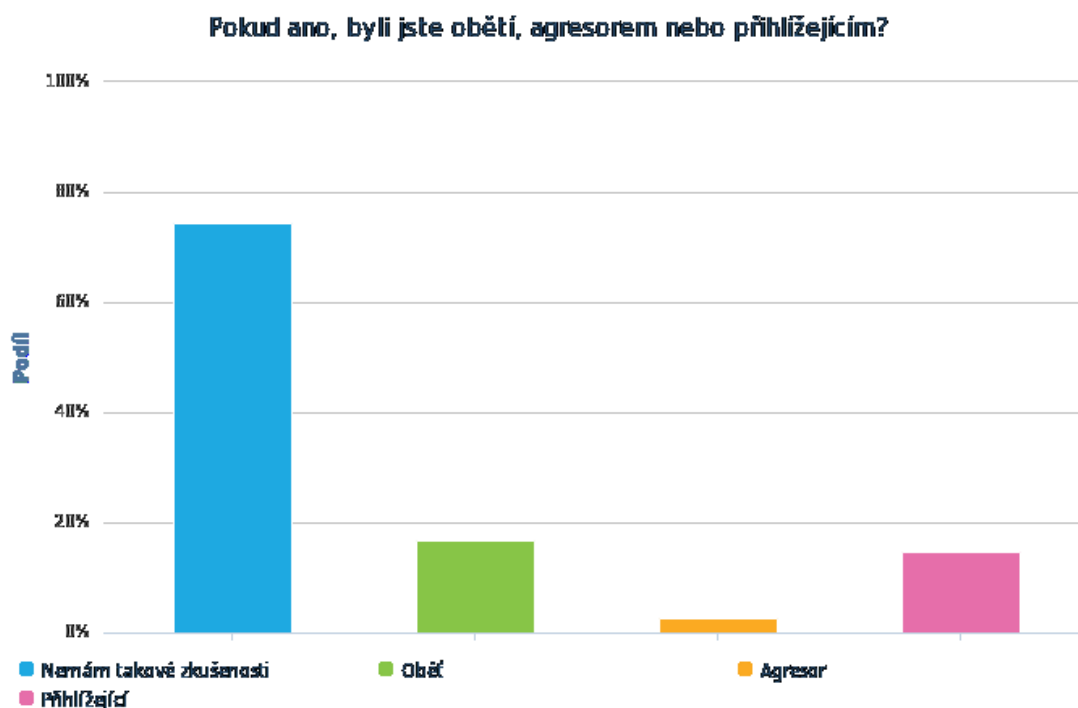
Graf č. 1: Měli jste v minulosti zkušenosti s kyber obtěžováním/šikanou?



S kyber obtěžováním/ šikanou mělo zkušenost 38 respondentů, což je cca čtvrtina 25,5 % ze všech. Je to podstatně méně, než bylo uvedeno ve výzkumu PRVoK, který jsem

zmínila v teoretické části. Do kontaktu se s kyberšikanou dle odpovědí nedostalo 74,5 % tj. 111 respondentů.

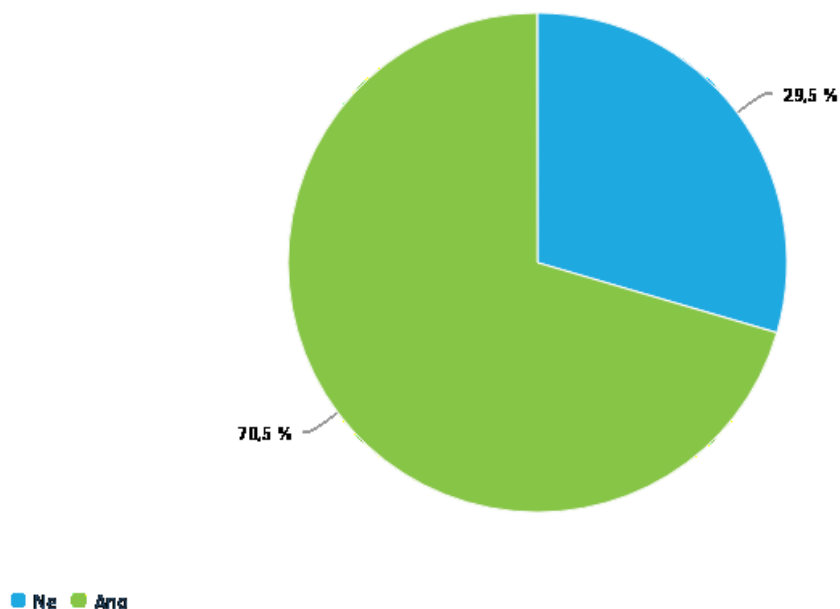
Graf č. 2: Pokud ano, byli jste obětí, agresorem nebo přihlížejícím?



Dle výsledků z předešlé otázky se potvrdilo, že s ní nemělo zkušenosti 111 respondentů (74,5 %). Je však zajímavé, že ti, kteří s ní zkušenosti mají, se nezařadili pouze do jedné z pozice, ale vyskytli se kombinace oběť – přihlížející (4x) a oběť – agresor – přihlížející (5x). Agresoři tedy byli vždy zároveň přihlížejícími a oběťmi. Respondentů, kteří se klasifikovali „pouze“ jako přihlížející bylo 12, a obětí 16.

Graf č. 3: Vyhledávali jste si pravidelně o někom aktuální informace na Facebooku, Instagramu, Twitteru?

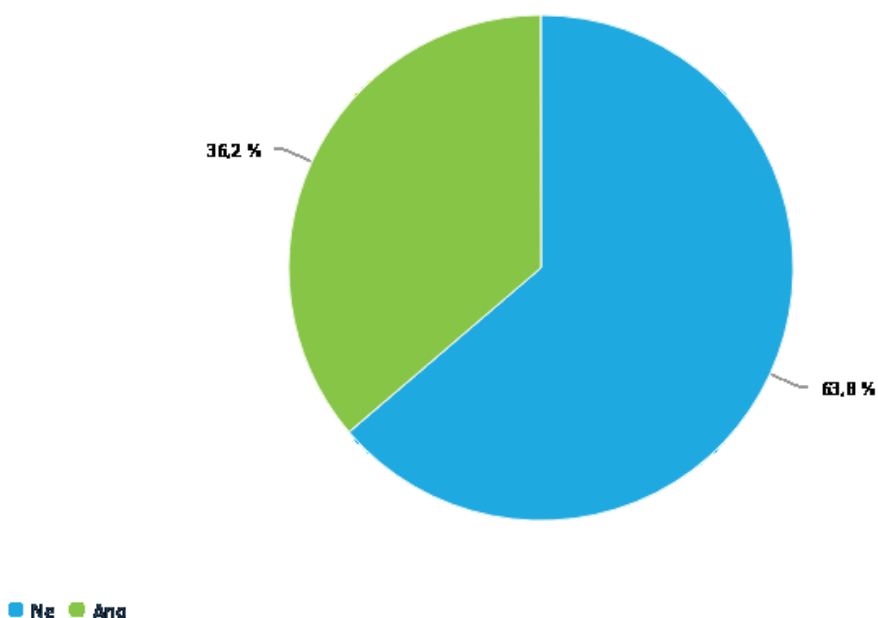
Vyhledávali jste si pravidelně o někom aktuální informace na Facebooku, Instagramu, Twitteru?



Záměrně jsem neuvédla, o jakou osobu by mělo jít, jestli o celebrity nebo o někoho známého či přítele/rodinu. Kladně odpovědělo 105 osob (70,5 %), záporně pouhých 44 os. (29,5 %). Pravidelné vyhledávání aktuálních informací lze považovat za stalking. Zde je nutné si uvědomit, že pokud člověk tomu chce u své osoby zabránit, či velmi omezit, je to možné hlídáním si svých příspěvků a omezenému přístupu ostatních uživatelů k jejich účtu (profilu).

Graf č. 4: Smazali jste si někdy účet na vybrané sociální síti?

Smazali jste si někdy účet na vybrané sociální síti?

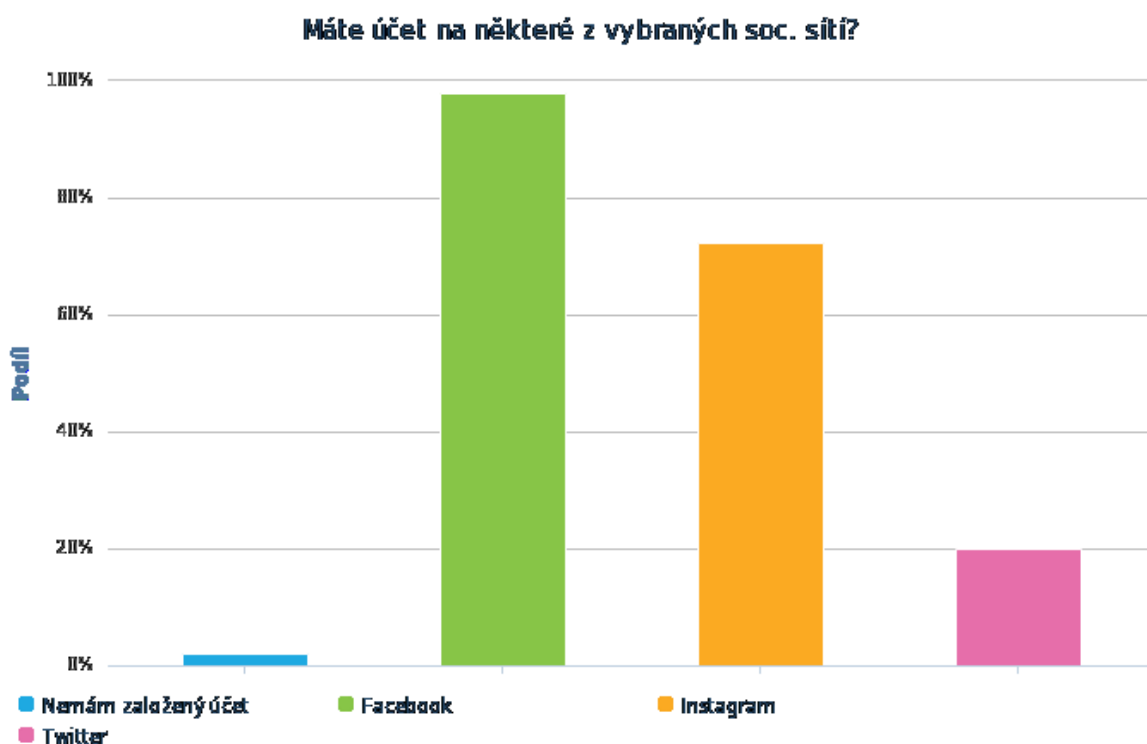


Odpovědi na tuto otázku mě zajímaly především u respondentů, kteří se setkali s kyber obtěžováním. Celkově si smazalo účet na sociální síti 54 osob (36,2 %) a 21 z nich mělo zkušenosti s kyber obtěžováním. Respondentů, kteří nikdy svůj účet nesmazali (nebo si ho ani nezaložili) bylo 95 (62,8 %).

Druhým okruhem jsou dotazy na využívání sociálních sítí.

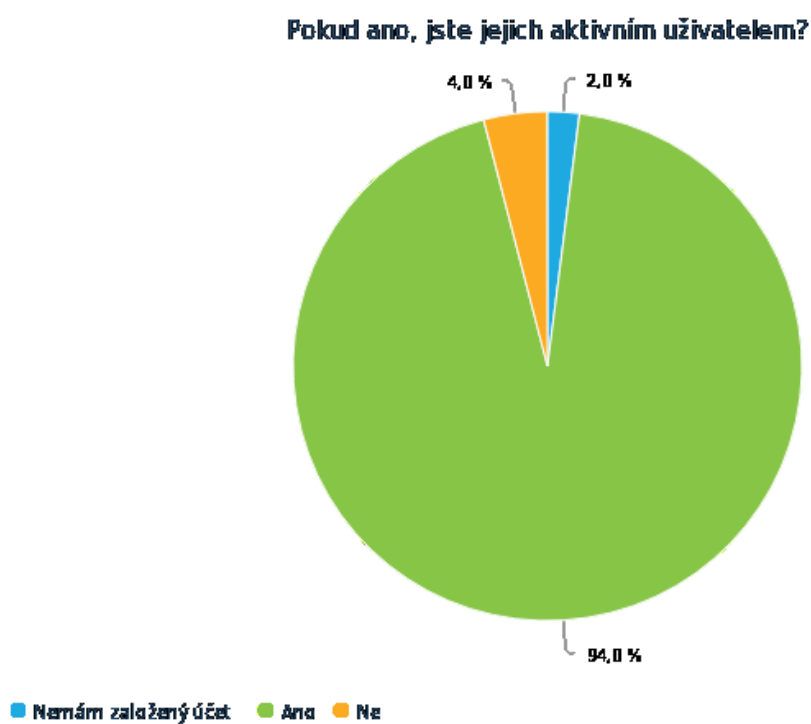
Z důvodu online dotazníku a nutnosti odpovědět na každou otázku, se v této oblasti vyskytuje stejný počet respondentů, kteří sociální sítě nevyužívají. Proto jsou uvedeny v grafu, ale od otázky č. 6 se o nich nebudu zmiňovat. (Graf č. 5-12)

Graf č. 5: Máte účet na některé z vybraných soc. sítí?



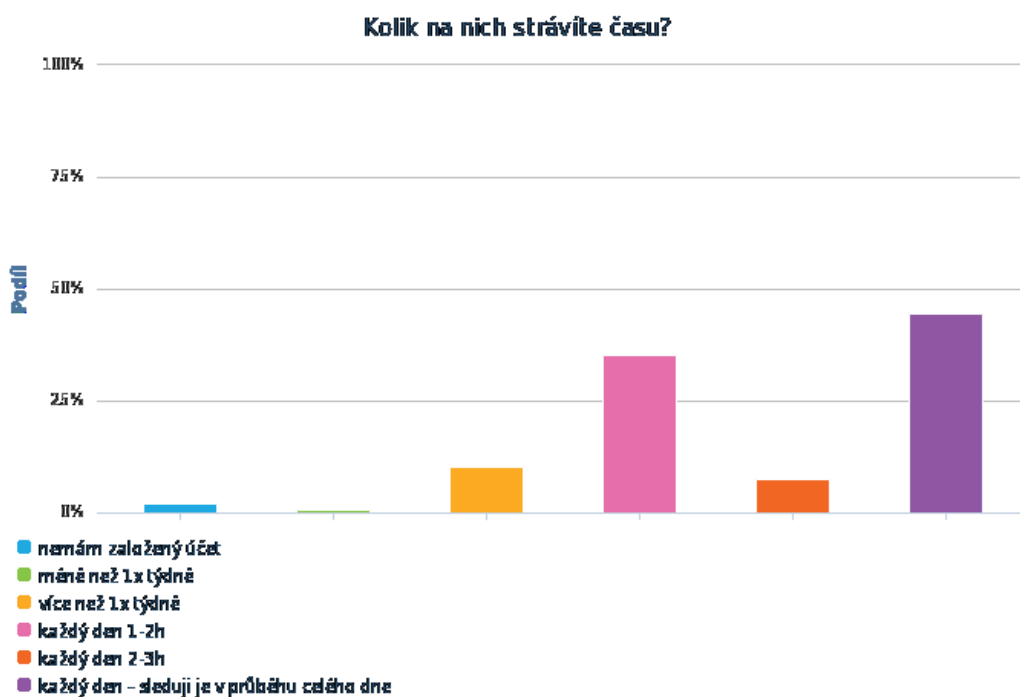
Tato otázka měla možnost více odpovědí. Pouze 3 respondenti nemají založený účet na některé z vybraných sociálních sítí. Ostatní mají profil na Facebooku v podílu 98 % (146 respondentů) na Instagramu 72,5 % (108 respondentů) a na Twitteru 30 respondentů (podíl 20,1 %).

Graf č. 6: Pokud ano, jste jejich aktivním uživatelem?



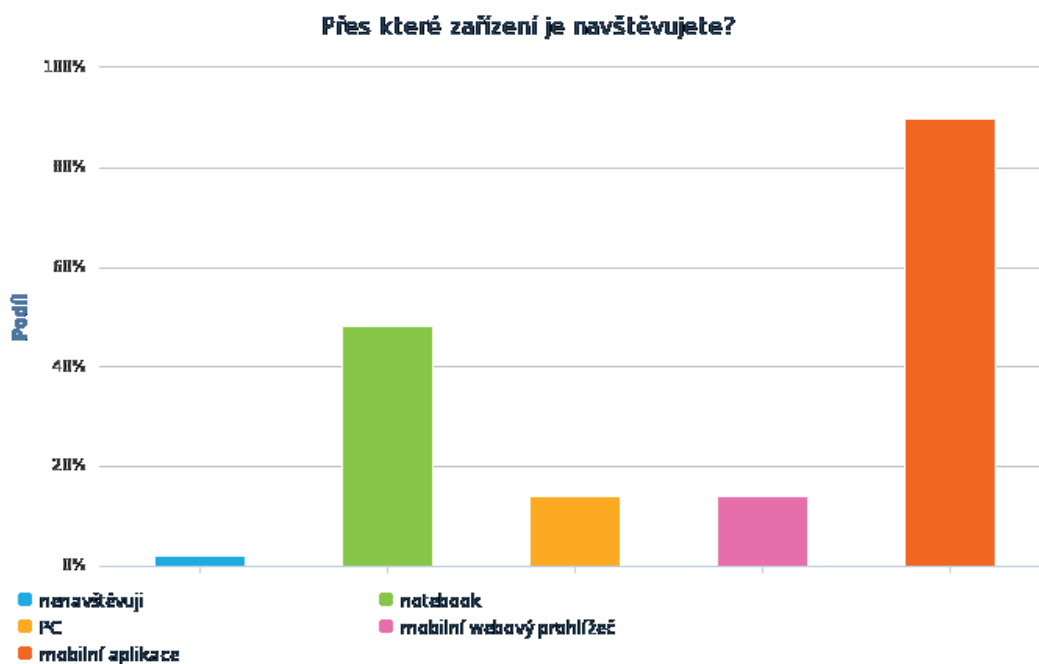
Z počtu 149 respondentů, je celých 140 z nich (94 %) aktivních. A pouze 6 (4 %) z nich se za aktivní nepovažují. I přesto, že 5 respondentů je navštěvuje více než 1x týdně. (viz následující otázka)

Graf č. 7: Kolik na nich strávíte času?



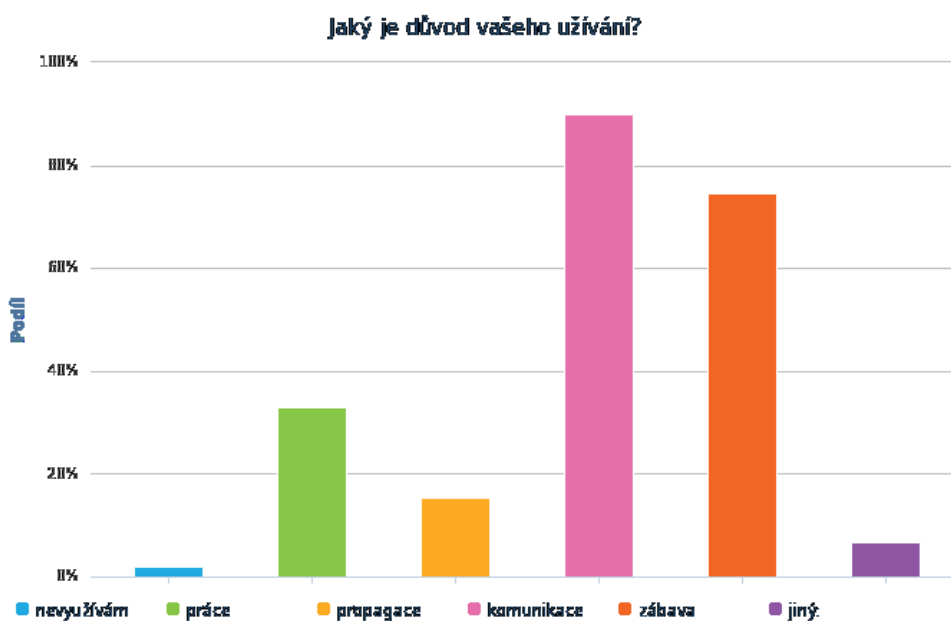
Pouze 1 respondent odpověděl, že na nich tráví čas méně než 1x týdně, dalších 15 jich soc. síť navštěvuje více než 1x týdně. Zbývajících 129 respondentů na nich tráví čas každý den. Jednu až dvě hodiny 52 osob, dvě až tři hodiny 11 osob a největším podílem je 66 respondentů, kteří je sledují v průběhu celého dne.

Graf č. 8: Přes jaké zařízení je navštěvujete?



Nejčastějším prostředkem pro návštěvu sociálních sítí je mobilní aplikace 134 dotazovaných (89,9 %), na druhém místě je notebook se 72 respondenty (48,5 %). Shodně po 21 odpovědích dostal mobilní webový prohlížeč a počítač – 14,1 %.

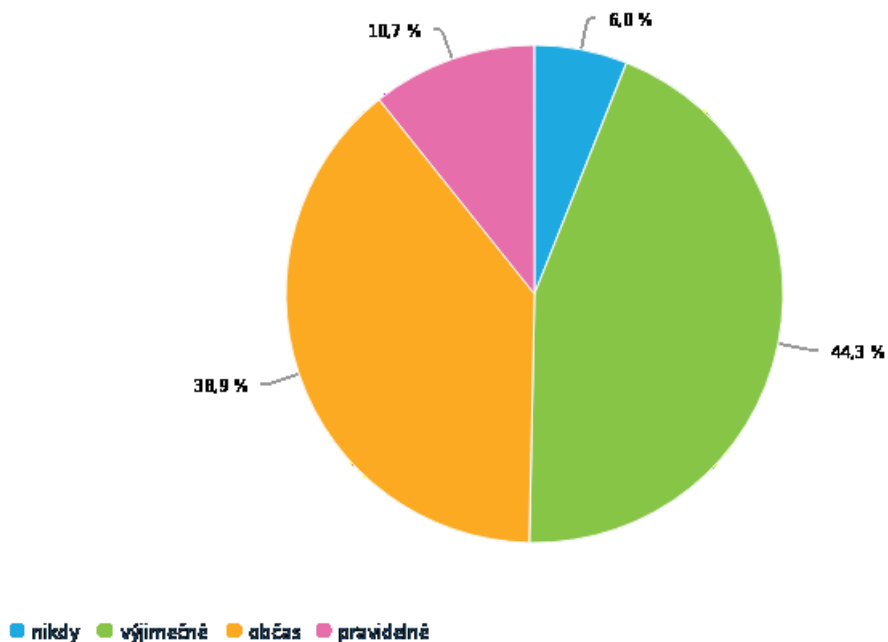
Graf č. 9: Jaký je důvod vašeho užívání?



U této otázky byla možnost zaškrtnout více odpovědí. Nejčastější odpovědí byla komunikace, 134 respondentů (89,9 %). Zábava se 111 respondenty (75,5 %) se umístila na druhém místě. Pro práci ji využívá pouze 49 respondentů (32,9 %) a pro propagaci 36 respondentů (24 %). S možností uvést i jiné důvody pro využívání sociálních sítí ji využilo 10 respondentů (6,7 %). Ti uvedli ve svých odpovědích možnosti: získávání informací (6 z 10), inspirace (2 z 10), nuda (2 z 10) a prodej (1 z 10).

Graf č. 10: Sledujete aktivně dění na soc. sítích, i když jste s přáteli, rodinou?

Sledujete aktivně dění na soc. sítích, i když jste s přáteli, rodinou?



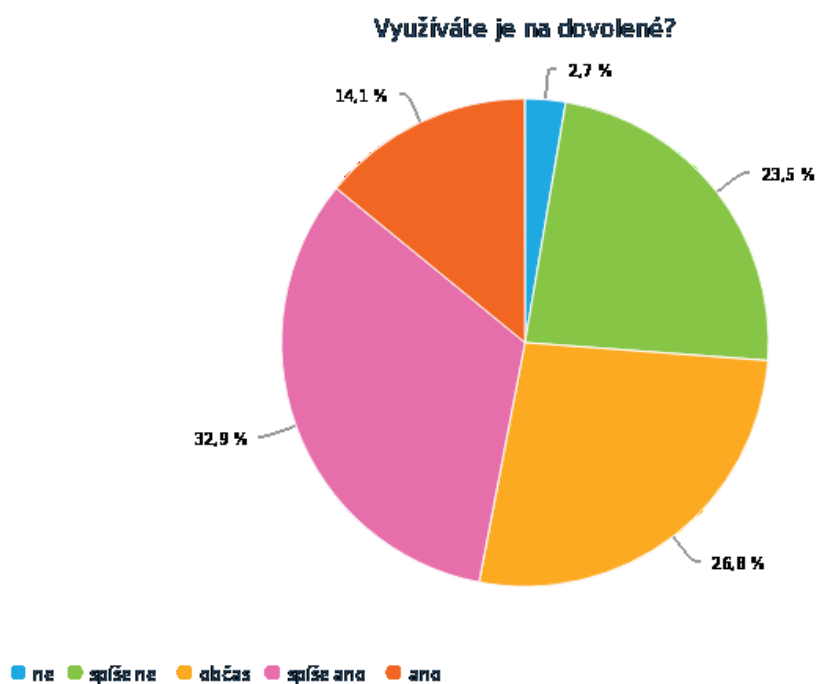
Pouze 9 respondentů nikdy sociální sítě nesleduje, když je s rodinou nebo přáteli. To je celkem 6 %. Výjimečné sledování uvedlo 66 respondentů (44,5 %), občasné navštěvování soc. sítí dělá 58 odpovídajících (38,9 %) a 16 z celkového počtu dotazovaných je dokonce v přítomnosti rodiny a přátel navštěvuje pravidelně.

Graf č. 11: Z jakého důvodu je sledujete?



Pro rozšíření předchozí otázky je důležité i důvod, proč je lidé navštěvují během pobytu se svými blízkými. 118 respondentů (79,2 %) je sleduje pro informace, 95 (63,8 %) kvůli zábavě. Kvůli pracovním účelům je využívá nejméně respondentů a to 40 tj. 26,8 %.

Graf č. 12: Využíváte je na dovolené?

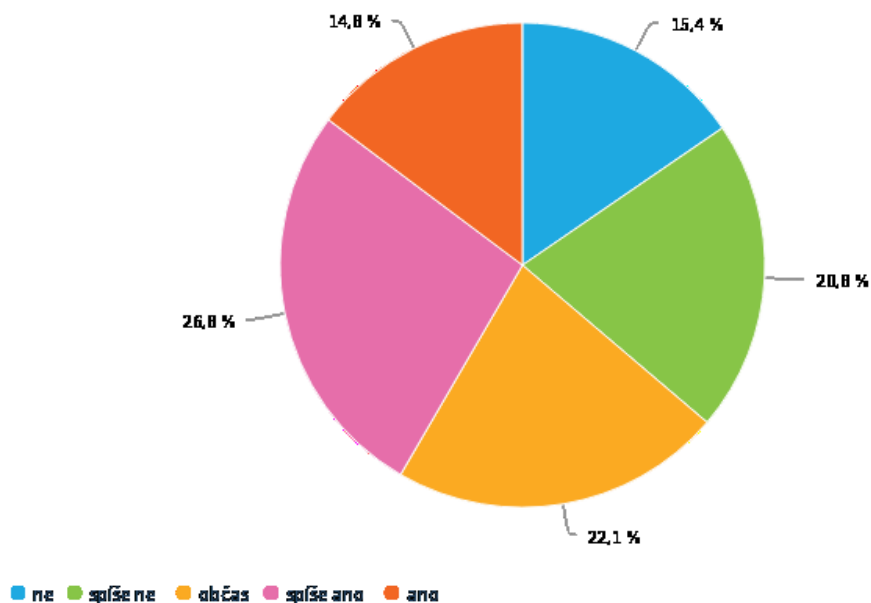


Kromě 3 respondentů, kteří účet na sociální síti nemají, tak pouze další jeden respondent je nesleduje na dovolené. Pro odpověď spíše nesleduji, bylo 35 dotazovaných (23,5 %), občasně je využívá 26,8 % - tj. 40. odpovídajících. Respondenti, kteří sociální sítě využívají na dovolené lze rozdělit na ty, kteří je určitě využívají 14,1 % a dalších 32,9 %, kteří mohou říci, že je spíše využívají.

Třetí a poslední okruh otázek se týká znaků vyskytujících se u závislosti na sociálních sítích. Vytvořeny podle teorie behaviorálních závislostí (viz teoretická část, kapitola 2.2: behaviorální závislosti), kdy se všechny body u jedince musí vyskytovat, aby se mohl označit za závislého. Jedná se o význačnost, změny nálad, abstinční příznaky, tolerance a relaps, konflikt.

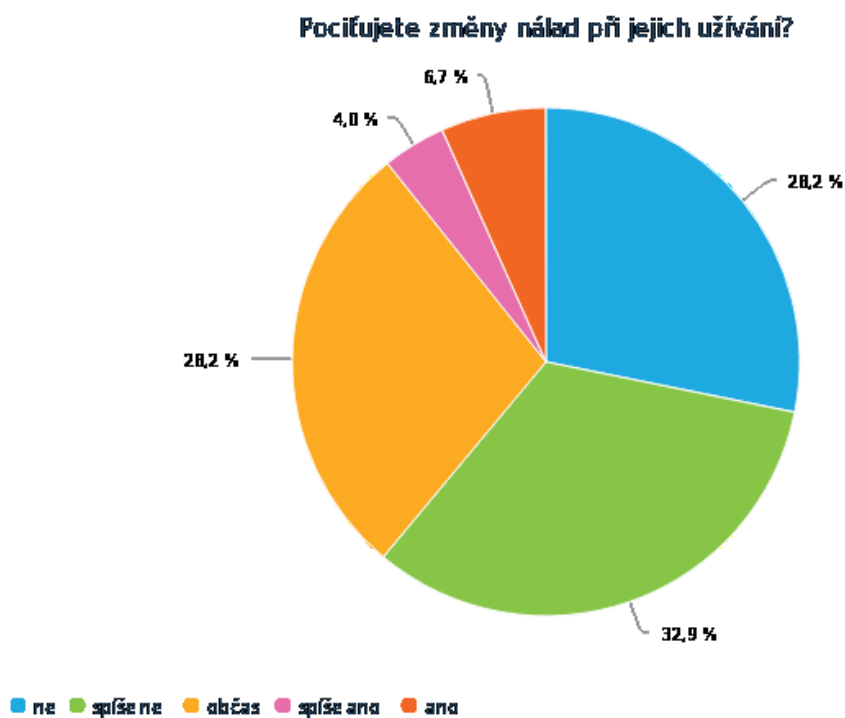
Graf č. 13: Mají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter, a jiné), význačné místo v náplni vašeho každodenního života?

Mají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter,...) význačné místo v náplni vašeho každodenního života?



Tato otázka se věnuje znaku význačnosti. Pro 15,4 % (23 resp.) sociální sítě moc význačné nejsou, 20,8 % (31 resp.) je s odpovědí spíše ne, nepovažují za významnou náplň dne. U 22,1 % (33 resp.) lze říci, že mají proměnlivý postoj k soc. sítím. Za důležitou náplň jejich času je pro 26,8 % (40 resp.) a 14,8 % (22) respondentů je vnímá na význačném místě pro jejich každodenní plány a činnosti.

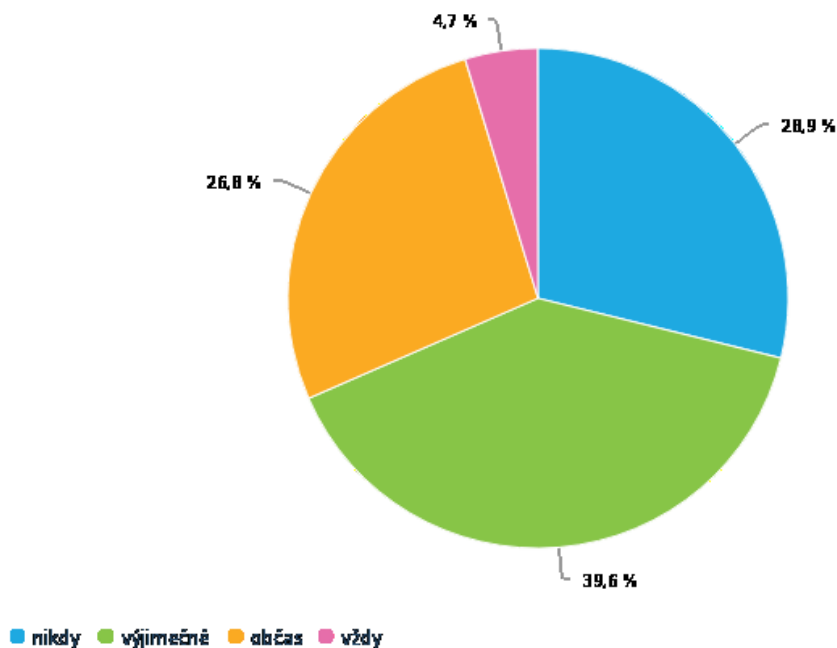
Graf č. 14: Pociťujete změny nálad při jejich užívání?



Další aspektem jsou změny nálad. Větší počet respondentů změny nálady nepociťuje, ne odpovědělo 42 odpovídajících (28,2 %) a spíše ne 49 respondentů (32,9 %). Občasnou změnu cítí 42 z nich (28,2 %). Pouze 4,0 % tj. 6 respondentů soudí, že změny nálad spíše mají a deset (6,7 %) jich uvedlo, že při užívání soc. sítí se jim nálady mění.

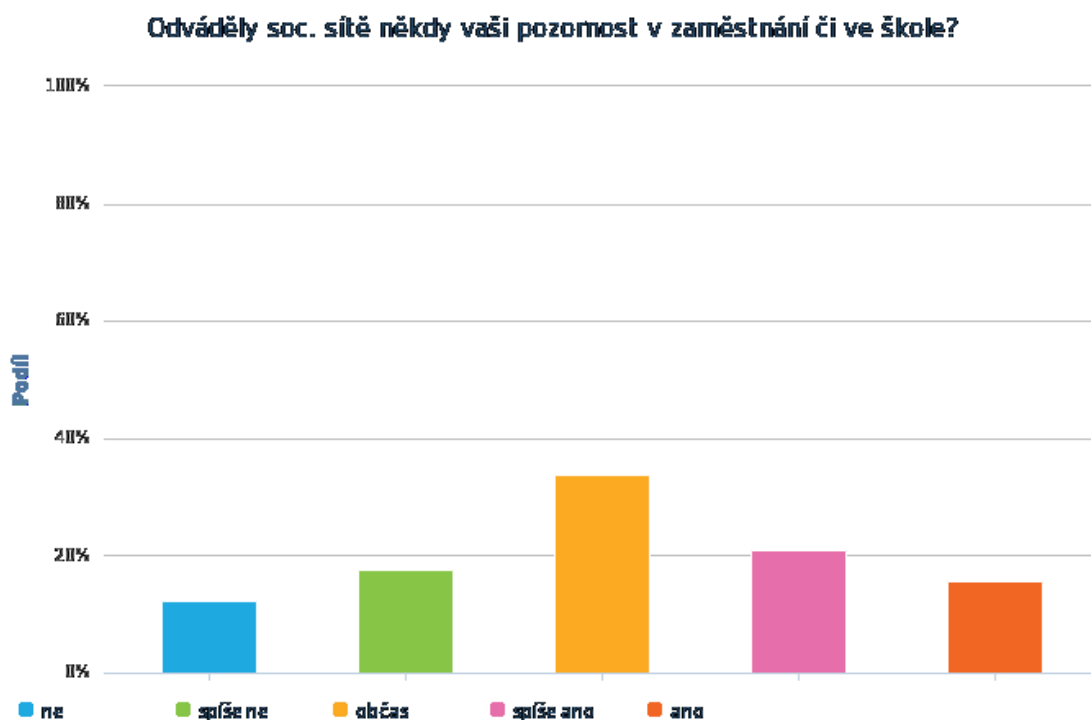
Graf č. 15: Je vám nepříjemné, když z nějakého důvodu nemůžete soc. síť navštívit? (špatné připojení, vybité zařízení, škola, práce, atd.)

Je vám nepříjemné, když z nějakého důvodu nemůžete soc. síť navštívit? (špatné připojení, vybité zařízení, škola, práce,...)



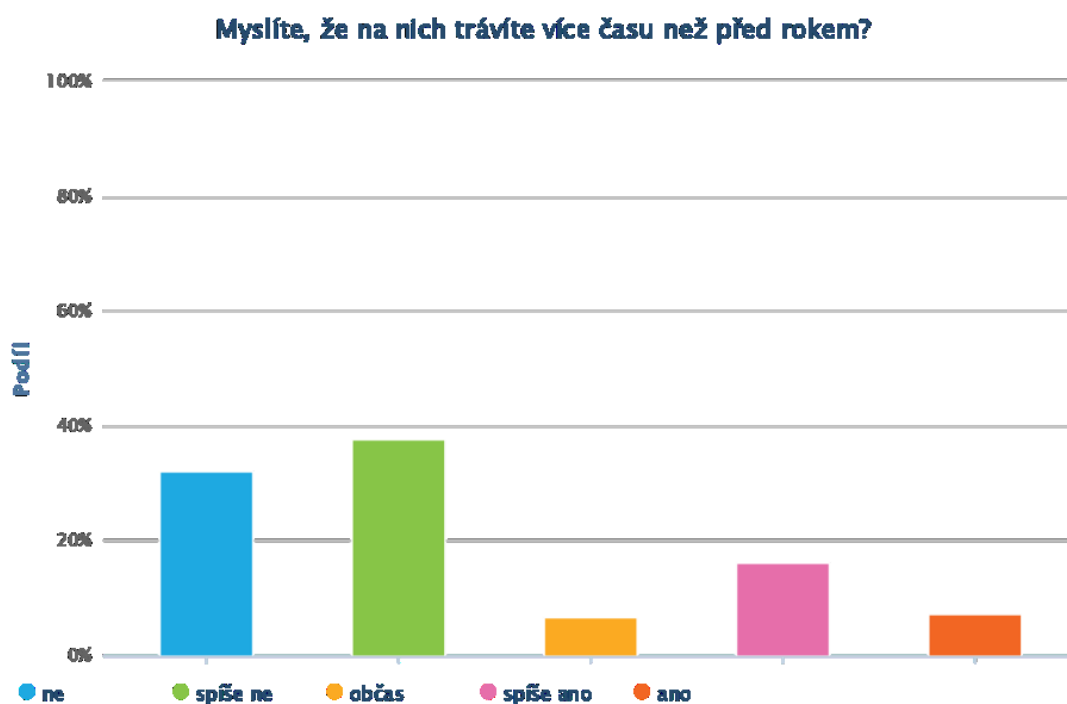
Z grafu č. 15 můžeme posoudit četnost změn nálad a abstinčních příznaků u respondentů. 28,9 % (43) uvedlo, že jim nikdy není nepříjemné, pokud sociální síť nemůžou navštívit. Výjimečně to vadí 39,6 % (59 resp.), odpověď občas uvedlo 26,8 % (40 resp.) a pouze 4,7 % (7 resp.) to je vždy nepříjemné.

Graf č. 16: Odváděly soc. sítě někdy vaši pozornost v zaměstnání či ve škole?



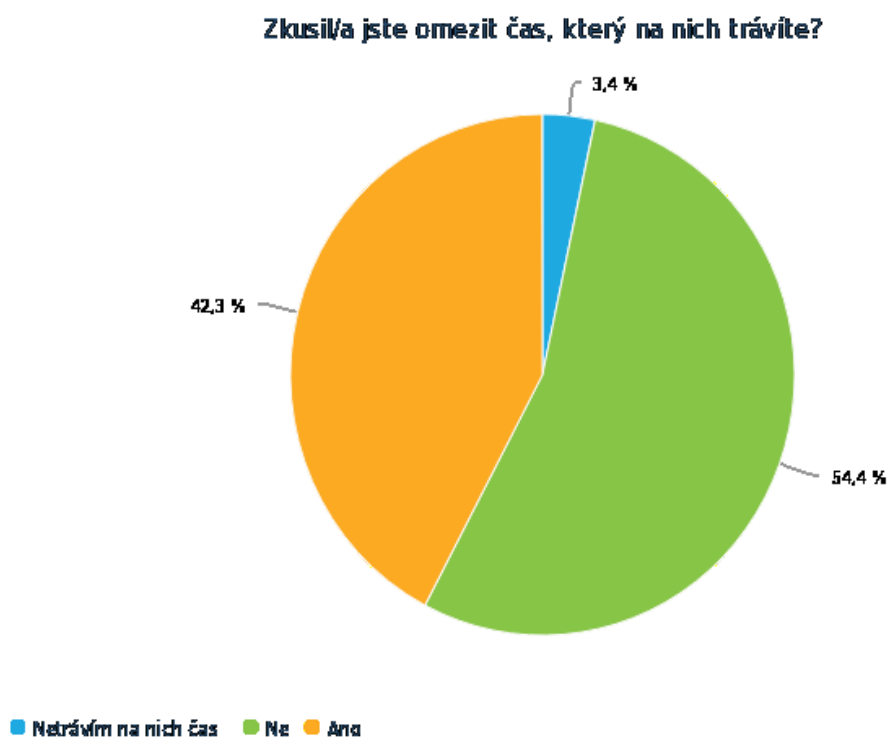
U této otázky patřící ke zjištění závislosti – znak abstinenčních příznaků - jako jediné máme nejvíce kladných odpovědí, lze tedy říct, že odvádění pozornosti je nejčastější negativní dopad sociálních sítí. Ne uvedlo 18 respondentů (12,2 %) a spíše ne 26 (17,6 %). Občas sociální sítě odvádějí pozornost u 50 dotazovaných (33,8 %), spíše ano odpovědělo 31 resp. (20,9 %) a těch, kteří nechali odvést svoji pozornost sociálními sítěmi, bylo celkem 23 dotazovaných (15,5 %).

Graf č. 17: Myslíte, že na nich trávíte více času než před rokem?



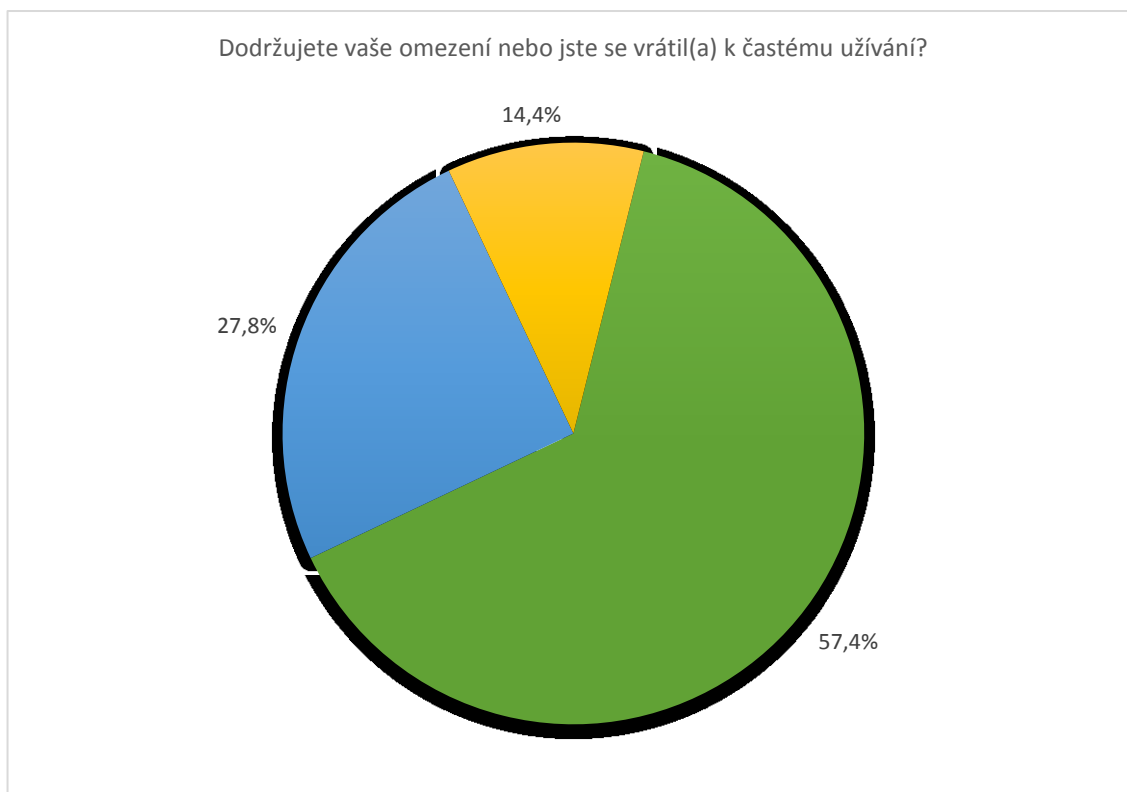
I u této otázky převažoval počet respondentů, kteří si myslí, že na nich určitě více času netráví, celkem to bylo 48 resp. tj. 32,2 %, a zároveň těch co spíše na nich více času netráví, bylo 56 odpovídajících tj. 37,6 %. Občas odpovědělo 10 resp. tj. 6,7 %. Těch, kteří na nich spíše tráví čas, bylo 24 resp. tj. 16,1 % nebo určitě tráví 11 resp. 7,4 % více času než před rokem. Toto je první otázka, která se věnuje toleranci a relapsu.

Graf č. 18: Zkusil/a jste omezit čas, který na sociálních sítích trávíte?



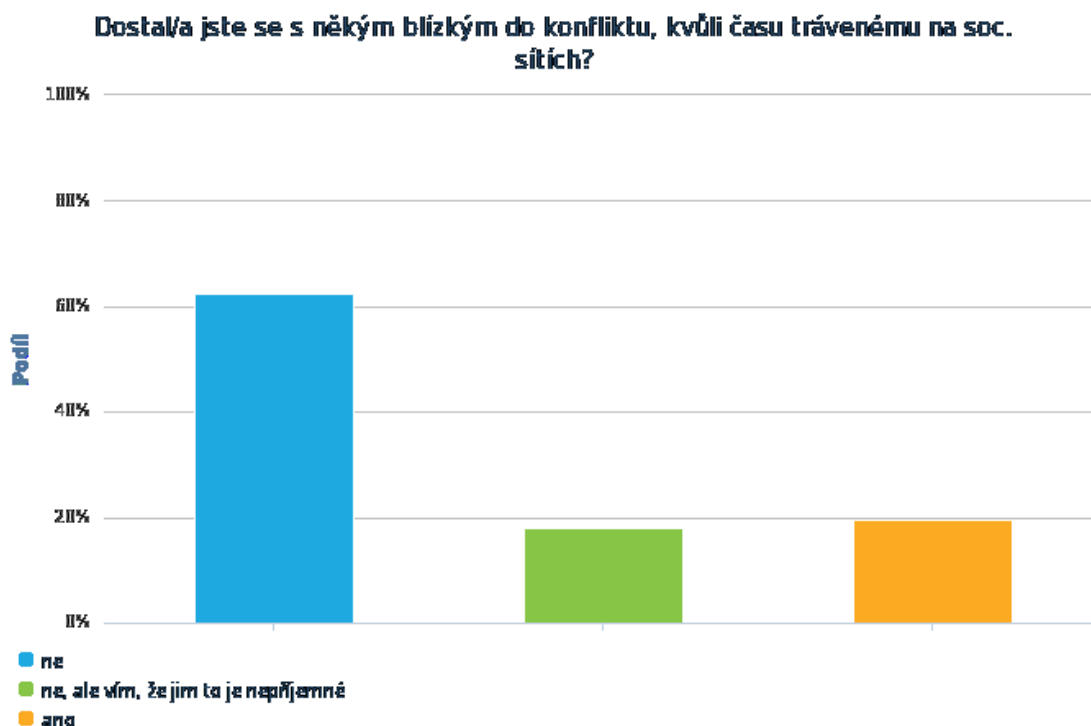
Otázka u grafu č. 18 a 19 je také zaměřená na toleranci a relaps. 5 respondentů (3,4 %) na sociálních sítích čas netráví vůbec. O omezení svého času se pokusilo 63 dotazovaných (42,3 %). Těch, kteří se o omezení nepokusili, bylo 81 resp. (54,4 %).

Graf č. 19: Pokud ano, dodržujete vaše omezení, nebo jste se vrátil (a) k častému užívání?



Více než polovina respondentů (81 - tj. 57,4%) nemělo žádné omezení jejich času, stráveném na sociálních sítích. Z těch, kteří se o něj pokusili, tak 42 dotazovaných uvedlo, že omezení dodrželi v podílu 28,2 %. Těch, kteří se vrátili k původnímu užívání, bylo 21 tj. 14,4 %.

Graf č. 20: Dostali jste se s někým vaším blízkým do konfliktu, kvůli častému trávení času na soc. sítích?



Poslední otázka se týkala konfliktu s blízkými. Těch, kteří se do konfliktu nedostali, bylo 62,4 % (93 resp.), naopak těch, co konflikt zažili, bylo 19,5 % (29 resp.). Respondenti kteří vědí, že jejich čas trávený na soc. sítích je ostatním nepříjemné, bylo 18,1% (27 resp.). Je nutné poznamenat, že z odpovědi není jasné, z jaké pozice se do konfliktu dostali. Jestli byli těmi, kterým vadilo, že jejich blízký tráví čas na soc. sítích nebo zda to byli oni, kdo na nich trávil hodně času. Proto je důležité, aby pro vyhodnocení závislosti respondentů, bylo kladně zodpovězeno všech 6 znaků.

5.5 Shrnutí výzkumu vzhledem k výzkumným otázkám

Na základě výsledků dotazníku vyhodnocuji odpovědi na stanovené výzkumné otázky

5.5.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

VO 1: Pro jaké účely využívá generace Y sociální sítě?

Z odpovědí na otázky č. 9 a 11 lze odvodit, že Generace Y využívá sociální sítě především pro komunikaci (134 respondentů) a zábavu (111 respondentů). Dále i pro

získávání informací (např. o konaných událostech, aktuálním dění ve světě), k práci a s ní spojenou propagaci (111 resp.). Aspekt účelu je pro závislost také důležitý. Může se vytvořit kombinace závislostí, např. pokud sociální sítě závislý využívá především k práci, může se jednat o workoholismus, pokud na zábavě jako jsou různé hry, může se jednat o závislého na počítačových hrách nebo o gamblerství.

VO2: V jaké intenzitě využívá generace Y sociální sítě?

Podle odpovědí na otázky z dotazníku č. 7, 10, 12 vyplývá, že celkem 66 respondentů sociální sítě využívají každý den. Intenzitu zřejmě ovlivňuje i důvod jejich využívání. U 70 odpovídajících, lze říci, že je dokonce využívá i během dovolené nebo při setkání se svými blízkými (64 respondentů). Intenzita využívání je hlavní faktor pro určení závislosti. Když sociální sítě využívá tolik respondentů každý den, dá se předpokládat výskyt závislosti. V dnešní době je včas těžké určit hranici bezpečnou míry užívání, z důvodu využití v práci či v komunikaci, ke kterým nám sociální sítě pomáhají.

VO 3: Vyvolává kontakt se sociálními sítěmi nelibé pocity?

Z otázek č. 14, 15, 19 zaměřených na pocity uživatele se zjistilo, že 58 respondentům je alespoň občas nepříjemné, když sociální sítě nemohou z určitého důvodu navštívit. Dle výzkumu může sledování soc. sítí vyvolat u jejich uživatelů změny nálad, výskyt byl u 47 odpovídajících. Nebo se kvůli jejich sledování dostali do konfliktu se svým blízkým-celkem 56 z celkového počtu. Není však jasné, jestli se tak stalo kvůli jejich času, stráveném na sociálních sítích nebo byl příčinou konfliktu nebo někdo jiný. V teoretické části je zmíněno o dalších negativních důsledcích využívání sociálních sítí. Pokud je člověk závislý, může se dostat do depresí, mít potíže se spánkem a pozorností. Pokud v uživateli soc. sítě vyvolávají nelibé pocity, toto riziko se zvyšuje.

VO 4: Chtějí uživatelé omezit množství času, který stráví na soc. sítích?

Ohledně omezení času, stráveném na sociálních sítích a jeho dodržení se ptaly otázky z dotazníku č. 17, 18. Zhruba polovina (64) respondentů se pokusila omezit čas strávený na sociálních sítích. Část z nich (celkem 42) své omezení dodržuje. Dá se tedy říci, že uživatelé mají zájem i o prostředky, které by mohli využít k omezení času na soc. sítích. Snaha o omezení potřeby soc. sítí, snížení promarněného času, případně boj se závislostí. Snaha a chuť pro zákaz či omezení závislostní látky je viditelný krok, který

když uživatel není schopen dodržet, tak přímo potvrzuje jeden ze znaků vzniku závislosti.

VO 5: Setkala se generace Y s kyberšikanou?

Odpovědi ohledně zkušeností s kyberšikanou na které byly zaměřeny otázky č. 1, 2. Vyplynulo, že s kybernetickou šikanou se setkala pouze čtvrtina všech dotazovaných - 38 respondentů, z generace Y. Ostatní se s ní v minulosti nesetkali. Je možné, že se s kyberšikanou setkalo více uživatelů soc. sítí, ale už si na to buď nepamatují, protože to pro ně nebylo tolik důležité (př. jako přihlížející – neaktivní účastník kyber obtěžování) nebo vzhledem k věku a dalším zkušenostem ji zpětně nehodnotí jako šikanu či obtěžování. U této byl předpoklad, že ti, kteří se setkali s kyberšikanou především jako oběti, nebudou na sociálních sítích závislí. Naopak budou je využívat co nejméně. Toto tvrzení ohledně spojení závislosti se zkušeností s kyberšikanou u poslední výzkumné otázky se nepotvrdil. U dvou obětí kyberšikany se vyskytují všechny znaky závislosti.

5.5.2 Výsledky výzkumného šetření

Dle provedeného výzkumného šetření vykazuje znaky závislosti na sociálních sítích 46 respondentů. Z nich, splnilo všechny znaky 16 respondentů.

Tato práce je zaměřena na závislost na sociálních sítích u generace Y. Podle vyhodnocení otázek, které se závislosti týkají, mohou shrnout výsledky výzkumu. Ze 149 vyplněných dotazníků, je 16 respondentů (tj. 10,7 %), kteří splňují všechny závislostní znaky. Z těchto výsledků vyplývá, že každý desátý člověk narozený mezi rokem 1982 – 2000 je závislý na sociálních sítích. Jedinci, kteří vykazovali všechny znaky závislosti, následně porovnáme vzhledem k věku, pohlaví a vzdělání. Jak jsem již zmínila v teoretické části mileniály, lze rozdělit na generaci 1. Y (r. nar. 1982 - 1989) a generaci 2. Y (r. nar. 1990-2000). Dle roku narození patří více závislých do generace 2. Y. Pouze 2 respondenti se všemi znaky závislosti patří do generace 1. Y. Dalším rozdělením je pohlaví. Ve výsledcích dotazníkového šetření se odpovědi, které mají všechny znaky závislosti, vyskytly pouze u tří mužů. Tedy více závislých se vyskytlo u ženského pohlaví. Poslední rozřazení je vzdělání. Závislost u respondentů se základním vzděláním se potvrdila pouze u jednoho člověka. Lidé, kteří vystudovali střední školu,

patří mezi nejpočetnější skupinu závislých - celkem 9 respondentů. Z výsledků tedy vychází, že 6 závislých respondentů vystudovalo či studuje vysokou školu.

6 Diskuze a návrh prevence

Dnes již existuje mnoho preventivních programů pro děti a mládež, které poskytují společnosti zaměřující se na primární prevenci. Programy jsou určené pro školy i širokou veřejnost. Školy si je mohou objednat pro své žáky přes služby externího pracovníka nebo formou školení pro pedagogy, kteří následně budou prevenci poskytovat. Nejvhodnější je kombinace obou forem poskytování prevence ve škole. Pro dospělé u kterých se o tomto druhu závislosti moc nehovoří, speciální programy nejsou. Avšak existují možnosti, které mohou závislosti předcházet nebo ji omezit. První možnost je nemít telefon vždy u sebe. Když ho oči nevidí, tak to uživatele nenutí k neustálé aktivitě. Stačí během setkání s přáteli, rodinou nebo i ve škole, nechat mobil zavřený v tašce. Další možností je smazáním aplikací na telefonu. Jsou nejjednodušším zprostředkovatelem sociálních sítí, protože je uživatel neustále přihlášen a jediné, co musí, je otevřít aplikaci. Potvrzuje to i četnost jejího využití ve výzkumu. Aplikace používá 89,9% respondentů. Třetí variantou, pokud si uživatel nechce aplikaci smazat, je vypnutí notifikací - upozornění. Jejich výhodou je okamžitý přehled, co se děje. Ale právě tato funkce může být i velmi omezující. Ruší pozornost při práci, ve škole, při pobytu s kamarády a vybízí uživatele k neustálé aktivitě na sociální síti. Poslední variantou, která může být velmi efektivní, pokud si chce uživatel svůj čas strávený na sociálních sítích opravdu kontrolovat a je hlídací aplikace. Existují mobilní aplikace, skrze které se dá omezit čas pro přístup k dalším aplikacím. Dají se nastavit nejen časové limity, upozornění pro přehled stráveného času, ale i blokování aplikací pro předem danou dobu. Podobné funkce má i nová verze systému iOS, přímo v telefonu nebo jiném zařízení značky Apple.

Téma závislostí na sociálních sítích u mileniálů je velmi rozsáhlé. Dalo by se navázat diplomovou prací, která by se mohla zaměřit více na příčiny závislosti, možná omezení a návrh pro zjištění závislosti. Zajímavým doplněním práce by byl i vliv závislosti rodičů na sociálních sítích na děti. Prevenci se u této problematiky doposud věnovali především učitelé a programy zaměřené pro žáky ve škole. Ale klíčovým aspektem, který ovlivňuje děti, jsou jejich rodiče. Ti převážně využívají pro omezení dětí na sociálních sítích různé zákazy, kontroly atd., avšak si neuvědomují, že na děti má

největší vliv jejich chování a jsou pro ně ukázkovým příkladem jak pracovat se sociálními sítěmi.

Při vyhodnocení výsledků mě napadly další doplňující otázky. Například při zjištění, že zkušenost s kyberšikanou neznamená, že se uživatel nemůže stát na sociálních sítích závislý. Jaká je příčina závislosti obětí kyberšikany? Chtějí si oběti udržovat alespoň svá virtuální přátelství? Nebo chtějí vědět, co přesně o nich agresori šíří, jak na ně útočí?

Závěr

Cílem práce bylo zjistit, zda se u generace Y vyskytuje závislost na sociálních sítích. Z průzkumu se potvrdil výskyt této závislosti u 10,7% respondentů z generace Y. V teoretické části byly zpracovány informace ohledně závislosti na sociálních sítích a generaci Y, její vymezení a vztah k internetu. Jsou zde definice základních pojmů, které byly důležité pro zpracování praktické části bakalářské práce. Poznatky byly využity nejen v dotazníkovém šetření, ale především v následném vyhodnocení výzkumných otázek a zjištění stanoveného cíle.

Na závěr bych chtěla upozornit na nedostatečnou pozornost k závislostem na sociálních sítích i internetu. Vzhledem k vcelku vysokému výskytu četnosti konfliktů mezi lidmi (19,5%), kvůli času stráveném na sociálních sítích, lze říci, že jsou nebezpečné nejen nekontrolovatelnou ztrátou času, možnými depresemi a dalšími, jak jsem již uváděla v teoretické části, ale i možností zhoršení vztahu mezi lidmi a vzniku sociální izolace v reálném prostředí. I přes tyto důsledky závislosti, bylo při zpracování bakalářské práce náročné najít dostatek materiálů pro zpracování, ale překvapila mne i zjištění o jejich nejasné klasifikaci. Velké množství lidí si neuvědomuje rizika využívání sociálních sítí, jak možnou závislost, tak nebezpečí, která jejich aktivní užívání mohou přinést. Bylo by přínosné o těchto rizicích více informovat veřejnost. Z výsledků výzkumu je jasné, že lidé během trávení volného času s rodinou, nebo na dovolené, tráví čas na sociálních sítích a ne vždy si uvědomují negativní dopady jejich užívání.

Z pohledu speciální pedagogiky je potřeba pracovat i s tímto druhem závislosti, nejen z důvodu dobrého příkladu a vlivu na chování dětí, ale i kvůli možnému ohrožení sociální izolací, konflikty mezi rodinou, přáteli a dalšími možnými, především psychickými následky.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní publikace

CAPLAN, S. E.: *Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial wellbeing*. Communication Research, 30, 2003, pp. 625-648

DAVIS, R. A.: *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. Computers in Human Behavior, 77, 2001, pp. 187-195.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.

JANDOUREK, Jan. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3679-2.

KIRKPATRICK, David. *Pod vlivem Facebooku: příběh z nitra společnosti, která spojuje svět*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3573-0.

KOŤA, Jaroslav, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie VACÍNOVÁ. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2013. ISBN 978-80-7452-029-7.

LIU, C., KUO F.: *A study of Internet Addiction through the lens of the interpersonal Tudory*. Cyberpsychology and Behaviour, 10, 2007, 799-804s.

MARKS, I. *Behavioural(non-chemical) addictions*. British Journal of Addiction, 85 (11), 1990, 1389 – 1394 s.

MINAŘÍK, J. *Stimulancia*. In *Drogy a drogové závislosti*. 1. vydání. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003, 344 s. ISBN 80-86734-05-6.

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, 2. rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005 ISBN 80-7178-831-7

RYAN, T., CHESTER, A., REECE, J., XENOS, S., : *The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction*. Journal of Behavioral Addictions 3: 2014, 133-148 s.

SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.

ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol., *Děti a dospívající online*. 1. vydání, Grada: 2012, ISBN: 978-80-247-5010-1

TOMAN, Ivo. *Absták: jak přestat kouřit bez abstáku a přibírání na váze*. Praha: Taxus, c2012. ISBN 978-80-87717-00-4.

TUREL, O., HE, Q., XUE, G., XIAO, L., BECHARA, A. *Examination of neural systems sub – serving Facebook „addiction”*. Psychological Reports: Disability and Trauma 115:675 – 695 s., 2014

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

Internetové zdroje

5 tipů: Facebook v HR. *Á la card* [online]. 2018 [cit. 2019-05-06]. Dostupné z: <https://www.alacard.cz/5-tipu-facebook-v-hr/>

6 Ways That Night-time Phone Use Destroys Your Sleep. *Psychology today* [online]. Sussex Publishers, 17. 4. 2018 [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prescriptions-life/201804/6-ways-night-time-phone-use-destroys-your-sleep>

7 tipů pro využití sociálních sítí. *Optimal Marketing* [online]. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <https://www.optimal-marketing.cz/faq/7-tipu-pro-vyuziti-socialnich-siti>

21 Top Social Media Sites to Consider for Your Brand. *Buffer marketing library* [online]. Buffer [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <https://buffer.com/library/social-media-sites>

Behaviorální závislosti. *Klinika Adiktologie* [online]. 2011 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>

Boj o generace. *Forbes speciál* [online]. [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <http://generace.forbes.cz/tabulka/>

CLAYTON R. B., LESHNER G., ALMOND A. (2015): *The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology*. *Journal of Computer – Mediated Communication* (doi:10.1111/jcc4.12109)

Čo je to Twitter a na čo je vlastne dobrý? [online]. 7. 2. 2018 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <https://mobil.sk/clanok/861-co-je-to-twitter-a-na-co-je-vlastne-dobry>

Facebook jako marketingový nástroj [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: file:///C:/Users/terez/Downloads/zaverecna_prace.pdf Bakalářská práce. VŠE v Praze.

Facebook pro začátečníky [online]. *Internet Info* [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/facebook-pro-zacatecniky/>

IT slovník.cz [online]. *IT-slovník.cz team*, 2018 [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <http://it-slovník.cz/pojem/socialni-sit>

JAK NA INTERNET [online]. [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1751/socialni-site/>

KIETZMANN, Jan H. *Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media* [online]. Vancouver, 2011 [cit. 2019-05-07]. Dostupné

z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007681311000061> . Indiana University.

MILLENIÁLOVÉ JSOU BUDOUCNOST: millenialove.cz [online]. Forbes [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <http://generace.forbes.cz/tabulka/>

Nebezpečí elektronické komunikace [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/1-nebezpeci-elektronicke-komunikace-1-2009-2010/file> . Výzkumná zpráva. PRVoK.

NOVÁKOVÁ, Vendula. *Facebook jako marketingový nástroj* [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: file:///C:/Users/terez/Downloads/zaverecna_prace.pdf Bakalářská práce. VŠE v Praze.

Novodobé nelátkové závislosti. Psychiatria pre prax [online]. 2007(6), 3 [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/bff8257b5837c0d023cf092ca1aa4d05.pdf>

Number of monthly active Facebook users worldwide. The Statistic Portal [online]. Statista, 2019 [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

OBLINGER, Diana. *Boomers, Gen - exers and Millenials*. EDUCASE [online]. 2003 [cit. 2019-05-06]. Dostupné z: [https://www.naspa.org/images/uploads/main/OblingerD_2003\)_Boomers_gen-Xers_and_millennials_Understanding_the_new_students.pdf](https://www.naspa.org/images/uploads/main/OblingerD_2003)_Boomers_gen-Xers_and_millennials_Understanding_the_new_students.pdf)

RHEINGOLD, Howard: *Virtual Communities – Exchanging Ideas Trouhg Computer Bulletin Boards*. Whole Earth Review, winter 1987. http://findarticles.com/p/articles/mi_m1510/is_n57/ai_6203867

TESAŘÍKOVÁ, Martina. *Využití sociálních sítí (social computing)* [online]. Hradec Králové, 2015 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/42t6fm/STAG63507.pdf?lang=en;info=1;isslret=marketing%3B;zet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dsociální%20média%20v%20marketingu%26st%3D91> . Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové

TREADAWAY, CH.; SMITH, M., *Marketing na Facebooku* Výukový kurz [online]. 2011. [cit. 2015- 01-20]. 44 s. ISBN 978-80-251-3337-8. Dostupné z: http://www.ereading.cz/nakladatele/data/ebooks/6973_preview.pdf

VONDRÁČKOVÁ, VACEK, Čes. a slov. Psychiat., 105, 2009, No. 6-8, pp. 281–289 dostupné na: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf

Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka metodických listů

Seznam obrázků

Obr. 1 - Facebook logo, dostupné na: <http://www.marketingplus.cz/wp-content/uploads/2017/10/facebook-hotel-marketing.png>

Obr. 2 - Twitter logo, dostupné na: <https://zipperstudio.com/wp-content/uploads/2015/10/Twitter-Logo.png>

Obr. 3 - Instagram logo, dostupné na: https://eventree.cz/wp-content/uploads/2018/04/instagram-1581266_1920-e1524829699592.jpg

Seznam grafů

Graf č. 1: Měli jste v minulosti zkušenosti s kyber obtěžováním/šikanou?

Graf č. 2: Pokud ano, byli jste obětí, agresorem nebo přihlížejícím?

Graf č. 3: Vyhledávali jste si pravidelně o někom aktuální informace na Facebooku, Instagramu, Twitteru?

Graf č. 4: Smazali jste si někdy účet na vybrané sociální síti?

Graf č. 5: Máte účet na některé z vybraných soc. sítí?

Graf č. 6: Pokud ano, jste jejich aktivním uživatelem?

Graf č. 7: Kolik na nich strávíte času?

Graf č. 8: Přes jaké zařízení je navštěvujete?

Graf č. 9: Jaký je důvod vašeho užívání?

Graf č. 10: Sledujete aktivně dění na soc. sítích, i když jste s přáteli, rodinou?

Graf č. 11: Z jakého důvodu je sledujete?

Graf č. 12: Využíváte je na dovolené?

Graf č. 13: Mají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter, a další), význačné místo v náplni vašeho každodenního života?

Graf č. 14: Pociťujete změny nálad při jejich užívání?

Graf č. 15: Je vám nepříjemné, když z nějakého důvodu nemůžete soc. síť navštívit? (špatné připojení, vybité zařízení, škola, práce, atd.)

Graf č. 16: Odváděly soc. sítě někdy vaši pozornost v zaměstnání či ve škole?

Graf č. 17: Myslíte, že na nich trávíte více času než před rokem?

Graf č. 18: Zkusili jste na nich někdy omezit váš čas strávený?

Graf č. 19: Pokud ano, dodržujete vaše omezení, nebo jste se vrátil (a) k častému užívání?

Graf č. 20: Dostali jste se s někým vaším blízkým do konfliktu, kvůli častému trávení času na soc. sítích?

Příloha 1

Dotazník

Výzkum využívání sociálních sítí u generace Y.

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro bakalářskou práci na téma: „Závislost na sociálních sítích u generace Y“. Je určen pro respondenty narozené mezi lety 1982-2000.

Dovoluji si Vás požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je zcela anonymní. Správné odpovědi zakroužkujte.

Mnohokrát děkuji za Váš čas a poskytnuté informace.

Tereza Šimáčková, studentka 3. ročníku speciální pedagogiky na PEDF UK.

1) Rok narození

.....

2) Pohlaví

Muž

Žena

3) Bydliště

.....kraj

4) Vzdělání

ZŠ

SŠ

VŠ

5) Využíváte ve své práci počítač, notebook nebo mobilní telefon?

ANO

NE

6) Měli jste v minulosti zkušenosti s kyber obtěžováním/šikanou?

ANO

NE

7) Pokud ano, byli jste obětí, agresorem nebo přihlížejícím?

oběť

agresor

přihlížející

8) Vyhledávali jste si pravidelně o někom aktuální informace na Facebooku, Instagramu, Twitteru?

ANO

NE

9) Smazali jste si někdy účet na vybrané sociální síti?

ANO

NE

10) Máte účet na některé z vybraných soc. sítí?

Facebook

Instagram

Twitter

11) Pokud ano, jste jejich aktivním uživatelem?

ANO

NE

12) Kolik na nich strávíte času?

méně než 1x týdně

více než 1 týdně

každý den 1-2h

každý den 2-3h

každý den – sleduji je v průběhu celého dne

13) Přes jaké zařízení je navštěvujete?

nenavštěvuji

mobilní aplikace

mobilní server

Notebook

PC

14) Jaký je důvod vašeho užívání?

práce

komunikace

zábava

propagace

jiný:

15) Jste aktivní na soc. sítích, i když jste s přáteli, rodinou?

nikdy

výjimečně

občas

pravidelně

16) Z jakého důvodu?

práce
informace
zábava

17) Využíváte je na dovolené?

ANO
NE

**18) Mají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter, a další),
význačné místo v náplni vašeho každodenního života?**

ne
spíše ne
občas
spíše ano
ano

19) Pociťujete změny nálad při jejich užívání?

ne
spíše ne
občas
spíše ano
ano

**20) Je vám nepříjemné, když z nějakého důvodu nemůžete soc.
sít' navštívit? (špatné připojení, vybité zařízení, škola, práce, atd.)**

nikdy
výjimečně
občas

vždy

21) Myslíte, že na nich trávíte více času než před rokem?

ne

spíše ne

občas

spíše ano

ano

22) Zkusili jste na nich někdy omezit váš, který na nich strávíte?

ANO

NE

23) Pokud ano, dodržujete vaše omezení, nebo jste se vrátil (a) k častému užívání?

ano, dodržuji

ne, vrátil (a) jsem se k původnímu užívání

neměl (a) jsem žádné omezení

24) Dostali jste se s někým vaším blízkým do konfliktu, kvůli častému trávení času na soc. sítích?

ne

ne, ale vím, že jim to je nepříjemné

ano

DOTAZNÍK

Výzkum využívání sociálních sítí u generace Y.

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro bakalářskou práci na téma: „Závislost na sociálních sítích u generace Y“. Je určen **pro respondenty narozené mezi lety 1982-2000.**

Dovoluji si Vás požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je zcela anonymní. Zvolené odpovědi zakroužkujte.

Mnohokrát děkuji za Váš čas a poskytnuté informace.

Tereza Šimáčková, studentka 3. ročníku speciální pedagogiky na PEDF UK.

Vysvětlivky:

- doplnit
X vybrat nejpřesnější
- zakroužkujte všechny pravdivé

1. Bydliště

.....*Praha*.....kraj

2. Rok narození

.....*1999*.....

3. Pohlaví

Muž x Žena

4. Vzdělání

ZŠ x SŠ x VŠ

5. Využíváte ve své práci PC, notebook, mobilní telefon?

ne x ano

6. Měli jste v minulosti zkušenosti s kyber obtěžováním/šikanou?

ne X ano

7. Pokud ano, byli jste obětí, agresorem nebo přihlížejícím?

nemám zkušenosti - Oběť - Agresor - Přihlížející

8. Vyhledávali jste si pravidelně o někom aktuální informace na Facebooku, Instagramu, Twitteru?

ne X ano

9. Smazali jste si někdy účet na vybrané sociální síti?

ne X ano

10. Máte účet na některé z vybraných soc. sítí?

Facebook - Instagram - Twitter - nemám založený účet

11. Pokud máte na některé z nich účet, jste jejich aktivním uživatelem?

nemám založený účet X ne ano

12. Kolik na nich strávíte času?

nesleduji X méně než 1x týdně X více než 1x týdně X každý den 1-2h X každý den 2-3h X každý den – sleduji je v průběhu celého dne

13. Přes které zařízení je navštěvujete?

nenavštěvuji - notebook - PC - mobilní webový prohlížeč - mobilní aplikace

14. Jaký je důvod vašeho užívání?

nevyužívám - práce - propagace - komunikace - zábava
- jiný:

15. Sledujete aktivně dění na soc. sítích, i když jste s přáteli, rodinou?

nikdy X výjimečně X občas X pravidelně

16. Z jakého důvodu je sledujete?

nesleduji - práce - informace - zábava - nesleduji

17. Využíváte je na dovolené?

ne X spíše ne X občas X spíše ano X ano

18. Mají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter,..), význačné místo v náplni vašeho každodenního života?

ne X spíše ne X občas X spíše ano X ano

19. Pociťujete změny nálad při jejich užívání?

ne X spíše ne X občas X spíše ano X ano

20. Je vám nepříjemné, když z nějakého důvodu nemůžete soc. síť navštívit? (špatné připojení, vybité zařízení, škola, práce,..)

nikdy X výjimečně X občas X vždy

21. Odváděly někdy vaši pozornost v zaměstnání či ve škole?

ne X spíše ne X občas X spíše ano X ano

22. Myslíte, že na nich trávíte více času než před rokem?

ne X spíše ne X občas X spíše ano X ano

23. Zkusil/a jste omezit čas, který na nich trávíte?

ne X ano

24. Dodržujete vaše omezení nebo jste se vrátil/a k častému užívání?

omezení jsem neměl/a X ne, vrátil(a) jsem se k původnímu užívání X ano, dodržuji

25. Dostal/a jste se s někým blízkým do konfliktu, kvůli času trávenému na soc. sítích?

ne ne, ale vím, že jim to je nepříjemné ano