

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Bc. Kristýna Fišerová

Míra rizikovosti ve vzorcích užívání sociální sítě Facebook u dospělých ve věku 26-60 let

The extent of risk in patterns of use of Facebook in adults aged 26-60 years

Diplomová práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha, 2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 15.07.2020

KRISTÝNA FIŠEROVÁ

Podpis:.....

Identifikační záznam:

FIŠEROVÁ, Kristýna. *Míra rizikovosti ve vzorcích užívání sociální sítě Facebook u dospělých ve věku 26-60 let. [The extent of risk in patterns of use of Facebook in adults aged 26-60 years]*. Praha, 2020. 63 s., 6 příl. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF UK 2020. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Jaroslav Vacek

Poděkování:

Ráda bych poděkovala všem, kteří se účastnili mého výzkumu za jejich otevřenost a čas. Dále také vedoucímu této práce Mgr. Jaroslavovi Vackovi za jeho odborné vedení a rady, své rodině a blízkým, kteří mě podporovali v průběhu studia.

ABSTRAKT:

Východiska: Dospělým na sociálních sítích a jejich chování online se věnuje menší pozornost než studentům a dětem. S dospělými klienty, kteří řeší nadužívání nebo závislost na Facebooku, se přitom v praxi také setkáváme. Facebook zůstává u dospělých často navštěvovanou sociální sítí.

Cíle: Cílem této práce je zmapovat chování dospělých na sociální síti Facebook, popsat a klasifikovat vzorce užívání a zjistit souvislosti mezi vzorcem užívání této sítě, mírou škodlivosti a charakteristikami uživatelů.

Metody: Tato případová studie, která se zaměřuje na skupinu dospělých uživatelů Facebooku, využívá data z celkem 6 polostrukturovaných rozhovorů s dospělými uživateli. Kvalitativní data z rozhovoru jsou doplněna o data ze samostatně šířeného online dotazníku, dotazník vyplnilo 296 respondentů. Respondenti byli vybráni formou samovýběru.

Výsledky: Výsledky této práce ukazují, že dospělí lidé tráví na Facebooku až hodinu a půl denně a často nenavštěvují aktivně další sociální sítě. Nejčastěji jsou na Facebooku kvůli komunikaci s přáteli nebo si prohlédnout obsah, který ostatní sdílejí. Využívají Facebook jako nástroj k úniku před nudou nebo k prokrastinaci. Rizikovější uživatelé mohou mít větší tendenci prioritně jít na Facebook hned ráno, nebo naopak večer, aniž by dokončili své povinnosti. Mohou se u nich vyskytovat výčitky, vztek nad stráveným časem u sítě. Popisují také FOMO (*Fear of missing out*, strach, že něco propásnu). Uživatelé, kteří síť využívají bezpečně, spíše zvládnou omezit svůj čas na ní, či si účet na nějakou dobu smazat.

Závěr: Ačkoliv umíme lépe popsat užívání Facebooku dospělými, budoucí výzkum by se měl zaměřit na to, jaké je spojení mezi mírou rizikovosti užíváním, a nejen samotným užíváním, ale i copingovými strategiemi a další duševní výbavou jednotlivce.

Klíčová slova: Facebook- závislost – sociální sítě – internet – dospělí – vzorce užívání

ABSTRACT:

Background: Adults on social networks and their online behaviour receive less attention than students and children. Yet, we can encounter adult clients who deal with overuse or addiction to Facebook in practice. Facebook remains a frequently visited social network among adults.

Aim: The aim of this thesis is to describe the behaviour of adults on the Facebook social network, to describe and classify patterns of use and to find the connection between the pattern of use of this network, the extent of risk and characteristics of users.

Methods: This case study, which focuses on the adult Facebook user group, uses data from 6 semi-structured interviews with adult users. The qualitative data from the interview is then supplemented with data from an online questionnaire. The questionnaire had 296 respondents. Respondents were selected by self-selection.

Results: The results of this thesis show that adults spend up to an hour and a half on Facebook and often do not actively visit other social networks. Most often, they are on Facebook to communicate with friends or to see what others are sharing. They use Facebook as a tool to escape boredom or for procrastination. High-risk users may be more inclined to go to Facebook early in the morning or in the evening without completing their duties. They may feel remorse, anger because of the amount of time spend online. They also describe FOMO (Fear of missing out). Users who use the network safely better manage to limit their time on it or may delete an account for some time.

Conclusion: Although we can better describe the use of Facebook by adults, future research should focus on the connection between the level of risk and not only the use itself, but also coping strategies and other psychological traits of the user.

Key words: Facebook – addiction – social networks – internet – adults – patterns of use

OBSAH

Abstrakt:.....	5
Abstract:.....	6
1 Úvod	9
2 Teoretická část	10
2.1. Sociální sítě a další fenomény	10
2.1.1 Facebook.....	11
2.1.2. Memes	11
2.1.3. Fake news, deep fake	12
2.1.4. FOMO.....	14
2.2. Nelátkové závislosti	15
2.2.1. Netolismus	15
2.2.2. Závislost na Facebooku.....	17
2.3. Dopady užívání Facebooku.....	19
2.3.1. Dopady na somatické zdraví.....	19
2.3.2. Dopady na duševní zdraví.....	19
2.4. Vzorce užívání.....	20
3 Výzkumná část	22
3.1. Cíle výzkumu.....	22
3.2. Výzkumné otázky.....	22
3.3. Výzkumný soubor	23
3.3.1. Výběrový (výzkumný) soubor:.....	23
3.4. Metody, sběr a tvorba dat a zpracování	25
3.4.1. Dotazník (doplňková metoda)	25
3.4.2. Polostrukturovaný rozhovor (hlavní metoda)	26
3.5. Etika	26
4 Výsledky	27
4.1. Výsledky dotazníkového šetření.....	27
4.1.1. Základní demografické údaje respondentů.....	27
4.1.2. Další sociální sítě.....	28
4.1.3. Používání Facebooku	28

4.2. Výsledky kvalitativní analýzy rozhovorů	31
4.2.1. Doba a místo užívání.....	31
4.2.2. Činnosti, účel užívání sítě.....	33
4.2.3 Vývoj užívání	37
4.2.4. Vliv na další oblasti a negativní následky	39
4.2.5. Schopnost regulovat své užívání a platforma.....	42
4.3. Shrnutí odpovědí na výzkumné otázky	44
4.3.1 Jak dospělí uživatelé aktuálně užívají Facebook z hlediska obsahu a rozsahu aktivit, účelu užívání a místa Facebooku v životě uživatelů?	44
4.3.2 Jaký je vývoj užívání Facebooku od počátku do současnosti? Lze identifikovat fáze, zlomy, trajektorie...? Pokud ano, jaké?	44
4.3.3. Lze identifikovat rozdílné vzorce užívání, ať už aktuálně či vývojově? Pokud ano, jak a na základě čeho je lze klasifikovat?	44
4.3.4 Jaké negativní důsledky uživatelé popisují ve spojitosti s užíváním Facebooku?.....	45
4.3.5 Souvisí míra rizikovosti a vzorce užívání se sociodemografickými, případně dalšími charakteristikami uživatelů? Pokud ano, jak?	45
5 Diskuze a závěry	46
6 Zdroje	49
7 Přílohy	54
7.1. Příloha č. 1	54
7.2. Příloha č.2	55
7.3. Příloha č.3	58
7.4. Příloha č.4	59
7.5. Příloha č.5	60
7.6. Příloha č.6	62

1 ÚVOD

Sociální sítě ovlivňují to, jak se chováme, jak spolu komunikujeme či jak trávíme volný čas. V mnohém změnila podobu některých těchto interakcí za poměrně krátký časový úsek. Ačkoliv se ve spojitosti s užíváním internetu a sociálních sítí často mluví o dětech a dospívajících, problémy s užíváním mohou zažívat i dospělí uživatelé.

Cílem této práce je zmapovat chování dospělých na sociální síti Facebook, popsat a klasifikovat vzorce užívání a zjistit souvislosti mezi vzorcem užívání této sítě, mírou škodlivosti a charakteristikami uživatelů.

V teoretické části se nejprve věnuji sociálním sítím, specificky poté Facebooku a dalším fenoménům na internetu (jako například memes, FOMO či deep fake), nelátkovým závislostem a jejich diagnostice a negativním dopadům užívání Facebooku na somatické i duševní zdraví, také i vzorcům užívání této sociální sítě.

V praktické části jsou zachyceny poznatky z rozhovorů s uživateli sociální sítě Facebook, kde popisovali své užívání této sítě a problémy, které subjektivně pociťují i vývoj užívání této sociální sítě. Zároveň jsou v této části prezentovány výsledky dotazníku s otázkami na užívání sociální sítě Facebook, sociodemografické údaje a diagnostickou částí.

Přínos této práce spočívá zejména v popsání vzorců užívání skrze podrobné rozhovory u skupiny dospělých uživatelů sociální sítě Facebook. Přináší také odhad prevalence rizikového užívání v české dospělé populaci na základě výsledků dotazníku. Většina studií se zaměřuje na univerzitní studenty, ale jen minimum popisuje a zkoumá užívání sociálních sítí u dospělých uživatelů (Jung, Walden, Johnson, & Sundar, 2017). Tvorba této práce byla spojena tedy i se snahou popsat tuto skupinu, o které nám data chybí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Sociální sítě a další fenomény

Sociální sítě slouží jako online platformy pro komunikaci nebo například sdílení vlastního obsahu v podobě webových stránek či mobilní aplikace pro chytré telefony. V některých případech fungují pouze na jedné platformě (např. TikTok, který je pouze na chytrých telefonech), často ale mají webovou (prohlížečovou) i mobilní verzi.

První sociální sítě přišly relativně krátce poté, co se internet začal dostávat do domácností na konci 20. století. Tehdy byla populární síť Six Degrees vytvořená v roce 1997 (Hendricks, 2019), kde měli uživatelé vlastní profil a mohli se stát přáteli s ostatními. Na přelomu tisíciletí se začaly objevovat blogy (v české verzi to byl zejména blog.cz), ale také MySpace a v roce 2005 i YouTube. O rok později se již objevily sociální sítě, které známe do dnešní doby jako je Facebook a Twitter a následovaly specifitější jako Foursquare, Tumblr a další (Hendricks, 2019). V dnešní době už tvoří téměř neodmyslitelnou část běžného života, zejména pro mladší generace. V lednu roku 2020, kdy celková světová populace byla okolo 7,75 miliard lidí, zhruba 4,54 miliardy z nich používaly internet a odhaduje se, že až 3,8 miliardy z nich jsou aktivními uživateli sociálních sítí (Kemp, 2020). Sociální sítě jsou pro nás teď více dostupné, než kdy jindy a dá se předpokládat, že procento lidí, kteří k nim mají přístup, bude vzrůstat.

Sociální sítě jsou založené na jednotlivci, který si založí účet, a poté sdílí vlastní obsah nebo sleduje obsah ostatních, to mohou být fotky, videa, hudba či texty. Obecně se ale sociální sítě podle Kakkar (2018) dají dělit na tyto typy:

- Sociální – jako například Facebook, Twitter, LinkedIn – primárně se využívají ke kontaktování a interakcím mezi jednotlivci, či jednotlivcem a firmou
- Sdílení multimédií – Instagram, Snapchat, YouTube – více graficky zaměřené sítě, určené ke sdílení fotografií, videí a živého vysílání.
- Diskuzní fóra – jako například Reddit, Quora, Digg – sítě primárně určené ke sdílení, hledání a diskutování informací, názorů, novinek či příběhů.
- Záložkové a „Content curating“ sítě – jako například Pinterest, Flipboard – méně zaměřené na interakci uživatelů, ale více na to, aby jednotlivec našel obsah, který hledá, zejména aktuální trendy, ale typicky i recepty a DIY postupy.
- Recenzní sítě – jako například Yelp, Zomato, TripAdvisor – shromažďují recenze uživatelů na podniky, hotely...
- Blogy a publikační sítě – jako například WordPress, Tumblr, Medium – určené k publikování vlastních textů, komentování či hledání článků a dalších obsahů.

- Nákupní sítě – jako například Polyvore, Etsy, Fancy – sítě zaměřené na trendy, prodej oblečení a doplňků.
- Sítě zaměřené na konkrétní hobby – jako například Goodreads, Last.fm, Houzz – propojují uživatele s podobnými zájmy (četba, hudba...)

Celosvětově mezi nejvíce užívané sociální sítě patří Facebook, Youtube, WhatsApp, Wechat, Instagram a TikTok (Kemp, 2020). V rámci této práce se ovšem věnujeme zejména sociálním sítím, které plní funkci sociální (kam spadá právě i Facebook), jelikož se od sebe jednotlivé typy (např. recenzní vs sociální) signifikantně liší.

2.1.1 Facebook

Facebook je americká sociální síť, která je stabilně jednou z nejvíce používaných. Nejde nutně o nejvíce populární, v této kategorii jsme v posledních letech mohli sledovat primárně nárůst popularity i Instagramu a TikToku. Facebook zároveň ale poskytuje velkou škálu možných aktivit. Vlastník sociální sítě Facebook, společnost Facebook Inc., má kromě Facebooku i samostatnou aplikaci Facebook Messenger, dále také Whatsapp a Instagram (Facebook, 2020), ačkoliv stále vystupují jako samostatné sociální sítě.

Založen byl již před 14 lety, na čemž se podílel Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Andrew McCollum, Dustin Moskovitz a Chris Hughes. V dnešní době se na síť může přidat každý, kdo prohlásí, že je starší 13 let.

Činnosti, kterým se lze na Facebooku věnovat, zahrnují online komunikaci, sdílení fotek, videí, polohy, psaní recenzí na produkty, či firmy, hledání přátel, kupování a vyměňování věcí, sdružování ve skupinách, sdílení obsahu dalších lidí, hraní her, ale například i sdílení článků a obsahu ze zbytku internetu.

Facebook bývá často vnímán jako sociální síť pro starší věkovou kategorii a podle dat z roku 2017 se ukazuje, že je jeho obvyklý uživatel ve věku 18 až 49 let, většina z nich přitom na síti stráví alespoň 20 minut denně (Hutchinson, 2017). Ve svém reportu z ledna 2020 nám o sobě Facebook říká, že má měsíčně 2,5 miliardy aktivních uživatelů po celém světě, což je o 8 % více než minulý rok. Denně se průměrně na Facebook přihlásí 1,66 miliardy lidí. V Evropě je potom na této síti zhruba 307 miliónů lidí (Noyes, 2020). Tento report navíc ještě upřesňuje věkový průměr uživatelů a stanovuje, že téměř 30 % uživatelů je ve věku 25 až 34 let (Noyes, 2020).

O tom, že Facebook je populární i u nás a lidé tráví na sociálních sítích čas, svědčí i výzkum z roku 2018 z České republiky, podle kterého mezi nejpopulárnější sociální sítě patří Facebook a Youtube (Brejčák, 2018).

2.1.2. Memes

Součástí obsahu na internetu a obzvláště na sociálních sítích jsou často vtipné obrázky, obrázkové vtipy, nebo také jinak memes [mi:ms]. Obecně by se meme dalo popsat

jako obrázek, video či nápad, který se velmi rychle šíří po internetu. Většinou na sociálních sítích jako Reddit, ale právě i Facebook či další.

Je to právě koncept memes, který je zásadní pro dnešní internet (Rintel, 2014), pokud se tedy bavíme o vzorci užívání, je nutné si vysvětlit i tento aspekt. Běžný uživatel, který prohlíží nové příspěvky téměř na jakékoliv hlavní sociální síti, totiž zřejmě na meme narazí nebo ho v minulosti mohl sdílet svým kamarádům. Mezi hlavní tři vlastnosti meme podle Rintel (2014) patří:

- **Intertextualita:** memes často odkazují na jiné, starší memes nebo na další koncepty a kontexty,
- **Indexicita:** element jednoho meme může být použit v různých situacích,
- **Templabilita:** meme má jasnou strukturu, jakousi šablonu, která je snadno rozeznatelná a lze ji doplnit o svůj vlastní obsah.

Memes ovšem neslouží pouze k tomu, aby se nad nimi uživatel zasmál nebo je rozeslal dál. Odráží aktuální trendy a někdy i dlouhodobé směry a vytvářejí univerzální jazyk všech uživatelů internetu. Pointa šablony meme je totiž vždy stejná, i pokud se jeho popis mění do různých jazyků. Často také odráží aktuální politickou situaci nebo odrážejí způsob, jak se společnost vyrovnává s nějakou krizí (Rintel, 2014).

Je těžké kvantifikovat, v jakém počtu se memes na internetu objevují. Jejich virální potenciál vede často k tomu, že se ve stejnou dobu, nebo s malým zpožděním, objeví na všech sítích. Pokud ale člověk zamešká začátek meme, kde často snadno lze pochopit jeho smysl, v budoucnu už může mít problém jej pochopit, protože už může být využito v jiném kontextu nebo může být použita jenom jeho část (kde už se předpokládá znalost kontextu). Memes tak potažmo mohou mít spojitost s fenoménem FOMO (fear of missing out), o kterém se v této kapitole budeme také bavit.

2.1.3. Fake news, deep fake

Dalším fenoménem, který k internetu a sociálním sítím patří jsou jevy jako fake news (false information) a deep fake. Sociální sítě totiž svou podstatou, která je sdílení obsahu, jsou možným zdrojem šíření i informací nepravdivých, zavádějících či jinak upravených.

Fake news (možno překládat jako falešné zprávy/nepravdivé zprávy) je pojem často vyskytující se zejména v politickém dění. Pro účely popisu tohoto fenoménu tedy budu používat pojem false information (nepravdivé informace), který je více univerzální.

False information jsou novinové zprávy, příběhy, články vytvořené s účelem dezinformovat nebo jinak klamat čtenáře (Webwise, 2020). Mohou cílit na jeho názory nebo vnímání určité politické strany/politika, či dokonce značky. Často jsou těžko rozeznatelné od věrohodných zdrojů, protože na první pohled vypadají podobně jako

odborné články nebo používají podobné názvy. Ve větší míře se o false information dozvídáme od roku 2017 (Webwise, 2020). Internet totiž výrazně změnil to, jak a kde získáváme informace, ale i autora těchto informací. Pokud byl člověk v minulosti zvyklý čerpat novinky z ranních novin, mohlo také dojít k tomu, že se dověděl něco nepravdivého. Proces vydání článku, jeho selekce a tvorba byla ale jiná než v dnešní době, kdy může každý snadno založit vlastní blog a publikovat články bez uvedení zdroje. Máme také k dispozici větší množství informací a sociální sítě mohou hrát v tomto přehlčení značnou roli (WebWise, 2020). False information lze dělit na několik skupin. Podle Webwise (2020) jde zejména o těchto šest:

- Clickbait – příběhy, které jsou vytvořené s úmyslem, aby nalákaly více návštěvníků. Využívají výrazných titulků, aby zaujaly a uživatele tak přivedly na jejich web/video/profil.
- Propaganda – informace vytvořené za tím účelem, aby propagovaly zkrslené názory nebo určitý politický směr a agendu.
- Satyra/parodie – některé webové stránky záměrně šíří fake news pro účely zábavy jako parodii.
- Nedbalá žurnalistika – některé false information se šíří na základě toho, že byly publikovány, aniž by se zkontroloval jejich zdroj
- Zavádějící titulky – některé články nemusí obsahovat mylné informace, ale jejich titulek je natolik zavádějící, že bez kontextu tak působí a může se poté rychle šířit (a často bez zbytku článku tedy i bez kontextu)
- Neobjektivní, zkrslené zprávy – při vyhledávání či procházení obsahu na sociálních sítích může dojít ke zkrslení. To může být dané naší sociální skupinou, ale i formulací našeho hledání a vlastním názorem. Typicky se toto ukazuje, pokud vyhledáte například „Důkazy, že očkování způsobuje autismus“ a naopak „Důkazy, že očkování nezpůsobuje autismus“

Sociální sítě, ale i webové vyhledávače jako například Google, v sobě mají často zabudované i algoritmy, které pro nás vybírají takový obsah, který nás bude zajímat a je nám tak šitý prakticky na míru. Má to samozřejmě své výhody, ale šíření false information je jednoznačně jedna z velkých nevýhod.

Šíření zavádějících informací tak může uživatele na internetu často zmást, mají ale možnost si informace ověřit. Závažnější jsou v tomto ohledu pak deep fake. Deep fake je uměle vytvořené video za pomoci digitálního softwaru, který zvládne zkombinovat uměle vytvořené video něčeho, co se nikdy nestalo, výsledek ovšem může být velmi přesvědčivý (Webwise, 2020). Problém deep fake videí jde ovšem dál, než je pouhé šíření mylných informací. U uživatelů sociální sítě může vyvolávat pocit toho, že nemohou věřit tomu, co online vidí, ačkoliv pro nás vždy bylo přirozené, že pokud něco vidíme „na vlastní oči“, tak je to pravdivé. Některé skupiny lidí začínají pochybovat o zásadních historických událostech a tvrdí, že například holokaust, přistání na měsíci či 11. září se nestaly a jsou to ve

skutečnosti deep fake videa (Webwise, 2020), a to i přesto, že jsou to události, které se opravdu udály.

Právě kvůli sociální bublině, kterou si přirozeně každý uživatel na sociální síti vytváří, může poté dostávat jednostranné, neúplné nebo i extrémní názory. Tomuto jevu se často říká filtrová bublina (Webwise, 2020). Dá se tedy říct, že sociální sítě, ve kterých je obsah upravený podle nás, mohou vést i k izolaci uživatele od ostatních názorů a pohledů na věc, tím pádem sám uživatel zůstává v bublině svého názoru, bez přístupu k prostředí, které by jej zpochybňovalo. Filtrová bublina nemusí být nutně spojena s false information či deep fake, jde spíše o další součást toho, jak obsah internetu (a sociálních sítí) může uživatele ovlivňovat.

2.1.4. FOMO

FOMO neboli *Fear of missing out* (strach, že něco propásnu) je fenomén, který může být spojován s Facebookem a obecně s děním na internetu a sociálních sítích. FOMO je specifický typ úzkosti, která vzniká ze strachu jedince, že mu uniknou sociální zážitky, interakce, které ostatní zažívají, ale on jim není přítomen (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Jedinci FOMO mohou zažívat například, když nemají přístup k internetu nebo k mobilu, a tím pádem se nemohou dostat většinou na sociální síť. Mohou přicházet o obsah, který je tam sdílen nebo o pozvání na nějakou akci. Některé obsahy na sociálních sítích (typicky fotky a videa sdílená na 24 hodin v rámci příběhu uživatele na Facebooku i Instagramu) mají navíc omezenou životnost a na síti vydrží pouhých 24 hodin, čímž uživatele motivují k častějšímu kontrolování.

Časté, či intenzivní zažívání FOMO je poté spojováno s nižší spokojeností v životě (Błachnio & Przepiórka, 2018), nižším sebevědomím (Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017), vyšší úzkostlivostí (Blackwell, Leaman, Tramposch, & Liss, 2017) a se strachem z negativního hodnocení v kontextu sociální úzkosti (Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, & Elhai, 2018). Zároveň byl předchozím výzkumem prokázán vztah mezi FOMO a časem na sociálních sítích – čím více uživatelé tráví čas na sociálních sítích, tím více zažívají FOMO (Blackwell, Leaman, Tramposch, & Liss, 2017; Franchina, Vanden Abeele, Van Rooij, LoCoco, & De Marez, 2018).

FOMO je předmětem zkoumání a debaty o jeho charakteristikách. Obecně se ale FOMO dá ilustrovat například na tendenci adolescentů častěji sledovat a kontrolovat jejich mobil (Lo Coco et al., 2020).

Ve vztahu k závislosti na sociální síti bychom mohli dojít k závěru, že FOMO v určitém kontextu může doprovázet craving či odvykací stav. Uživatel návykové látky craving může popisovat jako chuť a úzkost, kterou zažívá, když látku nemůže dostat nebo ví, že k ní delší dobu nebude mít přístup. U nelátkové závislosti může uživatel popisovat podobné pocity, ale zároveň může zažívat i FOMO, které úzkost z nedostupnosti může umocňovat.

2.2. Nelátkové závislosti

Závislost a roli konkrétní látky v ní lze chápat různým způsobem a existují tak různé přístupy k popisu toho, co závislost je (např. bio-psycho-sociální či čistě medicínský přístup). Ve velmi obecném pojetí lze závislost popsat nikoliv skrz konkrétní látku, ale jako určitou činnost a její roli v životě jedince a jeho schopnost se života účastnit, či mít k dispozici další jiné copingové strategie. Nelátkovou závislostí je tedy taková závislost, kde místo konkrétní látky uživatel nadužívá/zneužívá nějaký proces, což může být například hraní na počítači, hazardní hraní či sociální sítě.

Ovšem je důležité podotknout, že nelátkové závislosti nemají tak jasné teoretické zakotvení, jak známe u těch látkových. Pokud bychom v MKN-10 hledali právě závislost na sociálních sítích, tak ji nenalezneme ani u látkových závislostí, ani nikde jinde. Gamblerství bychom jako jedinou nelátkovou závislost museli hledat v Poruchách osobnosti a chování u dospělých, konkrétně pod kódem F63.0 jako Patologické hráčství. Objevují se nově klasifikované poruchy i diagnostické nástroje, jako například Gaming Disorder, kterou WHO popisuje v ICD-11 jako vzorec chování spojený s hraním, který je charakteristický ztrátou kontroly nad hraním, zvyšováním priority a pokračování v hraní i přes negativní dopady (WHO, 2018). Tato kritéria v adiktologii nejsou nic nového – kopírují totiž 6 kritérií závislosti, která známe z MKN-10. Nové je specifické pojmenování a vytvoření oddělené kategorie pro určitou nelátkovou závislost.

Problematiku nelátkových závislostí je ovšem nutné pojmenovávat a vést o ní diskuzi. Jako společnost jsme mnohem více vystaveni vlivu technologií, a tím pádem procesům se závislostním potenciálem. Vyskytují se i názory, které jasně odmítají přičítat tomuto fenoménu tak velkou důležitost (Lečbých, 2013). Je ovšem přirozené, že s novými technologiemi a způsoby komunikace přichází i určitá obava, a s ní i zvýšená pozornost.

2.2.1. Netolismus

Termínem netolismus označujeme závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa (Kopecký, Szotkowski, & Krejčí, 2015; Tomczyk & Wąsiński, 2014), ale také např. online gambling (online sázení), či aktivity spojené s kybersexem (Vondrackova & Smahel, 2012).

Obecně můžeme netolismus chápat jako nadměrné užívání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychické, sociální nebo studijní komplikace (Beard & Wolf, 2001). Ovšem co přesně si představit pod internetem a jeho užíváním? Činností na internetu je v dnešní době totiž obrovské množství a svým charakterem se liší. Můžeme se setkávat s tím, že se jednotlivě zdůrazňují a popisují jako samostatná kategorie – což se částečně stalo u hraní počítačových her – ale mluví se i o nakupování, pornu nebo sociálních sítích. Young (2004) rozděluje 5 druhů netolismu:

1. Závislost na virtuální sexualitě, kam by se řadí kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření.

2. Závislost na virtuálních vztazích, což se projevuje zejména jako nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě).

3. Internetové kompulze, například hraní online her, internetové nakupování, internetové sázení, virální videa atd.

4. Přetížení informacemi, například nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích.

5. Závislost na počítači, tedy nadměrné využívání počítače, zejména nadměrné hraní her.

Tuto klasifikace nadále rozvádějí i Kuss a Griffiths (2011) – ti popisují šest následujících znaků, které musí být přítomné pro stanovení diagnózy netolismu. Konkrétně se jedná o:

1. význačnost (určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování);

2. změna nálady (v důsledků zahájení určité aktivity, která má především charakter zvládací strategie);

3. tolerance;

4. abstinční příznaky;

5. interpersonální nebo intrapersonální konflikt;

6. relaps.

Problematický však je v tuto chvíli pozice a charakter internetu v dnešní společnosti. Internet je totiž pro uživatele zároveň zdrojem informací a platformou pro komunikaci, která je často součástí výkonu povolání či nutná ke vzdělání. Přináší tedy zjevné výhody a je součástí života určité části světové populace. Internet a jeho využívání je navíc v této době považováno za normální a někdy je dokonce očekávané (právě například v rámci výuky či práce).

Studie z roku 2014 (Cheng & Li, 2014) určila prevalenci závislosti na internetu mezi 10,9 % na Blízkém východě po 7,1 % v Asii až po 2,6 % v Západní Evropě a Severní Evropě. To poukazuje na důležitost zkoumání netolismu, ale také na to, že je důležité vědět, jaká data se prezentují veřejnosti, zda jsou aplikovatelná na naši společnost a uživatele internetu.

Pro klienty, kteří vykazují závislost na internetu tak může být náročné najít míru bezpečného užívání, jelikož úplná abstinence (na delší časový úsek) může být často velmi obtížná a může být doprovázena i prožíváním FOMO, kterému jsem se věnovala v předchozí části.

2.2.2. Závislost na Facebooku

Andreassen et al. (2012) převzali kritéria závislosti na internetu, která výše uvádím, a popsali tzv. FAD – Facebook Addiction Disorder – závislost na internetu. Význačnost popisují jako kognitivní zaobírání se Facebookem, tolerance se projevuje zvýšením nutného času na síti k dosažení pozitivních pocitů, změna nálady jako zlepšení nálady při užívání sociální sítě. Relaps jako vracení se k síti po neúspěšném pokusu čas omezit, abstinenci příznaky jako nervozitu, podrážděnost a konflikt jako přítomnost (interpersonálních) problémů způsobených intenzivním užíváním Facebooku v offline světě.

Jak moc je závislost na Facebooku rozšířená, to je ale těžké posoudit. V práci, která porovnává 8 různých studií vydaných mezi roky 2011 až 2017, které se přímo zabývaly závislostí na Facebooku, shrnuje Fišerová (2018) tyto zásadní poznatky:

- Všechny studie se zaměřily na studenty (6 z 8 na studenty vysoké školy);
- Diagnostické nástroje se velmi lišily, je tedy obtížné porovnat prevalenci z jednotlivých studií;
- Výsledky prevalence se značně rozcházely. 2 studie udávaly prevalenci kolem 40 % a jiná naopak pouhých 8 %. Zbývající, navzdory tomu, že diagnostiku prováděly, výslednou prevalenci neudaly.

Problematické užívání sociálních sítí může být přeceňováno nebo nadceňováno (Bányai et al., 2017). Chybí zejména studie s velkým množstvím respondentů, které by se nezaměřovaly pouze na adolescenty a mladé dospělé. Tuto mezeru se tedy snaží alespoň do určité míry zmapovat právě tato práce.

2.2.2.1. Diagnostické nástroje určené pro závislost na Facebooku

Typicky se u jedné návykové látky používá několik diagnostických nástrojů ve větší míře a jsou všeobecně známé (např. nástroje jako CAGE a AUDIT u užívání alkoholu). U závislosti na Facebooku je ovšem množství užívaných nástrojů mnohem vyšší. Ryan et al. (2014) ve svém review uvádí 10 různých škál a nástrojů, které jím zkoumané studie využívaly. Mnohé bez udaného cut-off skóre nebo i samostatného názvu či evaluace.

Mezi některé využívané nástroje patří Internet Addiction Test (scale) (Young, 2007), Brown's Addiction Framework. Nástroj, který jsem zvolila pro tento výzkum je Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), jelikož má jasně stanovené cut-off skóre a byl často využíván ve studiích, které se tomuto tématu věnovaly a měly detailněji a kvalitně

zpracovanou metodiku (Fišerová, 2018). Zároveň má tato škála přijatelné psychometrické vlastnosti vnitřní konsistence, struktury faktorů a reliability (Andreassen et al., 2012).

BFAS (Andreassen et al., 2012) je dotazník s 6 položkami, kdy každou z nich hodnotí respondent na škále Velmi zřídka (1) – Zřídka (2) – Někdy (3) – Často (4) – Velmi často (5).

Kompletní znění je následující: *Jak často jste během posledního roku...*

1. Strávili hodně času přemýšlením o Facebooku nebo plánováním užívání Facebooku?
2. Cítili potřebu používat Facebook víc a víc?
3. Použili Facebook k tomu, abyste zapomněli na osobní problémy?
4. Zkusili omezit dobu na Facebooku, ale neúspěšně?
5. Byli neklidní nebo ztrápení poté, co vám bylo zakázáno používat Facebook?
6. Byli na Facebooku tolik, že to mělo negativní dopad na vaši práci?

Pokud se vrátíme k 6 znakům netolismu, které uvádím výše a porovnáme je s otázkami z BFAS, může srovnání vypadat takto:

6 znaků netolismu	BFAS
Význačnost	<i>Strávili hodně času přemýšlením o Facebooku nebo plánováním užívání Facebooku?</i>
Změna nálady	<i>Použili Facebook k tomu, abyste zapomněli na osobní problémy?</i>
Tolerance	<i>Cítili potřebu používat Facebook víc a víc?</i>
Abstinenční příznaky	<i>Byli neklidní nebo ztrápení poté, co vám bylo zakázáno používat Facebook?</i>
Konflikt	
Relaps	<i>Zkusili omezit dobu na Facebooku, ale neúspěšně?</i>

Tabulka č.1 Srovnání znaků netolismu a BFAS

Jediná otázka z BFAS, která se v tabulce neukázala, je tedy *Byli na Facebooku tolik, že to mělo negativní dopad na vaši práci?* Je ovšem možné částečně předpokládat, že negativní dopad na práci je součástí intra nebo interpersonálního konfliktu. Podobné

podobnosti bychom mohli hledat i u znaků závislosti, které jsou známé z MKN-10. Tyto shody nás pak mohou opět vést k debatě o podstatě závislosti, ale zároveň ukazují konzistenci těchto různých nástrojů, ačkoliv se zabývají různými (ne)látkami.

2.3. Dopady užívání Facebooku

2.3.1. Dopady na somatické zdraví

Ve spojitosti s užíváním Facebooku nelze opomenout problémy somatického zdraví, které jsou obecně spojovány s užíváním počítače, či mobilu. Csémy a Nešpor (2007) uvádí, že časté hraní počítačových her či manipulace s počítačem obecně může vést k negativním dopadům v těchto oblastech:

- Pohybový aparát (bolesti šíje, ramen, bederní páteře, bolesti zápěstí),
- Obezita a jídelní návyky,
- Oči (únava, podráždění, zčervenání, bolesti hlavy),
- Epilepsie.

Nadměrné užívání také může vést k horšímu spánku nebo změně režimu (Zaremohzzabieh et al., 2014). Konkrétně poté uživatelé závislí na Facebooku vykazují až 1,3x vyšší prevalenci nekvalitního spánku, mezi možné faktory by patřilo užívání sociální sítě pozdě v noci (Wolniczak et al., 2013).

Dopady na fyzické zdraví je ovšem důležité spojovat i obecně s užíváním mobilu, počítače a sedavým životním stylem než konkrétně se sociální sítí Facebook, jelikož je poměrně těžké odlišit přímo dopady sociální sítě od média, na kterém je provozována.

2.3.2. Dopady na duševní zdraví

Dopady na duševní zdraví, které se konkrétně s Facebookem nebo se sociálními sítěmi pojí jsou poměrně obsáhlé. Možnost rozvinutí nelátkové závislosti a negativní dopady s ní spojené by sem jistě spadaly také, ovšem byly již zmíněny v předchozích kapitolách. Mezi dopady na duševní zdraví uživatele tedy patří zejména zhoršení schopnosti mindfulness, zažívání úzkosti či depresivních stavů, ale také sklon k prokrastinaci.

Mindfulness je schopnost jedince soustředit se na přítomný okamžik. Pro rizikové či závislé uživatele sociálních sítí toto může mít důsledek toho, že zažívají emoční vyčerpání nebo mají tendenci vybírat spíše emoční copingové strategie. (Sriwilai & Chareonsukmongkol, 2016). Stejná studie také dochází k závěru, že závislost na Facebooku by mohla mít negativní vliv nejen na mindfulness, ale i na emoční vyčerpání a výkonost v práci.

Uživatelé závislí na sociálních sítích mohou být více náchylní k tomu, aby užívali alkohol k vyrovnávání se s negativními situacemi (Hormes, 2016), případně jsou celkově náchylnější k jiným látkovým a nelátkovým závislostem (Hormes, Kearns & Timko, 2014).

Komunikace a sociální podpora, což jsou činnosti, kvůli kterým se mohou někteří uživatelé pravidelně vracet, mají v dnešní době také dvě podoby – online a offline. Online a offline podoby komunikace a sociální podpory by měly být rozlišovány, protože se ukazuje, že na jednotlivce působí rozlišně; zatímco offline sociální podpora vykazuje negativní korelaci s množstvím stresu, intenzitou užívání Facebooku i riziku rozvinutí závislosti, online sociální podpora a všechny tyto fenomény vykazují pozitivní korelační vztah (Brailavskaja et al., 2019). Tato tvrzení se shodují s předchozím výzkumem Ryana et al. (2014), který uvádí, že k vyrovnání se se stresem využívají lidé online svět, kde hledají úlevu a úniket al.. Zároveň takoví uživatelé vykazují i větší míru problémů spojených s emoční regulací, což zahrnuje i méně strategií na regulaci emocí a sníženou schopnost kontrolovat impulzy, což by mohlo naznačovat, že jejich užívání je udržováno skrze negativní podmiňování (Hormes, Kearns & Timko, 2014).

U dospělých pacientů, kteří mají diagnostikovanou depresi, se objevuje prevalence až kolem 36 %. Zároveň vzájemný výskyt závislosti na internetu a deprese může vést k závažnějším projevům deprese a vyššímu stresu (Dieris-Hirche et al., 2017).

FOMO, které jsem probírala samostatně v předchozích kapitolách, je úzce spojené s užíváním sociálních sítí a může u uživatelů vést například k pocitům úzkosti. Můžeme jej ale také chápat jako jev, který může závislosti na sociálních sítích předcházet (Alt, 2015; Elhai et al., 2016), jelikož úzkost a strach z prožívání FOMO může uživatele vést ke zvýšenému užívání sociální sítě. Zároveň je nutné jej brát v potaz jako samostatný negativní dopad.

V neposlední řadě je důležité se věnovat i obecně spokojenosti v životě. Podle výzkumu Stefana Stiegera (2019) vyšší počet přátel na Facebooku nemá pozitivní dopad na spokojenost v životě, ačkoliv jinak vyšší sociální kontakt k jejímu zvýšení přispívá. Důležitý se ovšem ukázal počet offline blízkých přátel. Dokonce, ve stejné studii, autor uvádí, že častější přístup na síť měl na za následek nižší spokojenost, nižší sebevědomí a častější pocity samoty.

2.4. Vzorce užívání

Termín vzorce užívání nezahrnuje pouze technickou stránku aplikace (v tomto případě bychom to brali jako čas strávený využíváním konkrétní sociální sítě), ale zahrnuje také rituální, sociální a psychologickou stránku. Tyto další roviny jsou v užívání určité látky velmi důležité, pro pochopení širších souvislostí (Gabrhelík et al., 2008).

V případě vzorců užívání Facebooku je důležité popsat jednotlivé platformy, a tedy i způsoby, jakým může uživatel k síti mít přístup. Skrze webový prohlížeč lze Facebook využívat v jeho plné verzi na facebook.com, ale lze také využívat stránky messenger.com, kde je poté přístupný pouze Messenger – tedy funkce sloužící ke komunikaci.

Na chytrá mobilní zařízení jsou potom k dispozici různé aplikace. Podle Hindy (2020) je jich v tuto chvíli 11. V první řadě je to aplikace Facebook a Facebook Lite. Lite verze se méně soustředí na grafickou prezentaci a funguje tak i na méně výkonných zařízeních a využije menší množství dat. Messenger je další aplikací, která kromě plné verze má i verzi Lite a verzi Kids. Lite verze má opět méně detailní grafické provedení a Kids verze dává rodičům větší kontrolu. Mezi aplikace pro spravování reklam a stránek patří Facebook Pages Manager a Facebook Ads Manager, Facebook Analytics. Některé části webové verze Facebooku poté mají samostatnou aplikaci, je to například Facebook Local (na doporučení věcí ve vašem okolí).

Mezi hlavní účely, proč uživatelé Facebook používají patří udržování vztahů, trávení času, zábava a spojení s ostatními (Ryan et al., 2014). U dospělé populace, zejména u seniorů, pak motivací k užívání Facebooku může být spojení se svými vnoučaty a možnost sledovat jejich obsah (Jung & Sundar, 2016), což je opět formou udržování vztahu a kontaktu.

Obecně Facebook nabízí širokou nabídku možných aktivit. Uživatel má na síti svůj profil, kam sdílí fotky, statusy či obsah ostatních, vybere si vlastní profilovou a úvodní fotku. Může si poté prohlížet profily ostatních nebo hlavní přehled příspěvků, kde dostává obsah od všech jeho přátel i skupin a stránek, které na síti sleduje. Ve skupinách se uživatelé mohou sami sdružovat a sdílet tak obsah určený jen pro omezené množství lidí. Mimo to ale Facebook nabízí funkce jako Marketplace, kde lze prodávat a nakupovat od lidí po celém světě, ale i vlastní online hry, ve kterých mohou uživatelé typicky pečovat o virtuální farmu nebo řešit různé puzzle.

V České republice 90 % uživatelů internetu navštěvuje sociální síť denně, téměř denně nebo několikrát týdně a průměrná doba denně je 149 minut (Brejčák, 2018).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

Jedná se o kvalitativní výzkum – konkrétně případovou studii, která se ovšem nezaměřuje na jednotlivce, ale na skupinu dospělých uživatelů Facebooku. Případové studie lze dělit různě, a kromě typické případové studie s jednotlivcem lze tento typ výzkumu využít právě i k popsání vícero případů nebo exploraci vztahů a aktivit ve skupině. Data budu primárně získávat pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Jelikož je důležitou součástí posouzení jejich závislosti, budu využívat i diagnostický nástroj (BFAS) a kvantitativní doplňkovou metodu – dotazník. Dotazník slouží zejména k tomu, aby bylo možné nasbírat více dat a doplnit tak výsledky z kvalitativní části, které předchází.

Postup při výzkumu byl následující:

- 1) Vytvoření a rozšíření online dotazníku
- 2) Oslovení zájemců o rozhovor
- 3) Provedení polostrukturovaných rozhovorů
- 4) Zpracování, analýza a interpretace výsledků

3.1. Cíle výzkumu

Hlavním cílem této diplomové práce je popsat a klasifikovat vzorce užívání Facebooku, tedy celkovou dobu strávenou u sociální sítě během dne, místo, činnosti, účel k užívání a využívanou platformu, u populace dospělých a zjistit souvislosti mezi vzorcem užívání této sociální sítě, mírou škodlivosti (závislosti na Facebooku dle BFAS) a charakteristikami uživatelů. Tím i popsat v čem se jednotlivé skupiny uživatelů od sebe liší a lépe zmapovat chování dospělých na této sociální síti.

3.2. Výzkumné otázky

- 1) Jak dospělí uživatelé aktuálně užívají Facebook z hlediska obsahu a rozsahu aktivit, účelu užívání a místa Facebooku v životě uživatelů?
- 2) Jaký je vývoj užívání Facebooku od počátku do současnosti? Lze identifikovat fáze, zlomy, trajektorie...? Pokud ano, jaké?
- 3) Lze identifikovat rozdílné vzorce užívání, ať už aktuálně či vývojově? Pokud ano, jak a na základě čeho je lze klasifikovat?
- 4) Jaké negativní důsledky uživatelé popisují ve spojitosti s užíváním Facebooku?
- 5) Souvisí míra rizikovosti a vzorce užívání se sociodemografickými, případně dalšími charakteristikami uživatelů? Pokud ano, jak?

3.3. Výzkumný soubor

Základní soubor, který je nutné brát v potaz, tvoří **dospělí uživatelé Facebooku v České republice**. Vzhledem k tomu, že Facebook **nezveřejňuje** konkrétní počty uživatelů a statistické údaje, kolik Čechů sociální síť užívá, se navzájem liší, tak je těžké odhadnout, kolik dospělých uživatelů Facebooku v České republice je. Podle Brejčáka (2018) v březnu 2018 existovalo v ČR 7,77 milionů reálných uživatelů internetu starších 10 let. Tento údaj nám může pouze napovědět, že zastoupení aktivních uživatelů v dospělé populaci bude vysoké.

3.3.1. Výběrový (výzkumný) soubor:

Jako svůj výzkumný soubor jsem zvolila jedince, kteří mají založený účet na Facebooku (a to po dobu minimálně jednoho roku) a jsou ve věku 26–60 let. Kritérium délky užívání Facebooku je důležité zejména pro možnost určení škodlivosti užívání, kdy jsem se řídila tím, že při užití kritérií z MKN-10 se také uvádí, že by se mělo jednat o užívání za posledních 12 měsíců. Věk respondentů jsem záměrně ohraničila tak, aby respondenti nespádali do studentského věku – ačkoliv je samozřejmě možné, že existují uživatelé Facebooku pod 26 let, kteří studenty nejsou. A obráceně také, že někteří lidé nad 26 stále studenty budou. Tohoto limitu jsem si vědoma, ale jelikož většina zahraničního výzkumu se prováděla právě s respondenty pod 25 let, tak jsem se rozhodla pro tuto spodní věkovou hranici.

Respondenty do výzkumu jsem primárně sháněla pomocí šíření online dotazníku, kde jsem zároveň žádala o zanechání kontaktního e-mailu v případě zájmu o účast v druhé části výzkumu.

Dotazník byl šířen online skrze osobní Facebookový profil, ale byl také sdílen řadou mých kolegů. Zároveň jsem založila Facebookovou stránku (s mým jménem), kde se dotazník šířil pomocí reklamy. Tento krok byl učiněn zejména z toho důvodu, aby respondenti nebyli omezeni pouze dosahem mých příspěvků. Reklama byla zacílena na Českou republiku a věk 26-60 let. Poté jsem také šířila dotazník na Instagramu a internetovém fóru. Šíření dotazníku probíhalo od října 2019 do 22. února 2020.

Dotazník byl zpracován v aplikaci Google Form (celé znění k dispozici v příloze č.2).

Samotné vyplnění probíhalo na principu samovýběru, kdy se respondenti přihlašují na základě vlastního zájmu (Disman, 2009). Tato metoda výběru má samozřejmě své limity. V dotazníku byli respondenti poučeni o cíli práce i o jejich právech a anonymitě jejich odpovědi. Zanechání kontaktu a účast na rozhovoru bylo dobrovolné.

Respondenty jsem řadila do tří strat (skupin) podle jejich skóre v BFAS. Maximální skóre, které může tedy respondent z dotazníku získat je 30 bodů. Přičemž podle autorů je „cut-off“ skóre pro závislost to, pokud respondent alespoň u 4 otázek odpoví „Někdy“ nebo vyšší

(Andreassen et al., 2012). Pro účely mé práce, kdy potřebuji respondenty rozdělit do tří kategorií, jsem tedy stanovila následující kritéria:

- **Běžné/bezpečné užívání:** respondent má maximální skóre 11, s žádnou jednotlivou hodnotou vyšší než 4 (Často);
- **Škodlivé užívání:** skóre je vyšší než 11, ale hodnota 3 a výše je maximálně u 3 otázek;
- **Závislé užívání:** na alespoň 4 otázky byla dána odpověď „někdy“ nebo vyšší.

Celkem jsem do výzkumného souboru zařadila 266 respondentů dotazníku, kteří splňovali věk i dobu užívání Facebooku. Více o údajích souboru z dotazníku v příslušné části výsledků.

Zájemce o osobní rozhovor jsem následně oslovila e-mailem a domluvila jsem s nimi rozhovor. S rozhovorem celkem v dotazníku souhlasilo 64 respondentů. Pouze 54 z nich splňovalo podmínky účasti (věk a doba užívání).

V kategorii běžného/bezpečného užívání bylo 35 respondentů. Ve škodlivém užívání 11 respondentů a v poslední skupině tedy 8.

Ve skupině běžného/bezpečného užívání bylo 35 respondentů, kteří souhlasili s rozhovorem. Z nich bylo 18 mužů, tedy něco málo přes polovinu. Průměrný věk byl 35 let. Průměrné skóre BFAS bylo 8.

Ve skupině škodlivého užívání bylo 11 respondentů, kteří souhlasili s rozhovorem. Z nich bylo 7 mužů. Průměrný věk byl 30 let. Průměrné skóre BFAS bylo 13.

Ve skupině závislého užívání bylo 8 respondentů, kteří souhlasili s rozhovorem. Z nich byli 4 muži. Průměrný věk byl 33 let. Průměrné skóre BFAS bylo 19.

S hovorům celkem po dotázání souhlasilo 6 respondentů. 4 ženy a 2 muži, průměrný věk respondentů byl 30 let. 2 spadali do první skupiny, 1 do prostřední a 3 do poslední.

Respondent č. 1 (R1) je 30letý pracující muž s bakalářským vzděláním, jeho BFAS skóre bylo 7, nemá žádné další sociální sítě. Na Facebooku denně odhadem stráví 4,5 hodiny, účet má od roku 2008.

Respondent č. 2 (R2) je 27letý pracující muž s maturitou, jeho BFAS skóre bylo 11. Má také Twitter, Snapchat a Instagram. Denně na Facebooku stráví zhruba 3 hodiny. Účet má od roku 2007.

Respondent č. 3 (R3) je 31letá pracující žena s magisterským titulem, její BFAS skóre bylo 13. Má kromě Facebooku i Pinterest a na Facebooku má dva účty (jeden pracovní). Tráví na této síti denně zhruba hodinu a 15 minut. Na Facebook se přidala v roce 2010.

Respondent č.4 (R4) je 30letá žena na mateřské dovolené s vysokou školou zakončenou minimálně magisterským titulem. Její BFAS skóre bylo 27 bodů. Na Facebook se přidala v roce 2009. Kromě něj má také Instagram a Pinterest. Tráví na Facebooku zhruba hodinu a půl denně.

Respondent č.5 (R5) je 31letá pracující žena s vysokou školou zakončenou minimálně magisterským titulem. Její BFAS skóre bylo 18 bodů. Na Facebook se přidala v roce 2009. Kromě něj nemá žádné sociální sítě. Tráví na Facebooku asi hodinu denně.

Respondent č.6 (R6) je 30letá pracující žena s vysokou školou zakončenou minimálně magisterským titulem. Její BFAS skóre bylo 23 bodů. Na Facebook se přidala v roce 2009. Kromě něj nemá žádné sociální sítě. Tráví na Facebooku asi 2 hodiny denně.

Časové odhady udané u respondentů jsou pouze na základě jejich odhadu v dotazníku, nemusí nutně odpovídat času, který jsme později diskutovali v rozhovoru,

3.4. Metody, sběr a tvorba dat a zpracování

Výzkum byl proveden pomocí použití polostrukturovaných rozhovorů. Každému rozhovoru ovšem předcházelo vyplnění dotazníku a diagnostické škály BFAS, dotazník je tedy pouze doplňkovou metodou.

3.4.1. Dotazník (doplňková metoda)

Dotazník je vedle pozorování a rozhovoru jednou z nejčastěji používaných metod získávání dat (Kohoutek, 2001). Šetří zejména čas a dovoluje tak sebrat větší množství dat. V rámci této práce je důležitá právě možnost snadného rozdělení do strat a zpracování dat.

Dotazník má tyto části:

- Úvodní poučení o účelu výzkumu, zpracování dat a kontakt
- Informace o užívání Facebooku (jaké funkce využívají, kolik přibližně času na něm v posledních dnech trávili, kdy založili svůj účet)
- Diagnostický nástroj Bergen Facebook Addiction Scale (dále BFAS, viz příloha 1)
- Demografické údaje (pohlaví, věk, nejvyšší dokončené vzdělání, informace o zaměstnání/důchodu/mateřské aj., kraj, bydliště)
- Nabídka osobního rozhovoru v návaznosti na dotazník

Zpracování dat z dotazníku

Data z dotazníku v aplikaci Google jsem exportovala do Microsoft Excel, kde byla následně statisticky zpracována.

3.4.2. Polostrukturovaný rozhovor (hlavní metoda)

Pro sběr dat jsem se rozhodla zvolit polostrukturovaný rozhovor. V něm je vyšší aktivita interviewujícího (oproti nestrukturovanému rozhovoru) a je předem připravený seznam otázek. Způsob a forma odpovědí je víceméně volná (Ferjenčík, 2010). Zároveň mi tato metoda umožňuje se dle potřeby doptat. Osnova rozhovoru a konkrétní otázky jsou součástí přílohy č. 5.

S respondentem jsem navázala kontakt přes e-mail a následně jsme si domluvili termín setkání. 5 setkání proběhlo v kavárně a jedno z nich přes Skype. Celkem tedy proběhlo 6 setkání.

Respondenti na začátku obdrželi všechny potřebné informace, poděkovala jsem jim za jejich čas a krátce jim popsala průběh rozhovoru i stanovila jeho časový rámec. Respondenti měli možnost se kdykoliv doptat na případné nejasnosti. Rozhory jsem nahrávala na mobilní telefon přes aplikaci Voice Recorder. Všichni respondenti se zpracováním rozhovoru souhlasili.

Zpracování a analýza dat z rozhovorů

Rozhovory jsem přepsala do textové formy. Samotnou nahrávku jsem poté smazala. V přepisu jsem vynechala části, které se netýkaly výzkumu. Poté následovala analýza textu, a to pomocí techniky otevřeného kódování. Otevřené kódování se váže k prvnímu průchodu textem. Cílem této fáze je tematické rozkrytí analyzovaného textu. Výzkumník si všímá témat a přiřazuje jim kódy, může kódovat jednotlivá slova, věty nebo odstavce (Hendl, 2016). Označila jsem tedy opakující se jevy a ty jsem poté mohla seřadit a seskupit do různých kategorií. Jednotlivé kategorie jsem dále třídila pod příslušné výzkumné otázky.

V rámci rozhovorů byly identifikovány tyto kategorie: doba užívání, aplikace, činnosti, komunikace, ráno, Facebook jako vedlejší činnost, založení, vývoj, vztahy, bez přístupu na Facebook, zrušení, přínosy, nevýhody (negativní dopady), někdo bez Facebooku, motivace, náhled na užívání, FOMO a srovnávání.

3.5. Etika

Etické normy jsem ve své diplomové práci naplnila tím, že jsem data v přepisu anonymizovala plné znění rozhovorů po zpracování smazala. Respondenti znali cíl práce i postup a způsob zpracování dat a byli informováni o tom, že jejich údaje budou anonymizovány. Všichni také věděli o svém právu kdykoliv z výzkumu vystoupit. Respondentům byl předán kontakt, aby mě mohli kontaktovat i po rozhovoru.

4 VÝSLEDKY

4.1. Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník celkem vyplnilo 296 respondentů. Jednu odpověď jsem smazala, jelikož se jednalo o duplikát. 29 dalších odpovědí jsem vyřadila, jelikož nesplňovaly potřebný věk. Celkem jsem tedy pro potřeby této práce zpracovala 266 odpovědí.

4.1.1. Základní demografické údaje respondentů

Z 266 respondentů bylo 74 mužů (tj. 27,8 %) a 192 žen (tj. 72,2 %). Průměrný věk všech respondentů byl 32 let. Průměrný věk žen byl 33 let a mužů 34 let.

Pohlaví	Věkový interval			
	26-30 let	31-40 let	41-50 let	51-60 let
Muž	33	23	13	5
Žena	95	74	15	8
Celkem	128	97	28	13
Podíl z celkového počtu respondentů (%)	48,1	36,5	10,5	4,9

Tabulka č.2 Rozdělení respondentů do věkových intervalů

Z první tabulky je patrné, že téměř polovina respondentů spadala do věkové kategorie do 30 let. Společně s respondenty do 40 let pak tvoří většinu z výzkumného souboru. Respondenti ve věku 41 až 60 let tvoří pouze něco přes 15 %.

Většina respondentů udala jako své nejvyšší dosažené vzdělání maturitu nebo vyšší. U mužů bylo vyšší zastoupení respondentů s maturitou (36,5 % mužů mělo nejvýše dosažené maturitní vzdělání, u žen to bylo 25,5 %). Více než polovina žen a téměř 40 % dosáhlo magisterského či vyššího vzdělání.

V otázce ohledně zařazení respondentů většina spadla do kategorie pracujících. Pouze 4 udali, že jsou studenty (splňovali ovšem věk pro zařazení do studie). Pokud udali kombinaci více kategorií nebo jinak nezařaditelný údaj, tak jsou v kategorii „Jiné“. Oproti znění dotazníku jsem přidala kategorii OSVČ (osoba samostatně výdělečně činná).

Nejvyšší dosažené vzdělání/ Pohlaví	ZŠ	SŠ s výučním listem	SŠ s maturitní zkouškou	VŠ zakončená bakalářským titulem	VŠ zakončená magisterským či vyšším titulem	Vyšší odborné vzdělání (dis)
Muž	0	4	27	10	28	5
Žena	1	8	49	28	100	6
Celkem	1	12	76	38	128	11

Tabulka č.2 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Nejvíce respondentů uvedlo jako svůj kraj trvalého bydliště Prahu. Dále byl nejvíce zastoupen Středočeský kraj a kraj Ústecký. Zbytek krajů byl zastoupen nerovnoměrně.

4.1.2. Další sociální sítě

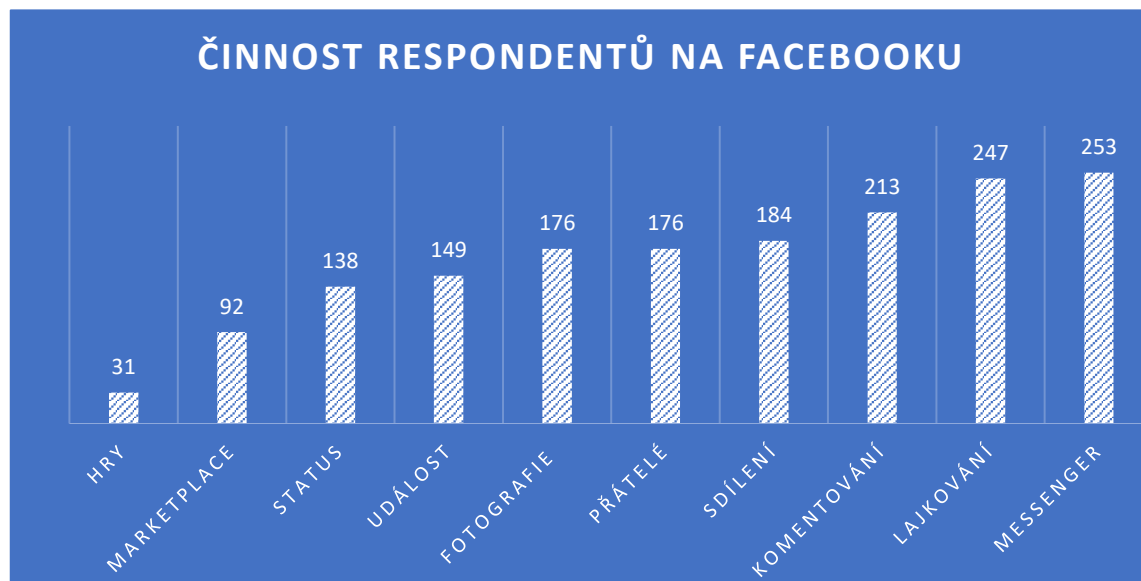
Necelých 28 % respondentů uvedlo, že nepoužívá žádnou další sociální síť než Facebook. Z počátku se mi toto číslo zdálo jako poměrně vysoké, ale i na základě rozhovorů a zkoumání dotazníku mi přijde důležité zde zmínit, že jsem jako samostatnou sociální síť neuvedla YouTube. Někteří respondenti ji ručně doplnili v kategorii Jiné, ovšem je možné, že tím, že nebyla specificky uvedena, tak na ni část respondentů zapomněla.

Ze všech respondentů více než pětina uvedla, že jsou minimálně na dalších dvou sociálních sítích. Pouhých 6 % uvedlo tři a více sociálních sítí. Nejčastěji vyskytovanou další sociální sítí byl Instagram, který vedle Facebooku využívá 136 respondentů, tedy více než polovina. 61 respondentů navštěvuje sociální síť Pinterest a 28 Twitter. Řádově v jednotkách se poté objevily sociální sítě jako LinkedIn, Reddit, WhatsApp, Snapchat. Velmi výjimečně respondenti udávali TikTok, Poetizer, Viber či různé seznamky a sociální sítě pro specifické komunity.

4.1.3. Používání Facebooku

Průměrný a nejčastěji vyskytovaný rok založení byl 2009. Přes 80 % respondentů uvedlo, že mají pouze jeden účet. 13 % má poté dva účty. Pouze 5 respondentů má 3 účty a jen jeden udal, že vlastní 4 či více účtů na této sociální síti.

Respondenti dále vybírali, které funkce Facebooku v posledním půl roce alespoň jednou využili. Na výběr měli z: sdílení statusu, sdílení fotografie, komentování, „lajkování“, sdílení, Messenger, Hry, Marketplace, vyhledávání přátel, události.



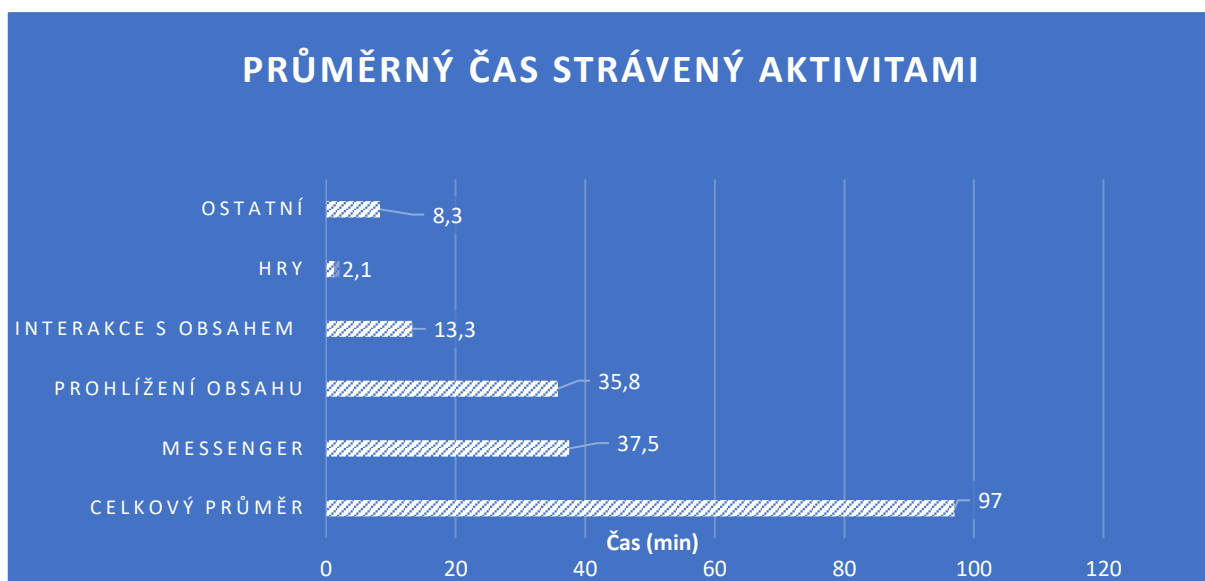
Graf 1 Aktivity a jejich množství, jak je udali respondenti. Číslo vyjadřuje počet respondentů, kteří zaškrtnli, že tuto funkci využili v posledním roce.

Nejčastěji respondenti udávali, že Facebook využívají k tomu, aby měli přístup na Messenger – tedy k chatu sloužící ke komunikaci s ostatními uživateli. Mezi další časté funkce, které využívali, patřilo sdílení, komentování a „lajkování“ obsahu. Nejméně naopak respondenti uváděli hry, Marketplace a psaní vlastního statusu.

Mimo tyto aktivity přidali respondenti tyto činnosti: vytváření, přispívání nebo spravování skupin či vlastních stránek a využívání Facebooku pro účely marketingu. Každý respondent mohl vybrat více činností.

V další části dotazníku udávali respondenti jejich odhadovanou dobu strávenou na Facebooku různými činnostmi. Průměrný celkový čas byl **97 minut** a nejvyšší dosažený byl **720 minut**. Největší část času potom zabíral messenger a prohlížení obsahu.

Jelikož pouze 21 respondentů udalo čas pro hraní her, rozhodla jsem se ještě udělat průměr jejich doby užívání. 4 z nich udalo, že denně hrají hodinu a více, přičemž průměrný čas strávený hraním byl u této malé skupiny 26,7 minut. Ostatní průměry u všech respondentů jsou výše zobrazeny v grafu č.3 níže.



Graf 2 Znárodnění průměrného času v minutách u jednotlivých aktivit

Poslední částí dotazníku, která se týkala užívání, byl dotazník BFAS. BFAS je dotazník s 6 položkami, kdy každou z nich hodnotí respondent na škále Velmi zřídka (1) – Zřídka (2) – Někdy (3) – Často (4) – Velmi často (5).

Respondenti odpovídali na tyto otázky:

- Během posledního roku, jak často se vám stalo, že...
- Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na Facebooku.
- Cítil/a jste nutkání být na Facebooku víc a víc.
- Byl/a jste na Facebooku, abyste zapomněl/a na starosti.
- Pokusil/a jste se omezit čas trávený na Facebooku, ale neúspěšně.
- Cítil/a jste se nesvůj/nesvá a nepříjemně, když jste nemohl/a na Facebooku být.
- Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních či pracovních záležitostí

Celkové průměrné skóre všech respondentů bylo 10. Pro větší přehled jsem ovšem respondenty rozdělila, a to do již výše zmiňovaných skupin.

	Strata/skupina		
	Bezpečné užívání	Škodlivé užívání	Závislé užívání
Počet mužů	56	13	5
Počet žen	131	42	19
Průměrné skóre mužů i žen	8	13	20
Podíl z celkového počtu respondentů (%)	70,3	20,7	9

Tabulka č.3 Rozdělení a zastoupení respondentů v jednotlivých skupinách

Z celého výzkumného souboru tedy téměř 75 % respondentů spadá do kategorie bezpečného užívání. U mužů bezpečné užívání tvoří 75 %, u žen ovšem o něco méně a to 68 %. Do kategorie nejvyššího rizika poté celkově spadlo 9 % respondentů. Pokud se podíváme na jednotlivá pohlaví, tak u mužů bylo zastoupení necelých 7 % a u žen téměř 10 %.

4.2. Výsledky kvalitativní analýzy rozhovorů

4.2.1. Doba a místo užívání

Mezi nejčastěji zmiňované období dne, kdy respondenti trávili čas na sociální síti, patřilo ráno a večer. Specificky také pojmenovávali své vzorce užívání ve vztahu k práci.

Ráno

S respondenty jsem se také cíleně bavila o tom, jak rychle kontrolují ráno sociální síť. Zde nehledě na míru rizika většina z nich popisovala, že poměrně rychle. Respondenti s nižším skóre více reflektovali to, že Facebook během rána **nemají potřebu** kontrolovat, nebo dokonce jsou přes noc **cíleně offline**. Navíc v rámci svého ranního rituálu popisují i jiné aktivity na mobilu.

R3: „(ráno) Nemám potřebu to kontrolovat... Tak nějak půl hodiny po probuzení sáhnu po telefonu a zapnu Wi-Fi a ne, že bych konkrétně kontrolovala messenger, ale začne to chodit.“)

R1: „Za jak dlouho na mobil? Jako brzo, ale souvisí to s tím, že mám na to čas. Je to jenom zabíjení času. E-mail, novinky, Facebook, neříkám, že v tomhle pořadí.“

R2: „Ráno – skoro hned. Je to takové, že se probudím...tak abych se probral, tak těch 5-10 minut jsem v posteli a probouzím se, otevřu si ten Instagram, to je nenáročný. Na Facebooku to moc ne.“

Oproti tomu pro respondenty, kteří měli skóre vyšší, byl Facebook v ranní rutině větší **samozřejmostí** a využijí příležitost na tuto síť jít.

R4: „Když můžu, tak jo (kouknu ráno na sociální sítě) – mám k tomu sklony a určitě jsem to tak dělávala dřív.“

R6: „Většinou se na Facebook kouknu ráno.“

Večer

Užívání během večera pojmenovávali explicitně pouze respondenti, kteří spadali do skupiny rizikového nebo závislého užívání. Popisovali čas na síti jako **rituál, odpočinek a výplň času**. Tento zvyk u nich také mohl být spojený se **vztekem a výčitkami**.

R6: „Třeba večer, když jsem unavená, ale zároveň bych měla něco dělat, jako uklízet, tak taky sedím a koukám na Facebook, místo toho abych šla spát nebo uklízet... To jenom tak blbě koukám, jako když nemám ani energii jít spát..“

R4: „Ale docela pravidelně v těch 7/8 mám takovou hodinu, kdy si sednu na gauč s tím mobilem.“

R5: „Nejvíce tak je to jako večer, když se vrátím a není moc pozdě...“

V práci

Užívání v práci, pokud nepracují z domova, se objevovalo také, ovšem spíše v krátkých intervalech. Zároveň se ale objevilo opět téma **zvyku** až **reflexu** zkontrolovat, co se na síti děje i v době, kdy **by se měl věnovat něčemu jinému**.

R1: „Napůl na tajňáka (v práci), na počítači, koukaj na to všichni, tak se nějak bere. Ale je to nějaký vnitřní pocit... reflex to zchecknout (zkontrolovat).“

R5: „V práci, pokud se koukám na Facebook, tak je to na mobilu, protože na počítači ho máme blokovanej... Ale je to spíš takový zjišťování informací.“

Pokud na Facebooku během pracovní doby strávili více času, tak se objevil pocit **nespokojenosti a viny** (R6: „A pak v práci, ale z toho nemám radost...“).

Naopak jako poměrně bezpečný vzorec se ukázal model, kdy Facebook během práce **nekontrolovali**, pokud neměli pauzu a byli schopni interakci na síti odložit na později.

R2: „Občas prostě když, dejme tomu, když zrovna pracuji a na něco čekám, mrknu na ten Facebook a prostě to prolitnu.“

„V práci ne, jako občas se podívám kvůli práci (pracovní stránku), jinak na telefonu messenger, pokud mám čas odepišu, pokud ne tak později.“

Doba bez Facebooku

V této kategorii se objevovalo několik překvapivých tvrzení. Zatímco pro respondentku, která byla v kategorii rizikového užívání bylo **normální** trávit celé dny **bez** připojení na sociální síť (R3: *„Jsou dny, kdy na Facebooku vůbec nejsem. Pak jsou dny, kdy jsem doma, dělám něco na počítači, to jsem na Facebooku spíš. Často tak, že třeba 6 hodin pracuji na počítači a na ten Facebook občas koukám.“*) a pravidelně tráví čas bez Facebooku a poté se doba strávená na síti sníží (R3: *„Většinou je to tím, že z toho vypadnu (jsem tam míň), jakože jsem třeba 2 týdny na táboře, pak se vrátím a říkám si, chci na to koukat?“*).

Naproti tomu respondent s nízkým skóre a respondentka z kategorie ohrožené závislostí popisovali **důležitost** až praktickou **neoddělitelnost** této sociální sítě v rámci jejich života.

R2: *„By mi vypadla určitá část života.“*

R4: *„Upřímně si fakt nedokážu představit, že by to šlo jinak...“*

Situace, které nemohli ovlivnit, ale jejich následkem nemohli síť užívat, byly popisovány **kladně**. Přinesly možnost si vyzkoušet život plně bez Facebooku a dopadaly úspěšně nebo dokonce vedly k pocitům **osvobození**.

R6: *„Teď mi asi dva měsíce nefungovaly data, tak to bylo super, že jsem se tím tolik nezabývala... Místo toho jsem si četla, koukala jsem z okna...“*

R5: *„Nemusela jsem sledovat, co je nového.“*

4.2.2. Činnosti, účel užívání sociální sítě

Prohlížení obsahu

Mezi často popisované činnosti pařilo zejména prohlížení feedu (přehledu příspěvků ostatních uživatelů), což je ze strany uživatele čistě **pasivní činnost**, která nevyžaduje žádný energetický výdej. Síť se automaticky obnovuje a téměř do nekonečna přináší nové podměty.

R1: *„Jinak si čtu ty nekonečný feedy, čtu si tam vtipy, klasicky memes...“*

A zároveň *„Drtivou většinu lidí mám blokovanou, protože mě nezajímá, co sdílejí.“*

R6: *„Víc času strávím projížděním (než spravováním stránek, pracovní).“*

R4: *„Jinak si spíš jen tak čtu, co kdo sdílí, aniž by mě to nějak zajímalo...“*

R5: „Prostě si ten Facebook zapnu, vidím, jak tam mám ty notifikace, tak si to rozklikám, začnu se dívat na tu zeď, je tam třeba něco, co mě zaujme, tak si to rozkliknu, narazím na to, že se znají nějaký lidi, tak se na to podívám.“

Zájmové skupiny nabízejí více **filtrovaný obsah**, který respondenty cíleně **láká** ke kontrole a interakci. Vede je to tedy ke kontrole i v situaci, kdy by jinak na síť nešli (R2: „Když se mi objevují upozornění ze skupin – to je nejčastější na telefonu...“). U skupin také respondenti nejčastěji popisovali pocit **užitečnosti nebo využitelnosti informací**, které tam získají.

R1: „Hodně času trávím tím, že oni (zájmové skupiny) píšou články a já je čtu a počítám to do času na Facebooku.“

R5: „Hodně sleduju nějaký skupiny a události. Jsou to primárně věci kolem volného času.“

R4: „Nejvíc čerpám z toho, že jsem v nějakých skupinách, který jsou daný lokalitou... A já mám pocit, že z toho čerpám know-how, že o tom taky něco vím.“ Ovšem společně se získáním informace zmiňovala i možné přesycení a nadměrné množství informací. I jakousi neúčelnost vyhledávání těchto informací (R4: „I když primárně neprahnu po tý informaci, tak to, že jí přijímám, tak z toho něco mám, v tuhle chvíli nebo později.“). Tato respondentka také dále rozebírala přínosy Facebooku u cestování, stěhování a zapojování se do nové komunity.

Prodej věcí

Důležitá byla pro respondenty funkce Facebooku jako blešího trhu a možnost **výměny věcí s ostatními**

R4: „Když jsme se tu stěhovali před rokem, tak jsem používala Marketplace. To jsem asi tři, čtyři měsíce trávila nejvíc času na Marketplace.“

R2: „Když něco potřebuju prodat, tak to tam prostě hodím. Ulehčuje to lidem, když se chtějí něčeho zbavit.“

Sdílení vlastního obsahu

Přidávání fotek, videí či jiného obsahu nebylo pro žádného z respondentů zásadní. Cíleně jej neomezovali, ale shodli se na tom, že sdílí svůj obsah **minimálně** nebo spíše volí obsah někoho jiného, který chtějí **sdílet s ostatními**.

R1: „...občas něco nasdílím, ale moje aktivita je tam minimální.“

R2: „Dřív jsem sdílel hodně, teď tak 2x do měsíce.“

R3: „Druhá věc, na Facebooku nežiju aktivně, něco jako přidám, ne že ne, ale spíš jako tak z nudy kouknu, co kde se děje.“

R4: „...málokdy něco sdílím já... nemám potřebu dávat statusy...“

R5: „Pokud něco přidám, tak... že někdo něco vytvořil a mě se to líbí, vtipnej obrázek, hezká písnička.“

Vyhledávání a přidávání přátel

Množství přátel sice všichni respondenti nějak monitorovali, většinou měli pouze takové přátele, které znají i **osobně**. Zejména ovšem poté u respondentů v kategorii závislého užívání se objevovalo **cílené** vyhledávání či přidávání přátel a také **racionalizace** času stráveného u sociální sítě.

R4: „Teď mám asi 700 přátel, od základky, co jsem si dohledala a pak takový, co jsem se seznámila na kurzech a tak, pak blízkých přátel...“

A pak to, proč si to omlouvám sama sobě je to, že já si takhle udržuju přehled, co kdo dělá, protože jsme se stěhovali po světě, takže tohle je jediný místo, kde mám všechny přátele.“

Zahánění nudy

Návrat k Facebooku a např. prohlížení obsahu byl často spojený s **vyplněním času a nudou**. Zde se ukazoval výrazně jiný přístup u respondentů s vyšším skóre, kteří nudu/nevyužitý čas primárně vyplnili Facebookem, kdežto pro bezpečné uživatele byla subjektivně dostupná širší paleta různých činností.

R3: „Sklouznu k tomu z nudy.“

R6: „Nějak zabít čas.“

Nuda a její zahánění se také někdy objevovalo společně s **prokrastinací**, která je podle respondentů na Facebooku **velmi jednoduchá**, právě kvůli dostupnosti „živého obsahu“ i „selektovaného obsahu“.

R1: „... ta prokrastinace na Facebooku je jednodušší, ty algoritmy fungují, já tam mám ty zájmové skupiny, takže jsme ve svojí bublině, která nabízí obsah, kterej je zajímavější než jiný media.“

R3: „Se u toho Facebooku občas seknu a jako že se mi hrozně nechce nic dělat a místo toho, abych šla napsat něco do práce, tak místo toho otevřu ten Facebook, ty minuty letí, já jsem z toho v podstatě otrávená, ale pořád tam člověk kouká, protože pořád je to nověj materiál, pak ve finále nemám to, co jsem měla.“

Další důležitý moment přicházel v momentě, kdy respondentka popsala, že **nuda a klid** je pro ni důvodem k nervozitě, a proto volí Facebook, kde je neustále aktivní její zeď. Tato síť jí tak bezpečně poskytuje dostatek **stimulace** v jakékoliv situaci.

Facebook jako vedlejší činnost

Kromě již popisované prokrastinace nebo činnosti na Facebooku se respondenti opakovaně zmiňovali o Facebooku jako vedlejší odkladové činnosti. To lze nejlépe popsat tak, že Facebook je činnost, která může být snadno **nahrazena** jinou činností, pokud zrovna nějakou takovou činnost respondent k dispozici má. Druhá činnost ale musí dostatečně **zaujmout**, protože je energeticky náročnější (typicky) než Facebook.

R1: „Když jsem doma, tak tolik ne (nejsem na Facebooku), to si čtu, hraju nějakou hru, čumím na film, ale to, když mě nebaví, tak zase nějaká prokrastinace (a vrátím se na Facebook). Když nemám co hrát a co číst, jsem tam (víc)... Třeba před dvěma měsíci jsem měl rozečtenou knížku, ty jsem dal dva, tři týdny, takže v tu chvíli jsem na Facebooku nebyl vůbec... Je to jeden ze způsobů trávení času, kterej má svoji váhu a jsou věci pod tím a nad tím.“

Klíčový je u Facebooku zdánlivý pocit **produktivity**. Respondent tak vlastně dělá volbu mezi nějakou reálně produktivní/efektivní činností a trávením času na Facebooku. Ačkoliv zpětně umí určit, že to nebyl ideálně strávený čas, tak v tu chvíli je dostupnější než jiné varianty.

R3: „Mám pocit, že se něco děje, že jsem aktivní. Mám nastavený, že mám sedět u počítače, a já jsem to tak očůrala, že jsem u počítače, ale nepracuju.“

R6: „Je to taková odkládací činnost... Jo, já myslím třeba s tím odpočinkem... nebo takovej ten pocit, že jsem toho neudělala dost. (Otázka: Takže abyste měla pocit, že něco děláte?) Jo, když jen tak sedím a čumím a vím, že bych měla umejt to nádobí no... tak ten Facebook, jako nemusím přemýšlet. Ale kdybych jen tak seděla, tak mi přijde, že to vyjde líp... Ale já to jako ani neumím, se zastavit.“

R6: „Třeba večer, když jsem unavená, ale zároveň bych měla něco dělat, jako uklízet, tak taky sedím a koukám na Facebook, místo toho abych šla spát nebo uklízet... To jenom tak blbě koukám, jako když nemám ani energii jít spát.“

Facebook jako únik

Zejména respondenti s vysokým skóre nebo pokud popisovali nekomfortní a náročné situace, tak se čas na sociální síti objevil jako jedna z možných copingových strategií, která nabízela **nenáročný únik z reality**.

R2: „Když nemám moc dobrou náladu, nebo se mi nechce nic dělat a nedokážu nic dělat, tak je to tak dokola Facebook a Instagram.“

R4: „Dokáže mě to tak jako vytrhnout z té reality, že mi to tak pomůže, to nevím, co jiného bych místo toho našla.“

R4: „Jsem unavená a je to takový příjemný, že si jen tak lehnu na gauč a koukám do mobilu...“

4.2.3 Vývoj užívání

Založení a začátky

Respondenti si své účty zakládali mezi lety 2007–2010, což i podle dotazníku odpovídá době, kdy se Facebook stával v České republice populárnější.

Motivací k založení byly často **vztahy s vrstevníky nebo s rodinou** a možnost **komunikace** přes Messenger. Facebook si založili často na vyzvání někoho v jejich okolí, nebo dokonce jim založen byl. V té době byl vyvíjen **tlak** na to, aby na Facebooku byli také.

R1: „Na začátku (jsem byl na Facebooku) čistě kvůli tomu messengeru.“

R2: „Facebook si založila sestřenice a nějak potom i já.“

R3: „Facebook mi založila kamarádka k 20. narozeninám a říkala, že už to mají skoro všichni, tak já ti to založím.“

R4: „Začalo to jako existovat tady, tak to byla ta doba, kdy se tam začali přidávat všichni.“

R5: „Vím, že tenkrát někdo přišel s tím, že má Facebook, jestli jsme tam taky, tak jsem se tam přidala taky. Bylo to kolem té party, která pro mě byla důležitá.“

Pouze respondentky s vysokým skóre prakticky od začátku využívaly Facebook poměrně **intenzivně** a jejich užívání se výrazně nezměnilo.

R3: „Já jsem tam asi od začátku byla hodně.“

R4: „To nevypadalo, že to bude takhle strašně důležitý.“

Na začátku užívání sociální sítě zpětně respondenti hodnotí, že nepředpokládali, že bude mít takový úspěch a brali to tehdy více na lehkou váhu. Největším lákadlem tedy zůstávala možnost spojení se s **přáteli a komunikace s nimi**.

R3: „Pak jsem to asi dlouhou dobu to neřešila, že jsem tam 3 měsíce, 2 měsíce nebyla.“

R6: „V té době se tam psalo, co měl kdo k obědu... a asi k nějaký komunikaci s kámošema.“

Příchod chytrého telefonu

Zlom v době, kterou na síti respondenti mohli trávit a jak se Facebook dostal více do jejich každodenního života, přišel v době, kdy si pořídili **smartphone**. Na rozdíl od mladších generací totiž všichni zažili dětství a minimálně část dospívání bez neustálého přístupu na internet. Facebook byl tak pro ně jednou z **prvních aplikací**, které začali využívat více i na cestách a stala se tak mobilnější.

R4: „Zlom potom byl, když jsem si pořídila smartphome... Potom už je to třeba 5 let, kdy už je to takový konstantní.“

Úvahy nad zrušením

U respondentů se objevovaly různé postoje ke zrušení. Někteří jej v minulosti zažili, jiní nad ním vážně uvažovali, nebo naopak neviděli důvod k takové akci (R5: „Nikdy jsem nedospěla k tomu, že bych odešla, nebo že bych to nějak radikálně změnila.“).

Respondenti s nízkým skóre jako jediní popisovali, že reálně došlo k tomu, že svůj účet **smazali** nebo na nějakou dobu **deaktivovali**. Měli ale velmi rozdílné důvody. Jednalo se o určitou **naštvanost** (R1: „Nekonečnej feed věcí, co mě nezajímaly.“), nebo o stažení se z důvodu aktuální **emoční nepohody**. Jen jeden z nich dále popisoval, že by mu nevadilo síť smazat ani v této situaci (R1: „Jsem schopnej ze dne na den udělat delete a nebude mě to mrzet.“).

Naopak u respondentů s vyšším skóre se objevovaly větší obavy a přemítání nad tím, proč na sociální síti jsou, **vztek**.

R4: „Vždycky jednou za čas, třikrát do roka mám vztek na sebe, že tomu věnuju moc času, nebo mě to nějakým způsobem naštvě, nebo se ve společnosti něco děje, nebo mě štve to, jak někdo něco komentuje. Nebo si uvědomuju, že mi to nějak zužuje pole zájmů.... Pak jsem tím přehlcená, takže mám pocit, že bych to chtěla zrušit, ale nikdy jsem to neudělala“

„Určitě jich bylo spoustu... myslím, že právě třeba před posledním stěhováním, už mi přišlo, že se tam nic neděje a že mi to nic moc nepřidává.“

Tlak okolí

Ve všech rozhovorech se objevilo téma toho, že opustit Facebook je náročné, protože jsou na něm ostatní lidé, přátelé i blízcí. Kromě ztráty možné platformy ke komunikaci byl jasně popisovaný i **tlak**, který může okolí na uživatele vytvářet. To ho potom odrazuje od toho, aby síť opustil.

R1: „Jsem ho smazal 2010... a pak jsem si ho založil víceméně z nutnosti (pozn. nutnosti komunikace s ostatními).“

R3: „Přemýšlela jsem, že si ho zruším, ale všichni ho měli, tak jsem se rozhodla, že ne.“

R4: „Upřímně si fakt nedokážu představit, že by to šlo jinak, protože to je jediná platforma, na který jsou všichni.“

4.2.4. Vliv na další oblasti a negativní následky

Komunikace

Facebook v životě respondentů hraje důležitou roli zejména v oblasti komunikace a vztahů. Messenger je pro mnohé komfortnější a hezčí než jiné komunikační platformy. Stal se tak **přirozeným** nástrojem komunikace.

R3: „Přijde mi Messenger hezčí na komunikaci, ale vadí mi, že je to vidět (že jsem online).“

R6: „Spíš volím messenger, že se tam dají poslat videa, fotky...“.

Je také **preferovaný** oproti SMS a to i v případě, kdy respondenti mají možnost posílat SMS neomezeně. Někdy je tak zažitý, že respondenti popisovali, že si neumí představit, jak by komunikovali bez online komunikace na sociálních sítích.

R3: „Messenger mám pro komunikaci, už jsem se naučila spíš napsat na messengeru než poslat SMS.“

R2: „Ta komunikace s lidma je tak hodně součástí života, že kdyby to nebylo, tak člověk ani neví, co dělat.“

Vztahy

Pro jednu respondentku **nadměrné** sdílení jejích přátel vedlo u některých k tomu, že s nimi už dál **nekomunikovala**, protože necítila potřebu.

R3: „Jedna moje kamarádka tam dřív dávala všechno, tak jsem to sledovala, a pak jsem měla pocit, že vím všechno, co se děje, tak jsem neměla potřebu se jí ptát, jak se má.“

Zároveň respondenti reflektovali, že znají lidi ve svém okolí, kteří na Facebooku sdílí příliš, nebo nemají jeho užívání pod kontrolou. To pak **negativně** ovlivňuje jejich vztah k nim.

R2: „Bývalá kamarádka... hlavní bod bylo, že když s náma byla kdekoliv, že Nedokázala ten telefon odložit.“

V rámci udržení vztahů popisovali i **benefity**. Facebook jim lehce zpracovatelnou formou poskytuje novinky ze života jejich blízkých a vytváří pocit **vztahu**.

R3: „Je mi to příjemný (vědět, co dělají ostatní).“

R6: „Člověk může být v kontaktu s lidma a nestojí ho to moc energie a když něco potřebuju, tak to tam seženu.“

Situace se pak mění ve chvíli, kdy někdo v okolí na Facebooku **nemá účet**. Zde se objevily tři druhy reakcí. První je **obdivná**, respondent daného člověka oceňuje za to, že zvládá život bez Facebooku (R3: „řeknu si, že je dobře, že tomu odolal.“ R5: „Přijde mi to super, že mě to tak jako zaujme.“), druhá reakce **poukazuje na nevýhody**, tedy na to, že je

tím pádem těžší domluva (R6: „Akorát je pravda, že pak o některý ty akce přijde. Že se snažím jí ty věci posílat e-mailem, ale někdy si na ní prostě nevzpomenu.“ R4: „Když něco domlouváme, tak musíme myslet na toho člověka, tak jsme několik skupinek museli přesunout na e-mail, z messengeru, což bylo pro všechny příjemnější.“) a pro některé se naopak nic nemění (R1: „... jedinej rozdíl je ten, že si píšeme na Skype.“)

Facebook může hrát také velkou roli v oblasti **partnerských vztahů**.

R3: „Určitě to souviselo se vztahama, když nemám vztah, tak jsem hledala ty informace, jak to mají ostatní, jestli s někým jsou, nejsou... Měla jsem potřebu se ujišťovat, jako: ta taky nemá kluka, tak dobrý.“

R6: „Vlastně je to podle vztahu, když se mi někdo líbí, tak se tam chci ukázat.“

Naopak ukončení vztahu může vést k tomu, že se uživatel ze sociální sítě stáhne. Jeho neaktivita je zároveň **signálem** pro jeho přátele, že něco není **v pořádku**.

R2: „Po jednom rozchodu jsem odmítal komunikovat s lidma a nebyl jsem ani online,“

„Měl jsem takové blbé období...neměl jsem chuť moc komunikovat, tak jsem si tak uvědomil, s kým chci komunikovat, kdo se o mně zajímá.“

„Deaktivoval jsem Facebook po rozchodu... Nějaká zpráva, že se něco děje.“ „Takže jste tím dával najevo vážnost té situace?“ „Ano.“

Pocity viny a vzteku

Jako jeden z nejčastějších negativních důsledků, který respondenti popisovali, se objevovala prokrastinace, společně s ní se objevovaly **pocity vzteku nebo viny**.

R3: „Uváděla jsem, že mi to občas do času zasahuje, to bylo v rámci tý prokrastinace, což jsem asi hodně akcentovala, protože mě to jako štve.“

Společně s prokrastinací se pak objevovaly **výčitky** z toho, že by se v danou chvíli dalo dělat něco víc produktivnějšího nebo jednoduše něco, co by subjektivně respondenta víc bavilo.

R6: „Spíš v tý práci mě to štve, jako nemám tam moc úkolů, někdy se ale potřebuju třeba s někým domluvit, některý ty úkoly mi nejsou příjemný, ale si připadám blbě, že jsem promrhala čas.

Co mě štve jsou ty večery. Že fakt by se mi víc hodilo jít dřív spát nebo něco udělat... Ale to je tím, že si toho hodně nakládám hodně úkolů, že jsem hodně unavená, ale mám špatný svědomí jít spát.“

R5: „Bere mi to čas, který bych mohla věnovat důležitějším věcem.“

„Myslím, že bych víc vařila, nebo nějaký domácí práce, uklízení, nebo mám doma kytaru, kdy si říkám, že bych na ní mohla hrát.“

Obzvlášť důležité bylo téma **viny a výčitek** u respondentky na mateřské dovolené, která zároveň měla vysoké skóre. Popisovala své obavy z toho, že zamešká nějaký důležitý moment v reálném životě.

R4: „Žere to čas, který bych mohla věnovat něčemu jinému.“

„Že bych... tím jak to vidím, že jsem na mobilu tři hodiny denně, tak si uvědomím, že jsme na mobilu tři hodiny, což je hodně z té aktivní části dne. Kdy bych mohla dělat něco jiného, takže to si myslím, že by se změnilo, že bych měla víc času na jiné věci. Občas mám takový výčitek, že mám ty malé děti a že rostou rychle a že to je čas, kterej se dívám do mobilu a že je to zbytečný.“

Obavy o soukromí, fake news

Pro některé respondenty byla důležitá otázka soukromí, šíření fake news a sociální odpovědnosti. Bylo pro ně důležité si uchovat své **soukromí**, ale popisovali i problematiku internetového aktivismu.

R1: „Snaží se mi to zasahovat do života, snaží se to násilně zjistit věci o mém soukromí.“

„Ohromná cenzura, to mě štve extrémně...Nechci, aby někdo cizí o mně věděl všechno.“

R2: „Pak třeba ty dezinformace (...na otázku, co by bral jako negativní aspekt).“

R4: „Mám pocit, že je jako spoluvinný (Facebook) za nějaký věci ve společnosti, ale i za nějaký jako psychický dopady na běžný lidi.“

FOMO, porovnávání se s ostatními, úzkost

Zejména s respondentkami, které spadaly do kategorie **závislého užívání** jsme se bavily o tom, jaké mají **obavy**. Popisovaly například dále to, že se cítí omezené tím, že ačkoliv jim Facebook čas bere, tak některé informace, které díky němu získala, jsou velmi cenné.

R4: „Ale stejně cítím, že to, kdy mi to něco dá, je třeba 20 % toho času... že tak listuju, občas něco najdu, něco mě zaujme, a to je to, co mě přivádí zpátky. Kdybych to chtěla omezit, tak bych mohla hledat jenom tu konkrétní informaci.“

FOMO bylo dalším často pojmenovávaným pocitem. Množství aktivit, interakcí a jejich neustálý průběh byl nejčastějším zdrojem této úzkosti.

R5: „Takhle ve městě mám pocit, že potřebuju být informovaná, co se děje, chci mít informace.“

„Takový to, že je spousta akcí a chci o nich vědět.“

„Takovej ten pocit, že nechci trávit večer jen tak nic neděláním, ale chci něco podniknout. Jako ono smysluplný může být i válet se doma... Něco, co bych si neuměla zajistit sama.“

R6: *„Trávím tím víc času, než chci, ani ten pocit z toho jako není dobrej.“*

„Spíš mi to bere energii, ale spíš jde o to, že mám pocit, že o něco přijdu, něco zmeškám, něco nebudu vědět, někam nepůjdu, někam mě nepozvou nebo nějaký příležitosti nebo práce.“

Obsah ostatních také u respondentek vedl k tomu, že měly tendenci se **porovnávat s ostatními uživateli**. To v nich mohlo vyvolávat pocity **úzkosti**.

R6: *„Jakože můj život není tak zábavnej jako támhle člověka...Nebo když tam spolužáci z gymplu píšou, jak si otevřeli advokátní kancelář... v tu chvíli... ty vole, ale pak si řeknu, že bych jí ani nechtěla, ale srovnávám se.“*

R4: *„Proč mi přijde důležitý, že se o tom mluví, že mám poslední měsíce fakt nepříjemný pocit, že to vyvolává fakt úzkosti u spousty lidí. Že ty zprávy, co tam jsou sdílený jsou špatný, nějakým způsobem ohrožující. Tedd' momentálně jsem na ten Facebook hrozně našťavaná, že vůbec jako existuje, protože napomáhá polarismu společnosti a jednoduchému napadání lidí navzájem. Cítím, že i když jsem v těch věcech racionální, ale že ten Facebook má pro mě tak silnej vliv, že to na mě nepříjemnou úzkost hodí. Jako co se děje ve světě, ale třeba, i co dělá spíš Instagram, ale takový to, že ... taková nálož, že já to taky nemám, nebo že by mi to mělo slušet víc. Ne vždycky, ale jednou za čas to takhle vyublá, že mám takhle nepříjemnej pocit.“*

4.2.5. Schopnost regulovat své užívání a platforma

Hlavní rozdíl, mezi jednotlivými respondenty ve spojitosti s **mírou rizikivosti jejich užívání** byla jejich **schopnost regulovat své užívání**. Ta se často projevuje skrze to, zda respondenti volí k přístupu na Facebook mobilní nebo webovou formu.

Respondenti s nízkým skóre popisovali více a častěji to, že zvládnou sami **omezit** dobu na síti a o svém užívání přemýšlí, a zároveň na mobilu častěji využívají pouze funkce Messengeru, nebo na samotný Facebook v mobilu **vůbec nechodí**. Sníží své užívání, aby se věnovali svému partnerovi nebo svým koníčkům

R2: *„Určitě, když jsem s přítelkyní, tak na ty sítě ani tolik nechodím.“*

„Jsem se tak zamyslel, co na těch sociálních sítích dělám. Jako třeba na Instagramu jsem sledoval 500 lidí, což jenom ty storíčka mi zabralo celou cestu z práce, tak hodinu.“
(a následně počty sledovaných radikálně snížil)

R1: „Na mobilu koukám přes prohlížeč jenom, stejným stylem – otevřu, kouknu, zavřu. Appku nechci, měl jsem ji nainstalovanou...a štválo mě, že se toho člověk nezavří.“

„Třeba před dvěma měsíci jsem měl rozečtenou knížku, ty jsem dal dva, tři týdny, takže v tu chvíli jsem na Facebooku nebyl vůbec...“

Respondenti se středně vysokým skóre se ve schopnosti kontroly i náhledu přibližují první skupině, ale častěji popisují **negativní intrapersonální dopady** jako je **úzkost, vztek a FOMO**.

R3: „V telefonu Facebook (jako aplikaci) nemám. Mám Messenger, ale v mobilu koukám jenom výjimečně.“

„Mám období, kdy tam jsem trochu víc, trochu míň.“

„... v rámci té prokrastinace, což jsem asi hodně akcentovala, protože mě to jako štve.“

R5: „Na mobilu mám Messenger jako aplikaci a Facebookovou aplikaci tam nemám a nějak jsem si říkala, že kdy to nepoužívám tak často, tak se dívám v prohlížeči.“

„Bere mi to čas, který bych mohla věnovat důležitějším věcem.“

Respondenti s nejvyšším skóre na Facebook mají neomezený přístup z mobilu i z počítače a aktivně využívali aplikaci i Messenger na mobilu. Pojmenovávají přímo svoji **nespokojenost** s časem stráveným online. Aktivně vyslovovali přání a cíl svůj čas na síti **omezit**.

(jako ideální stav) R6: „Umět si říct, dám tomu 15 minut a pak to zavřu, nebo nemít to na mobilu...“).

R4: „Cítím, že na tom nějak závislá jsem, ale že to mám pod kontrolou, že to dokážu zastavit.“

„Jdu tam konkrétně něco udělat... ale pak automaticky se ještě podívám na Facebook, v tu chvíli tam nemám, co dělat, nemám pocit, že bych si to nějak promyslela.“

„Mám na mobilu takovej ten hlídač času... tak se na to často dívám, a mám nastavený že se mi po hodině ty aplikace vypnou, ale moc mi to nepomáhá.“

U této respondentky bylo ale také zajímavé téma externí kontroly ve formě domluvy s manželem, která měla zajistit to, aby netrávili příliš času na mobilu před dětmi.

R4: „My jsme na to dost důslední s manželem. Snažíme se, abychom neměli mobil s dětma a když jsme na dovolené, tak se koukat na něj úplně minimálně... Nechci, aby se děti naučily, že je normální mít mobil v ruce... Přijde mi, že je to jenom tím, že jsme to takhle striktně nastavili i s manželem.“ (že to dodržuje).

4.3. Shrnutí odpovědí na výzkumné otázky

4.3.1 Jak dospělí uživatelé aktuálně užívají Facebook z hlediska obsahu a rozsahu aktivit, účelu užívání a místa Facebooku v životě uživatelů?

Dospělí uživatelé tráví denně na sociální síti Facebook zhruba **1,5 hodiny**. Nejčastěji využívají aplikaci **Messengeru a interagují s příspěvky ostatních**. Méně času věnují zveřejňování vlastního obsahu či dalším aktivitám.

Důležitou součástí Facebooku jsou i **skupiny**. Může jít o zájmové nebo skupiny sociální (třídy, větší skupina přátel), odkud uživatelé získávají důležité informace nebo tipy na aktivity a zajímavý obsah.

Pro uživatele jde často o poměrně **rutinní** součást jejich dne, takže na Facebooku tráví každý den čas. Nejčastěji se k Facebooku vrací kvůli **komunikaci** přes Messenger. Nejméně času tráví hraním her, které síť nabízí. Spíše okrajově také využívají Marketplace.

4.3.2 Jaký je vývoj užívání Facebooku od počátku do současnosti? Lze identifikovat fáze, zlomy, trajektorie...? Pokud ano, jaké?

Většina dospělých uživatelů si Facebook založila v letech 2008-2009, kdy se síť dostávala do většího povědomí. Se založením často souviselo to, že se na síť přidal někdo **v okolí nebo z rodiny**. Motivací k připojení se na síť tedy bylo to, aby mohl být uživatel součástí jeho sociální skupiny i online. Mohlo také docházet k určité míře **sociálního tlaku**.

U respondentů s větším rizikem závislosti se méně objevovaly výchytky v užívání. Ostatní mají větší tendenci v určitých obdobích svůj čas na Facebooku omezit, nebo úplně zrušit svůj účet.

Doba užívání nebo intenzita přemýšlení o tom, zda síť neopustit, je spojená s tím, jaké období uživatel zrovna zažívá. V době, kdy zažívá rozchod nebo více stresu může mít tendenci čas omezit. Samotný obsah může být ovšem také motivací k tomu síť opustit, a to zejména, pokud uživatele obsah ostatních štve či obtěžuje.

Zlom v dostupnosti sociální sítě Facebook zažívali v minulosti uživatelé s nástupem **chytrých telefonů**. Dalším krokem poté byla větší dostupnost mobilních dat a jejich nižší cena.

4.3.3. Lze identifikovat rozdílné vzorce užívání, ať už aktuálně či vývojově? Pokud ano, jak a na základě čeho je lze klasifikovat?

Základním rozdělením, které by se mohlo ukázat, je to, na jaké platformě uživatel Facebook využívá, a které jeho části. První vzorec užívání by bylo navštěvování sociální sítě pouze přes **webový prohlížeč** na stolním počítači nebo notebooku. Zde pak má možnost využít plnou verzi, nebo jen webovou verzi messengeru.

Na jiném zařízení (chytrém telefonu či tabletu) pak může mít uživatel nainstalovanou **aplikaci** Facebooku nebo Facebook Lite, k tomu pak může, ale nemusí mít nainstalovanou i aplikaci Messengeru.

Facebook někteří uživatelé využívají přímo v rámci jejich práce a jeho spravování je naplní jejich pracovního dne.

Facebook poté nejčastěji plní funkci platformy ke **komunikaci** a propojení s lidmi. Důležitou funkcí Facebooku je také možnost prokrastinace a jednoduchého pasivního konzumování obsahu, což může být forma **odpočinku, zahánění nudy či úniku**. Je součástí ranní či večerní rutiny.

Hlavní rozdíl ve spojitosti s mírou rizikovosti je **schopnost regulovat své užívání**. To se projeví například nevyužíváním mobilní aplikace Facebook nebo jako cílené omezení času.

4.3.4 Jaké negativní důsledky uživatelé popisují ve spojitosti s užíváním Facebooku?

Uživatelé zažívají **vztek a vinu** ve chvíli, kdy se věnují Facebooku, a ne ostatním povinnostem. Odkládají tak důležité věci nebo se naplno nevěnují práci. Na Facebooku ovšem tráví čas i přes **výčitky**, o kterých vědí, že přijdou.

Obsah ostatních vede často k **porovnávání**. Ve chvíli, kdy ostatní na síti působí jako úspěšnější či atraktivnější, tak mohou uživatelé zažívat **úzkost**. Může je to také vést k tomu, že úmyslně upravují svůj obsah, aby jejich profil působil co nejlépe.

FOMO uživatelé prožívají jako **nutkavou** potřebu síť kontrolovat. Ve chvíli, kdy nemohou, tak mohou zažívat **úzkost**, pocit **vyloučení** nebo **strach**, že jim uteče nějaká důležitá informace či příležitost.

4.3.5 Souvisí míra rizikovosti a vzorce užívání se sociodemografickými, případně dalšími charakteristikami uživatelů? Pokud ano, jak?

Ženy mají procentuálně vyšší zastoupení respondentů v kategorii škodlivého či závislého užívání. Překvapivě ovšem na síti tráví v průměru o 10 minut méně než muži. Obě pohlaví tráví podobně dlouhou dobu na **Messengeru**.

Pouze 3 respondenti udali, že na Facebooku hrají denně hry, to tvořilo zhruba 4 % všech mužů v souboru. Oproti tomu téměř 10 % žen udalo, že každý den stráví alespoň 5 nebo 10 minut hraním.

Průměrné skóre BFAS překročilo rozhodovací hranici 11 bodů až u skupiny respondentů, která na Facebooku trávila 60 až 120 minut a poté více než 2 hodiny. Doba užívání ani skóre BFAS se nijak významně nelišilo v závislosti na vzdělání. Respondenti, kteří stráví více času **prohlížením** obsahu ostatních vykazují i vyšší skóre BFAS.

5 DISKUZE A ZÁVĚRY

Cílem práce bylo popsat vzorce užívání sociální sítě Facebook u dospělých, a zároveň je rozlišit v souvislosti s rizikovostí užívání. V teoretické části jsem se věnovala nelátkovým závislostem a diagnostickým nástrojům, ale také fenoménům spojených s internetem jako jsou memes, fake information a negativním dopadům užívání na psychické i fyzické zdraví.

Praktická část se poté věnovala výsledkům z dotazníku a rozhovorů. Pomocí dotazníku a rozhovoru jsem poté popsala čas, činnosti, motivaci, negativní dopady a další aspekty užívání Facebooku u dospělé populace. Vše je blíže popsáno v předchozí kapitole.

Výsledky této práce ukazují, že dospělí lidé ve výzkumném vzorku tráví na Facebooku až hodinu a půl denně a často nenavštěvují aktivně další sociální sítě. Nejčastěji jsou na Facebooku kvůli komunikaci s přáteli nebo aby si prohlédli obsah, který ostatní sdílejí. Využívají Facebook jako nástroj k úniku před nudou nebo k prokrastinaci. V tomto se výsledky shodují se závěry přehledového článku o Facebooku z roku 2014 (Ryan et al.), který jako důležité faktory také uvádí trávení času a udržování vztahů. Rizikovější uživatelé mohou mít větší tendenci prioritně jít na Facebook hned ráno, nebo naopak večer, aniž by dokončili své povinnosti. Je možné, že roli hraje i to, zda mají nainstalovanou plnou verzi aplikace Facebook na svém mobilním zařízení. Pro rizikové uživatele bude důležitější, aby měli přístup k plné verzi sociální sítě. Uživatelé, kteří sítí využívají bezpečně, zvládnou omezit svůj čas na ní, nebo dokonce účet na nějakou dobu smazat. Zejména u rizikových uživatelů se mohou vyskytovat výčitky, vztek nad stráveným časem u sociální sítě. Popisují také strach, že jim něco na síti uteče, mohou se porovnávat s ostatními a zažívat i úzkost. Jako ohroženější skupina se na základě těchto výsledků jeví ženy.

Je ovšem důležité poznamenat několik nedostatků, které se v této práci objevily. V první řadě neměli respondenti možnost uvést YouTube jako sociální sítí v rámci online-dotazníku. To mohlo snížit počet těch, kteří ji ve své odpovědi zaznamenali a zkreslit tak poměr respondentů, co využívá další sítí. Čas, který na síti respondenti tráví, reportovali oni sami a nebyl ověřován nějakým objektivním nástrojem. Je tak možné, že jejich odhad byl podhodnocený či nadhodnocený. Navíc může být poměrně obtížné určit, kolik času věnovali jednotlivým aktivitám tak, jak jsem je rozdělila v dotazníku.

Většina respondentů byla ve věku do 40 let, přestože původní cílová skupina byla nastavena až do věku 65 let. Bylo by tedy vhodné doplnit více respondentů ve věku 40 let a více. Šíření dotazníku a nábor respondentů probíhal samovýběrem a přes můj osobní profil a profily mých kolegů a přátel. Ačkoliv jsem vytvořila reklamu, která by měla více zasáhnout lidi mimo můj okruh, tak měla malý úspěch a stále se jednalo o samovýběr. Z toho důvodu mohou být výsledky zkreslené. Bylo by také vhodné mít větší počet respondentů, aby se výsledky daly zobecnit. V rámci rozhovorů poté došlo například k tomu, že kategorie bezpečného užívání měla pouze mužské respondenty. Bylo by tedy vhodnější udělat více rozhovorů a tím zajistit i rovnoměrnější zastoupení mužů a žen

v jednotlivých skupinách. V této podobě tedy nelze výsledky studie generalizovat na celou populaci uživatelů Facebooku z výše uvedených důvodů.

Výsledky této práce je ovšem důležité srovnat i s již publikovanými pracemi, které se sice převážně soustředily na mladší uživatele, ale mohly zkoumat podobné či stejné fenomény. Například Hong et al. (2014) se své studii zaměřili na studenty ve věku 18 až 22 let. Shodně došli k závěru, že nejvíce času tráví uživatelé procházením obsahu ostatních. Zásadně se ovšem lišili v průměrném času na síti denně. Oproti 1,5 hodině, kterou průměrně udávali respondenti této práce, uváděl Hong et al. (2014) jako průměrný čas 4,5 hodiny, tato studie ovšem také měla vysokou prevalenci rizikového užívání u svých respondentů (44,6 %).

Facebook jako odkládací činnosti, která slouží k vyhnutí se jiné povinnosti, se objevil také ve práci, která se zaměřovala na studenty ve věku 25-30 let, kteří trávili na Facebook týdně alespoň 38 hodin (Zaremohzzabieh et al., 2014). Podobně jako v této práci se tedy objevovalo téma útěku od offline dění do světa sociální sítě, ale také popis Facebooku jako pevné součásti denní rutiny respondentů.

Zajímavé může být také srovnání odhadované prevalence závislých uživatelů. V této práci do kategorie závislosti spadalo 9 % respondentů. Ve studii z roku 2017, která také využívala BFAS a zaměřila se na studenty vysoké školy o průměrném věku respondentů 22,5 let, dosáhla prevalence rizikového užívání velmi podobné hodnoty, a to 8 % (Brailovskaia & Margraf, 2017). Oproti tomu studie na středoškolácích s průměrným věkem 16,6 let, která také používala BFAS pro diagnostiku, vykazovala prevalenci závislosti na Facebooku 41,8 % a na jedné ze sledovaných škol až 70 % (Khumsri et al., 2015). Takový výsledek nabádá k otázce, čím je způsobený tak velký rozdíl v množství závislých uživatelů. Jako velmi jednoduché, leč neověřené, řešení by se mohl nabízet právě věk. Je možné, že středoškoláci ze závislosti na sociální síti jednoduše vyrostou? Odpovědi by mohl přinést dlouhodobý výzkum, který by byl schopen na dostatečně velkém počtu respondentů zachytit tento posun, stejně tak jako další výzkumy jak u populace dospělých, tak i dětí a studentů.

Až na základě osobních rozhovorů vyšlo najevo, že je důležitá platforma, na které Facebook respondenti užívají – tedy zda na síť primárně využívají mobilní zařízení nebo počítač. V budoucnu by tedy bylo vhodné do takového výzkumu rovnou zařadit otázku na to, zda mají (a jakou) aplikaci na chytrém telefonu. Zároveň jsem nezjišťovala užívání dalších návykových látek, což by mohlo vhodně doplnit údaje o respondentech.

Pro budoucí výzkum by bylo vhodné zjistit více o respondentech a jejich copingových strategiích, spokojenosti v životě, ale i například míře úzkostnosti. Z výsledků této práce se totiž ukazuje, že faktory jako vzdělání či doba strávená na síti nemají signifikantní dopad na rizikovost užívání.

Jako důležitá a zajímavá se v rozhovorech ukazovala nejen platforma, na které uživatel síť užívá, ale i specifická role Facebooku jako odkládací či vedlejší činnosti, kterou

respondenti specificky odlišovali od prokrastinace. Facebook může sloužit jako činnost, která nevyžaduje mnoho energie, protože neustále vytváří nový obsah, ale v uživateli vyvolává pocit toho, že je produktivní. Zároveň ale poté mohou přijít výčitky či vztek.

Dospělí uživatelé Facebooku a internetu obecně se budou v následujících letech ovšem pravděpodobně velmi měnit, jelikož se do dospělého věku dostane generace, která již s internetem a sociálními sítěmi vyrůstala. Proto může být zajímavé moci porovnat to, jak se budou měnit jejich vzorce užívání. Důležitým poznatkem do budoucna je právě to, že u uživatelů a našich klientů není zásadní čas ani činnost na síti, ale jejich copingové strategie či schopnost seberegulace a osobností nastavení.

6 ZDROJE

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 49, 111–119. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.05

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. (2012). DEVELOPMENT OF A FACEBOOK ADDICTION SCALE. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517. DOI 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z. (2017a). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. doi:10.1371/journal.pone.0169839

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4(3), 377-383. doi:10.1089/109493101300210286

Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>

Brejčák, P. (2018). Infografika: Jak Češi využívají ty internety a sociální sítě v roce 2018. Dostupné z <https://tyinternety.cz/socialni-site/infografika-jak-cesi-vyuzivaji-ty-internety-a-socialni-site-v-roce-2018/>

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers In Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>

Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. -W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students-A longitudinal approach. *PLoS One*, 12(12), e0189719. doi:10.1371/journal.pone.0189719

Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Bielefeld, M., Steinbüchel, T., Kehyayan, A., Dieris, B., & te Wildt, B. (2017). Media use and Internet addiction in adult depression: A case-control

study. *Computers In Human Behavior*, 68, 96-103.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.016>

Disman, M. (2009). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha. Karolinum.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., and Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Comput. Hum. Behav.* 63, 509–516. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.079

Facebook. (2020). Retrieved March 27, 2020, from <https://about.fb.com/company-info/>

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha. Portál.

Fišerová, K. (2018). *Kritické zamyšlení nad stavem výzkumu závislosti na Facebooku [A critical review of Facebook addiction research]*. (Bakalářská práce (Bc.)). Praha.

Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>

Gabrhelík, R., Miovský, M., Zábranský, T., & Kubů, P. (2008). Vzorce užívání konopných drog a parafernália. *Adiktologie* 8(2): 98-111.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 4. vyd. Praha : Portál.

Hendricks, D. (2019). Complete History of Social Media: Then And Now [Online]. In *Small Business Trends*. Retrieved from <https://smallbiztrends.com/2013/05/the-complete-history-of-social-media-infographic.html>

Hindi, J. (2020). All Facebook apps, where to get them, and what they do!. *Android Authority*. Retrieved from <https://www.androidauthority.com/facebook-apps-999160/>

Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>

Hormes, J. M. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *J Behav Addict*, 5(1), 122-129. doi:10.1556/2006.5.2016.007

Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. doi:10.1111/add.12713

Hutchinson, A. (2017). Top Social Network Demographics 2017 [Infographic] [Online]. In SocialMediaToday. Retrieved from <https://www.socialmediatoday.com/social-networks/top-social-network-demographics-2017-infographic>

Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755e760.

Jung, E. H., & Sundar, S. S. (2016). Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers In Human Behavior*, 61, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.080>

Jung, E. H., Walden, J., Johnson, A. C., & Sundar, S. S. (2017). Social networking in the aging context: Why older adults use or avoid Facebook. *Telematics And Informatics*, 34(7), 1071-1080. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.04.015>

Kakkar, G. (2018). What are the Different Types of Social Media? [Online]. In Digital Vidya. Retrieved from <https://www.digitalvidya.com/blog/types-of-social-media/>

Kemp, S. (2020). Digital 2020: Global Digital Overview [Online]. In Datareportal. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>

Kohoutek, R. (2001). *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno. Akademická nakladatelství CERM.

Kopecký, K., Szotkowski, R., & Krejčí, V. (2015). Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. (L. Ludíková, Ed.) (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/pdf.15.24448619>

Khumsri, J., Yingyeun, R., Mereerat Manwong, Hanprathet, N., & Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, 98 Suppl 3, S51-60.

Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? *Education And Health*, 4(29), 68-71.

Lečbych, M. (2013). Kritická úvaha o závislosti na internetu. *Adiktologie*, 13, 6.

Lo Coco, G., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>

Nešpor, K., & Csémy, L. (2007). Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Practicus*, 6(5-6), 1213-8711, 194-198. Retrieved March 15, 2019 from <http://www.drnespor.eu/>

Noyes, D. (2020). The Top 20 Valuable Facebook Statistics – Updated January 2020 [Online]. In Zephoria. Retrieved from <https://zephoria.com/top-15-valuable-facebook-statistics/>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rintel, S. (2014). Explainer: what are memes? [Online]. In The Conversation. Retrieved from <http://theconversation.com/explainer-what-are-memes-20789>

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>

Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress Health*, 32(4), 427-434. doi:10.1002/smi.2637

Stieger, S. (2019). Facebook Usage and Life Satisfaction. *Frontiers In Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02711>

Tomczyk, L., & Wąsiński, A. (2014). THE FACTORS AND CONDITIONS OF NETOHOLISM IN THE PERSPECTIVE OF THE DIAGNOSTIC RESEARCH. *Media, Culture and Public Relations*, 7(438), 4–1

Vondrackova, P., & Smahel, D. (2012). Internet Addiction. In *Encyclopedia of Cyber Behavior*(Vol. 4, pp. 754–767). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-0315-8.ch063>

WebWise. (2020). Explained: What is False Information (Fake News)? [Online]. Retrieved March 27, 2020, from <https://www.webwise.ie/teachers/what-is-fake-news/>

WHO (2018). Gaming disorder. Dostupné z: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Vischer, R., Paredes-Yauri, S., et al.. (2013). Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *Plos One*, 8(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>

Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Siti, Z. O., Jusang, B., & Nurul, A. K. (2014). Addictive Facebook Use among University Students. *Asian Social Science*, 10(6). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n6p107> doi:10.5539/ass.v10n6p107

7 PŘÍLOHY

7.1. Příloha č. 1

Informace pro účastníky dotazníku

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Fišerová a jsem studentkou navazujícího magisterského programu Adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Tento dotazník je součástí diplomové práce s názvem Míra rizikovosti ve vzorcích užívání sociální sítě Facebook u dospělých ve věku 26-60 let.

Pro účast jsou pouze dvě podmínky: je vám mezi 26-60 lety a účet na Facebooku máte alespoň 1 rok.

Vaše odpověď je zcela anonymní.

V posledním kroku dotazníku máte možnost za sebe zanechat e-mailovou adresu, v případě, že byste se chtěli účastnit druhé fáze výzkumu, ve které probíhá rozhovor. Získáte tím nejen cenné informace o sobě, své osobnosti a užívání sociálních sítí, ale značně tak pomůžete i mému výzkumu.

V případě jakýkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mailu fiserovakristyna@gmail.com.

7.2. Příloha č.2

Online dotazník (původní forma ve webové aplikaci Google forms byla pro účely diplomové práce převedena čistě do textové podoby)

1. V jakém roce jste si založili účet na sociální síti Facebook? Uvádějte pouze číslo.
2. Na Facebooku máte...
 - a. 1 účet
 - b. 2 účty
 - c. 3 účty
 - d. 4 a více účtů
3. Zaškrtněte, které funkce Facebooku jste v posledním půl roce alespoň jednou využili
 - a. Sdílení statusu
 - b. Sdílení fotografie
 - c. Komentování příspěvků/fotek či videí
 - d. „Lajkování“ příspěvků/fotek či videí
 - e. Sdílení příspěvků/fotek či videí ostatních
 - f. Messenger
 - g. Hry
 - h. Marketplace
 - i. Vyhledávání a přidávání přátel
 - j. Vytvoření nebo interagování s nějakou událostí
 - k. Jiné...
4. Kolik času v typickém dni, kdy jste online, strávíte následujícími činnostmi na Facebooku? (Na výběr z možností: 0, 5 minut, 10 minut, 15 minut, 30 minut, 1 hodinu, 1,5 hodiny, 2 hodiny, 2,5 hodiny, 3 hodiny a 4 a více hodin)
 - a. Psaní na Messengeru
 - b. Prohlížení příspěvků a fotek
 - c. Komentování, „lajkování“ a sdílení příspěvků
 - d. Hraní her
 - e. Ostatní
5. Jaké další sociální sítě využíváte (v posledním roce)?
 - a. Twitter
 - b. Instagram
 - c. Snapchat
 - d. Pinterest
 - e. TikTok
 - f. Reddit
 - g. Žádné
 - h. jiné

Následující otázky se týkají Vašeho užívání Facebooku. Během posledního roku, jak často se vám stalo, že... (velmi zřídka – zřídka – někdy – často – velmi často):

6. Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na Facebooku.
7. Cítil/a jste nutkání být na Facebook u víc a víc.
8. Byl/a jste na Facebooku, abyste zapomněl/a na starosti.
9. Pokusil/a jste se omezit čas trávený na Facebooku, ale neúspěšně.
10. Cítil/a jste se nesvůj/nesvá a nepříjemně, když jste nemohl/a na Facebooku být.
11. Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních či pracovních záležitostí

Demografické údaje

12. Vaše pohlaví je
 - a. žena
 - b. muž
13. Váš věk je (udejte pouze číslo)
14. Vaše nejvyšší dokončené vzdělání je
 - a. ZŠ
 - b. SŠ s výučním listem
 - c. SŠ s maturitní zkouškou
 - d. Vyšší odborné vzdělání
 - e. VŠ zakončená bakalářským titulem
 - f. VŠ zakončená magisterským či výším titulem
15. Aktuálně jste
 - a. pracující
 - b. ve starobních důchodu
 - c. v invalidním důchodu
 - d. na úřadu práce/nezaměstnaný
 - e. na mateřské či rodičovské dovolené
 - f. jiné
16. Kraj Vašeho trvalého bydliště:
 - a. Hlavní město Praha
 - b. Středočeský kraj
 - c. Jihočeský kraj
 - d. Plzeňský kraj
 - e. Karlovarský kraj
 - f. Ústecký kraj
 - g. Liberecký kraj
 - h. Královehradecký kraj
 - i. Pardubický kraj
 - j. Kraj Vysočina

- k. Jihomoravský kraj
- l. Olomoucký kraj
- m. Moravskoslezský kraj
- n. Zlínský kraj

V případě, že byste se chtěli zúčastnit druhé části výzkumu, zanechejte prosím svůj kontaktní e-mail.

Jednalo by se o osobní rozhovor v délce cca 1 hodiny, kdy bychom se více bavili o Vašem užívání Facebooku a dalších sociálních sítí. V rámci tohoto rozhovoru budete mít možnost získat zpětnou vazbu na výsledek vaší diagnostiky závislosti na Facebooku a dozvědět se něco nového o sobě.

Vzhledem k tomu, že rozhovorů bude probíhat omezené množství, je možné, že se Vám ozvu s delším časovým odstupem. Mějte prosím trpělivost.

17. Zadejte, prosím, svou e-mailovou adresu (nepovinné)

7.3. Příloha č.3

E-mail pro účastníky rozhovoru

Diplomová práce – Facebook - druhá část výzkumu

Dobrý den,

dovoluji si Vás oslovit na základě Vaší účasti v dotazníku, který jsem šířila na Facebooku k svojí diplomové práci s názvem: Míra rizikovosti ve vzorcích užívání sociální sítě Facebook u dospělých ve věku 26-60 let.

V rámci dotazníku jste souhlasili s kontaktováním a možnou účastí v druhé části výzkumu, kde se společně podíváme více do detailu na Vaše užívání sociálních sítí.

Jak by to vypadalo?

Ideálně si domluvíme osobní setkání v nějaké kavárně, kde by probíhal nahrávaný rozhovor v době max. 1 hodiny.

Co bude s daty, která získám?

Rozhovor bude nahráván, ale poté přepsán a Vaše jméno nebo další identifikační údaje budou vymazány. Dále budu pracovat jen s přepisem a samotnou nahrávku smažu.

Co z toho budete mít vy?

Dobrý pocit, že jste pomohli s tvorbou diplomové práce, ale také se dozvíte, jak jste na tom s rizikovostí Vašeho užívání a rozhovor Vám může pomoci lépe porozumět důvodům a způsobům jak a proč sociální sítě používáte.

V případě, že Váš zájem stále trvá, dejte vědět a společně pak najdeme vhodný termín. V případě, že by pro Vás nebylo osobní setkání možné (nebo nejste z Prahy), můžeme také domluvit skype nebo telefonický hovor.

Přeji hezký den,

7.4. Příloha č.4

Informace pro účastníky rozhovoru

„Dobrý den, mnohokrát vám děkuji za to, že jsme se mohli sejít. Ještě jednou se představím. Jmenuji se Kristýna Fišerová a píšu diplomovou práci na téma užívání Facebooku u dospělých na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Vedoucím mé práce je Mgr. Jaroslav Vacek.

Čeká nás asi hodinový rozhovor, během něj se vás budu ptát na to, jak Facebook užíváte, jak to bylo v minulosti, co vás k němu táhne a podobně. Pokud by vám vylou nepříjemné na něco odpovídat, tak mi stačí říct.

Nahrávku pořizuji na telefon, tu potom přepíšu, vynechám vaše jméno i jiná místa, či jména, která by byla zmíněna. Nahrávku následně smažu. Dále už budu pracovat pouze s textem. Pokud budete chtít, můžete z výzkumu ještě i v době, kdy budu odpovědi zpracovávat, odstoupit. Máte nějaké další otázky, souhlasíte?“

7.5. Příloha č.5

Osnova rozhovoru

Běžné užívání FB

Jak vypadá váš běžný den?

Kdy během toho dne jste na Facebooku?

Je to na mobilu/na PC?

Jaké funkce FB používáte?

Máte nainstalovanou aplikaci pro Messenger i Facebook zvlášť?

Proč volíte tu danou funkci právě na FB (a ne nějakou alternativu)?

Za jakým účelem se k FB během dne vracíte? (tj. i – má to vždy účel?)

Výsledek BFAS

Vývoj užívání

V jakých situacích ve vašem životě jste na FB více?/ kdy méně?

Jak se mění doba, kterou na FB trávíte, od chvíle založení účtu?

Kdy naposled jste byli delší dobu bez možnosti jít na FB?

Jak to probíhalo?

Umíte si představit svůj účet smazat? Jak by to vypadalo?

Ovlivňování života/ ostatní sítě

Snažili jste se někdy omezit dobu na FB a proč?

V čem vidíte pozitiva toho, že jste na FB? / negativa

Jaké jiné sociální sítě užíváte?

Jak často v porovnání s FB?

Jaká je vaše primární síť a proč?

Jak mohl ovlivnit FB vaše mezilidské vztahy?

Jsou lidé, které máte pouze na FB a nikdy jste se nepotkali? Proč?

S kým nejčastěji na FB komunikujete?

Jak vybíráte, koho na FB máte?

Jak reagujete, pokud někdo ve vašem okolí FB nemá?

Vnímáte vy nebo někdo ve vašem okolí na vás, že vám FB přináší nějaké zdravotní či duševní problémy?

Znáte někoho, kdo tyto problémy má, jak to vypadá?

Závěr - dotazy/rozloučení

7.6. Příloha č.6

Použité zkratky

BFAS – Bergen Facebook Addiction Scale

FB - Facebook

FOMO – Fear of Missing Out

