

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Olga Kořánková

**Život bez Facebooku: Experimentální studie
neužívání sociální sítě Facebook**

Diplomová práce

Praha 2017

Autor práce: **Olga Kořánková**

Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslav Švelch, Ph.D.**

Rok obhajoby: 2017

Bibliografický záznam

KOŘÁNKOVÁ OLGA. *Život bez Facebooku: Experimentální studie neužívání sociální sítě Facebook*. Praha, 2017. 70 s. Diplomová práce (Mgr.) Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky. Katedra mediálních studií. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jaroslav Švelch, Ph.D.

Abstrakt

Diplomová práce *Život bez Facebooku: Experimentální studie neužívání sociální sítě Facebook* se zaměřuje na neužívání sociální sítě a reflexi odpojení se od ní. Mapuje funkce, které Facebook plní v individuálním i skupinovém životě jedince, představy o světě bez něj a prožitky z odpojení se, které bylo mezi vybranými respondenty navozeno v rámci týdenního experimentu. Cílem práce je nastítnit, jaký je život bez Facebooku, poukázat na jeho potenciální výhody i nevýhody a popsat, s čím se jedinec odpojený od sociální sítě může potýkat uvnitř sebe i v rámci svého sociálního okolí. Tato diplomová práce chce přispět k pochopení významu Facebooku ve společnosti a nabídnout cesty k reflexi jeho používání. V teoretické části práce nabízí popis fenoménů souvisejících s online sociálními sítěmi z hlediska mediálních studií. Stručně se zabývá i deskripcí samotného Facebooku a jeho stavu v České republice a předkládá souhrn studií objasňujících uživatelství i neuživatelství této sociální sítě. Metodologická část práce popisuje samotný výzkum, který proběhl formou experimentu, doprovodných rozhovorů a krátkého dotazníku. Na základě kvalitativní analýzy získaných dat pak bylo načrtnuto několik závěrů o tom, jaké funkce Facebook plní v životech jedinců, jak se to projevuje, pokud se odpojí, a jak je odpojení se od sociální sítě prožíváno.

Abstract

The diploma thesis *Life without Facebook: Experimental study of non-using the social networking site Facebook* focuses on non-usage of social networking sites and reflection of the disconnection from it. It aims to map functions that Facebook performs in individual and social life of a man, ideas about life without it and the experience of disconnection that was induced under the terms of one week experiment. The aim of the study is to outline what life without Facebook is like, point out possible advantages and disadvantages of it and describe what a person disconnected from social networking site can face both within him or herself and its social surroundings. This diploma thesis aims to contribute to understanding

the importance of Facebook in our society as well as offer some paths to reflect its use. In the first theoretical part it offers a description of topics related to social networking sites from the media studies point of view. It briefly describes Facebook itself and the status of it in the Czech Republic. It also submits summary of studies clarifying the usage and non-usage of this social networking site. The second methodological part presents a description of the research which was conducted via experiment, accompanying interview and a short questionnaire. Based on a qualitative analysis of the data, the study in its third analytical part outlines several conclusions about what Facebook means for the lives of individuals, how this turns out when one is disconnected and how is the disconnection experienced.

Klíčová slova

Experiment, Facebook, kvalitativní výzkum, nová média, online sociální sítě, sociální síť

Keywords

Experiment, Facebook, qualitative research, new media, social networking sites, social network

Rozsah práce: 131 475 znaků

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 13.5.2017

Olga Kořánková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce Mgr. Jaroslavu Švelchovi, Ph.D. za inspiraci, trpělivost a cenné rady. Ráda bych poděkovala i všem z mého okolí, kteří mě během studií podporovali, a také všem respondentům výzkumu za odvahu a zapojení.

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK

Teze MAGISTERSKÉ diplomové práce

TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:

Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta:

Olga Kořánková

Razítko podatelny:

Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta:

2014

E-mail diplomantky/diplomanta:

o.korankova@seznam.cz

Studijní obor/forma studia:

Mediální studia - prezenční

Předpokládaný název práce v češtině:

Život bez Facebooku: Experimentální studie neužívání sociální sítě Facebook

Předpokládaný název práce v angličtině:

Life without Facebook: Experimental study of non-using the social networking site Facebook

Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2012/2013)

(diplomovou práci je možné odevzdat nejdříve po dvou semestrech od schválení tezí)

LS 2016/2017

Charakteristika tématu a jeho dosavadní zpracování (max. 1800 znaků):

Sociální síť Facebook a jeho uživatelé se za poslední roky stali předmětem řady výzkumů, ať už šlo o výzkum motivací k používání této sociální sítě (např. Hsu a kol. 2015), výzkum uživatelských charakteristik a technik, konstruování digitální identity (např. Zhao a kol. 2008) nebo jiné oblasti. Zatímco uživatelská populace Facebooku je poměrně bohatě zmapovaná, „neuživatelům“ se ve srovnání tolik výzkumů nevěnuje. Přitom i právě neužívání Facebooku může mít vypovídací hodnotu - jak o této sociální síti, tak i o jejím potenciálním vlivu na jedince, jak naznačily některé studie (Baker a White 2011; Turan a kol. 2013). Jestliže dosavadní výzkum poukázal na určitou roli Facebooku v životech jeho uživatelů, je na místě přemýšlet i o tom, jaké by byly, nebo jsou, životy bez Facebooku.

Předpokládaný cíl práce, případně formulace problému, výzkumné otázky nebo hypotézy (max. 1800 znaků):

Cílem práce je komplexní získání poznatků o neužívání sociální sítě Facebook. Výzkum se proto ve dvou vzájemně se doplňujících segmentech zaměří jak na neuživatele (respondenty bez facebookového účtu), tak i na uživatele této sociální sítě. Bude zabývat motivacemi k neužívání Facebooku a například otázkou, jaké komunikační kanály či socializační strategie využívají jedinci bez facebookového účtu. Dále se práce zaměří na uživatele Facebooku a jejich představy o životě bez této sociální sítě. V experimentu s vybranými informátory se pak pokusí zjistit, nakolik je Facebook zakořeněný do jejich životů a zda se potýkají s nějakými problémy, například v podobě sociálních tlaků, pokud se mají od Facebooku na určité období odpojit.

Příklady výzkumných otázek:

- Jak lidé bez facebookového účtu zdůvodňují své neuživatelství Facebooku?
- Jak si uživatelé Facebooku představují život bez této sociální sítě?
- S čím se potýká uživatel Facebooku, když se má na určité období od Facebooku odpojit?
- V čem je život bez Facebooku z perspektivy respondentů složitější či negativnější a v čem

jednodušší či pozitivnější?

Předpokládaná struktura práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu):

- 1) Teoretická část
 1. Sociální média a online sociální sítě
 2. Sociální síť Facebook
 3. Dosavadní výzkum motivací k používání či nepoužívání sociální sítě Facebook
 4. Online závislosti
- 2) Metodologická část
 1. Výzkumné cíle a otázky
 2. Metody výběru respondentů, sběru a vyhodnocení dat
 3. Sběr dat, průběh výzkumu
- 3) Analytická část
 1. Analýza sesbíraných dat a jejich vyhodnocení
 - a. Analýza dat získaných od neuživatelů Facebooku
 - b. Analýza dat získaných mezi uživateli Facebooku a vyhodnocení experimentu

Vymezení podkladového materiálu (např. titul periodika a analyzované období):

Pro získání dat od neuživatelů sociální sítě Facebook (respondentů bez facebookového účtu) práce využije dotazování. Pro získání informací mezi uživateli Facebooku bude rovněž využito dotazování a následně bude s vybraným vzorkem informátorů proveden experiment. Ten bude spočívat v odpojení se od Facebooku na období alespoň jednoho týdne. Deníky vedené informátory, popřípadě i následné rozhovory s nimi, pak budou sloužit jako materiál k vyhodnocení experimentu. V obou segmentech výzkumu se práce zaměří na respondenty z věkových skupin, které mezi uživateli Facebooku v České republice aktuálně převažují, tedy na uživatele okolo 20-ti a 30-ti let. Budou vybráni pomocí účelového výběru, popřípadě za využití metody snowball.

Metody (techniky) zpracování materiálu:

Analýza dat se bude orientovat na jednotlivé případy ale především i na jejich společné znaky. Pomocí analytické indukce, popřípadě jiné metody vyhodnocování a interpretace dat, bude studie hledat potenciální společné i kontrastní charakteristiky procesu neužívání Facebooku uvnitř obou skupin respondentů – mezi uživateli i neuživateli Facebooku – i mezi těmito skupinami navzájem.

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a metodě jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2-5 řádků):

BAKER, Rosland K. a Katherine M. WHITE, 2011. *In Their Own Words: Why Teenagers Don't Use Social Networking Sites*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. June 2011, 14(6): 395-398.

Článek popisuje výzkum australských adolescentů nepoužívajících online sociální sítě. Autoři studie od nich zjišťovali důvody k nepoužívání těchto sociálních sítí. Nejčastějšími jmenovanými byly například nedostatek motivace, preference jiných forem komunikace, nezáměr o sebereprezentaci nebo pocit z nevhodně využitého času.

BLINKA, Lukáš a kol., 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? - online hry, sex a sociální sítě - diagnostika závislosti na internetu - prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada ve spolupráci s Masarykovou univerzitou. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

Publikace se zabývá závislostmi v online prostředí, mimo jiné právě závislostí na online komunikaci a sociálních sítích. Rozebírá jednak fenomén internetu jako faktoru vniku závislosti, ale i potenciální dopady a možnosti prevence či léčby online závislosti.

DIJCK, José van, 2013. *The culture of connectivity: a critical history of social media*. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-997078-0.

Autorka v knize nastiňuje historii a charakteristiky sociálních médií, mezi něž patří i Facebook. Zdůrazňuje, že kromě technologických rozměrů je třeba věnovat pozornost i vlivům na společnost a kulturu. V té současné přitom jako dominantní rys vnímá konektivitu či propojenost.

DIJK, Jan van, 2012. *The network society: social aspects of new media*. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 9781446248966.

Autor v knize popisuje změny zapříčiněné vzestupem online sociálních sítí. Představuje koncept síťové společnosti, kde jsou hlavní společenské vazby a aktivity organizovány kolem elektronických sítí informačních a komunikačních technologií.

HENDL, Jan, 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0219-6.

Knihla se zabývá kvalitativními metodami výzkumu, představuje hlavní techniky a metody sběru dat a analytické postupy. Rovněž seznamuje s dalšími zdroji týkajícími se této oblasti.

HSU, Meng-Hsiang, Chun-Ming CHANG, Hsien-Cheng LIN a Yi-Wan LIN, 2015. *Determinants of continued use of social media: the perspectives of uses and gratifications theory and perceived interactivity*. Information Research. 20(2), 1-14.

Autoři vedle vlastního výzkumu zaměřeného na motivace k užívání sociální sítě Facebook a vnímanou interaktivitu na sociálních sítích shrnují poznatky dalších výzkumů o důvodech k používání sociálních médií. Tyto motivace pak rozdělují i pro účely svého výzkumu do čtyř skupin: zábava, socializace, vyhledávání informací a sebe prezentace.

TURAN, Zeynep, Hasan TINMAZ, a Yuksel GOKTAS, 2013. *The Reasons for Non-Use of Social Networking Websites by University Students*. Comunicar: Scientific Journal of Media Education. 41(21): 137-145.

Článek je založený na výzkumu mezi studenty tureckých technických univerzitních oborů. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů autoři od dvaceti studentů zjišťovali motivace k nepoužívání sociální sítě Facebook, ze kterých převažovaly důvody jako nadměrný čas trávený online nebo nedostatek zájmu.

ZHAO, Shanyang, Sherri GRASMUCK a Jason MARTIN, 2008. *Identity Construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships*. In: Computers in Human Behavior 24: 1816-1836.

Autoři se zabývají sebe prezentací online, konkrétně konstruováním identity na sociální síti Facebook. Ten podle nich pro tuto aktivitu nabízí ideální prostředí. Jedním ze závěrů obsahové analýzy desítek facebookových účtů je konstatování, že lidé raději pro vyjádření své identity využívají implicitních prostředků a raději „ukazují, než říkají“.

Diplomové a disertační práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

BLÁHOVÁ, Karolína. Fenomén Facebook jako součást života mladé generace [online]. 2013 [cit. 2016-04-20]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/121718>. Vedoucí práce Veronika Blažková.

ERBAN, Ondřej. Život na Facebooku: kvalitativní studie chování lidí na Facebooku [online]. 2011 [cit. 2016-04-20]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/93933>. Vedoucí práce Jaroslav Švelch.

POKLOPOVÁ, Aneta. Motivy vedoucí k využívání sociální sítě Facebook: komparace motivů mládeže a dospělých [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-04-20]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/147878>. Vedoucí práce Radim Wolák.

ŠIMÁKOVÁ, Lenka. Způsoby a motivace užívání sociálních sítí Facebook a Nyx a identita jejich uživatelů: kvalitativní komparativní studie [online]. 2012 [cit. 2016-04-20]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/97553>. Vedoucí práce Jaroslav Švelch

VAVEROVÁ, Lucie. Facebook a jeho pozitivní a negativní vliv očima dnešní mládeže [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-04-20]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/153092>. Vedoucí práce Radim Wolák.

Datum / Podpis studenta/ky

.....

Obsah

ÚVOD	3
1 TEORETICKÁ ČÁST	5
1.1 SOCIÁLNÍ MÉDIA A SOCIÁLNÍ SÍŤ	5
1.1.1 <i>Online sociální síť</i>	5
1.1.2 <i>Kultura konektivity a síťová společnost</i>	6
1.1.3 <i>Digitální propast a digitální nerovnost</i>	7
1.1.4 <i>Sociální kapitál</i>	7
1.1.5 <i>Sociální síťe a sebe prezentace</i>	8
1.2 SOCIÁLNÍ SÍŤ FACEBOOK.....	8
1.2.1 <i>Stav v České republice</i>	9
1.2.2 <i>Popis Facebooku</i>	10
1.3 DOSAVADNÍ POZNATKY O UŽÍVÁNÍ A NEUŽÍVÁNÍ FACEBOOKU	12
1.3.1 <i>Výzkumy užívání Facebooku</i>	12
1.3.2 <i>Výzkumy neužívání Facebooku</i>	15
1.3.3 <i>Online závislosti a nadměrné užívání sociálních sítí</i>	17
2 METODOLOGICKÁ ČÁST	20
2.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A OTÁZKY	20
2.2 METODY VÝBĚRU RESPONDENTŮ, SBĚRU A VYHODNOCENÍ DAT	21
2.2.1 <i>Výběr respondentů</i>	22
2.2.2 <i>Metody sběru dat</i>	23
2.2.3 <i>Metody vyhodnocení dat</i>	26
2.3 PRŮBĚH VÝZKUMU	26
3 ANALYTICKÁ ČÁST	28
3.1 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ DAT ZÍSKANÝCH DOTAZNÍKEM	28
3.1.1 <i>Vnímání Facebooku</i>	28
3.1.2 <i>Důvody, proč se jedinci nechťejí odpojit od Facebooku</i>	31
3.2 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ DAT ZÍSKANÝCH Z ROZHOVORŮ A EXPERIMENTU	32
3.2.1 <i>Role Facebooku v životě jedince</i>	33
3.2.2 <i>Reflexe odpojení od Facebooku</i>	42

3.3 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU JAKO CELKU.....	54
ZÁVĚR.....	58
SUMMARY	60
POUŽITÁ LITERATURA.....	62
SEZNAM PŘÍLOH.....	68
PŘÍLOHY	69

Úvod

Tato diplomová práce se věnuje sociální síti Facebook a především pak zkušenosti jejího nepoužívání. Klade si za cíl pomocí experimentu zjistit, jaké situace mohou nastávat a co může jedinec navyklý na používání Facebooku prožívat, pokud se od této sociální sítě odpojí. Na základě toho chci demonstrovat, jakou funkci Facebook může plnit v životě jedince i společnosti a navést k zamyšlení nad tím, zda je v našich životech nezbytný. Hlavním motivem pro výběr této tematiky je fakt, že Facebook patří mezi nejrozšířenější online sociální sítě v České republice i mezi předměty zkoumání řady studií, menší část z nich však jde cestou poznání této sítě skrze zkušenost neužívání. Přitom právě i neužívání této sociální sítě může mít silnou vypovídající hodnotu o tom, jakou roli Facebook v našich životech hraje, nakolik je do nich zakořeněný, co pro nás znamená a jaké by to bylo, pokud by nebyl.

Práce je strukturována do tří hlavních kapitol – teoretické, metodologické a analytické části, které jsou dále rozděleny do podkapitol. *Teoretická část* se soustředí na sociální média a sociální sítě a fenomény a teorie s tím související, jako například sebeprezentace, sociální kapitál nebo digitální propast. V této kapitole rovněž stručně popisují sociální síť Facebook a zahrnují rešerši existující literatury a stávajících poznatků o motivacích k používání Facebooku a o jeho neuzivatelství. V souvislosti s tím se práce dotýká i tematiky online závislostí a nadměrného užívání sociálních sítí. V *Metodologické části* uvádím výzkumné otázky a podotázky, popisují metody výběru respondentů, sběru a vyhodnocení dat a průběh výzkumu. *Analytická část* pak pomocí techniky analytické indukce demonstrovuje zjištěné poznatky a to za podpory důkazů nalezených v datech získaných pomocí dotazníku, experimentu a doprovodných rozhovorů s uživateli Facebooku.

Oproti záměru uvedenému v tezí této práce došlo na základě hlubšího studia literatury ke změně v rozsahu výzkumu. Původním cílem bylo provést výzkum jak mezi uživateli, tak i neuzivateli Facebooku. Nakonec však výzkum proběhl jen s uživateli a to v podobě experimentu doplněného rozhovory. Motivace k nepoužívání Facebooku u lidí bez účtu na této sociální síti popisují studie zmíněné v teoretické části této práce. Proto jsem se rozhodla pro variantu hlubšího studia neužívání Facebooku mezi lidmi s aktivním účtem na této sociální síti. Syntéza poznatků o neuzivateli a uživateli Facebooku a komparativní či shrnující výzkum na téma motivací k užívání či neužívání

Facebooku, jeho role v sociálním životě jedince nebo prožívání života bez něj může být podnětem pro další studie.

Pro účely této práce jsem jako nejvhodnější styl odkazování zvolila citační normu ČSN ISO 690. Veškeré citace uvádím kurzívou v uvozovkách. Kurzívu již bez uvozovek dále používám pro pojmy a odborné či ustálené termíny, pro označení názvů děl, jednotlivých prvků Facebooku nebo pro názvy kapitol práce, jsou-li zmíněné v textu.

1 Teoretická část

1.1 Sociální média a sociální sítě

Sociální média jsou komunikační technologie, které umožňují svým uživatelům sdílet informace v online prostředí. Pojem sociálních médií je provázaný s termíny Web 2.0 a User Generated Content (dále jen *uživatelsky generovaný obsah*). Etapa Webu 2.0 umožnila počátkem 21. století mimo jiné vznik a rozvoj samotných sociálních médií. Online prostor totiž už funguje na takových technologiích, které umožňují mase uživatelů nejen přijímat, ale i sdílet a spoluvytvářet obsah webu, který propojuje po celém světě miliony lidí a dává jim možnost sdílet data.

Pojem *uživatelsky generovaný obsah* zahrnuje veškeré formy obsahu vytvořeného uživateli sociálních médií. Tyto obsahy jsou přitom veřejně, nebo omezeně pro určitý okruh lidí, publikovány na webové stránce, představují v určité míře kreativitu svého tvůrce a zároveň vznikly mimo rámec profesionálních praktik (Haenlein a Kaplan, 2010, s. 61).

Z těchto termínů pak lze vycházet při definici samotných sociálních médií. Podle Haenleina a Kaplana (2010) jsou sociální média „*sada internetových aplikací, které staví na ideologických a technologických základech Webu 2.0 a které umožňují tvorbu a výměnu obsahu tvořeného uživateli*“ (s. 61). Autoři dále rozlišují několik kategorií sociálních médií: kolaborativní projekty, blogy, obsahové komunity, virtuální herní světy a virtuální sociální světy a online sociální sítě.

1.1.1 Online sociální sítě

Právě online sociální sítě, konkrétně pak sociální síť Facebook, představují typ sociálního média stěžejního pro tuto práci. Samotný termín *sociální síť* představuje v sociologii pojem popisující soustavu sociálních vazeb a vztahů jednotlivce k dalším jedincům či institucím. Dle definice Velkého sociologického slovníku je to „*množina soc. subjektů propojených směnnými vztahy. Subjekty jsou uzlovými body sítě, vztahy jsou vyjádřeny spojnici bodů. (...)*“ (Petrušek a kol. 1996, s. 986). Jan van Dijk (2012) definuje sociální síť jako „*propojení sociálních jednotek pomocí interakcí*“ (s. 269).

Online sociální sítě pak umožňují tato propojování a vytváření sítí kontaktů na online platformách – nechávají své uživatele tvořit vlastní profily a přes ty

se propojovat s dalšími uživateli v online prostředí a komunikovat s nimi. Termínem online sociální sítě rozumím to, čemu se v angličtině říká *social network sites*, v doslovném překladu „stránky sociálních sítí“. Autoři boyd a Ellison (2007) je definují jako „*webové služby, které jedincům umožňují (1) zakládat si veřejné nebo částečně veřejné profily uvnitř ohraničeného systému, (2) formulovat seznam uživatelů, se kterými jsou propojeni a (3) sledovat svůj seznam spojení stejně jako informace dalších uživatelů, kteří jsou součástí daného systému*“ (s. 211).

Boyd a Ellison (2007) zároveň podotýkají, že online sociální sítě neslouží k utváření nových kontaktů, ale spíše k udržování stávajících vztahů, které zahrnuje rozšířená sociální síť jednotlivce v reálném prostředí, a k tomu, aby svou sociální síť zformuloval a zviditelnil. Možnost veřejného zobrazení vazeb jedince pak vnímají jako stěžejní součást online sociálních sítí. Dalšími z klíčových vlastností online sociálních sítí jsou vedle vytváření profilů a propojování s dalšími uživateli také možnosti veřejného či soukromého komunikování uživatelů například skrze komentáře nebo chaty. Dále se různé online sociální sítě liší například v tom, zda umožňují sdílení audiovizuálních materiálů, nebo na jaké okruhy uživatelů se zaměřují, přičemž může jít jak o demografické kategorie, tak o kategorie zájmů (s. 211-212).

1.1.2 Kultura konektivity a síťová společnost

Mediální technologie patří k nástrojům každodenní praxe naší společnosti. Od počátku tisíciletí současně s rozvojem webu 2.0 došlo k přesunu řady denních aktivit a trávení času do online prostředí. Do tohoto prostoru se podle José van Dijck (2013) přesunula i společnost - web se podle ní stal platformou pro utváření či upevňování lidských vztahů a to se zároveň promítá i do povahy našich reálných vztahů a interakcí. Možnost připojení se k online síti se stala jednou z hlavních lidských potřeb. Pro tento stav je charakteristický i neustálý tlak na to být připojen a nabývat popularitu skrze strategické aliance například prostřednictvím sociálních médií. Jinými slovy podle autorky žijeme v kultuře konektivity (s. 5-23).

Sociolog Jan van Dijk (2012) naši společnost počátku 21. století označuje za síťovou a definuje ji jako „*společnost, ve které sociální a mediální sítě formují její primární způsob organizace a stěžejní struktury*“ (s. 268). Mediální sítě podle něj nahrazují bezprostřední komunikaci v reálném prostředí. Jedenadvacáté století

podle van Dijka představuje věk sítí, přičemž síť vnímá jako nervový systém společnosti, ve které žijeme.

1.2.3 Digitální propast a digitální nerovnost

Ne každá společnost nebo každý v rámci jedné společnosti však mají rovnocenný přístup k technologiím, na což je podle mne vhodné poukázat. Tento fakt označovaný pojmem *digitální propast* se projevuje nejen v přístupu, ale i ve znalostech a způsobech používání informačních technologií a v úrovni schopnosti jejich využívání. V takovém případě někteří autoři namísto pojmu *digitální propast* používají termín *digitální nerovnost*, který první pojem zpřesňuje právě tvrzením, že nerovnosti v přístupech k technologiím závisejí zejména na různých způsobech, možnostech a schopnostech jejich využívání (Harrigai, 2003; Pospíšilová, 2016).

U obou pojmů platí, že mohou figurovat jako rozdíl mezi různými zeměmi, kde se jako příklad uvádějí například státy západního světa a rozvojové země, ale stejně tak se mohou objevit mezi lidmi v rámci jedné společnosti. Způsobují a posilují je faktory ekonomické i sociální nerovnosti. Digitální propast nebo digitální nerovnost zároveň pomáhá tyto rozdíly prohlubovat (Creative Commons 3.0 Česká republika, 2016; van Dijck, Nieborg, 2009).

1.1.4 Sociální kapitál

Jak se ukáže i v následujících úsecích této práce, při uvažování o sociálních sítích je důležité myslet na *sociální kapitál*. Tento pojem představuje „*souhrn aktuálních nebo potenciálních zdrojů, které jsou spojené s více či méně institucionalizovanými vztahy vzájemného uznání nebo známosti – nebo jinými slovy členstvím ve skupině – které poskytuje členům podporu ve formě kolektivně vlastněného kapitálu, tedy různých oprávnění*“ (Bourdieu, 1986, s. 248).

Sociální síť a konkrétně Facebook jsou považovány za prostředek k vytváření, kumulování i udržování sociálního kapitálu. Poskytují výhody vyplývající ze sociálních vztahů a interakcí jedinců ve formě emocionální i sociální podpory, přístupu k informacím a různým myšlenkám. Pomocí sociálních sítí lze udržovat sociální vazby nezávisle na geografické vzdálenosti a samotná síť zároveň může sloužit i ke zviditelnění sociálních vazeb (Ellison, et al., 2011; Ellison et al., 2014).

1.1.5 Sociální síť a sebe prezentace

Sociální síť představují pro své uživatele prostor pro sebe prezentaci a konstrukci online identity. Nancy Baym (2010) rozebírá povahu mezilidských vztahů v digitálním prostředí, kde se už v rámci prvních sociálních sítí nebo platform pro chatování objevovala manipulace s identitou, což způsobovalo zejména oddělení fyzického, tedy těla jedince, od slov a akcí. Upozorňuje, že na digitálních platformách si jeden člověk může vytvořit více vlastních „já“ v rámci různých online sítí. Vincent Miller (2011) ideu o tvorbě různých identit zjemňuje tvrzením, že míra, v jaké mohou jedinci manipulovat s vlastní identitou, je dána mírou anonymity, kterou dané online prostředí poskytuje. Souhlasí s Baym v tom, že v online prostředí je možné vybudovat si identity, které by v reálném prostředí nebyly možné. Zároveň však zdůrazňuje, že sebe prezentace už v případě sociálních sítí není založená jen na textových informacích a že do online prostředí se značně prolínají fragmenty z jedinceva offline života – míra anonymity a prostor pro hru s falešnou identitou tak slábne.

Baym (2010) vychází z teorie sebe prezentace představitele dramaturgické sociologie Ervinga Goffmana, podle kterého neexistuje pouze jedna unifikovaná identita a každý jedinec hraje v rámci různých jevišť svého sociálního života rozličné role. Sebe prezentaci přirovnává k divadelnímu výkonu, kde jedinec je hercem s řadou rolí a možných tváří. Tento herec v každé situaci ukazuje jednu z těchto tváří s tím, že právě ona je ta jediná a následně ji mění v návaznosti na různé situace. V každé z nich ukazuje svůj ideální obraz a snaží se ukryt nechtěné části své identity v pomyslném zákulisí. Touto performancí řídí, nebo se snaží řídit, dojem, který o něm mají ostatní (Goffman, 1999).

Sebe prezentace v online prostředí může být snazší než v offline světě, protože digitální komunikace ze své podstaty postrádá neverbální prvky komunikace, které by ji omezovaly. Naopak některé neverbální projevy, jako používání emotikon, gifů nebo další prvky, mohou být funkčním prvkem manipulace a performanci podporovat (Papacharissi, 2002).

1.2 Sociální síť Facebook

Sociální síť Facebook vznikla v únoru 2004 primárně jako exkluzivní platforma pro studenty Harvardské univerzity, později pro studenty dalších univerzit a středních škol i mimo Spojené státy. V srpnu 2006 se pak Facebook stává teoreticky dostupným

pro každého – tedy pro každého s přístupem k internetu a emailovou adresou. Ještě na konci roku 2006 má Facebook 12 milionů uživatelů (Boyd, 2008). O deset let později, ke konci roku 2016, Facebook eviduje 1,79 miliardy aktivních uživatelů z toho jedna a čtvrt miliardy jsou aktivní denně (Company Info, 2017; Trlica, 2017).

Vzestupnou tendenci má také připojování se k Facebooku pomocí mobilního telefonu, které od roku 2011 do konce roku 2016 vzrostlo více než čtyřnásobně na 1,74 miliardy měsíčně aktivních uživatelů využívajících pro připojení na Facebook mobil (Company Info, 2017). Na tento nárůst může mít mimo jiné vliv i rozšiřování Facebooku do zemí třetího světa, kde je mobilní telefon primární platformou pro využívání sociálních sítí (Wyche a Baumer, 2016). Připojování se k Facebooku pomocí mobilu zároveň umožňuje intenzivnější začleňování Facebooku do každodennosti – je možné být na sociální síti aktivní v jakýchkoli denních situacích, v podstatě kdykoli a kdekoli. Tyto možnosti ale mohou mít vliv na zesilování sociální závislosti na internetu a sociálních sítích (Aquino, 2012; Pospíšilová, 2016).

1.2.1 Stav v České republice

V České republice využívá podle ČSÚ sociální sítě 41,4 % populace nad 16 let (ČSÚ, 2016). Uživatelů, kteří se přihlásí k Facebooku alespoň jednou za měsíc, je v ČR ke konci roku 2016 4,5 milionu, z toho 76% je aktivních denně. 4,5 milionu uživatelů Facebooku představuje zároveň i 56% všech českých uživatelů internetu (Hušková, 2016).

Ze statistik samotného Facebooku (Facebook, 2016) vyplývá, že z těchto 4,5 milionu českých uživatelů připadá 51% na ženy a 49% na muže. U obou pohlaví je pak nejsilněji zastoupená věková skupina 25-34 let (u ženských uživatelek je to 29%, u mužů 31% uživatelů). O další nejčetnější zastoupení se pak dělí skupiny 18-24 let a 34-44 let. Je nutné však dbát na to, že Facebook do této statistiky zahrnuje pouze uživatele starší 18-ti let a zároveň ji zakládá na faktech, která o sobě uživatelé sami uvádí a neověřuje jejich platnost.

Zároveň je nutné u těchto statistik myslet i na to, že nezachycují zcela přesný počet lidí využívajících Facebook, protože se vztahují i falešné, duplicitní nebo fiktivní účty, kam spadají třeba i účty různých organizací, společností a zájmových skupin. Podle odhadů Facebooku může těchto účtů být kolem 7% z celkového množství účtů (Dočekal, 2013).

1.2.2 Popis Facebooku

Prostředí Facebooku prošlo za dobu své existence řadou změn a lze předpokládat, že se bude i nadále vyvíjet a to jak ve své webové, tak i mobilní podobě. Na možnou odlišnost těchto dvou platforem upozorňuji zejména proto, že v roce 2017 je platný fakt, že v mobilní aplikaci Facebooku není funkční chat, pokud uživatel nemá v mobilním telefonu zároveň nainstalovanou aplikaci Messengeru (platforma pro chatování a posílání zpráv na Facebooku v mobilním prostředí). Messenger v mobilu však může fungovat nezávisle na mobilní aplikaci Facebooku, ale je nutné pro jeho funkčnost mít Facebookový účet – právě proto budu v rámci svého výzkumu u uživatelů, kteří se budou odpojovat od Facebooku, požadovat, aby po danou dobu nepoužívali ani Messenger. Přestože chat umožňující rychlou komunikaci nebyl součástí Facebooku od jeho počátku, patří mezi rysy, které Facebook provází dlouhodobě a které mohou patřit k stěžejním důvodům, proč někdo Facebook používá.

Dalším klíčovým prvkem Facebooku jsou *přátelé* – tedy uživatelé, kteří v rámci této sociální sítě akceptují vztah s uživatelem a kteří spadají do jeho sítě kontaktů. Může i nemusí jít o vazby z reálného prostředí. Aby se však někdo stal *přítelem* na Facebooku, je nutné, aby jeden z uživatelů v prostředí sociální sítě požádal o navázání tohoto vztahu a druhý to akceptoval. Po chatu a *přátelích*, tedy možnostech komunikovat a vytvářet, potvrzovat či prezentovat své sociální vazby, je dalším z hlavních rysů Facebooku vlastní profil uživatele. V tomto prostředí má uživatel prostor sebezprezentovat se pomocí textu, fotografií a sdílení řady dalších informací v různých formách, přičemž má možnost si prvky své prezentace sám volit i je libovolně měnit a určovat, kdo dané informace uvidí, pomocí nastavení soukromí.

Všechny informace o uživateli jsou k nalezení na jeho *zdi* či *Timeline* – tedy prostoru jeho profilu, kde uživatel sám nebo jeho přátelé mohou sdílet textové příspěvky neboli *statusy*, dále fotografie, fotoalba, videa, odkazy, poznámky, stránky, skupiny, události a tak dále. Zároveň se mohou uživatelé vzájemně v různých příspěvcích *označovat*, což je populární zejména u fotografií – uživatel tak v příspěvku pomocí označení může vytvořit odkaz na dalšího uživatele a ten může pomocí nastavení soukromí opět rozhodnout, zda tuto informaci publikovat na své *zdi* či nikoli.

Z výše zmíněných prvků Facebooku je nutné upozornit ještě na *skupiny*, což jsou stránky v rámci Facebooku, na nichž se sdružují skupiny uživatelů různých zájmů, přičemž může jít o skupiny otevřené a veřejné, uzavřené vyžadující žádost o členství

nebo skupiny uzavřené a skryté. V rámci těchto skupin pak v různé míře intenzity probíhá komunikace mezi jejich členy.

Dalším zmíněným prvkem Facebooku jsou *události*. Opět jde o speciální stránky v rámci této sociální sítě, které mohou sloužit i jako pozvánky a na nichž uživatel nalezne informace o různých událostech, přičemž si je může uložit do vlastního kalendáře pomocí toho, že vyjádří zájem o akci, nebo dá ostatním uživatelům vědět, že se jí hodlá zúčastnit. Tyto *události* mohou být veřejné či soukromé a mohou kopírovat skutečné události z offline prostředí, stejně jako mohou mít pouze virtuální podobu. Mohou sloužit jako obdoba zápisu do diáře, protože Facebook uživatele na jeho události s předstihem jejich konání upozorní, mohou ale fungovat i jako další z forem sebeprezentace zájmů či preferencí.

Po přihlášení se na sociální síť Facebook se však uživatel primárně dostává na hlavní stránku, kde se mu zobrazují příspěvky jeho *přátel* a to primárně ve formě speciálního výběru, který Facebook pro každého uživatele individuálně volí pomocí neznámých algoritmů. Aktuálně v roce 2016 se mimo příspěvky související s uživatelovými přáteli zobrazují rovněž reklamní příspěvky opět volené pomocí nejasných algoritmů.

Důležitým nástrojem Facebooku, který může podněcovat přímou komunikaci a zároveň slouží ke komunikaci nepřímé, je označování příspěvků ostatních uživatelů pomocí příznaků emocí nebo komentářů. Sympatie i další pocity vázané k příspěvkům ostatních uživatelů mohou jedinci na Facebooku označovat pomocí tlačítka *To se mi líbí* a dalších, mezi které počátkem roku 2017 patří *Super*, *Haha*, *Paráda*, *To mě mrzí* a *To mě štve*, přičemž tato označení nemusí být založená na reálné emoci, nebo mohou fungovat jako nástroj reciprocit. Označení *To se mi líbí* i další mohou zároveň sloužit i k vyjádření „viděl/a jsem to“ nebo souhlasného postoje (Soar, 2011; Surma, 2016).

Takto Facebook definuje sám sebe: „*Misí Facebooku založeného v roce 2004 je umožnit lidem sdílení a učinit svět otevřenější a propojenější. Lidé používají Facebook proto, aby zůstali v kontaktu a přáteli a rodinou, objevovali, co se děje ve světě, sdíleli a vyjadřovali, na čem jim záleží*“ (Company Info, 2016). Jaké funkce plní a jaký význam pro společnost i jedince Facebook reálně má, naznačují studie, které se mu věnují.

1.3 Dosavadní poznatky o užívání a neužívání Facebooku

Odborných článků týkajících se Facebooku jsou tisíce. Zatímco uživatelství této sociální sítě je podnětem k výzkumu v podstatě od prvních let její existence, neuživatelství se dostává intenzivnější pozornosti až v době, kdy je tato sociální síť rozšířená masově a vyvstávají otázky, proč ji někteří jedinci nepoužívají, přestože pro to mají možnost. Uživatelé i neuživatelé navzájem představují pro ty druhé zajímavý obraz toho, jaký je život s Facebookem nebo bez Facebooku a jakou roli tato sociální síť hraje v životě jedinců i jaký má význam pro společnost.

Pro účely mé práce proto považuji za důležité zaměřit se na studie věnující se neuživatelství Facebooku, ale zároveň popsat také některé práce týkající se motivací k používání této sociální sítě. S předpokladem, že neuživatelé mají určité důvody k neužívání Facebooku a pravidelní uživatelé se mohou potýkat s problémy, jsou-li vyzváni k odpojení na určité období, chci nastínit, jaké jsou obvyklé důvody k užívání a způsoby používání Facebooku. K popisu volím zejména studie, které jsou tematicky blízké této práci a jejichž poznatky považuji za užitečné pro porozumění neužívání Facebooku.

1.3.1 Výzkumy užívání Facebooku

Výzkumy vztažené k uživatelství Facebooku mapují řadu oblastí: sociodemografické i psychologické vlastnosti uživatelů, motivace k používání a způsoby užívání Facebooku, sebe prezentaci a tvoření digitální identity na sociální síti, soukromí a bezpečnost v online prostředí, způsoby jak a co o sobě lidé sdílejí a k čemu všemu lidé tuto sociální síť využívají a to na úrovni jedinců i organizací. Podrobně i s odkazy na řadu jednotlivých studií se tím zabývají například autoři článku *Facebook: A literature review* (Caers et al., 2013).

Pospíšilová (2016) rovněž na základě již existujících studií shrnuje, že lidé se nejčastěji k Facebooku připojují kvůli následujícím aktivitám: komunikace, zjišťování informací o druhých, udržování kontaktů, sociálních vztahů a sociálního kapitálu, sebe prezentace, zábava, politický aktivismus, učení se, prokrastinace či rozptýlení, přičemž většinou důvodem k užívání Facebooku nebývá jen jedna z uvedených aktivit, ale kombinace více, a také jde převážně o aktivity vázané na ostatní uživatele (s. 50-51).

Podobně i další autoři uvádějí jako nejčastější faktory podporující užívání sociálních sítí nebo konkrétně Facebooku to, že na těchto platformách uživatel vyhledává a nachází zábavu, informace, prostředky k socializaci a sociální interakci a prostředí pro sebe prezentaci a v souvislosti s tím odkazují například na teorii užití a uspokojení (Hsu et al., 2015). Podle té je volba užívání určitého média většinou racionální a vede k naplnění cílů a uspokojení potřeb, přičemž dle psychologických teorií nemusí být motivy jednání uživatele daného média vždy vědomé (McQuail, 2009). Teorie užití a uspokojení také vychází z předpokladu, že každý mediální účinek je v souladu s potřebami publika, proto pokud uvažujeme o účincích Facebooku, je třeba po příčinách pátrat i v motivacích k jeho užívání. Caers et al. (2013) motivace k připojení se na Facebook doplňují ještě působením sociálních tlaků.

Jak už bylo naznačeno v kapitole o sociálním kapitálu, používání Facebooku může být motivováno a sloužit k jeho udržování – tím se zabývá například Ellison et al. (2011, 2014), když zkoumají vztah komunikace a přátelení se na Facebooku a sociálního kapitálu. Podle studií mají lidé všeobecně na Facebooku více *přátel*, než je skutečné množství lidí z jejich okolí, se kterými se přátelí v reálném světě. Na základě výzkumu provedeného mezi 450-ti americkými vysokoškolskými studenty zjistili, že z celkového množství přátel na Facebooku představuje 25 % skutečné přátele (Ellison et al., 2011). Skutečnost, že to zjistili z výpovědí samotných studentů, mimo jiné poukazuje i na to, že si tito uživatelé uvědomují povahu svých *přátelství* na Facebooku.

I vztahy virtuální podoby, které v reálu mají slabou vazbu, však jedincům poskytují na sociální síti informace a potenciální cestu k dalším sociálním vazbám. Konkrétně pak Ellison et al. (2014) zmiňují například to, že Facebook a další sociální sítě umožňují stručnou komunikaci nejen pomocí textu, ale i dalších funkcí (např. výše zmíněné označování *To se mi líbí* atp.), s velkým množstvím lidí i s těmi, s nimiž mají slabé vazby. Autoři upozorňují na fakt, že stát se *přítelem* na Facebooku a následné udržování tohoto „vztahu“ vyžaduje malé úsilí, v podstatě není nutná žádná akce až do chvíle, kdy se jeden z účastníků rozhodne vztah ukončit a ani to není technicky náročné. Přesto dodávají: „*sociální kapitál se negeneruje jednoduše díky existenci vazby na sociální síti, ale je rozvíjen pomocí malých, ale smysluplných činů ze strany uživatelů, kteří se snaží o udržování vztahů pomocí odpovídání na komentáře, gratulací nebo sympatizování s dalšími uživateli*“ (Ellison et al., 2014, s. 868).

Využívání sociálních sítí a Facebooku pro udržování a prohlubování sociálních vazeb z offline prostředí, a to vazeb silné i slabé povahy, potvrdila ve své práci o způsobech a motivacích užívání sociálních sítí Facebook a Nyx Lenka Šimáková (2012). Přitom rovněž zjistila, že tyto sociální sítě je pro uživatele obtížné opustit kvůli zakořenění v sociálních skupinách existujících v offline ale udržovaných v online prostředí. Při opuštění Facebooku uživateli hrozí, že přijde o zdroj informací a vyčlenění se z kolektivu (Šimáková, 2012). V podobném smyslu užívání sociálních sítí hodnotí i další autoři – ti, kdo nejsou online, mohou nabývat pocitu, že jim něco důležitého uniká a že se něco důležitého děje bez jejich přítomnosti. Tyto pocity mohou formovat i do podnětů k návykovému chování (Wilson a kol., 2010).

Zajímavou skupinu výzkumů představují studie věnované sebe prezentaci a konstrukci identity na Facebooku. Mezi ně spadá například výzkum Zhao et al. (2008), kteří provedli obsahovou analýzu 63 Facebookových účtů univerzitních studentů a provedli s nimi rozhovory, přičemž se u jejich účtů zaměřili na sdílené informace o sobě i sítí jejich přátel a na vizibilitu těchto informací. Zjistili, uživatelé Facebooku k sebe prezentaci užívají spíše implicitních prostředků a identitu vyjadřují nepřímo – „*raději ukazují, než říkají*“ (Zhao et al. 2008, s. 1816). Sdílejí osobní informace, ukazují seznam svých kontaktů, popisují své zájmy nebo nahrávají fotografie, přičemž podle autorů převažuje vizuální komunikace a jedinci svou identitu orientují spíše skupinově. Snaží se prezentovat tak, aby je sociální okolí přijímalo, nebo potvrzovalo (Zhao et al. 2008).

Jedním ze zmíněných prvků sebe prezentace na Facebooku je veřejné zobrazování osobních vazeb, čímž se zabývaly Judith Donnath a dannah boyd (2004). Zobrazení přátelství na Facebooku podle jejich teorie představuje nástroj sebe-deskripce a slouží také jako validátor jedincovy identity: „*Veřejné zobrazení známosti může být nahlíženo jako signál věrohodnosti tvrzení jedince o jeho identitě*“ (s. 73).

Další pohled na sebe prezentaci online nabízí Hugo Liu (2008), podle kterého profil na sociální síti představuje nástroj představení chutí jedince. Podobně jako ostatní vychází z Goffmanovy teorie a tvrdí, že jedincův profil je pódium hry. Informace na něm, pak představují rekvizity v této hře.

Sebe prezentace na Facebooku je jedním z důvodů, proč někteří lidé nechtějí tuto sociální síť používat. Stále je to zároveň pro jiné lidi silný motiv k tomu, aby k Facebooku připojení byli a aby na něm o sobě sdíleli informace.

Caers et al. (2013) při rešerši informací o sdílení na Facebooku upozorňují na otázku kyberbezpečnosti a soukromí a odkazují na výzkum, podle kterého si jedinci obvykle změnu nastavení soukromí až poté, co se oni sami setkají s jeho narušením (Debatin et al., 2009). Řada uživatelů také v návaznosti na několik změn zásad zabezpečení a soukromí ze strany Facebooku ve skutečnosti ani neví, jak má soukromí nastavené (Butler et al., 2011).

Výzkum této práce se zaměří na studenty a čerstvé absolventy českých vysokých škol, proto považuji za vhodné odkázat zde ještě na diplomovou práci Anety Poklopové *Motivy vedoucí k využívání sociální sítě Facebook: komparace motivů mládeže a dospělých* (2015), která nabízí přehled motivací k užívání Facebooku jak popsáním řady zahraničních studií prováděných zejména mezi studenty, tak i na příkladu vlastního výzkumu. Z toho mimo jiné vyplynulo, že lidé na Facebooku nevyhledávají nové kontakty, ale spíše udržují stávající vazby z reálného světa, a i proto se nesnaží vytvářet si na sociální síti falešnou identitu. Sebe prezentují se pomocí reálných údajů, zároveň je ale často, a to především u mladších dívek, motivací pro sdílení informací a fotografií narcismus nebo potřeba zvyšování pocitu vlastní hodnoty. Poklopová (2015) zjistila, že uživatele Facebooku na sociální síť vede touha po připojení ke svým přátelům a potřeba dělit se s nimi o své zážitky, stejně jako vědět o jejich životě. Vzájemně se pak upevňují v pozitivním vnímání hodnot vlastního života pomocí výměn reakcí v podobě komentářů nebo označení *To se mi líbí*. Dalšími motivy pro užívání Facebooku jsou podle autorky zvědavost, nebo sociální tlaky související s potřebou být v kontaktu s přáteli.

1.3.2 Výzkumy neužívání Facebooku

Jeden z výzkumů neužívání Facebooku, kterým se tato práce inspiruje, provedli Rosland K. Baker a Kathrine M. White (2011). Zaměřili se na australské adolescenty a od 69 studentů nepoužívajících Facebook pomocí dotazování zjišťovali, co je k tomu vede – konkrétně informátory nechali na maximálně šest řádků napsat důvody, proč sociální síť nepoužívají a poté jejich zápis analyzovali. Hlavní důvody k nepoužívání sociálních sítí byly: nedostatek motivace, pocit z plýtvání časem v případě jejich používání, preference jiných forem komunikace a jiných aktivit, obavy z narušení jejich bezpečnosti v online prostředí a nezáměr o sebe prezentaci online. V malém množství se objevily i důvody jako špatné technické zázemí, obavy rodičů nebo vliv přátel, kteří rovněž Facebook nepoužívají (Baker a White, 2011).

Autoři studie *The Reasons for Non-Use of Social Networking Websites by University Students* (Turan et al., 2013) provedli podobný výzkum mezi studenty tureckých technických univerzit, kteří mají každodenní přístup k technologiím, internetu a potenciálně i sociálním sítím. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů se na důvody k odmítání Facebooku dotazovali dvaceti studentů. Hlavními motivacemi byl pocit, že Facebook představuje ztrátu času a celkový nezáměr o příliš mnoho času tráveného online, preference osobní komunikace, obavy z narušení soukromí, nedostatek zájmu o tuto sociální síť a objevuje se také motiv strachu ze závislosti.

Popis českých neuživatelů ve věku 18 – 34 let nabízí ve své diplomové práci *Neuživatelé sociální sítě Facebook* Zuzana Vintrová (2013). Popisuje důvody nežívání Facebooku a společné rysy, názory, postoje a komunikační zvyklosti neživatelů, se kterými provedla hloubkové nestrukturované rozhovory. Zjistila, že tito neživatelé nemají potřebu vytvářet dojem na ostatní, pečlivě si střeží své soukromí a nejsou příliš ochotní sdílet své názory a zážitky v rámci sociálních sítí. Čeští neživatelé jsou podle Vintrové spíše introvertní povahy, nemají zájem o rozšiřování sociálních vazeb a Facebook vnímají podobně jako turečtí studenti jako ztrátu času. Přestože se nebrání užívání Internetu, k novým komunikačním technologiím přistupují konzervativně (Vintrová, 2013).

Mezi výzkumy nežívání Facebooku, ačkoli se ve skutečnosti zaměřuje na uživatele, bych zařadila také práci Marie Pospíšilové (Dlouhá, 2013; Pospíšilová, 2016), která se zaměřila na problematiku (ne)opouštění Facebooku a zkoumala závislost na této sociální síti. Dle jejího pozorování je opětovné navracení se na Facebook nebo neschopnost ho opustit způsobená takzvanou střední zónou, kde se potkávají různá publika a která je jedincovým místem setkání s řadou lidí. Střední region popisuje na základě teorií Erwina Goffmana (1999) a Joshuy Meyrowitze (2006) jako prostor, kde se střetává jeviště a zákulisí sociálního jednání, tedy prostor či situace, kdy jsou odhalovány i některé zákulisní prvky a kde zároveň jedinci ještě více pracují s managementem své identity a interakcí vůči různorodému publiku. Pospíšilová tím vysvětluje, jakou roli v neopouštění Facebooku hrají sociální vazby - tvrdí, že právě sociální okolí jedince, kterému je určena jeho aktivita na sociální síti, uživateli poskytuje benefity, kvůli kterým chtějí na Facebooku zůstat (Pospíšilová, 2016).

Zajímavý výzkum zaměřený na efekty nežívání Facebooku provedl v Dánsku Morten Tromholt z Institutu pro výzkum štěstí, což je dánský think tank sídlící

v Kodani zaměřující se na zkoumání příčin a efektů lidského štěstí a prosazující kvalitu života a subjektivní pocit pohody do politické debaty i každodenního života (Happiness Research Institute, 2017). Tromholt a jeho tým do výzkumu zapojili celkem 1095 Dánů a polovině z nich dali za úkol odinstalovat aplikaci Facebook z mobilních zařízení a zcela se od této sociální sítě na týden odhlásit. Druhá polovina respondentů pak představovala kontrolní skupinu. Po týdnu bez Facebooku první skupina jejich výzkumu vykazovala větší míru spokojenosti se životem a více pozitivních emocí (Tromholt, 2016).

Autor studie tvrdí, že jedincův emoční život se zlepší, když se na týden od Facebooku odpojí: *„Lidé na Facebooku tráví miliony hodin. Jsme bezesporu lépe propojeni než kdykoli dříve, ale prospívá to nějak k našemu zdraví? Na základě této studie je odpovědí, že ne. Ve skutečnosti převažující využití Facebooku – tedy jako prostředku komunikace, získávání informací o ostatních a jako volnočasové zábavy – ovlivňují naše zdraví negativně hned na několika rovinách“* (Tromholt, 2016, ss. 664-665). Zlepšení v emoční oblasti se pak prý nejvíce projevilo u jedinců, kteří jsou silnými uživateli Facebooku, kteří ho používají spíše pasivně a kteří mají tendenci k závisti. Sám autor proto uznává, že za zvýšením spokojenosti se životem nestojí samo o sobě jen odpojení od Facebooku, ale zároveň trvá na tom, že tato sociální síť může ovlivňovat negativní pocity. Výsledky studie rovněž ukazují, že lidé, kteří se na týden odpojili od Facebooku za danou dobu prožívali více sociálního kontaktu v reálném světě a byli spokojenější se svým společenským životem a cítili se koncentrovanější (Tromholt, 2016). Výzkum byl ovlivněný mimo jiné tím, že se do něj dobrovolně zapojili lidé, kteří zřejmě měli zájem odpojení od Facebooku zkusit, tedy byli už nějakým způsobem motivováni. Odpojení od Facebooku na ně mohlo mít placebo efekt. Zároveň i fakt a vědomí, že jsou zapojeni do experimentu, na ně mohlo mít různé vlivy. Přesto výzkum považují za zajímavou ukázkou další cesty, kterou se výzkumy o neužívání sociálních sítí mohou ubírat.

1.3.3 Online závislosti a nadměrné užívání sociálních sítí

Ve výzkumech neužívání Facebooku se objevil prvek závislosti. Důvody k používání Facebooku skutečně mohou nabývat podoby podnětů k závislosti na této sociální síti a online komunikaci, nebo k jejich nadměrnému užívání (Blinka a kol., 2015; Pospíšilová, 2016). Nadměrným užíváním Internetu nebo sociální sítě se označuje stav, kdy se objevují některé stavy charakterizující závislost. O závislosti samotné

se v případě online prostředí mluví až v krajních případech chování, přičemž jde o takzvanou nelátkovou závislost. Pro nadměrné užívání i závislost na sociální síti platí, že jedinec není zcela schopný kontrolovat svou činnost a vykonává ji i v případech, kdy si jí prokazatelně škodí (Blinka a kol., 2015)

Nadměrné užívání či závislost na sociální síti a konkrétně Facebooku, stejně jako důvody k jeho používání, vychází ze sociálních vazeb. Lze je vysvětlit jako přílišnou aktivitu na této platformě s vlivem na běžný život uživatele, který se může projevat zanedbáváním osobního života, mentálním zaujetím, eskapismem, změnami nálad nebo skrýváním návykového chování. Rozvoj nadužívání a možné závislosti na sociální síti mohou podporovat některé její charakteristiky, například egocentrická stavba sítě, která jedincům může pomáhat zlepšovat náladu a zvedat sebevědomí – sociální síť staví na profilech a prezentaci jedinců, z pohledu uživatele je středem jeho Facebookového prostředí jeho profil a sdílené věci se vždy nějakým způsobem váží na jeho osobnost nebo se jedinec pomocí nich prezentuje a sebestpotvrzuje. Vliv má také fakt, že sociální síť slouží ke komunikaci a udržování vztahů – jedinec chce být v kontaktu a informovaný – a další sociální a psychologické faktory (Kuss, Griffiths, 2011).

Z biologicko-psychologické perspektivy a z hlediska klinické psychologie může závislost na sociální síti postupně nabývat symptomů jako jiné, látkové, závislosti:

- *změny nálad*: změny emocionálních stavů v souvislosti s užíváním či neužíváním sociální sítě, při užívání se mohou objevovat například pocity vzrušení a úlevy
- *salience* či *zaujetí*: významnost sociální sítě v životě jedince a behaviorální, emoční i kognitivní posedlost jejím využíváním – jedinec tráví většinu času aktivitou na sociální síti nebo uvažováním nad ní
- *tolerance*: rostoucí využívání sociální sítě v čase, potřeba více aktivity na sociální síti k uspokojení potřeb
- *konflikt* a *syndrom odnětí*: v případě, že je užívání sociální sítě omezeno, nebo je mu zcela zamezeno, potýká se jedinec s abstinenčními příznaky ve formě nepříjemných fyzických nebo emocionálních stavů (například neklid nebo podrážděnost)
- *recidiva* či *relaps*: hrozící návrat k psychotickým příznakům závislosti a činnosti, kterou již měl jedinec pod kontrolou (Blinka a kol., 2015, s. 23; Kuss, Griffiths, 2011, s. 3530).

Na základě uvedených šesti kritérií závislosti (*salience*, *tolerance*, *změny nálad*, *konflikt*, *syndrom z odnětí* a *relaps*) v Norsku v roce 2012 vznikla takzvaná Bergenská

škála závislosti na Facebooku použitelná i na jiné sociální sítě (Andreassen, 2012) a objevují se i další diagnostické otázky, které mají hodnotit závislost na technologiích a sociálních sítích. Podrobně se jimi ve své práci *Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století* zabývá Aneta Eflerová (2016).

O závislosti na Facebooku se zmiňují také Haenlein a Kaplan (2010), kteří upozorňují, že pojem *Facebook addict* (do češtiny lze přeložit jako „Facebookový závislák“) figuruje v *Urban Dictionary*, což je slovník slangu anglického jazyka. Přítomnost tohoto termínu v něm vysvětlují velkou popularitou sociálních sítí zejména mezi mladými uživateli Internetu (s. 63-64). Lukáš Blinka ale aktuální situaci slovy: „*Oproti online hrám, oproti online gamblingu a svým způsobem i online pornografii je závislost na sociálních sítích v zásadě nepotvrzeným, hypotetickým fenoménem. Prakticky nejsou k dispozici prevalenční, neurologické, longitudinální studie. Přesto se používání komunikačních aplikací může stát problematickým z hlediska míry používání*“ (Blinka a kol., 2015, s. 179). Specifičnost problému s nadužíváním sociálních sítí ale tkví mimo jiné v tom, že jde o aktivitu, kterou je možno vykonávat „*i v situacích, kdy se dostává do křížku třeba s pracovními povinnostmi (v zaměstnání) či například se spánkem. Tyto konflikty jsou ale nenápadné a ani jedinec sám, ani jeho okolí si nemusí dlouho uvědomovat příčiny odkládání povinností či dalších problémů*“ (Blinka a kol., 2015, 181).

Nejčastějšími modely nadměrného užívání sociálních sítí podle Lukáše Blinky a kolektivu (2015) jsou: 1) sociálně kompenzační hypotéza, 2) zvýšená míra narcismu a 3) nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci. První zmíněný model stojí na představě, že internet je atraktivní zejména pro osamělé a sociálně úzkostné lidi a poskytuje jedincům kompenzaci v podobě online vztahů. Model zvýšené míry narcismu je založený na hypotéze, že internet a sociální sítě jedinci poskytují prostor pro sebeprezentaci, sebedefinování a rozvoj narcisitních tendencí. Jedinec se snaží vypadat atraktivněji na fyzické i sociální úrovni a získávat velké množství pozitivní zpětné vazby. Třetí model a osobnostní rys, který může souviset se závislostí na sociální sítí, je nízká svědomitost vedoucí k prokrastinaci, což je „*tendence odkládat povinnosti a řešit věci méně důležité a více zábavné oproti těm důležitějším a méně zábavným*“ (Blinka a kol., 2015, s. 187) přičemž i prokrastinace souvisí s narcismem – „*Odkládání plnění úkolů na poslední chvíli tak může sloužit jako sebeobhajující strategie, proč úkol není splněn důsledně*“ (Blinka a kol. s. 187).

2 Metodologická část

Neužívání Facebooku může být zkoumáno na různých rovinách, výzkum této práce se zaměřuje na neužívání Facebooku z pohledu jeho uživatelů. Soustředí se na oblasti sociálních vazeb, komunikace a prožívání odpojení se u jedinců, kteří jsou zvyklí Facebook používat prakticky denně.

Informace o tom, jací jsou ne uživatelé této sociální sítě, tedy ti, kdo jí nepoužívají vůbec, a jaké jsou jejich motivace k nepoužívání Facebooku, je možné dohledat ve výše zmíněných studiích. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oproti předpokládanému cíli uvedenému v tezích diplomové práce soustředit výhradně na uživatele a zjistit, jak život bez Facebooku vnímají a prožívají právě oni. Práce si neklade za cíl přinést zobecnitelná tvrzení platná pro celou populaci uživatelů Facebooku, ale chce odhalit případné společné znaky abstinence od Facebooku na úrovni jedince i jeho sociálního okolí a nabídnout možné scénáře situací nastávajících, pokud se běžný uživatel Facebooku odpojí.

Studie využívá několika metod – metoda experimentu doplněná rozhovory mapuje neužívání Facebooku na příkladu českých vysokoškolských studentů, pracujících studentů a čerstvých absolventů univerzit. Ti byli vybráni z široké skupiny uživatelů Facebooku pomocí náborového dotazníku distribuovaného na sociální síti. Tento dotazník zároveň nabídl pestré škále respondentů prostor pro vyjádření jejich pohledu na Facebook a zdůvodnění, proč si případně nedovedou představit život bez něj.

Za účelem vytvoření přehledu možných situací nastávajících při odpojení od Facebooku jsem kromě rešerše jiných studií také provedla předvýzkum na základě vlastní zkušenosti odpojení se od sociální sítě na déle než měsíc. Tato introspektivní metoda pomohla utřídit podněty pro následující kvalitativní výzkum s vybranými respondenty.

2.1 Výzkumné cíle a otázky

Cílem práce je získání poznatků o neužívání Facebooku a doplnit segment znalostí o ne uživatelích této sociální sítě postřehy ze strany aktivních uživatelů. Výzkum se zaměří na to, jakou roli hraje Facebook v sociálním životě jedince a jak tyto věci on sám vnímá, když se na určité období od sociální sítě odpojí. Jednou z oblastí, o kterou se studie zajímá, je i to, jaké komunikační kanály jedinec bez Facebooku

využívá, jak tráví čas jinak věnovaný této sociální síti, jaké jsou jeho představy o životě bez Facebooku před experimentálním týdnem odpojení a jaké jsou po něm. Cílem je mimo jiné také zjistit, nakolik je Facebook zakořeněný do životů respondentů a zda se potýkají s nějakými problémy, pokud se od něj mají odpojit, jak takové situace řeší, nebo zda zaznamenávají ohledně odpojení se od Facebooku nějaká pozitiva či negativa. Za těmito účely byly stanoveny výzkumné otázky a jejich podotázky vycházející z poznatků teorií popsaných v teoretické části práce i z podnětů nabytých během předvýzkumu:

1. Jak se projeví role Facebooku v sociálním životě jedince, když se od sociální sítě odpojí?

- a) Jaké funkce z pohledu respondentů plní Facebook v jejich životech?
- b) V jakých situacích respondent Facebook vyhledává a jak tyto situace řeší, když je odpojený?
- c) Jaké jsou jedincovy představy o světě bez Facebooku?
- d) Změní se okruh lidí, s nimiž jedinec komunikuje, když se odpojí od Facebooku?
- e) Jak na jeho nepřítomnost reaguje jedincovo okolí?

2. Jak jedinci prožívají odpojení od Facebooku?

- a) S čím se potýká uživatel Facebooku, když se má na určité období od Facebooku odpojit?
- b) Reflektuje respondent jiný způsob trávení času, který by jinak věnoval Facebooku?
- c) Jaké jsou z pohledu respondenta benefity odpojení se?
- d) Jaká jsou z pohledu respondenta negativa odpojení se?
- e) Proč se respondenti na Facebook chtějí nebo nechtějí vracet?
- f) Proč se někteří lidé nechtějí vzdát připojení k Facebooku?
- g) Reflektují respondenti potenciální nadměrné užívání Facebooku – ať už své, či někoho jiného?

2.2 Metody výběru respondentů, sběru a vyhodnocení dat

Odpovědi a výše uvedené otázky jsem hledala primárně mezi sedmi účastníky experimentu, ke kterému se vždy vázaly i dvojice rozhovorů – před zahájením

a po ukončení experimentu. Doplňující data jsem získala také mezi náhodnými respondenty krátkého dotazníku distribuovaného na Facebooku. K vyhodnocení sesbíraných dat mi následně posloužila metoda analytické indukce.

2.2.1 Výběr respondentů

U dotazníku jsem zvolila metodu náhodného výběru respondentů. Dotazník vytvořený v digitální formě určený uživatelům Facebooku jsem pak distribuovala pomocí sdílení na Facebooku, přičemž v první řadě jsem ho sdílela na svém vlastním profilu, odkud byl dále sdílen dalšími uživateli na jejich profily a stránky.

Tento dotazník společně s individuálním kontaktováním vybraných jedinců zároveň posloužil i jako náborový nástroj pro výběr respondentů hlavní části výzkumu, experimentu. Kromě otázek týkajících se vnímání Facebooku a představ o životě bez něj zahrnoval dotazník také možnost napsat svůj kontakt v případě, že se respondent chce do popsaného výzkumu spočívajícího v „odpojení se od Facebooku na týden“ zapojit. Z celkových 82 zájemců, kteří se skrze dotazník k experimentu přihlásili, bylo následně předvybráno osm respondentů, přičemž šlo o pět žen a tři muže. Toto rozložení reflektovalo fakt, že dotazník vyplnilo více žen a zároveň častěji ženy vyjádřily zájem se experimentu zúčastnit. Jedna z vybraných žen se experimentu nakonec nezúčastnila. Celkově tak byl výzkum proveden se sedmi respondenty, kterým bylo pro výzkum přiděleno jimi zvolené jméno.

Vzorek respondentů experimentu byl vybrán tak, aby šlo o v klíčové charakteristice o homogenní, ale zároveň pestré skupinu lidí. Vzhledem ke kvalitativní povaze studie byl dbán ohled na variabilitu vzorku, ale zároveň byla zachována i snaha o co nejvyšší míru reprezentativnosti v rámci daného výběru. Všichni respondenti spadají do dvou nejčastěji zastoupených věkových skupin na českém Facebooku, tedy do věku 18-24 let a 25-34 let. Jde o studenty vysokých škol, pracující studenty a čerstvé absolventy, přičemž ve zvoleném vzorku jsou zastoupené univerzity několika českých měst, různé fakulty a obory – od společenskovědních, přes přírodovědné, po technické. Pomocí údajů z náborového dotazníku byli vybráni jak ti, kteří tvrdí, že si život bez Facebooku dovedou představit, tak i ti, kteří zvolili možnost, že ne. Ve vzorku jsou přítomni respondenti, kteří kromě Facebooku používají i další sociální sítě (například Instagram, Twitter nebo Pinterest) i takoví, kteří mají a využívají pouze svůj profil na Facebooku. Jde o uživatele, kteří Facebook používají prakticky denně

a na základě rešerše výzkumnice vykazují dojem o různé míře aktivity – vzorek tak obsahuje respondenty, kteří na svém profilu něco sdílejí s vysokou frekvencí i ty, kteří působí spíše pasivně a Facebook využívají spíše ke komunikaci nebo prohlížení sdělení jiných uživatelů.

Vybraní respondenti byli po výběru skrze dotazník osloveni e-mailem s bližším popisem průběhu výzkumu. Následně byli rozděleni do dvou skupin, přičemž každá s odpojením od Facebooku začala v jiný týden. Záměrem rozdělení byla především snaha o co nejúspěšnější předejití neexperimentálním faktorům, jako by mohla být například událost, která by mohla ovlivnit všechny respondenty v setrvání bez Facebooku. Rozdělení do skupin bylo zvoleno i z kapacitních důvodů a bylo stanoveno náhodně, neboť nikdo z respondentů předem nedeklaroval, že ho v daném týdnu čeká něco mimořádného.

2.2.2 Metody sběru dat

Hlavní data výzkumu byla získána metodou experimentu, na který se vážou rozhovory s jednotlivými respondenty, přičemž jde o polostrukturované rozhovory (příklady otázek viz. *Příloha*). Rozhovory vnikaly před zahájením samotného experimentu a těsně po jeho ukončení, respektive po uplynutí týdenní lhůty pro odpojení se. Bylo jen na respondentovi samotném, zda se ihned po experimentálním týdnu připojil, či nikoli.

Experimentální metoda představuje způsob, jak sledovat určité proměnné a jejich změny v závislosti na jiných proměnných – v tomto případě jde zejména o proměnnou připojení k Facebooku a pozorování, zda v případě jeho zamezení dochází ke změnám či reakcím na úrovni proměnných, jakými mohou být například sociální tlaky, okruh lidí, s nimiž jedinec komunikuje, trávení volného času, sebereflexe užívání Facebooku nebo prostor věnovaný jiným sociálním sítím. V rámci tohoto výzkumu nejde o experiment v matematickém a statistickém slova smyslu, kdy jsou proměnné a závislostní vztahy jasně měřitelné a nezahrnuje kontrolní skupinu, neboť pro účely tohoto typu experimentu není nezbytná. Z pohledu definic lze výzkum řadit do skupiny takzvaných kvazi-experimentů, které jsou využívány především ve společenských vědách, a zakládají se na tom, že výzkumník záměrně ovlivní určitou proměnnou, v tomto případě připojení k Facebooku, a sleduje následky (Shuttleworth, 2012). Experimentální metoda má tomuto výzkumu poskytnout prostředí pro rozvoj úvah

a představ o životě bez Facebooku na základě individuální zkušenosti respondentů a zároveň nabídnout podněty pro případné další studie.

James P. Key (1997) uvádí, že při experimentálním výzkumu musí výzkumník udržovat kontrolu nad všemi faktory, které by mohly ovlivnit výsledek, a proto musí už předem určit nebo předvídat, které z takových faktorů mohou nastat (Key, 1997). Za tímto účelem jsem začátkem roku 2017 provedla introspektivní pilotní studii, během které jsem se sama od Facebooku odpojila, a to za stejných podmínek, které očekávám od účastníků mého výzkumu - tedy odpojení od Facebooku na všech platformách včetně mobilní aplikace a odinstalování Messengeru a to vše na dobu alespoň jednoho týdne. Během mého vlastního týdne bez Facebooku, který jsem následně kvůli záměru dostatečného zmapování možných faktorů ovlivnění experimentu prodloužila o celý měsíc, jsem si vedla deník s poznámkami a zároveň si vytyčovala otázky, které zahrnují v uvedeném portfoliu pro rozhovory před odpojením a po týdnu bez Facebooku.

Pro uskutečnění experimentu jsem zvolila následující doporučené (Key, 1997) kroky:

1. Identifikovat a definovat problém
2. Zformulovat hypotézy nebo výzkumné otázky a vyvodit možné následky
3. Zkonstruovat design výzkumu, který zahrnuje:
 - a. volbu zkoumaných subjektů
 - b. rozdělení do skupin
 - c. identifikaci a řízení neexperimentálních faktorů
 - d. volbu nebo vytvoření nástroje k zhodnocení výsledků
 - e. provedení pilotní studie
 - f. definice místa, času a trvání experimentu
4. Provedení experimentu
5. Kompilace hrubých dat do použitelné formy
6. Hledání významu

Respondenti si během experimentálního týdne na základě předchozích instrukcí vedli deníky, které fungovaly jako prostor pro jejich každodenní sebereflexi. Jak uvádí Kendall Smith-Sullivan (2008), deník je ve společenskovědním výzkumu využíváný pro sledování každodenní praxe a objektivní zkušenosti participanta výzkumu. Představuje možnost pro zachycení osobních a přesto strukturovaných odpovědí, zmapování každodenních procesů i zachycení mimořádných událostí, které by

bez zdokumentování mohly být opomenuty: „*Deníky, bez ohledu na obor, pro něž jsou využívány, poskytují výzkumníkovi rozšířené a podrobnější momentky toho, co lidé zažívají*“ (Smith-Sullivan, 2008, s. 213).

Deníky mohou být různě naformátované, mohou obsahovat uzavřené otázky s možnostmi odpovědí ANO-NE, ale rovněž různé škály, otázky s možností více odpovědí a také otázky otevřené, k nimž jsem se vzhledem k povaze výzkumu a za účelem co největší míře neovlivňování úhlu pohledu respondentů přiklonila. Při analýze tohoto typu deníků bývá využíváno analytické metody vyhledávající význačná témata a případně podtémata (Smith-Sullivan, 2008).

Respondenti této studie si vedli otevřené deníky na základě předchozích instrukcí a okruhů otázek, kterými se mohli inspirovat. Stěžejní linkou pro ně však byla jejich vlastní sebereflexe odpojení se od Facebooku. Jako inspirace jim bylo navrženo, ať zapisují své postřehy vždy, když si vzpomenou na Facebook nebo řeší nějakou situaci s ním související, pokud mají pocit, že je něco bez Facebooku složitější nebo naopak snazší nebo v situacích, které sami vyhodnotí jako zaznamenání hodné. Zároveň si měli vést reflektivní evidenci toho, co dělají v čase, který by jinak věnovali Facebooku a jaké jsou jejich pocity a reakce okolí ohledně jejich odpojení se.

Doprovodné rozhovory probíhaly převážně tváří v tvář a byly nahrávány na záznamové zařízení. Specifický případ představovali respondenti, u nichž nebylo osobní setkání možné. Jedním z nich byla také studentka aktuálně pobývajícím v zahraničí. Namísto setkání tváří v tvář bylo na základě společné konzultace s respondentem využito metody rozhovoru přes e-mail nebo jinou komunikační platformu, přičemž respondent se v danou chvíli soustředil právě na rozhovor. Rozhovory měly polostrukturovanou formu, tedy byly předem stanoveny okruhy otázek a témata, která měla být probrána, přičemž jejich pořadí a přesná formulace nebyly závazné a bylo možné pokládat doplňující dotazy v závislosti na specifikách daného rozhovoru. Klíčové pro tento kvalitativní typ rozhovoru je získat informace potřebné k osvětlení dané problematiky (Hendl, 2008).

Doplňující metodou sběru dat byl již zmíněný náborový dotazník. Ten zahrnul také dva dotazy, jejichž odpovědi nabízejí materiál k prohloubení představ o neužívání Facebooku z pohledu uživatelů. První otázka ve znění „*Co pro tebe znamená Facebook? (stačí pár slov, nechceš-li se rozepisovat)*“ se soustředila na asociace uživatelů o sociální síti a na funkce, které pro ně z jejich pohledu Facebook plní. Druhý

dotaz – zda si respondent dovede představit život bez Facebooku a pokud ne, proč – byl zahrnut s cílem zjistit, jaké jsou důvody k odmítání odpojení se od Facebooku a opět toho, jaké funkce tato sociální síť plní.

2.2.3 Metody vyhodnocení dat

Pro vyhodnocení dat získaných díky dotazníku, rozhovorům a experimentu bylo využito kvalitativní metody analytické indukce, která „*uvádí do vztahu sběr dat a vytváření teorie*“ (Hendl, 2008, s. 236). Je přitom možné danou teorii v průběhu analýzy modifikovat tak, aby byla adekvátní pro všechny analyzované případy.

Byly analyzovány texty získané skrze uvedené metody, přičemž v případě rozhovorů vedených ústně šlo o doslovné transkripce, jak je popisuje Hendl (2008). Deníky byly ponechány v původní papírové anebo elektronické podobě, tak jak je vedl respondent. Pro organizaci dat byla v průběhu seznamování se s nimi stanovena témata a podtémata a opakující se vzorce vázané na výzkumné otázky, jejichž evidence byly následně vyznačovány v analyzovaných textech. Miovský (2006) proceduru seskupování výroků dle určitých charakteristik označuje také jako metodu vytváření trsů, které souvisejí vždy s určitým tématem. Podobně funguje i metoda zachycení vzorců, během níž je v datech stopován určitý opakující vzorec poukazující na obecnější principy zkoumaných jevů (Miovský, 2006).

Průběžně byla v rámci výzkumných otázek a podotázek stanovena témata jako komunikace, sebeprezentace, sociální kapitál, získávání informací, nadměrné užívání sociální sítě a jeho sebereflexe, benefity života bez Facebooku a nebo jeho nevýhody. Jak je naznačeno v samotné analytické části, témata se přímo váží na výzkumné otázky a podotázky uvedené v kapitole 2.1 Výzkumné cíle a otázky.

2.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal v březnu 2017. V prvních dnech měsíce byl distribuován dotazník, který fungoval zejména jako náborová platforma pro samotný experiment. Vyplnilo ho celkem 225 respondentů. Následně začaly vstupní rozhovory s vybranými respondenty, kteří se poté na týden odpojili od Facebooku i jeho Messengeru. V rámci první, vstupní, části byly sbírány poznatky o tom, jakým způsobem jedinci Facebook používají a jaké jsou jejich představy o životě bez něj. V průběhu týdne bez Facebooku si každý respondent vedl deník, kde zaznamenával

veškeré své postřehy o Facebooku. Po týdnu jsme se znovu sešli za účelem krátkého shrnujícího retrospektivního rozhovoru. Stejně tak tomu bylo i u další várky respondentů, která se od Facebooku na týden odpojila zhruba v polovině měsíce. Do konce března byla sesbírána všechna data, která následně byla podrobena analýze.

3 Analytická část

Jak bylo popsáno již v metodologické části, analýza čerpá z dat získaných dotazníkem i od vybraných účastníků experimentu. V následující části proto uvádím analýzu obou zdrojů zvlášť a následně provádím syntézu poznatků k zodpovězení výzkumných otázek.

3.1 Analýza a vyhodnocení dat získaných dotazníkem

Dotazník vyplnilo celkem 225 respondentů a 82 z nich v něm projevilo zájem o zapojení do experimentu. Dalo by se tedy říct, že o odpojení od Facebooku v rámci tohoto experimentu byl 36% zájem.

Dotazník vyplnilo 154 žen a 71 mužů, toto rozložení 68,5 % žen a 31,5 % mužů bylo nakonec zohledněno i při výběru jedinců pro účast v experimentu, přestože, jak jsem uvedla již v teoretické části, mezi českými uživateli Facebooku je žen 51%. Mezi zájemci o účast v experimentu bylo 53 žen a 29 mužů, tedy opět přibližně stejné rozložení – 64,5 % žen a 35,5 % mužů. Nejsilněji zastoupenými věkovými skupinami byly skupiny lidí ve věku 18-24 let a 25-34 let a převážně šlo o studenty. Mezi sociálními sítěmi, které tito lidé používají mimo Facebook nejčastěji figuroval Instagram následovaný Twitterem a Pinterestem.

3.1.1 Vnímání Facebooku

První otázka dotazníku se vázala na vnímání Facebooku respondentem a jejím cílem bylo získat informace o asociacích jedinců vázaných na Facebook a o tom, k čemu ho používají. Na základě analýzy odpovědí jsem vysledovala a pojmenovala pět okruhů vnímání a způsobů používání Facebooku, které se objevovaly s nejvyšší frekvencí. Vybrané citace z dotazníků jsou uváděny bez autora, protože dotazník byl anonymní.

Uživatelé o Facebooku mluví jako o nástroji komunikace a zprostředkování kontaktu: „*Je to velmi užitečná věc pro komunikaci s velkou skupinou lidí. Snadno se tak přehledně sdělují informace o různých akcích, ať už se jedná o zábavu nebo o práci. Navíc je to velmi levný způsob komunikace. Velmi se mi ale nelíbí jeho prokrastinační účinky a snažím se jim vzdorovat.*“. Kontakty udržované skrze Facebook vnímají jako nezbytnou komunikační síť, do níž spadají i kontakty nabyté v zahraničí: „*Sbírka kontaktů, které jsem nasbíral po celém světě. Telefonní čísla jsou nepřenositelná.*

Facebook má každý“. Další z respondentů mluví v podobném duchu a upozorňují, že právě Facebook jim pomáhá tuto síť kontaktů udržovat: „(...) možnost, jak zůstat v kontaktu s kamarády ze zahraničí.“, „(Bohužel) Jediný a rychlý způsob kontaktu s lidmi, se kterými se nestýkám denně.“. Respondenti rovněž uznávají, že jim Facebook nahrazuje jiné způsoby a prostředky komunikace, například telefon: „(...) komunikační kanál, který mi nahrazuje telefon, SMS. Spojení se světem, s přáteli, být v obraze, vědět, kdo co kde dělá“.

Facebook vnímají také jako zdroj informací: „Facebook bych přirovnala ke zprávám na seznamu, prohlížím příspěvky a dozvídám se novinky.“. Tyto informace mohou přitom mít podobu zpráv o přátelích, ale často jde i o pracovní nebo školní informace: „Spojení se spolužáky, získávání informací, podkladů k předmětům“. Další respondent zároveň zmiňuje, že Facebook slouží nejen k získávání, ale i ke sdílení informací: „Aktuální informace o dění kolem mě, informace o kamarádech - jak se kdo má a co dělá a taky se můžu pochlubit, jak se mam já“. Objevuje se i reflexe toho, že na Facebooku se mohou objevovat pro uživatele i nepotřebné či nežádoucí informace: „Způsob, jak občas získat zajímavé informace, které občas bohužel musí člověk kutat v nánosu marastu.“. Neschází ani reflexe ohledně množství času tráveného na sociální síti: „informace, materiály do školy, info o zajímavých akcích, zabíječ času“.

Právě o čase v souvislosti s Facebookem mluví uživatelé často ve smyslu špatného trávení času, přičemž neviní sebe, jako osobu zodpovědnou za vlastní čas, ale právě sociální síť za to, že jim tento čas bere. O Facebooku se vyjadřují následovně: „Zabíjení času“, „Kontakt s přáteli, zabíječ času“, „Zloděj času, dobrý komunikační prostředek“, nebo „Spojení s ostatními lidmi, ale zároveň narušení života, soukromí, "žrout a zabíječ" času.“. Ne všichni však mluví o čase a o Facebooku negativně, objevuje se i názor, že Facebook pomáhá lépe trávit čas například při čekání: „Komunikační platforma, zabavení se při čekání, pomůcka při prokrastinaci“.

Další funkcí Facebooku, kterou jsem mezi odpověďmi v dotaznících vysledovala, je udržování sociálního kapitálu. Uživatelé uvádějí, že jim Facebook pomáhá udržovat jejich síť kontaktů a hovoří v souvislosti s ním například o komunitě: „Facebook je pro mě komunita, kde mohu nejen komunikovat s přáteli, sdílet myšlenky, fotky, získávat nové kontakty, ale také funguje perfektně jako kanál inspirace - vždy se mi tam objeví to, co zrovna nejvíce potřebuji - ať už článek k seberozvoji nebo inzerát na práci či bydlení. A samozřejmě je FB skvělý pro organizování společenských aktivit

a událostí.“. Tento respondent shodně jako další mluví o využívání Facebooku pro organizování událostí a společenských aktivit. Toto téma se objevuje i v dalších výpovědích o roli Facebooku v životě respondenta „Udržování kontaktu s kamarády, sdílení informací, např. v rámci školy, organizování akcí atd“. Kontakt s ostatními lidmi je pro respondenty důležitým faktorem k užívání Facebooku, slovy jedné z respondentek dokonce podporuje pocit sounáležitosti s ostatními lidmi: „Sociální sounáležitost. Orientace, co se děje ve světě i u mých přátel. Sama ale nemám potřebu být nějak příliš aktivní na Facebooku. Zároveň je to jednoduchá platforma pro kontakt s lidmi.“

Facebook je kromě platformy pro kontakt také platformou pro zábavu a kratochvíli: *„Zábava, možnost, jak ukrátit dlouhou chvíli v tramvaji, prostředek k tomu, být v obraze (jak už mezi přáteli tím, že sleduji jejich profily, tak i sledováním zpravodajských portálů)“.* Uživatelé mluví i o odpočinku a prokrastinaci a to jak konzumací obsahu na Facebooku, tak i pomocí jeho sdílení a sledování reakcí ostatních: *„Kontakty na lidi, sdílení srandiček“, „(...) info o známých, funny skupiny v rámci mojí mikro bubliny (memes, vtipný unreal události)“.* Objevuje se i sebereflexe nutkání k návštěvě Facebooku, když jeden z respondentů hovoří o obscesi: *„Krácení volného času, asi trochu obscese“.*

Respondenti se o Facebooku vyjadřují i negativně a jedním ze slov, které se v souvislosti se sociální sítí objevily, bylo zlo: *„nutné moderní zlo“.* Další respondent zas Facebook označuje za otravnou součást života: *„Spojení s kamarády a pracovní nástroj. Pořád víc ale otrava a bublina, která nás deformuje“* a další podobně mluví o negativním formování jeho vlastního života pomocí Facebooku a vnímá ho jako: *„Příležitost pomoci svému podnikání, prostředek jak si zničit osobní život“.* I respondenti, kteří označují Facebook negativními slovy, mluví o tom, že oni jsou jeho obětí a mají pocit, že ho používat musí: *„Zbytečný šmírák života, který mi bere kus života, který by byl bez něj určitě krásnější, ale bohužel ho musím používat (komunikace s přáteli a skupina s kolegy)“.* Někteří reflektují to, že nadměrné užívání Facebooku může mít až charakteristiky závislosti. Jako příklad mohu uvést tento výrok o tom, co pro jednoho z respondentů Facebook představuje: *„Spojení s přáteli, zdroj informací (s tím, že si uvědomuju nebezpečí sociální bubliny, tedy že informace nemusí být objektivní), možnost orientace v kulturním dění v mé sociální*

bublině. Vedle spojení s přáteli a fanoušky (je to pro mě jistá náhrada webové stránky), to vnímám jako dost zásadní závislost a časozrout, útěk a odtržení od reality.“

Stejně jako o nadměrném užívání, komunikaci, informační hodnotě Facebooku a sociálním kapitálu, i o prokrastinaci, nutkání k používání a negativním vnímání Facebooku se dále zmíním při analýze dat z experimentu a rozhovorů.

3.1.2 Důvody, proč se jedinci nechtějí odpojit od Facebooku

Respondenty, kteří projeví neochotu odpojit se na týden od Facebooku, jsem vyzvala, aby napsali, proč. Tyto důvody opět shrnuji do několika kategorií s vybranými ukázkami odpovědí.

Mezi hlavními důvody figurovala utilitární funkce Facebooku v ohledu komunikace a udržování kontaktů, kterou si respondenti nechtějí odepřít: „*v tuhle chvíli veškerá moje komunikace i ohledně školy probíhá na Facebooku a Messengeru, jedná se o informace, kterých se v zájmu studia a přátelství nechci vzdát*“, „*chyběl by mi kontakt s přáteli*“. Objevuje se argumentace, že bez Facebooku by bylo kontaktu s řadou lidí zamezeno a užívání Facebooku vyplývá z přizpůsobování se svému okolí, které ho z většiny využívá. Jedna respondentka se nechce odpojit z následujícího důvodu: „*Ne z důvodu, že bych měla nějakou nutnou potřebu se připojovat, ale z důvodu že se podřizují velké většině. Včetně své školy, která se připojila na Facebook a většinu informací distribuuje skrze tuto doménu ve velmi krátkém čase – je to prostě pohodlné. Na Facebooku jsou všichni, všechno je veřejné, ke všemu máte rychlý a snadný přístup. A dnešní doba vyžaduje rychlost informací a to internet beze sporu má největší a na Facebooku máte své informace rovnou protříděné*“.

Někteří respondenti tvrdí, že ve chvíli, kdy se dostanou mimo každodenní stereotyp a jsou například na dovolené nebo v jiném neobvyklém režimu, Facebook nepotřebují, nebo ho využívají v omezeném rozsahu: „*není problém o prázdninách, ale teď při škole si to nedokážu představit*“. A takto to popisuje jedna z respondentek: „*Pokud bych žila v komunitě, tak bych dokázala být bez Facebooku jen pár dní. Vždy to tak mám, když se kolem něco zajímavého děje, jsou kolem mne lidé a aktivity, pak Facebook nepotřebuji tak často anebo jen velmi krátce. Především v přírodě ho potřebuji méně. Ale i tak si to nedokážu představit, že bych týden nekoukla alespoň na Messengr, neboť Facebook je i součástí mé práce.*“. Tak jak uvádí v závěru, řada dalších lidí argumentuje pro využívání Facebooku tím, že jsou k tomu nuceni školními

nebo pracovními povinnostmi: „*Tady je to trošku sporné. Určitě si dovedu představit mít od toho všeho na týden klid. Ale protože potřebuju řešit spoustu organizačních věcí, tak by to pro mě bylo dosti namáhavé poté dohánět týden práce, kterou bych nevykonával*“. Jinými slovy by se dalo říci, že někteří respondenti bez Facebooku nemohou pracovat nebo studovat, a proto se nechtějí odpojit. Dva z nich obdobně uvádějí, proč se odmítají Facebooku na týden vzdát: „*Protože bych neměla přístup k informacím, které využívám na denní bázi, buď ve škole nebo v práci.*“, „*Protože bych si na to musel vzít v práci dovolenou a to je v nejbližší době nereálné.*“

Odmítavý postoj k odpojení se od Facebooku respondenti zaujímají i z důvodu, že by z jejich pohledu pak bylo zamezeno sociálnímu kontaktu a přísunu informací: „*Žila bych v naprosté nevědomosti*“ a další tvrdí: „*Ne, že bych nechtěla, ale najednou bych ztratila přístup k informacím.*“. V představách o životě bez Facebooku se objevuje jak nedostatek informací, tak i emoce strachu a obavy, že je respondent vyloučený z důležité komunikace: „*z obav, že mi uniká něco důležitého*“. V tomto ohledu by bylo zajímavé se dále ptát, z jakého důvodu se tyto obavy objevují, zda respondenti nedůvěřují osobním kontaktům, jiným komunikačním platformám, zpravodajským zdrojům nebo zda jde čistě o pocit, že většina lidí se na Facebook spoléhá a důležité informace sdílí pouze tam a ne jinde.

Stejně jako se objevilo už výše, respondenti naznačují, že Facebook pro ně může být závislostí, nebo že ho navštěvují už jen ze zvyku: „*Asi už je to moc silný zvyk*“. V souvislosti s potenciální závislostí se ale nevyjadřují v tom smyslu, že by se jí chtěli zbavit nebo užívání omezit. Odpojení se považují za zbytečné: „*Nechci. Protože to nepovažuji za takovou závislost, abych se jí musel stranit tímhle stylem.*“. Na místě je pak otázka, zda skutečně odpojení se považují za nepotřebné, nebo se takto vyjadřují právě z důvodu, že si užívání Facebooku potřebují nějak odůvodnit a na život bez něj by ve skutečnosti nebyli ochotní přistoupit.

3.2 Analýza a vyhodnocení dat získaných z rozhovorů a experimentu

Z těch, kteří naopak v dotazníku projevili ochotu se odpojit, byli vybráni účastníci experimentu. Od každého z nich byla získána data pomocí vstupních a výstupních rozhovorů a v rámci deníku, které si vedli v průběhu týdne bez Facebooku. Napříč těmito zdroji byly vyhledány výroky týkající se jednotlivých témat a podklady pro zodpovězení výzkumných otázek a podotázek. V závorce za jménem u jednotlivých

citací pro přesnost uvádím, zda jde o výrok z vstupního rozhovoru před odpojením (*vstupní*), informace z deníku zaznamenané samotným respondentem (*deník*), anebo o výrok z rozhovoru po ukončení týdne bez Facebooku (*výstupní*), pokud to není vysvětleno explicitně.

3.2.1 Role Facebooku v životě jedince

První výzkumná otázka této práce se soustředí na to, jakou roli hraje Facebook v sociálním životě jedince a jak se toto projeví, pokud se od Facebooku odpojí. Na základě výzkumných podotázek byly zjištěny následující postřehy, které jsou strukturovány do oddílů spadajících pod jednotlivé podotázky výzkumných otázek, ačkoli se v některých případech odpovědi mohou vztahovat k více podotázkám zároveň.

a) Jaké funkce z pohledu respondentů plní Facebook v jejich životech?

Často zmiňovanou funkcí Facebooku v životě respondentů bylo zprostředkování informací, komunikace a kontaktu s přáteli. Mluví o tom například Honza (*vstupní*): *„Tak prostě znamená to, že to je pro mě hlavně ta komunikace. Komunikuju přes něj úplně se všema. Nebo s většinou lidí komunikuju právě přes Facebook. (...) Třeba s nimi komunikuju i jinak, když mam tu možnost, ale spíš na Facebooku.“*. Na to, že komunikační funkce Facebooku je jednou ze stěžejních pro velkou skupinu jeho uživatelů upozorňuje jeden z mých respondentů v souvislosti s tím, že tvrdí, že komunikace je jediný důvod, proč Facebook používá – David (*vstupní*): *„(...) neznámá pro mě vůbec nic, akorát, akorát komunikaci. (...) mám to takhle už asi pět let. Facebook je kvůli messengeru.“*

Kromě čistě komunikační funkce Facebook plní i funkci informativní a to nejen v ohledu informací o přátelích respondenta, ale jak vyplynulo už z analýzy dotazníků, jde i o informace potřebné k práci nebo studiu, jak popisuje Nikola (*vstupní*): *„Facebook pro mě znamená hlavně spojení s lidmi. Hodně věcí teda tam sdílíme, co se týká školy, takže máme svojí skupinu, takže hodně jako orientace, sdílíme si tam vlastně i prezentace a prostě výukový materiály, což je jako jedna velká skupina. Druhá velká skupina teda je, že už nepoužíváme esemesky a netelefonujeme s přítelem, takže používáme jenom sociální sítě a výhradně vlastně messenger (...) No a ta třetí, to je ten zbytek, zbytek okruh lidí, se kterými se bavím jenom tak příležitostně a nemáme možnost se potkávat.“*, přičemž, jak uvádí Nikola ve vstupním rozhovoru dále, nemusí

jít pouze o přímou komunikaci, ale často jde o pasivní přijímání informací, které Facebook zprostředkovává: „*Jako většinou je to takový, že člověk prostě jako spíš sleduje, co s těmi lidmi, s kterými se nestýká, tak jak oni žijí, že jo, co je u nich nového a takhle. Jako zprostředkovaně.*“, Lidé rovněž na Facebooku sledují veřejné dění a to skrze sledování stránek zpravodajských serverů, uvádí to například Kateřina (vstupní): „*(...) je spousta lidí, se kterými si přes Facebook udržují kontakt, ať už prostřednictvím zpráv nebo Timelinu. O spoustě lidí se tak můžu dozvědět, jak se mají, co dělají atd. (...) Jo a teď jsem si uvědomila, že je pro mě Facebook určitě taky zdroj informací, sleduji tam zpravodajské stránky a třeba POLITICO (info o evropských záležitostech) mám nastavené, aby se mi zobrazovalo jako první.*“

Další užitečnou funkcí, kterou Facebook plní, je možnost organizovat společenské události a akce pro vybrané skupiny lidí, kteří, pokud používají Facebook, jsou na tuto událost upozorněni a mohou se v jejím rámci zapojovat do interakcí na sociální síti. O této funkcionalitě se zmiňuje Kvído (vstupní): „*Tak Facebook pro mě představuje v podstatě dobrou platformu, kde se dá domluvit spousta věcí a akcí a... taky pro mě představuje i nějaký zdroj informací. (...) no jako je to šikovný prostě na to domloutvat třídní sraz, akce s kámoši a tak dále. Všichni to mají, udělá se skupina a ví to hned všichni*“.

Někteří respondenti v souvislosti s užíváním Facebooku zmiňují i sebe prezentaci. Kateřina (vstupní) dokonce mluví o Facebooku jako o prostředku k ovlivňování lidí, což může fungovat v negativním i pozitivním smyslu: „*(...) hodně vnímám svou facebookovou zeď jako prostor pro ovlivňování lidí. To znamená, když jsou volby, určitě něco postnu, když je něco pro mě společensky důležité (co se dívám posledně na svou zeď, tak sociální bydlení, antikoncepce), tak se tam snažím dělat impact, podobně taky třeba s darováním krve a zapsáním se do registru dárců kostní dřeně. Snažím se tam dělat pozitivní obrázek, který může někoho třeba zase pozitivně ovlivnit.*“.

Sebe prezentace a potažmo s ní i sebe potvrdování na Facebooku probíhá nejen pomocí sdílení obsahu, ale hlavně i skrze zpětnou vazbu, které se jedinci může od ostatních dostat v podobě komentářů nebo označení obsahu tlačítkem *To se mi líbí*, hovoří o tom například David (vstupní): „*Ale samozřejmě tam je primární ta věc, že chci liky, že jo, prostě potřebuju, aby... chci pocit, že jsem oblíbenej.*“. Co vlastně pro jedince znamená označení *To se mi líbí* dostávat, na to mi odpověděla Kateřina (vstupní): „*A co pro mě znamená lajky dostávat - já ti ani nevím. Samozřejmě mě mrzí,*

když něco postnu a lajk to nedostane žádný nebo třeba jen 4, to mám vždycky pocit, že to bylo relativně zbytečné, ale pokud je to muzika, tak to zase chápu, protože mám specifický vkus a jestli se to líbilo jednomu člověku, tak mám radost, že jsem to mohla sdílet. U toho social impactu mě to štve víc. Samozřejmě pokud je něco hodně lajkované, dělá mi to radost, zvláště u profilových fotek, to pro mě znamená "jsem hezká a sluší mi to". V souvislosti se sebezprezentací na Facebooku se objevuje také názor, že jde o aktivitu provozovanou především ke zvýšení sebevědomí, uvádí Nikola (vstupní): „Potom je taková sorta lidí podle mě, ale to je problém hlavně těch mladších a lidí, který mají nízký sebevědomí, kterým hrozně záleží na tom prostě, jak na tom Facebooku jsou prezentovaný. Jak vlastně jako vypadají tam“.

Ukázalo se tedy, že důležitou funkcí, ačkoli ne vždy přímo vyslovenou, je pro respondenty udržování sociálního kontaktu a sociálního kapitálu, například ve formě udržování kontaktů, přehledu o ostatních nebo také formou nabývání oblíbenosti mezi přáteli. Toto se projeví ještě dále v sekci, kterou u druhé výzkumné otázky věnuji komunikaci. Kromě toho se však stejně jako u dat z dotazníků projevilo, že někteří uživatelé Facebook vnímají negativně a přesto ho používají. Někteří z respondentů z experimentu se i bez přímého dotazu na tuto oblast vyjadřovali o tom, co je na Facebooku rozčiluje. Mezi negativa spadá například forma komunikace skrze Facebook, která z pohledu Kvída (vstupní) nahrazuje komunikaci tváří v tvář: „Taky mě docela i štve, z nějakého důvodu, že prostě lidi už se spolu nebaví normálně, ale baví se spolu přes nějaké sociální sítě, z čehož je Facebook hlavní.“. Další mluví o plýtvání časem, o nabourání se do soukromí, nebo o zahlcení zbytečnými informacemi a preferencí přesunutí některých informací na jinou komunikační platformu – Nikola (vstupní): „ (...) právě jsem měla takový pocit z toho, že vlastně přehnaný sdílení jako fotek třeba na Facebooku už ty lidi spíš otravovalo třeba – třeba když sice jsme přátelé, ale zas ne tak dobrý, prostě aby museli vidět, co mám každý den k snídani, k obědu a k večeři. Takže mi přijde, že je vhodnější používat na to jinou síť“.

b) V jakých situacích respondent Facebook vyhledává a jak tyto situace řeší, když je odpojený?

Ačkoli respondenti jako hlavní důvod k používání Facebooku zmiňují komunikaci, často uvádějí i případy, kdy sociální síť využívají ve chvílích volna, k zahnání nudy, rozptýlení nebo k odpočinku. Často v tomto ohledu mluví čistě o trávení volné chvíle,

jak říká v souvislosti s používáním Facebooku například Honza (vstupní): „*Jakože hlavně ten messenger a pak prostě, když se nudím, tak to tak jako proto... když mám volnou chvíli, tak to projedu, co tam je v těch mých oblíbených stránkách. Koukám*“ nebo Nikola (vstupní): „*Protože tím vyplňuju čas prostě. Nemám co dělat ráno jiného.*“. Podobně o Facebooku jako kratochvíli mluví také Kvído (vstupní): „*Myslím si že, když jsem teď v práci a mám chvilku času, nebo takhle, tak prostě otevřu Facebook a projedu to a dobrý, za tři minuty jsem hotovej a třeba pokračuju, nebo si jdu pro kafe, protože mám nějakou tu chvilku volna*“

Trávení volného času s Facebookem někteří vnímají jako rovnocenné nakládání s časem jako při jiných aktivitách. Takto o tom mluví Zuzka (vstupní): „*Ráno cestou do práce. Sedneme s Ondřejem do šaliny a většinou se nám nechce mluvit, tak to zapneme. Ale to tam nehledám nic konkrétního. Projedu nejnovější příspěvky na zdi a vypínám to. Odpoledne, když jedu z práce, tak se dá říct, že je to to samé. (...) Jako někdo u večere čte noviny, tak já projedu Facebook. A messenger na psaní mám zapnutý pořád.*“, je však nutné už zde upozornit na to, že tento pohled není typický pro všechny z mých respondentů, což se projevuje hned v následující citaci – Kvído (vstupní): „*(...) já prostě píšu a třeba zjistím, že jsem napsal dvě normostrany, tak si řeknu - to je dobrý, tak se něčím odměním... tak zapnu třeba Facebook nebo kouknu na něco a zase další půlhodina v háji, kde jsem mohl napsat třeba další půlku normostrany*“. Tento výrok mimo jiné poukazuje i na fakt, že některým uživatelům Facebook slouží jako forma odměňování se, potvrzuje to také Nikola (vstupní): „*Večer většinou jako když mám hotový učení, tak je to takový jako za odměnu.*“

Rozptýlení Facebookem funguje v pozitivním i negativním smyslu, přičemž v tom negativním může v některých případech jít až o prokrastinaci a tedy tendenci k odkládání povinností a jejich nahrazování něčím zábavným. Vyplývá to mimo jiné i z tohoto výroku – Kateřina (vstupní): „*Já Facebook nejčastěji používám určitě ke komunikaci, to znamená jeho chat - jelikož jsem v zahraničí tak je to hlavní spojení s mými přáteli doma. (...) Mimo to občas Facebook používám na rozptýlení (bohužel i v nežádoucích chvílích), a když se třeba trochu nudím. A jinak občas taky ke stalkování (dívám se, jak se kdo má a co dělá, to hlavně když mám psát diplomku). (...) Když jsem u počítače, dokáže mě Facebook určitě rozptylovat hodně, jak jsem říkala, že kontroluju chat několikrát za hodinu, tak na počítači je to automaticky spojené i s kontrolou timeline, což mě určitě na několik (desítek?) minut zdrží a rozptýlí.*“ Jak se tedy

ukázalo, Facebook slouží jako prostředek k trávení volného času, k odpočinku, ale i k prokrastinaci a někteří respondenti reflektují i vlastní neefektivní trávení volného času.

Mezi dalšími důvody k používání Facebooku se objevila také zvědavost, což uvádí Kvído (vstupní): *„Nebo třeba vím, že byla nějaká akce a já jsem tam nebyl a vím, že o tom budou referovat na Facebooku, tak jako jsem takový zvědavý, že tam něco bude.“* Tento výrok se potvrdil i při výstupním rozhovoru s Kvídem po týdnu experimentu: *„byl jsem zvědavý jako co tam bude (...) protože v sobotu předtím, než jsem začal abstinovat, tak jsme byli na oslavě třicátin, tak třeba jestli tam z toho budou nějaké fotky. Tak byl jsem prostě jen tak zvědavý“.* Vedle zvědavosti se objevuje také praktičnost v používání Facebooku, deklaruje Kateřina (vstupní): *„Vedle toho je to pro mě určitě nástroj pracovní – v minule práci jsme na Facebooku měli založené víceméně všechnu komunikaci mimo mail, v současné je to prostředek jak sledovat veřejný obraz evropských politiků. (...) Jo a zapoměla jsem zmínit, že Facebook používám i k účelovým věcem typu hledání bydlení - to se mi maximálně osvědčilo!“*

Některé důvody respondenti nedovedou ani přesně formulovat, například Honza (vstupní): *„Jako stává se mi třeba, že nemůžu usnout a už nevím co, nepomůže seriál, nepomůže si číst, tak jdu na Facebook a projedu to. Ne, že by to pomohlo usnout, ale prostě...“* – zde můžeme uvažovat o zvyku nebo rutině, podobně jako o kratochvíli rovnocenné jiným aktivitám.

Součástí této podotázky není pouze formulace situací, v nichž respondent Facebook využívá, ale také zohlednění toho, jak dané situace řeší, když je bez Facebooku. Změny v trávení volného času budou popsány v analýze dále, zde se proto zaměřím na to, jak probíhala během týdne bez Facebooku komunikace respondentů. Ve chvíli, kdy je jim zamezen přístup k této sociální síti, začínají ke komunikaci často využívat jiného messengeru – WhatsAppu, popřípadě jiných elektronických cest komunikace. O WhatsAppu mluví například Zuzka (deník): *„S Ondřejem jsme přešli na WhatsApp a ostatní prostě vyřídím za týden.“* i Kateřina (deník): *„Jo a dneska mě chtěl jeden kolega pozvat k němu na francouzskou prezidentskou debatu a místo Facebooku jsem mu na sebe musela dát číslo/WhatsApp. No big deal, ale je to jinak než bych to udělala běžně.(...) Jak už jsem říkala, žádná velká změna, ale díky tomu, že mám WhatsApp.“* Kvído zas ve svém deníku poukazuje na využití emailové komunikace: *„(...) a domlouvali se, kdy teda pojedeme zpět do Prahy. – V šest nebo v sedm?“*

Zarezervujeme si místa vedle sebe ve vlaku? Tak si odpo napíšeme... – No jo, ale mailem – Aneta WhatsApp nemá a za SMS se nám utrácet nechce“. A i další z respondentů, David, ve výstupním rozhovoru mluví o využití jiných platforem, konkrétně tentokrát o SMS: „Třeba mi ségra napsala, že mi přála taky k narozkám na Facebooku, že tam nechodím, tak mi přála přes esemesku. Hodně lidí mi napsalo pak esemesku, když zjistili, že jsem si to nepřečetl na Facebooku.“

V souvislosti se zamezením přístupu k Facebooku docházelo i ke ztížení nebo přímo zamezení některé komunikace, která probíhá obvykle tam, a to třeba i z technických důvodů – Kvído (deník): *„Večer jsem si chtěl psát s kamarádem, který je v USA a obvykle bychom si napsali na Messengeru. Tentokrát jsem ho však kontaktoval na Skypu – neodpovídal, takže z toho nic nebylo.“*

Jak se ale ukáže ještě dále, společnou představou respondentů je i to, že důležitá komunikace proběhne i bez Facebooku a naopak komunikace, která bez něj neproběhne, není většinou respondenty vnímána jako tak zásadní a nezbytná.

c) Jaké jsou jedincovy představy o světě bez Facebooku?

Představy respondentů o světě bez Facebooku byly v první řadě apokalyptické, ale zároveň z této primární reakce vždy byla cítit ironie, jako například u Davida (vstupní): *„Nešpor by byl nejvíc rád v Bohnicích. Ten by měl hodně práce. Za první. Za druhý myslím, že Trump by nebyl tam, kde je. A možná by se u Nešpora hlásil i Zuckerberg. Lidi by byli úplně vypsychlí, crazy, by nevěděli, co dělat. Třeba když tam tráví dvě hod'ky, co by dělali s volným časem?“*

Vesměs se respondenti ale shodli na tom, že pokud by přestal fungovat Facebook, lidé by si našli jiný způsob komunikace a jinou platformu pro aktivity, které nyní provozují na Facebooku. Popisuje to tak Honza (vstupní): *„Konec světa... nevím. Jako jak by na to lidi reagovali? Podle mě kdyby už se nemohl nikdy obnovit Facebook, tak by se během pár týdnů vymyslelo něco, co by ho nahradilo lepším způsobem nebo minimálně stejným. Že lidi už by to bez toho nezvládli.“* nebo Lucie (vstupní): *„ti, kteří jsou na Facebooku hodně závislí, začnou asi panikařit a vymýšlet, jak to zprovoznit, případně si najdou časem jinou alternativu, která uspokojí jejich touhu sdílení na sociální síti.“*

Jak se ukázalo už v jiné pasáži, panuje obava, že bez Facebooku a dalších sociálních sítí by byl ztížen nebo znemožněn kontakt s některými lidmi. Takto na to upozorňuje

Nikola (vstupní): „*A přece jenom teďka už těch sítí je víc, že jo, takže už by si asi lidi našli alternativu, prostě no. Ale myslím, že kdyby z ničeho nic nemohli takhle jako vlastně komunikovat přes média a museli se vrátit k nějakým opravdu, nevím, hovorům jenom, nebo dopisům, nebo něčemu, tak jako to by nebylo asi úplně dobrý. Jako se spoustou lidí podle mě by se člověk nějak jako neměl šanci spojit*“. Za ještě větší problém než nefunkčnost Facebooku je tedy považována potenciální nefunkčnost Internetu a znemožnění online komunikace. Vyjadřuje se o tom v souvislosti s představou o světě bez Facebooku i Kvído (vstupní): „*No, bylo by to hodně zajímavý (smích). Ale dovedu si to představit, jo, proč ne. Tak teď je všechno přetechnizovaný, takže já si myslím, že to jednou spadne. Ale tak určitě by se dalo komunikovat jinými způsoby. Horší by bylo, kdyby nebyl najednou celý Internet, že jo, a byli jsme bez mailů, Skypů a dalších platforem komunikačních. To už by byl hodně veliký průser. Ale kdyby najednou nebyl Facebook tak by to šlo dál, asi (smích).*“

Ptala jsem se i na konkrétní očekávání respondentů před jejich vlastním týdnem bez Facebooku, přičemž se v rámci těchto výpovědí často objevovala reflexe již výše uvedených způsobů užívání sociální sítě a to především reflexe prokrastinace a neuváženého trávení volného času nebo nadměrného užívání sociální sítě. Jedním z očekávaných způsobů vyrovnání se se zamezením přístupu k Facebooku bylo využití jiných sociálních sítí, jak uvádí Kateřina (vstupí): „*No nejdřív budu asi "panikařit" a pociťovat nějaký abstínák, ale dost si myslím, že to možná pokryju buď jinými sociálními sítěmi (poslední dobou jsem hodně na Instagramu), nebo WhatsAppem (nebo obojím). Bylo by ale super, kdyby se mi povedlo ten počítačový čas použít na psaní diplomky, že jo! (...) Na pár dní to zvládnou, ale dlouhodobě bych musela hledat jiná východiska*“. Stejně tak Honza ve vstupním rozhovoru popisuje očekávání, že bude nově nabytý volný čas využívat pro jiné aktivity na Internetu: „*myslim si, že budu mít čas na jiné věci. Budu asi brouzdat třeba po internetu po jiných stránkách, po kterých nebrouzdám normálně, protože nebudu na tom Facebooku a budu si ty informace shánět jinak*“. Vedle toho se ale objevuje také očekávání, že volný čas, jinak věnovaný Facebooku, bude využit na offline aktivity, říká Lucie (vstupní): „*(...) asi to, že začnu koukat konečně kolem sebe, doma se víc budu věnovat tomu, čemu bych se doma věnovat mohla. Třeba nakonec zjistím, že každý den fakt není potřeba Facebook sjíždět několikrát*“.

Velmi důležitou reflexí v očekáváních od týdne bez Facebooku je fakt, že jde o řízenou experimentální aktivitu a že se respondenti odpojují vědomě, plánovaně a mohou své okolí předem obeznámit, zamyslela se nad tím například Nikola (vstupní): *„(...) je to tím trochu, že to vím dopředu, nebo tak jako že jsem už říkala pár lidem, že jako kdyby něco, tak... kdyby bylo něco důležitého do té školy, tak aby mi dali vědět jinou cestou teda. Ale jinak myslím, že moc jiného nebude. Nebudu moc prokrastinovat.“*

d) Změní se okruh lidí, s nimiž jedinec komunikuje, když se odpojí od Facebooku?

Na tuto otázku nebyla nalezena jasná odpověď, respondenti vesměs odpovídají, že se okruh lidí, s nimiž přímo komunikují, nemění. Zároveň ale uznávají, že bez Facebooku nemají takový přehled o svých facebookových přátelích, přičemž jedna z informátorek poukazuje na zajímavý fakt – Nikola (výstupní): *„Spíš jakoby je trochu děsivý, že s těma dalšíma dvě stě osmdesáti lidmi, co tam máš, tak jsou to prostě jen drby a jenom okukuješ, co dělají, jak se mají, kde byli, jestli jsou na dovolený, kam chodí do práce. A jako že bys to využívala k tomu, že se s nimi sejdeš, to stejně není.“*

Bylo by zajímavé zjišťovat motivace jedinců k tomu, mít v přátelích na Facebooku i lidi, s nimiž neudrží příliš intenzivní nebo dokonce žádný kontakt. Zda jde o sebeprezentaci, nabývání sociálního kapitálu nebo jiné pohnutky. A zda je pro jedince v nějakém ohledu výhodné sledovat velké množství lidí stylem, který výše popisuje Nikola, nebo je to naopak aktivita, která v něm může vyvolávat negativní pocity jako závist nebo žárlivost. Rovněž by bylo zajímavé zjistit, zda by jedinec byl ochotný omezit počet přátel na jeho facebookovém profilu pouze na lidi, s nimiž je skutečně v kontaktu.

e) Jak na jeho nepřítomnost reaguje jedincovo okolí?

Nikdo z respondentů nereferoval o překvapivé reakci na jeho odpojení od někoho z jeho okolí. To bylo zvědavé, proč jedinec není na Facebooku, ale v tomto případě, kdy respondent jako vysvětlení mohl nabízet dočasnou účast na experimentu, zřejmě jeho sociální okolí nemělo potřebu o motivacích jedince zjišťovat více ani snažit se ho přesvědčit k okamžitému návratu. Situaci vykresluje například Lucie (deník): *„Během čtvrtka už bylo znát, jak jsou někteří známí zvyklí na komunikaci přes messenger. Najednou mi dotyční volali, co se děje, že nereaguju, jestli se něco nestalo a podobně.“*

Všechny jsem s úsměvem uklidnila, když jsem vysvětlila, že dělám dobrou věc nejen pro sebe, ale taky vlastně pro výzkum budoucnosti. Nicméně nikdo tak nic důležitého nepotřeboval, takže by to ten týden určitě počkalo“. S podobnými reakcemi se setkala i Kateřina (deník): *„Je taky zajímavé pozorovat reakce lidí, když jim řeknu, že na týden nejsem na Facebooku, tak mi musí psát jinde: většina se ptá proč, ale nikdo mi ještě neřekl, že jsem úplně blázen či tak něco.“* Totéž Kateřina doplňuje ve výstupním rozhovoru: *„(...) divili se docela často, ale když jsem to vysvětlila, všichni to brali jako legitimní důvod a zařadili si mě někam do škatulky "není to alternativní blázen (...)“.*

Respondenti také často uvádějí, že se setkali s reakcí okolí v podobě smíchu či pobavení. V mírnější formě to popisuje Kvído (deník): *„Jak na mé odpojení reaguje okolí v podstatě nevím – řekl bych, že si toho nikdo ani nevšiml. Kolegové se pousmáli, když jsem jim to řekl...“* a podobně i Lucie (výstupní): *„koho to napadlo, dostal vysvětlení a bylo všechno v pohodě. Jde spíš o lidi, které znám dlouho. Ti, kteří na mě jiné spojení nemají, neměli jinou možnost (ti ale nikdy nic důležitého nepotřebovali). Takže se vlastně nic zásadního nestalo ani v tomhle směru. (...) jen právě ti, co mi pak třeba volali, že nejsem na Facebooku, kde mi psali, tak se ptali, co se děje. Vysvětlila jsem to a zasmáli se.“* Respondenti ale popisovali i situace, kdy se je okolí snažilo dostat zpět na Facebook dříve než po týdně. Dle jejich vysvětlení šlo o přátelské situace a humor, jak vykresluje například Zuzka (výstupní): *„Vesmíš na to přišla reakce "proč jako?"... někomu jsem to vysvětlila někomu ne, ale nikdo se už o to dál nezajímal. Vtipně reagovala Bára, moje vedoucí, která hned přede mnou na počítači najela na Facebook, přidala si mě do přátel a prohlásila, že jestli to do 12-ti hodin nepřijmu, tak jsme spolu skončily. Dělal si srandu, doufám“.*

Za zajímavý postřeh považují to, že respondenti týden bez Facebooku nevnímali jako problém a nabyli pocitu, že komunikace, která je důležitá a nezbytná, je schopná se uskutečnit i bez Facebooku, Tak to například popisuje ve svém deníku David: *„Další kámoška se mě zeptala, jak to mám s Facebookem, že mi tam několikrát psala a já nereagoval. Nakonec mi volala. Když člověk chce, vyřeší to, když není jeho kámoš na Facebooku.“*

Z výše uvedených odpovědí mimo jiné vyplývá také to, že jedinci, kteří jsou v sociální síti respondenta důležití, na něj mají i další kontakty, popřípadě jsou schopní si je obstarat. Lze uvažovat o propojenosti hloubky a zakořeněnosti sociálního vztahu a množství kontaktů, které na sebe jedinci mají. Síla vazby je manifestovaná množstvím

propojení v různých sítích – a to nejen v sítích ve smyslu online sociálních sítí, ale především i v sítích sociálních ve smyslu, v jakém o nich hovoří sociologové. Tedy v podobě sociálních interakcí jednotlivých subjektů, společných vazeb, vzájemných přátel a podobně.

Za důležité v tomto ohledu, tedy v reakcích okolí na odpojení jedince od Facebooku, považuji především rozšíření povědomí o potenciálním odpojení se od sociální sítě a podnět k přemýšlení o jeho užívání mezi větší množství lidí.

3.2.2 Reflexe odpojení od Facebooku

Druhá výzkumná otázka se táže na to, jak jedinec prožívá své vlastní odpojení od Facebooku, s čím se potýká, a jaká po této zkušenosti vnímá pozitiva a negativa života s Facebookem nebo z jakých důvodů se na něj chce nebo nechce vracet. Odpovědi jsou opět strukturovány na základě výzkumných podotázek této oblasti.

a) S čím se potýká uživatel Facebooku, když se má na určité období od Facebooku odpojit?

Někteří z respondentů postřehli, že jim Facebook po odpojení posílá emaily a snaží se jim různým způsobem připomínat, a označili tuto jeho snahu za obtěžující. Vyjadřuje se o tom Nikola (deník): „*Dnes jsem poprvé zažila, jak umí být Facebook otravný*“ a konkrétně to rozvádí: „*Začínají mi chodit podivné informativní emaily od Facebooku, kdo z mých virtuálních přátel přidal nějaký příspěvek. Asi se mě snaží bombardovat všemi možnými způsoby, když už nejsem aktivní*“. Této činnosti Facebooku si povšimla také Kateřina (deník): „*Jo a přišel mi od Facebooku e-mail, že si jedna známá aktualizovala profil. Si všimli, že tam nejsem (...) Jo a dneska zase e-mail od Facebooku, tentokrát o aktualizaci profilu jiné kamarádky - v náhledu mi to ještě ukazuje lišácky jen náhled toho statusu*“.

Tato aktivita Facebooku je pro ně překvapující a nežádaná, potvrzuje mi ve výstupním rozhovoru Nikola: „*(...) Jsem se nikoho neprosila, aby mě informoval. Prostě když tam být nechci, tak tam být nechci, že jo, a tím to pro mě hasne. Tak to byl pro mě docela šok, to jsem vůbec nevěděla. Vlastně tím, že jsem tam předtím byla pořád, tak se mi tohle nestalo.*“

Nejen, že vnímají tuto aktivitu společnosti za obtěžující, ale jak vyplývá i z výše uvedeného výroku Kateřiny, pocitují to jako snahu Facebooku přilákat je zpět a zařadit je opět mezi aktivní uživatele.

Většina respondentů popsala, že se během týdne bez Facebook setkala s chutí se na něj podívat a to z rozličných důvodů. Nutkání k otevření Facebooku nedeklarovali všichni respondenti, ale ti, kteří se o něm zmiňují, na něj vzpomínají v souvislosti se zvědavostí a přemýšlením nad děním na Facebooku, jako například Zuzka (deník): *„Asi první krize no. Den v práci na nic a já se úplně řešila, až pojedu sama domů a jen si přečtu, co je nového. A nic... Neotevřela jsem to, dokonce jsem vypla muziku a jen se nahřívala na sluníčku. Každopádně. Poprvé to byl takový ten pocit, že se chci podívat, chci se kouknout, co je nového. Ne, že by mě zajímalo, jestli mi někdo píše, jen si prostě projet příspěvky na zdi, pokrčit rameny a vypnout to.“*

Dalšími často zmíněnými jevy byly zvyk nebo automatické otevírání stránky Facebooku. Navštěvování a kontrolování sociální sítě lze zařadit mezi rutinní činnosti řady uživatelů, jimiž dle teorie užití a uspokojení naplňují potřeby jako odpočinek, rozptýlení, komunikace nebo získání informací. Aktivita na Facebooku zároveň zřejmě souvisí i s dalšími denními rutinami uživatelů, přičemž převážně teprve po experimentálním týdnu jsou respondenti schopni tento fakt reflektovat. Nikola (výstupní) mluví o podvědomých pohnutkách k otevření Facebooku: *„Můj týden bez Facebooku byl všelijaký. No ze začátku to byl nezvyk. Jako že jsem zjistila, že jsem měla tendenci vlastně kdykoli vezmu do ruky tablet, mačkat tu ikonku i když vlastně jsem tam cíleně nechtěla jít. To bylo prostě jako nějaký reflex už podmíněný, prostě.“* Podobně se vyjadřuje také Kvído (deník): *„Při psaní diplomky jsem si při prokrastinačních pauzách chtěl několikrát otevřít Facebook. (...) V práci, jak jsem očekával, jsem si musel dávat velký pozor, abych do vyhledávače nezadal Zuckerbergovo dílo.“* To, že Facebook slouží v řadě případů ke kratochvíli a odpočinku, vyplývá i z výpovědi Lucie (deník): *„Během dne jsem párkrát naprosto podvědomě a automaticky najela na ikonu Facebooku jen z nudy, respektive jen z důvodu, že v práci byl klid a nebylo co dělat“* anebo Honzy (výstupní), který zároveň reflektuje trávení volného času s Facebookem jako bezcílné: *„(...) jsem se ráno vzbudil, na Facebook jsem nemohl, a tak jsem nemohl bezcílně zabíjet čas“.* V některých případech se opět objevuje i reflexe prokrastinace – Nikola (výstupní): *„Je teda pravda, že s učením mi to nepomohlo, že prokrastinuju u něčeho jiného.“*

O automatické v používání Facebooku ve svém deníku píše také Kateřina, která ale upozorňuje, že nemusí zároveň jít přímo o nutkání k jeho návštěvě: „*Jen jsem si jednou všimla toho, jak jsem zcela automaticky klikla na záložku na liště s Facebookem, je to asi nějaká automatika, když mám pocit, že jsem něco dokončila, tak čeknu Facebook a jdu dál. Ale nepřihlásila jsem se, vlastně mě to překvapilo (...) všímám si momentů, kdy na to tak nějak automaticky klikám, ale nutkání se přihlásit bych to asi nenazývala.*“

U někoho se objevují i pocity jako stesk po sociální síti. Přičemž se výpovědi pro tento jev objevují v přímé podobě, jako například u Kateřiny (deník): „*Jako Facebook mi nechybí, ale dneska se mi po něm tak nečekaně zastesklo*“ nebo u Zuzky (deník): „*Nějak pořád nevím, čím nahradit svůj zvyk číst si na FB během večere. Při cestování v MHD jsem to nahradila zprávami, ale tady mi to nějak chybí*“, ale stesk po Facebooku je demonstrován i steskem po naplňování funkcí, které sociální síť pro jedince představuje, jak tomu je například ve výpovědi Honzy (výstupní): „*chybí komunikace s lidmi, se kterými nemám jiný kontakt (...) Nemyslím si, že mi chyběla komunikace, ale ta možnost někomu napsat, když jsem zrovna něco potřeboval.*“

Chuť podívat se na Facebook byla u některých spojena i s potřebou vyhledání určitých informací, příkladem může být opět Honza (deník): „*Několikrát během týdne jsem se chtěl podívat, co jsem někdy s někým na Messengeru řešil.*“. A právě získávání informací bez Facebooku se ukázalo být pro některé respondenty problematickým místem. Někteří v rámci týdne bez Facebooku marně hledali informace, které jsou z jejich pohledu a zkušenosti dostupné pouze na Facebooku. V souvislosti s kulturním děním se s tím setkali například Kvído nebo Zuzka (deník): „*Dnes jdeme na koncert. Hledám informace na stránkách kapely o tom, kdy a kde být, jaká je předskupina a tak. Všude jen odkazy na Facebook. Pokud v dnešním světě je událost a vy se ji Facebookově neúčastníte, tak prostě žádné informace nemáte.*“ Kvído podobnou situaci zažil v souvislosti s restaurací a popisuje to ve svém deníku: „*Druhý problém nastal při výběru oběda. Jedna naše restaurace uveřejňuje své polední menu pouze na svém Facebookovém profilu. Takže mi nabídka byla přečtena.*“. Podobnou zkušenost má ještě Nikola (deník): „*Myslela jsem, že bychom si mohli dnes zajít na oběd do města (...) ale smůla, zjišťuju, že restaurace nemá vlastní web a jídelní obědové menu zveřejňuje pouze – ano, správně... na Facebooku!!!*“

Facebook je bezesporu i zdrojem informací o řadě lidí, a to nejen přímo o přátelích jedince. Vykresluje to následující situace Kvída (deník): „*Seděl jsem v tramvaji*

a na zastávce, kterou jsme projížděli, stála holka. Znáám ji (...) ale za boha jsem si nemohl vzpomenout, jak se jmenuje. Už už jsem sahal po mobilu, abych si ji dohledal na Facebooku. Nestalo se tak, a tak doted' žiji v nevědomosti, kdo že ta holka se známým obličejem je.“

Mezi respondenty se objevil názor, že Facebook předestírá informace bez větší námahy jedince. Stejně tak se objevila i obava z potenciální izolace. V souvislosti se studiem se s tím setkává Nikola (výstupní): *„(...) když jsem chyběla jeden den ve škole a spolužáci měli prezentaci. Tak říkám, jestli by mi jí mohl někdo poslat, abych si jí přečetla, když jsem tam teda chyběla. A oni: vždyť jí včera už dával Tomáš na Facebook. A já: hm, aha. Ale první vteřina byla taková jako – tak jo, já se tam teda podívám. A v druhé mi teprve došlo, že se tam nepodívám. A říkám: no tak mohl byste mi jí někdo poslat. A oni se tak jako tvářili divně a pak mi někdo řekl, že mi jí pošle. A doted' jí nemám no. A ještě jsem si jí ani z toho Facebooku nestáhla, protože jak odezněl ten týden bez Facebooku, tak tam stejně chodím míň, paradoxně.“* Možnost izolace jedince zaznamenal také Kvído (deník): *„Celé dopoledne probíhalo zcela v poklidu, do té doby, než mi chtěl kolega poslat link na vtipné video – bylo dostupné pouze na Facebooku. Poprvé jsem pocítil, jaké to je, být ostrčený – odmítl mi ho ukázat se slovy – když nemáš Facebook, tak si to vyžer. Naštěstí si ze mě dělá jen srandu.“*

Pozoruhodný poznatek jsem našla v deníku Kateřiny, která měla pocit, že se jí během týdne bez Facebooku denně děje něco, co s Facebookem souvisí – Kateřina (deník): *„ (...) fakt na to moc nemyslím. Ale je zajímavé, jak snad každý den je něco, co má s Facebookem souvislost. Třeba dneska jsem v Parlamentu náhodou potkala svého známého z Erasmu v Lovani a říkal mi, že mě na Facebooku zval do nějaké jejich skupiny, abych věděla, co se u nich děje. Tak o to taky ještě do soboty přijdu.“*

Někteří respondenti došli k tomu, že Facebook představuje jiný svět, který pro ně není tak důležitý. Namísto pocitu, že jim bez sociální sítě něco zásadního uniká, dospěli k dojmu, že veškerá podstatná komunikace a vše, co je skutečně důležité, může proběhnout i bez něj, anebo počká jeden týden. Vyjadřuje se k tomu David (výstupní): *„Hele, lidi si na to zvyknou, když ho nemají. Vždycky ten případ, když něco chce, když něco potřebuje, nebo když fakt jako je něco nutného, nebo i malicherného, tak ti to dají nějak vědět. A když ne, tak to za to nestojí, abys to věděla.“* nebo Zuzka (deník): *„Za celou dobu jsem si psala jen s Ondřejem a ani nejsem zvědavá, jestli mě někdo jiný sháněl. Nikdo nevolal, takže to počká“.* Stručně a trefně to reflektuje také Honza

(výstupní): „*Ale nikdy to nebylo tak důležité, aby to nemohlo počkat.*“ Otázkou zůstává, jaký by k tomuto zaujali definitivní postoj v případě, že by se od Facebooku měli odpojit na výrazně delší období, anebo nastálo.

Změnu ve vlastním vnímání Facebooku popisuje Kateřina (výstupní): „*Pozitivní bylo odpojení od Facebookové zdi, opravdu jsem zjistila, že ji vůbec k ničemu nepotřebuju a rozhodla se, že ji trochu promažu, aby se mi ukazovalo opravdu jen to, co chci. (...) možná je to fakt nějakou změnou ve "facebookovém chování" - že už tolik není středobodem mého vesmíru.*“

Objevil se i názor, že odpojení se od Facebooku v podstatě nepřináší pro život žádné změny – David (výstupní): „*(...) život bez Facebooku je úplně stejný jako život s Facebookem. (...) Možná kolikrát řešíš menší blbosti, když ho nemáš, než když ho máš.*“

b) Reflektuje respondent jiný způsob trávení času, který by jinak věnoval Facebooku a případně jak?

Respondenti trávili čas jinak věnovaný Facebooku offline i online aktivitami. Z těch online pak je nejčastější zmiňovanou aktivitou čtení zpráv. Popisuje to Zuzka (deník): „*Čekala jsem na šalinu, co měla asi deset minut zpoždění a taková ta automatika, že se kouknu na Facebook. Ale uvědomila jsem se včas a přečetla jsem si zprávy ze světa.*“ nebo Kvído (deník): „*(...) ale místo toho jsem šel na stránky iDnes, iHned nebo České televize*“.

Další častou online aktivitou nahrazující Facebook a jeho zábavní a odpočinkovou funkci je hraní her na mobilním telefonu. S tím se setkala Nikola (deník): „*Ráno jako obvykle po probuzení nutkání zkontrolovat, co je na Facebooku nového – nemůžu, takže v posteli sahám po tabletu a zapínám hru a zprávy čtu na Seznamu a iDnesu*“ a dále to rozvedla ve výstupním rozhovoru: Nikola (výstupní): „*Začala jsem hrát hru. Na tabletu. Hraju farmu. Respektive já už jsem to hrála předtím a pak jsem na to několik měsíců na to nesáhla. Tak teď jsem se k tomu vrátila, abych měla nějaké jako řeknu – prostě blbé rozptýlení, něco u čeho nemusíš přemýšlet prostě*“. A nebyla jediná, hraní her popsal také Honza (výstupní): „*Třeba jsem si do telefonu nainstaloval nové hry, abych občas zabil dlouhou chvíli v práci.*“

Třetí skupinou online aktivit nahrazujících Facebook po zpravodajských serverech a hraní her je u mých respondentů zvýšená aktivita na jiné sociální síti. Nejčastěji

WhatsAppu nebo Instagramu, jak tomu je například u Kateřiny (deník): „*Mám pocit, že jsem místo Facebooku začala sjíždět Instagram. Nikdy se mi předtím nedělo, že bych měla sjeté všechny Instastories, co mi nahoře vyjíždějí, teď to tak je. Takže zabíjím hodně čas tam. Chat na Whatsappu taky, ale myslím si, že ve významně menší míře a tím, že není spojený s prohlížením Timeline, dávám mu míň času. Taky surfování po internetu. Jo a taky jsem dneska v rámci prokrastinace od diplomky hrála hru na mobilu. No, mám tam jen jednu, ale stačí.*“

Jako náhražka Facebooku se ale objevují i offline aktivity, zejména trávení času s jinými médii, nejčastěji televizí, knihami nebo tiskovinami. V denících na knihy upozorňují Zuzka (deník): „*Večer jsem vypnula počítač a vzala do rukou knížku*“ a Lucie (deník): „*Zvláštní pocit, když klasická cesta tramvají v brzkých ranních hodinách nebyla tak klasická, jako vždycky bývala. Lidi kolem klasicky koukají do mobilu a já tentokrát nepatřím mezi ně. Abych si krátila cestu, sáhla jsem doma po knížce*“. O tiskovinách mluví například David (výstupní): „*Ale je fakt, že jsem si včera místo Facebooku přečetl noviny. Normálně papírové, Metro, bylo tři týdny staré, ale konečně jsem se k němu dostal. Ale to jenom abych unavil oči před spaním.*“

Ve výpovědích respondentů cítím dojmy, že během používání Facebooku na tyto aktivity nemají čas, přičemž je otázkou, zda jde o sebeobhajobu, anebo skutečně bez Facebooku jsou schopni najít více volného času či s ním lépe hospodařit. Jak jsem již výše zmínila, respondenti mluví o více času na čtení a odůvodňují to právě odpojením se od Facebooku. I z toho důvodu uvádím ještě citaci Lucie z výstupního rozhovoru, která se týká čtení ale i dalších offline aktivit: „*přečetla jsem si konečně Malého prince, a další knížku, za což jsem ráda, protože jsem na to jinak neměla vůbec čas (...) Tím že jsem byla vesměs pořád v práci nebo se snažila učit do školy, bylo to spíš o těch knížkách, víc času venku se psem, doma jsem měla víc času na takový ten běžný ruch.*“.

c) Jaké jsou z pohledu respondenta benefity odpojení se?

Tato otázka úzce souvisí i s výše uvedenými způsoby trávení času bez Facebooku. Je možné vysledovat jistý nárůst volného času, ale respondenti zároveň nadále reflektují neehospodárné nakládání s ním, prokrastinaci a projevují nespokojenost s trávením času jinými online aktivitami. Přesto odpojení se od Facebooku považují za pozitivní zkušenost a celkově jsou s trávením času bez něj spokojenější.

Jako příklad pozitivního vnímání správy volného času bez Facebooku mohu uvést výrok Honzy (výstupní): „(...) více času na jiné věci, člověk se nezasekne na dlouhé minuty u „bezcného“ obsahu na zdi“ nebo Kateřiny (deník): „(...) produktivněji strávený čas, přistihla jsem se při tendenci o prokrastinaci a nepřítomnost na Facebooku mi v tom zabránila!“. Zároveň právě Kateřina ale pak během výstupního rozhovoru přiznává, že nově nabytý čas nemusí vždy být využit produktivněji, než s Facebookem. Odpojení se od Facebooku jí také posloužilo k vlastní reflexi toho, jaké potřeby Facebook uspokojuje a zda tak činí efektivně – Kateřina (výstupní): „méně prokrastinace a ztrácení času pitomostmi (...) pak určitě zamýšlení se nad tím, co to člověku doopravdy dává, víc času sama na sebe, ale dokázala jsem ho zabít úplně stejně i jinde, tak nevím“

V podobném duchu, tedy o efektivitě využívání Facebooku a o benefitech života bez něj, přemýšlí i Lucie (deník): „nebylo to vlastně zas tak špatné. Bylo to nakonec docela fajn, skoro osvobozující. Na druhou stranu se ale člověk musí zamyslet nad tím, jak rychle si tahle sociální síť podmanila dnešní lidstvo. A přitom se vlastně skoro nic neděje, o žádné převratné informace jsem za ten týden nepřišla, všechno podstatné jsem se dozvěděla vlastně "postaru". Víc jsem se koukala kolem sebe, udělala spoustu věcí, co jsem odkládala“ A v úvaze Lucie pokračuje během výstupního rozhovoru: „člověk se i za ten týden odnaučil mít ruku přilepenou na telefonu a v nudě do toho pořád dokola koukat. Po tom týdnu člověk zjistil, že se vlastně zas tak moc neděje, že to nesleduje stokrát za den, že tam vlastně vesměs není nic důležitého. A co důležité je, to se dozvím jinou formou, ať už telefon, zpráva, nebo z doslechu.“

Objevil se i názor, že bez Facebooku se respondent cítí samostatnější. Tato samostatnost může být vázána na schopnost a možnost vybírat si informace ke konzumaci dle vlastní volby. Facebook uživatelům předestírá velký objem informací sestavený dle ne zcela známých algoritmů. Uživatel má sice možnost ovlivnit, co mu Facebook nabízí, když v nastavení například některé zdroje omezí, přesto se při návštěvě Timeline setkává s nadměrným množstvím informací včetně komerčních sdělení. Samostatnost v souvislosti s odpojením se od Facebooku se ale může týkat také soběstačnosti, jak uvádí Zuzka (výstupní): „Větší samostatnost. Přijde mi, že jsme se navykli se o každý prd podělit. Ať už v dobrém nebo špatném. Konzultujeme každé rozhodnutí, radíme si s postupy, ohlížíme se tam na ostatní.“. Zkušenost odpojení se od Facebooku alespoň na týden označilo několik respondentů za užitečnou. Byl mezi

nimi i Kvído (deník): „*Myslím, že by si týden (i více) bez Facebooku mělo vyzkoušet vícero lidí, aby zjistili, že ho téměř k ničemu nepotřebují.*“

d) Jaká jsou z pohledu respondenta negativa odpojení se?

Hlavní negativa zazněla už ve výpovědích uvedených výše, jako například nedostatečný přísun informací a ztížená nebo s někým přímo znemožněná komunikace, což jsou dvě hlavní negativa života bez Facebooku vyplývající z materiálů shromážděných mezi účastníky experimentu.

Na nedostatek informací upozornil Kvído (deník): „*(...) unávám, že nemám takový přehled o blížících se koncertech, výstavách, filmech v kině nebo o kamarádově akci. V tom vidím největší výhodu Facebooku.*“ Kvído už při vstupním rozhovoru mluvil o potenciální nevýhodě odpojení se od Facebooku: „*leďa, že by se něco svolalo a já jsem o tom nevěděl, protože všichni berou automaticky, že Kvído prostě na Facebooku je, tak o tom ví*“ a skutečně na takovou situaci během jeho týdne bez Facebooku došlo, jak jsem zjistila při našem druhém setkání po ukončení týdne bez Facebooku při dotazu na to, jaký byl jeho týden bez této sociální sítě: „*(...) úplně v pohodě docela, až na to, že jsem pak zjistil, že jsem mohl být na jednom florbalovém turnaji, na kterém jsem kvůli tomu nebyl. Že mi nedali vědět. Urgoval mě na Messengeru kluk, co to dával dohromady, ale...*“

Výše uvedená citace poukazuje na ztíženou komunikaci bez Facebooku, která je v některých případech až nemožná, míní Kateřina (výstupní) během rekapitulace negativ odpojení se od Facebooku: „*(...) nemožnost kontaktovat lidi, které mám výhradně na Facebooku a nemám na ně jiný kontakt, možná částečně mít trochu méně informací o dění, protože Facebook je pro mne i zdroj infy o tom, co se zrovna děje, a třeba zrovna neprošlo mým dalším zdrojem informací*“ a přidává konkrétní případ týkající se komunikace – Kateřina (deník): „*Bohužel nastala situace, že jsem byla domluvená s kamarádkou, že se dneska sejdeme, ona mi včera psala na Facebooku, ale nevšimla si, že jsem odpojená, a já jsem na naše setkání včera zapoměla, a když jsem na to ráno myslala, tak jsem pak byla něčím rozptýlená a už jsem jí nenapsala. Takže jsme se kvůli tomu propásly a musíme se domluvit na nové schůzce.*“

e) Proč se respondenti na Facebook chtějí nebo nechtějí vracet?

Chuť k návratu na Facebook po týdnu odpojení mezi respondenty převažovala. A to z důvodu zvědavosti, potřeby komunikace i využívání Facebooku jako volnočasové aktivity a zjištění informací o ostatních.

Důvody ještě před samotným opětovným připojením shrnuje Zuzka (deník): „*Je to přesně týden, co jsem se odpojila od Facebooku. Musím říct, že mě trochu výsledky překvapily. Čekala jsem, že mi bude chybět spíše ta textová komunikace, protože tu jsem za den používala daleko více, než prohlížení Facebooku, ale opak je pravdou. (...) sednout si do MHD nebo večer a jen se kouknout, co je nového, mi chybělo. Nejvíce právě ve čtvrtek, kdy jsem měla v práci náročný a špatný den, tak si prostě sednout sama, dát sluchátka do uší a projít si ten virtuální svět. Prakticky pokaždé jsem prohlížení si Facebooku nahradila čtením zpráv, ale teď se těším, až si zase přečtu něco o lidech, co znám*“.

Zvědavost, ale zároveň trpělivost s připojením se, se projevila u Honzy (výstupní): „*Byl jsem zvědavý, kolik tam bude nevyřešených věcí. Ale připojil jsem se až někdy po obědě i když jsem mohl hned ráno, ale nějak se mi nechtělo*“ a Lucie (výstupní): „*Asi ze zvyku, ale nebylo to hned ráno, jak jsem byla zvyklá, ale až někdy odpoledne, možná navečer, už si to nepamatuju.. Jako takový ten Facebook nutný není, šlo mi hlavně o ty zprávy, co kdo potřeboval. (...) Asi jsem se i těšila na reakce, byla jsem zvědavá.*“

Chuť k návratu na Facebook je propojená s potvrzením, že sociální síť pro jedince plní užitečné funkce a naplňuje jeho potřeby. Během abstinence od připojení k Facebooku ale dochází i k reflexi negativních vlivů této sociální sítě, což může ústít v aktivitu uvědomělejšího využívání Facebooku. To se projevilo například u Kateřiny (výstupní): „*Lidi bez facebooku okolí určitě vnímá jako alternativní lidi (...). Já osobně to dokážu dost pochopit a myslím, že vůbec nejlepší je Facebook si vůbec nezakládat, pak jsou na to lidi zvyklí. Když už si ho ale založíš a odejdeš, tak to pak asi je těžší a myslím, že je blbost to dělat jen tak "z pózy" - podle mě je to pořád (nebo u mě asi spíš znovu) hlavně užitečná věc. (...) Pořád je to pro mne spojení se spoustou lidí daleko (zahraničí nebo zpátky doma), kterého si moc vážím a chci v něm pokračovat. Ale spíš chci omezit jeho "nesmyslné stránky*“.

Kateřina naznačuje, že pro lidi, kteří si Facebook nikdy nezaložili, je život bez něj snazší, zatímco pro lidi abstinující od této sociální sítě je složitější se od ní zcela odprostit. To by potenciálně mohlo být zapříčiněno jak vlivy

zvykového chování a automatiky, ale také sociálními tlaky. Jde však o úvahu, kterou by mohl rozvést a objasnit další výzkum.

Vedle chuti k návratu se objevovala i nechuť, nebo vhodněji absence potřeby se na Facebook okamžitě vracet. Někteří respondenti dokonce uvedli, že celkově omezili aktivitu na Facebooku nebo že by byli ochotní bez něj setrvat delší dobu. Nezájem o návrat nebyl spojen s výraznými emotivními postoji, respondenti se o potenciálním návratu nebo setrvání bez sítě vyjadřovali neutrálně, jako například David (deník): „*Furt bez Facebooku, přetahuji. Nevadí mi to. Evidentně mi Facebook nic speciál nedává ani nebere*“ a potvrdil to i při výstupním rozhovoru: „*Do teďka jsem tam nebyl. Fakt ho nepotřebuji. Když ho nemám, tak se nic nestane a když ho nebudu mít, tak se také nic nestane.*“. S připojením zpět na Facebook nespáchala ani Nikola (výstupní): „*Já jsem tam ještě asi dva dny vůbec nešla (smích). Ale jako ne, že by mě to nějak to... já jsem dokonce na to měla čas, ale prostě jsem si řekla, co bych tam viděla. Stejně bych tam nic neviděla. Stejně i další dva dny jsem jen používala Messenger. A opravdu na Facebook jsem vlezla až za x dní, stejně tam nebylo nic důležitého. A teďka tam jako taky chodím míň.*“

f) Proč se někteří lidé nechtějí vzdát připojení k Facebooku?

Většina respondentů si dovede představit život bez Facebooku, ale při dotazu, zda by byli ochotní odpojit se od něj natrvalo, odpověděli negativně. Důvodem pro to z jejich pohledu jsou pro ně užitečné funkce Facebooku jako komunikace a získávání informací. Neochota k trvalému odpojení může být spojená také se silným zvykem v užívání Facebooku.

Důvody pro trvalé odpojení i proti němu shrnuje Lucie (výstupní): „*proč ano: ano, protože dřív taky všechno fungovalo normálně i bez něj, řekla bych, že i myšlení a chování lidí bylo daleko na lepší úrovni - lidé se více scházeli, bavili, byli k sobě víc upřímní.. (...) proč ne: špatně si zvykám na nové věci, a přeci jen na tohle zrovna pár let zvyklá jsem.. i když po týdnu "lěčby" je to mnohem lepší, nemám takové tendence pokaždé sáhnout po telefonu.. takže ještě pár takových pokusů a jsem si jistá, že už se tam neukážu*“

Častější byly rovnou záporné postoje – takto na otázku, zda by byla ochotná odpojit se natrvalo, odpovídá Zuzka (výstupní): „*Ted' asi nebyla, jsem na to moc velká drbna a informace mě zajímají. Jak pracovní, tak soukromé. Chci vědět, kdo se bere, žení,*

rodí, kdo se rozešel (...) se teď oženil můj spolužák a kdyby nebylo Facebook, tak se to nikdy nedozvím a nevidím ty super fotky.“ Zdráhá se také Kvído (výstupní): „Úplně nadobro? Asi... si to dovedu představit, ale nechtěl bych, protože v tom furt vidím ty výhody toho skupinového domlouvání a i to, že jsem prostě zvědavý a rád se podívám, co kdo, kdy kde. Ale jo, dovedu si představit, prostě být bez toho nějakou delší dobu“.

Podobně chuť omezit aktivitu, ale na Facebooku setrva, popsal i Honza (výstupní): *„Představit si to určitě umím a myslím, že bych to i bez větších obtíží zvládl, ale dělat to nechci, protože to, že člověk na tom Facebooku je, mu dává tu možnost kontaktovat i osoby, se kterými se nezná a to jde jinde velmi špatně. Spíš bych byl třeba pro, tam nechodit každý den, ale jen třeba dvakrát do týdne, to bych byl asi spokojený.“*

g) Reflektují respondenti potenciální nadměrné užívání Facebooku – ať už své, či někoho jiného?

Již ve výše uvedených pasážích dat od respondentů se objevují projevy reflexe nadměrného užívání sociální sítě, které se dle některých teorií (Blinka a kol. 2015) projevuje například prokrastinací. Právě tento pojem se ve výpovědích účastníků experimentu objevoval v souvislosti s Facebookem často, ale při srovnání s definicí pojmu uvedenou již v teoretické části, jde v některých případech spíše o funkci kratochvíle nebo odpočinku a to právě v případech, kdy nedochází k odkládání povinností. Respondenti mnohdy mluvili o tom, že Facebook používají k zahrnutí volné chvíle, ale někdy šlo i o situace, kdy se měli věnovat jiným činnostem a aktivitou na Facebooku je pouze odkládali, v těchto případech souvisejících například s prací nebo studijními povinnostmi, pak šlo spíše o prokrastinaci. Zároveň se během experimentálního týdne ukázalo, že nadměrná aktivita na Facebooku se během doby bez něj přesouvá na jiné aktivity sloužící rovněž prokrastinaci a kratochvíli, vinu tak nelze přisuzovat pouze Facebooku ale také a hlavně individuálnímu nastavení každého jedince, o čemž se vyjadřuje například Nikola (vstupní): *„(...) každý si sám může trochu jako sebereflexně říct „jo, hele, ty jo, trávím na tom nějak moc času, vlastně nikam ani nechodím mezi lidi, jo, je to prostě divný, takhle to asi být nemá“. Anebo to může říct někdo jiný, pokud on to sám nevidí, že jo.“*

Sebekriticky užívání Facebooku ještě před experimentem zhodnotila Kateřina (vstupní): *„(...) dívám se, jestli mi někdo nepsal hned po ránu (...), pak přes den to asi nedokážu úplně specifikovat, tam je rutina spíš to, že když někde čekám nebo stojím*

nebo se nudím, tak se dívám, jestli mi někdo nepsal. A pak se asi na chat dívám i před spaním, ale to není úplně tak vědomé. Tohle neumím asi úplně říct, dívám se totiž fakt často si myslím (ach jo!)“ a sebereflexe se během týdne bez Facebooku projevila například u Lucie (deník): „Dneska jsem si na Facebook ani nevzpomněla, za ten týden potřeba kouknout na Facebook tak rapidně klesla, že mám z toho sama radost, že na tom určitě nebudu ještě tak špatně, jak jsem si myslela“.

Závěrečná reflexe respondenta

Přestože někteří osobní výsledek experimentu a finální postoj k Facebooku naznačovali již ve svých denících v rozhovorech, na závěr jsem se každého respondenta dotázala, zda si z týdne bez Facebooku něco odnesl a odpovědi všech byly následující:

Kvído (výstupní): „Jak všichni říkají, že prostě bez Facebooku a internetu by se všechno hroutilo, tak to jde. A nebylo to špatné. Škoda, že jsi nedala podmínku třeba čtrnáct dní, nebo nějakou drastičtější dobu. (...) Jako fakt, jak říkám, nechtěl bych se asi odhlásit natrvalo, ale vůbec mi to nevádí, když tam nejsem.“

Nikola (výstupní): „Myslela jsem si, že se po tom týdnu vrátím do stejných kolejí, což se jako nestalo, tak to je docela fajn, jakože prostě to asi není úplně potřeba a snad si znova nenavyknu na takový to lustrování zbytečný. (...) Tak já jsem docela spokojená a doufám, že to tak vydrží, že nesklouznu zbytečně k nějakému bezcílnému bloumání tam. Myslím si, že místo toho se dá mnohem... nevím, najít si fakt nějaký článek, nebo něco z oboru, nebo něco, co tě zajímá a opravdu si něco číst, co tě vzdělá nebo ti to něco dá, než prostě jenom jet a čumět a prostě akorát zjistíš co, kde, kdo, s kým, ale pro tvůj život tě to moc neobohatí.“

David (výstupní): „můžu ti to dát vědět v průběhu, až si to promyslím? (...) Já ti napíšu esemesku, nebo ti to zavolám. (...) protože jediný, co mě teď napadá, je, že se z toho svět neposere, když ten Facebook nemáš. A možná by to vystihovalo aktuálně i to nejhlubší, co ti můžu dát. Svět se neposere, když ten Facebook nemáš.“

Honza (výstupní): „Změnilo to možná to, že jsem o odpojení začal i uvažovat. Jinak jsem uživatel momentálně stejný jako předtím. (...) Facebook není tak důležitý, jak jsem si předtím myslel.“

Zuzka (výstupní): „Odesla jsem si z toho vědomí, že ten facebookový kontakt s lidmi nechci ztratit, ale chci tomu dát řád. Nechci, aby mi chodily do práce

upozornění, takže na mobilu se budu přihlašovat pouze přes prohlížeč a nebudu v práci ani reagovat na zprávy. Nechci to mít jako náhradu za knížku nebo jiné volnočasové aktivity a tak. Chci, aby mi to zůstalo jako výplň času na cestách, tak ani nic jiného dělat nemůžu, protože se mi dělá špatně, když dlouho čtu. Takže snad se mi podaří tomu dát ještě trochu větší ráda a omezit to moje večerní čtení u jídla.“

Kateřina (výstupní): *„Vyhodnotila jsem si, kde svoje používání Facebooku zlepšit k mému vlastnímu dobru a v zájmu neztrácení času. Při každém zbytečném procházení zdi si to teď uvědomím a zavřu ho. Takže to ve výsledku určitě mělo pozitivní efekt v tom, abych méně tímto způsobem prokrastinovala a ztrácela čas. Otázka je, jak dlouho mi to vydrží, ale jak už jsem psala, chtěla bych si tu zed' hodně probrat, aby se mi tak neukazovala každá kravina a opravdu mi přinášela ty informace, které chci. Takže taková conclusion je ve vědomém používání Facebooku, či jak to nazvat.“*

Lucie (výstupní): *„Co jsem si odnesla? Že nemusím sledovat několikrát denně něco, co se vlastně vůbec neděje (upřímně, když by člověk vyfiltroval veškeré reklamy, příspěvky skupin apod., co tam vlastně zbyde? Kolik příspěvků známých, které za něco stojí svojí kvalitou, tam vlastně zůstane? Strašně málo... Člověk se pak dozví ty zásadní věci z okolí, což vlastně podporuje to, co si myslím, že se příchodem sociálních sítí pokazilo – klasické mluvení s lidmi kolem, zájem o člověka jako takového, že čas lze taky využít smysluplněji, ať už aktivně nebo pasivně, než jen civět do displeje.“*

3.3 Vyhodnocení výzkumu jako celku

Na následujících řádcích shrnuji poznatky nabyté analýzou dat v podobě odpovědí na dvě stěžejní výzkumné otázky. Jde o syntézu výše uvedených odpovědí na jednotlivé výzkumné podotázky a znalostí nabytých analýzou vyplněných dotazníků i studiem odborné literatury.

První otázka zněla: *Jak se projeví role Facebooku v sociálním životě jedince, když se od sociální sítě odpojí?*. Facebook respondenti považují především za platformu pro komunikaci a udržování sociálního kontaktu a za zdroj informací o jejich přátelích stejně jako prostředek zábavy, odpočinku a trávení volného času. Řada z nich se jím odměňuje během jiných aktivit a přiznává, že jim také slouží k prokrastinaci. Zároveň ho i tak někteří vnímají jako skutečně nezbytný prostředek pro pracovní či studijní komunikaci.

Vědomí nebo pocit, že Facebook zprostředkovává kontakt a pomáhá udržovat sociální vazby, má vliv i během případného odpojení se, nebo uvažování o něm. Sociální interakce představuje zásadní podnět pro to, být na Facebooku, přestože tato interakce není vždy přímá a může probíhat i formou komentování nebo označování příspěvků ostatních pomocí tlačítka *To se mi líbí*. Může nabývat také formy pasivního sledování, kterého se řada respondentů nechce vzdát, protože i tuto aktivitu považuje za důležitý zdroj informací. V případě odpojení od Facebooku se tak jedinec může potýkat se sociálními tlaky a s potřebami být neustále v kontaktu, být informovaný nebo pomocí sebe prezentace zvyšovat pocit vlastní hodnoty. Důležitým faktorem pro život s Facebookem je také zvědavost, která opět souvisí se sociálním kapitálem, mezilidskými vazbami a informovaností, o čemž píše například také Poklopová (2015) nebo Pospíšilová (2016).

Během týdne bez Facebooku respondenti stěžejní funkci Facebooku jako komunikačního nástroje nahradili komunikací pomocí jiných aplikací (WhatsApp, SMS, e-mail) a takzvané *zabíjení času Facebookem* pak jinými online aktivitami, jež často zařazují do kategorie prokrastinace (např. jiné sociální sítě, hry). Volnočasové využití Facebooku se ale po odpojení od něj přetavilo rovněž v online a offline aktivity, které respondenti vnímají jako lepší způsoby trávení volného času (např. čtení zpravodajských serverů nebo knih).

U respondentů, kteří se odpojili, se ukázalo, že jejich sociální okolí nereaguje vůči tomuto kroku odmítavě. Každý, kdo se dotázal na důvod, ho pochopil. V případě této studie však šlo v případě důvodu o účast na studii diplomové práce, proto nelze s jistotou říci, zda by stejná reakce přišla i při rozhodnutí pro trvalé odpojení se z vlastní vůle. Pouze v několika málo případech respondent uvedl, že kvůli odpojení od Facebooku přišel o něco významného. Převážil názor, že pokud je nějaká informace důležitá, dostane se k jedinci jinou cestou, nejde-li o informaci od někoho, s kým má jedinec vazbu zprostředkovatelnou pouze přes Facebook.

Představy jedince o světě bez Facebooku před experimentem a po něm se příliš nelišily. Na začátku jedinci hovořili v krajních případech sice až o potenciální apokalypse sociálního života, zároveň ale byli přesvědčeni, že by společnost rychle našla náhradní platformu pro funkce, které Facebook plní. V závěru výzkumu pak jedinci již smířlivěji mluví o tom, že život bez Facebooku je představitelný,

v současnosti však nevýhodný. Za důležité považují využívat Facebook rozumně a s jistou dávkou sebekontroly.

Samotné prožívání odpojení se od Facebooku je předmětem druhé výzkumné otázky – *Jak jedinci prožívají odpojení od Facebooku?*. Silně zastoupeným prvkem v prožívání odpojení se od Facebooku je chuť nebo dokonce nutkání k návratu – a to jak z již zmíněné zvědavosti, tak i ze zvyku, z důvodu automatiky s níž respondent po připojení k internetu míří na Facebook nebo z důvodu rutin jednotlivých respondentů. Řadu vlastních aktivit mají totiž napojenou na sociální síť a to ve smyslu organizace, prezentace i využití sociální sítě jako doprovodné aktivity jiné činnosti (např. jízda hromadnou dopravou). Někteří respondenti přiznali, že během odpojení se od Facebooku pociťují stesk a to po kontaktu nebo informacích. Právě ztížená nebo přímo znemožněná komunikace, potenciální izolace a nedostatek informací patří z pohledu respondentů tohoto výzkumu mezi hlavní negativa odpojení se od Facebooku. Projevilo se u nich však i pozitivní vnímání trávení času bez Facebooku a to hlavně z důvodu pocitu lépe tráveného času.

Někteří respondenti Facebook začali vnímat jako jiný svět a nabyli dojmu, že veškerá důležitá komunikace může proběhnout mimo Facebook a každá důležitá informace se k nim rovněž dostane i bez této sociální sítě. Tento dojem přesto může být ovlivněn faktem, že všichni účastníci experimentu si byli vědomi toho, že jejich odpojení může trvat pouze jeden týden a veškeré informace mají možnost získat dodatečně. Dvě z respondentek zaznamenaly, že jim společnost Facebook po několika dnech neaktivity na sociální síti začala posílat emaily různým způsobem lákající k opětovnému připojení se a označily tuto aktivitu Facebooku za otravnou.

Respondenti si po absolvování experimentu dovedou představit život bez Facebooku, ale nejsou ochotní na něj přistoupit a odpojit se od této sociální sítě natrvalo, neboť pro ně plní užitečné funkce a být k ní připojený považují za výhodné. O těchto postojích mluví také Pospíšilová (2016), když říká, že důvod, proč někdo nedokáže opustit Facebook úzce souvisí s aktivitami, které na něm provozuje. Někteří z respondentů trvalé odpojení se od Facebooku nevyloučili, jiní by byli ochotní bez něj vydržet delší dobu a považují za pozitivní zjištění to, že Facebook není pro jejich životy stěžejní.

Závěry této studie jsou hypotetické a vztahují se na specifickou skupinu uživatelů Facebooku. Jejich obecnou platnost by bylo třeba potvrdit nebo vyvrátit

pomocí kvantitativních technik nebo pomocí výzkumu na širokém reprezentativním vzorku. Přestože výroky zde uvedené jsou vykreslením několika vybraných případů konkrétní skupiny, mohou být inspirací pro další úvahy o Facebooku a obecně o sociálních sítích a digitálním světě a jejich vlivu nejen na sociální život jedince.

Závěr

Tématem práce je neužívání sociální sítě Facebook a reflexe odpojení se z ní, přičemž se soustředí na funkce Facebooku v individuálním i společenském životě jedince a prožívání zamezení přístupu k Facebooku. Hlavním důvodem, proč jsem se zaměřila na Facebook z pohledu neužívání je fakt, že studie o uživatelství převažují a jsem přesvědčená, že i tato perspektiva poskytuje cenný náhled na Facebook a jeho význam. Život bez Facebooku je pro mnohé nepředstavitelný, tato studie si mimo jiné klade za cíl i přiblížení představ o tom, jaký by život bez něj mohl být a jaká jsou jeho pozitiva a negativa.

Teoretická část této práce se věnuje definici online sociální sítě a fenoménům, které s jejím užíváním obvykle souvisejí. Popisuje Facebook i stav užívání této sociální sítě v České republice a rozebírá stávající literaturu týkající se neužívání Facebooku i díla, která se soustředí na uživatele, ale jejich poznatky mají vypovídající hodnotu i o potenciálním neužívání sociální sítě.

Poznatky o neužívání Facebooku byly získány pomocí metod dotazníku, experimentu a souvisejících rozhovorů. Způsoby výběru respondentů a zvolené výzkumné metody jsou blíže popsány v *Metodologické části* práce. Pomocí kvalitativní analýzy dat získaných z 225-ti dotazníků a sedmi sad deníků a doprovodných rozhovorů byly v *Analytické části* práce pospány hlavní respondenty uváděné důvody k používání Facebooku – komunikace, informace, zábava, odpočinek nebo odměňování se. Ukázalo se, že neochota odpojit se od Facebooku souvisí právě s aktivitami, které jedinec na sociální síti provozuje, a také že experimentální týden bez Facebooku vede k hlubší sebereflexi jeho používání.

Na základě této sebereflexe respondentů se objevily i negativní pocity o sociální síti. Často byla uváděna nespokojenost s využíváním volného času, reflexe prokrastinace nebo nadbytečný přísun informací. Život bez Facebooku se po provedení experimentu respondentům jeví jako představitelný, avšak nevýhodný. Za největší negativa odpojení se od Facebooku je považována potenciální sociální a informační izolace. Zároveň ale panuje názor, že každá důležitá informace je schopna k příjemci dorazit pomocí jiného komunikačního kanálu a že Facebook je nahraditelný.

Je nutné mít na mysli, že závěry výzkumu jsou hypotetické a vztahují se ke specifické skupině uživatelů Facebooku, a také, že mohou být v některých směrech

ovlivněné i faktem, že se všichni respondenti zapojili dobrovolně. Lze proto uvažovat o tom, že jde o skupinu lidí, kteří měli zájem odpojení vyzkoušet, a proto byli už nějakým způsobem motivováni. Stejně tak je v různých ohledech mohlo ovlivňovat vědomí, že jsou zapojení do experimentu. Přesto výzkum považuji za ukázkou cesty, kterou se výzkumy o neužívání sociálních sítí mohou ubírat a napříč studií se objevuje několik podnětů a otázek, na něž je možné navázat v dalších výzkumech.

Summary

This diploma thesis deals with non-usage of the social networking site Facebook and the reflection of disconnection from it. Its aim was to describe functions that Facebook performs in an individual's personal and social life and the experience of being disconnected from it. The main reason for the selection of this topic on my behalf was the weak coverage of non-usage of Facebook in comparison to the studies focusing on the usage of it. Believing that the perspective of disregarding it can provide a valuable insight into the social site, I wanted to contribute to the understanding of the significance of Facebook in our society. Life without Facebook is unimaginable for numerous people, therefore this study also seeks to explore the ideas about what life without this social networking site would be and what are its possible advantages and disadvantages.

The theoretical part of this thesis deals with the definition of social networking site and explains the concepts related to its usage. It describes Facebook and its status in the Czech Republic and offers a summary of studies related both to the usage and non-usage of Facebook.

Data for this study were obtained via questionnaire, an experiment and accompanying interviews. These methods, as well as the methods of the selection of respondents, are described in the second methodological part. Conducting a qualitative analysis of the data obtained from 225 questionnaires and from seven collections of experimental diaries and interviews concerning the time before disconnection and one week after it, the analytical part describes the main functions of Facebook in life of a man – communication, information, entertainment, relaxation and a form of a reward for oneself. It was found that the unwillingness to disconnect from it is closely linked with the activities a person engages in whilst online. Furthermore, it shows that one week without Facebook leads to deeper reflection of the way one uses it.

Based on the self-reflection of respondents, negative feelings about the social networking site were revealed. Among the most frequently mentioned negative effects of Facebook were procrastination, redundant information acknowledgement and the dissatisfaction with one's spending of free time. After the experiment, life without Facebook seems more imaginable but disadvantageous to the respondents. The potential social and informational isolation were found to be the main disadvantages of being disconnected. At the same time, there is prevailing opinion that every important

information is obtainable via different communication channels and that Facebook itself is replaceable.

It is necessary to take into consideration the fact that the conclusions of this study are hypothetical and only related to a specific group of Facebook users. Respondents of this study might have been influenced by the conditions of the experiment. Nevertheless, I consider this research to be a stepping-stone in the area of studies related to the non-usage of social networking sites. There are still numerous unanswered questions related to the refusal of using social networks. These remain to be resolved in the future and I believe that this thesis can provide a useful background and valuable information for further research.

Použitá literatura

ANDREASSEN, Cecilie Schou, Torbjørn TORSHEIM, Geir Scott BRUNBORG a Ståle PALLESEN. 2012. Development of Facebook addiction Scale 1, 2. *Psychological reports*, 100 (2): 501-517.

AQUINO, Carmela. 2012. It's a Social World: A Global Look at Social Networking. In: *ComScore* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <https://www.comscore.com/ita/Insights/Blog/It-s-a-Social-World-A-Global-Look-at-Social-Networking>

BAKER, Rosland K. a Katherine M. WHITE, 2011. In Their Own Words: Why Teenagers Don't Use Social Networking Sites. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14(6): 395-398.

BAYM, Nancy. 2010. *Personal Connections in the Digital Age*. Cambridge: Polity.

BLINKA, Lukáš a kolektiv. *Online závislosti: jednání jako droga? - online hry, sex a sociální sítě - diagnostika závislosti na internetu - prevence a léčba*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

BOURDIEU, Pierre. 1986. The Forms of Capital. In: *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press, s. 241-258. ISBN 9780313235290.

BOYD, danah, ELLISON, Nicole B. 2007. Social network sites: Definition, history and scholarship. In: *Journal of Computer Mediated Communication* 13: 210-230.

BOYD, danah M. 2008. Facebook's Privacy Trainwreck. In: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*. [cit. 2016-12-26]. Dostupné z: <http://www.danah.org/papers/FacebookPrivacyTrainwreck.pdf>

BUTLER, Elizabeth, Elizabeth MCCANN, Joseph THOMAS. 2011. Privacy Setting Awareness On Facebook And Its Effect On User-Posted Content." In: *Human Communication* 14(1): 39-55.

CAERS, Ralf, DE FEYTER, Tim, DE COUCK, Marijke, STOUGH, Talia, VIGNA, Claudia, DU BOIS, Cind. 2013. Facebook. A Literature Review. In: *New Media & Society* 15(6): 982-1002.

Company Info. 201776. *Facebook Newsroom* [online]. Facebook [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <https://newsroom.fb.com/company-info/>

CREATIVE COMMONS 3.0 ČESKÁ REPUBLIKA. Digital divide - digitální propast.

In: *Wikisofia* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z:

https://wikisofia.cz/wiki/Digital_divide_-_digit%C3%A1ln%C3%AD_propast

ČSÚ. 2016. Využívání ICT jednotlivci 2016. In: *Český statistický úřad* [online]. ČSÚ [cit. 2016-12-26]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/domacnosti_a_jednotlivci

DEBATIN, Bernhard, Janette P. LOVEJOY, Ann-Kathrin HORN. 2009. Facebook and online privacy: attitudes, behaviors and unintended consequences. In: *Journal of Computer-Mediated Communication* 15(1): 83-108.

DLOUHÁ, Marie. "*Becoming a Facebook User*": Záhada (ne)opouštění facebooku

[online]. 2013 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z:

<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/133204> Vedoucí práce Martin Hájek.

DOČEKAL, Daniel. 2013. Má Facebook opravdu 1,15 miliardy uživatelů? Podle všeho nikoliv. In: *Lupa.cz* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z:

<http://www.lupa.cz/clanky/ma-facebook-opravdu-1-15-miliardy-uzivatelu-podle-vseho-nikoliv/>

DONATH, Judith a dannah boyd. 2004. Public Displays of Connection. In: *BT Technology Journal* 22(4): 71-82.

EFFLEROVÁ, Aneta. 2016. *Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století*. [online].

Hradec Králové. [cit. 2017-02-26]. Dostupné z:

<https://theses.cz/id/77md0p/STAG84841.pdf> Vedoucí práce Marek Franěk.

ELLISON, Nicole B., Charles STEINFELD a Cliff LAMPE. 2011. Connection Strategies: Social Capital Implications of Facebook-enabled Communication Practices.

New Media & Society [online]. 13(6), 1-20 [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <https://msu.edu/~nellison/EllisonSteinfeldLampe2011ConnectionStrategies.pdf>

ELLISON, Nicole B., Cliff LAMPE, Jessica VITAK a Rebecca GRAY. 2014. Cultivating Social Resources on Social Network Sites: Facebook Relationship Maintenance Behaviors and Their Role in Social Capital Processes. *Journal of Computer Mediated Communication* [online]. 19(4), 855-870 [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/108031/jcc412078.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FACEBOOK. 2016. *Facebook Stats*. [cit. 2016-12-26]. Dostupné z: <https://facebook.com>

GOFFMAN, Erving. 1999. *Všichni hrajeme divadlo: sebezprezentace v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon

HAENLEIN, Michael, KAPLAN, Andreas M., 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. In: *Business Horizons* 53: 59-68.

Happiness Research Institute [online], 2017. Kodaň [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <https://www.happinessresearchinstitute.com/>

HARGITTAI, Eszter. 2003. The Digital Divide and What To Do About It. In: *New Economy Handbook*. San Diego: Academic Press, s. 821-839. ISBN 978-0123891723.

HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál.

HSU, Meng-Hsiang, Chun-Ming CHANG, Hsien-Cheng LIN a Yi-Wan LIN. 2015. Determinants of continued use of social media: the perspectives of uses and gratifications theory and perceived interactivity. *Information Research*. 20(2), 1-14.

HUŠKOVÁ, Lucie. 2016. Jak se daří Facebooku v ČR? In: *Newsfeed* [online]. [cit. 2016-12-26]. Dostupné z: <http://newsfeed.cz/jak-se-dari-facebooku-v-cr/>

KEY, James P., 1997. Experimental Research and Design. In: *Research Design in Occupational Education* [online]. Oklahoma: Oklahoma University [cit. 2017-02-28].

Dostupné z:

<http://www.okstate.edu/ag/agedcm4h/academic/aged5980a/5980/newpage2.htm>

KUSS, Daria J. a Mark D. GRIFFITHS. 2011. Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 8(9), 3528-3552 [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: http://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528/htm?hc_location=ufi

LINHART, Jiří, Alena VODÁKOVÁ a Miloslav PETRUSEK. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.

LIU, Hugo. 2008. Social Network Profiles as Taste Performances. In: *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (1): 252-275.

MCQUAIL, Denis. 2009. Úvod do teorie masové komunikace. Vyd. 4. rozš. a přeprac. Překlad Hana Antonínová. Praha: Portál, 639 s. ISBN 978-807-3675-745.

MEYROWITZ, Joshua. *Všude a nikde: vliv elektronických médií na sociální chování*. Praha: Karolinum, 2006. Mediální studia. ISBN 80-246-0905-3.

MILLER, Vincent. 2011. *Understanding Digital Culture*. London: Sage.

MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

PAPACHARISSI, Zizi. 2002. The Presentation of Self in Virtual Life: Characteristics of Personal Home Pages. In: *Journalism and Mass Communication Quarterly* 79(3): 643-60.

POKLOPOVÁ, Aneta. *Motivy vedoucí k využívání sociální sítě Facebook: komparace motivů mládeže a dospělých* [online]. Praha, 2015 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/147878>. Vedoucí práce Radim Wolák.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. 2016. *Facebooková (ne)závislost: Identita, Interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

SHUTTLEWORTH, Martyn, 2012. Quasi Experimental Design. In: *Explorable* [online]. [cit. 2017-02-28]. Dostupné z: <https://explorable.com/quasi-experimental-design>

SMITH-SULLIVAN, Kendal. 2008. Diaries and Journals. In: GIVEN, Lisa M., c2008. *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage Publications. Los Angeles, Calif.: Sage Publications, 213-215. ISBN 978-1-4129-4163-1.

SOAR, Dominick. 2011. What does it really mean to Like something on Facebook? In: Brandwatch [online]. [cit. 2017-02-08]. Dostupné z: <https://www.brandwatch.com/blog/what-does-it-really-mean-to-like-something-on-facebook/>

SURMA, Jerzy. 2016. Social exchange in online social networks. The reciprocity phenomenon on Facebook. In: *Computer Communications*. 73: 342-346.

ŠIMÁKOVÁ, Lenka. *Způsoby a motivace užívání sociálních sítí Facebook a Nyx a identita jejich uživatelů: kvalitativní komparativní studie* [online]. 2012 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/97553>. Vedoucí práce Jaroslav Švelch.

TRLICA, David. 2017. Společnost Facebook zveřejnila statistiky za rok 2016. Kolik vydělala peněz? In: *Svět Androida* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/spolecnost-facebook-201702>

TROMHOLT, Morten. 2016. The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-being. In: *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 19(11):661-666.

VAN DIJCK, José. *The culture of connectivity: a critical history of social media*. New York: Oxford University Press, 2013. ISBN 978-0-19-997078-0.

VAN DIJCK, José a David NIEBORG. 2009. Wikinomics and its Discontents: A Critical Analysis of Web 2.0 Business Manifestos. In: *New Media & Society*. 11(5), 855-874.

VAN DIJK, Jan, 2012. *The network society: social aspects of new media*. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 9781446248966.

VINTROVÁ, Zuzana. *Neuživatelé sociální sítě Facebook*. Olomouc, 2013. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta.

WILSON, Kathryn, Stephanie FORNASIES a Katherine M. WHITE. 2010. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. In: *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13 (2): 173-177.

WYCHE, Susan, BAUMER, PS Eric. 2016. Imagined Facebook: An exploratory study of non-users perceptions of social media in Rural Zambia. In: *New Media & Society* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1461444815625948>

ZHAO, Shanyang, Sherri GRASMUCK, Jason MARTIN. 2008. Identity Construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. In: *Computers in Human Behavior* 24: 1816-1836.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Okruhy otázek rozhovorů

Příloha č. 2: Deníky a přepisy rozhovorů *(na přiloženém CD)*

Přílohy

Příloha č. 1: Okruhy otázek rozhovorů

Rozhovory před odpojením

Co pro jedince Facebook znamená?

Kolik času průměrně věnuje Facebooku denně? Kdy a kde ho používá?

Má jedinec nějaké rutiny ohledně Facebook, které si uvědomuje?

Jak často Facebook kontroluje? Proč?

K čemu Facebook používá? (statusy, fotky, chat, události, skupiny, komentáře, to se mi líbí...)

Co o sobě na Facebooku sdílí?

Jaká jsou očekávání od týdne bez Facebooku?

Jak se odpojí? Kdy? Smaže historii? Upozorní přátele?

Jaké jsou představy jedince o světě bez Facebooku? Co by se podle něj dělo, kdyby Facebook ze dne na den přestal fungovat?

Příkladové otázky pro deníky

Vzpomněl/a sis dnes na Facebook?

Potřeboval/a jsi ho k něčemu? Jak jsi situaci řešil/a?

Co jsi dělal v čase, který bys jinak trávil na Facebooku?

Reaguje na tvé odpojení okolí?

Pocit'uješ nějaká negativa nebo naopak pozitivna toho, že nejsi připojený/á?

Jaké jsou tvé pocity?

Rozhovory po týdnu bez Facebooku

Jak je jedinec spokojený se svým sociálním životem v reálném světě?

Změní se okruh lidí, s nimiž jedinec komunikuje, když se odpojí od Facebooku? S kým komunikují i bez Facebooku? Vnímají tuto komunikaci jinak, než na Facebooku?

V jakých situacích má tendenci k používání Facebooku? V jakých chvílích má nutkání se připojit?

Jak tyto situace řeší, pokud je od něj odpojený?

Jak se jedinec cítil? Měl nutkání chodit na Facebook? Jak často a jak se to projevovalo?

Jaké jsou reakce okolí, jsou-li nějaké? Cítil se např. vyčleněný z kolektivu? Uniklo mu něco důležitého?

Čím vyplnil čas, který by jinak věnoval Facebooku? Věnuje se jiným aktivitám mimo sociální sítě? Používá jiné sociální sítě? Tráví stejně času online? Co dělá online? Čemu se více věnuje offline?

Má pocit, že méně prokrastinuje?

Má pocit, že je sociálně vyloučený? Že se o něčem nedozvídá?

Jaké jsou pocity jedince, když se má po týdnu nebo delší době znovu připojit – těsně před přihlášením a po něm? Co je první věc, kterou udělá po opětovném připojení? (př. napíše status). Proč?

Jaké jsou reakce okolí, všiml si někdo absence a návratu?

Chtěl by zůstat bez FB déle, než týden?

Jaké jsou představy jedince o světě bez Facebooku poté, co zkusil týden žít bez Facebooku? Co by se podle něj dělo, kdyby Facebook ze dne na den přestal fungovat?