

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Závislost na internetu a sociálních sítích

Internet and Social Network Addiction

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odbor. výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc.

PEIKERT

LUDVÍK

2022



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Peikert** Jméno: **Ludvík** Osobní číslo: **492857**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Závislost na internetu a sociálních sítích

Název bakalářské práce anglicky:

Internet and Social Network Addiction

Pokyny pro vypracování:

Pohyb na síti a internetu se stává běžnou činností u stále mladších dětí a dospívajících. Závislost na nich se zařadila na rozšiřující se seznam závislostí. Prostřednictvím dotazníku se zjistí výskyt závislosti u vybrané skupiny středoškoláků.

Seznam doporučené literatury:

Blinka, L. Online závislosti, Computer Press, 2016.
Kalina, K. et al. Klinická adiktologie. Grada, 2015
Fischer, S., Škoda, J. Sociální patologie. Grada, 2014.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc. Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022** Termín odevzdání bakalářské práce: **19.08.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.
podpis vedoucí(ho) práce

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Student bere na vědomí, že je povinen vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studenta

PEIKERT, Ludvík. *Závislost na internetu a sociálních sítích*. Praha: ČVUT 2022. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: [Klikněte nebo klepněte sem](#) a **Podpis:**
zadejte datum.

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucí mé práce paní doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc. za její trpělivost, ochotu, čas, cenné rady a připomínky, které mi nesmírně pomohly při tvorbě bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval vedení a studentům střední odborné školy v Plzeňském kraji za pomoc při sběru dat. V neposlední řadě bych rád poděkoval své snoubence, která mi poskytovala oporu při studiu i při psaní bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na chování a aktivity studentů v prostoru sociálních sítí. Předložený text je rozdělený na dvě hlavní části, teoretickou a empirickou, ve kterých jsou zahrnuty další podkapitoly související s tématem. Teoretická část práce je zpracována formou rešerše, v níž jsou uvedeny nejdůležitější odborné poznatky k tématu. Empirická část prezentuje výsledky výzkumné sondy kvantitativní povahy, v níž byl využit standardizovaný Chenův dotazník. Výzkumné téma bylo analyzováno na základě získaných dat od studentů střední odborné školy v Plzeňském kraji.

Klíčová slova

Závislost, netolismus, studenti, Chenův dotazník, internet, sociální sítě, prevence závislosti

Abstract

The bachelor thesis focuses mainly on students' behaviour and activity in the social networking space. Scientific sources are used to understand the issue of behaviour in social networking sites. The bachelor thesis is structured into two main parts, the theoretical and empirical part in which are included additional sub-sections related to the topic of internet addiction or netholism. The theoretical part of the thesis is formulated in the form of a research paper, in which individual issues related to the use of the internet are discussed. The empirical part presents results of a questionnaire survey and a summary of findings based on a standardized Chen survey completed by students of the secondary technical school in Pilsen region.

Key words

Addiction, netholism, students, Chen's standardized questionnaire, internet, social media, addiction prevention

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 5 |
| 1 Teoretická část | 8 |
| 1.1 Netolismus – závislost na internetu | 8 |
| 1.1.1 Charakteristika netolismu | 9 |
| 1.1.2 Diagnostika netolismu | 10 |
| 1.1.3 Terapie netolismu | 10 |
| 1.1.4 Prevence..... | 12 |
| 1.2 Adolescenti – věková skupina nejčastěji spojována se závislostí na internetu a sociálních sítích..... | 13 |
| 1.2.1 FOMO syndrom..... | 13 |
| 1.3 Bezpečnostní rizika internetu a jeho obsahu..... | 14 |
| 1.3.1 Kyberšikana | 14 |
| 1.3.2 Kyberstalking..... | 15 |
| 1.3.3 Počítačový vir | 15 |
| 1.3.4 Sexting | 15 |
| 1.4 Sociální sítě..... | 17 |
| 1.4.1 Facebook..... | 17 |
| 1.4.2 Instagram | 19 |
| 1.4.3 Tinder..... | 20 |
| 1.4.4 TIK TOK..... | 21 |
| 1.4.5 YouTube | 22 |
| 1.5 Online hry | 23 |
| 2 Empirická část..... | 27 |
| 2.1 Cíle výzkumu..... | 27 |
| 2.2 Metody výzkumu | 27 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 2.3 | Charakteristika výzkumného vzorku | 28 |
| 2.4 | Výzkumné otázky | 28 |
| 2.5 | Hypotézy | 28 |
| 2.6 | Výsledky empirického šetření | 29 |
| 2.7 | Ověření hypotéz | 55 |
| | Závěr | 57 |
| | SEZNAM KNIŽNÍ LITERATURY | 59 |
| | SEZNAM ONLINE LITERATURY | 60 |
| | Seznam grafů | 62 |
| | Přílohy | 63 |

Úvod

Problémové užívání internetu nebo závislost na internetu je charakterizována jako nadměrné zaujetí nebo chování týkající se užívání internetu, jež významně ovlivňuje volnočasové aktivity především u dětí a dospívajících jedinců. Jedinci závislí na internetu tráví většinu času na počítači, izolují se od rodiny a přátel, zajímají se více o internet než o běžný život. U adolescentů s problematickým užíváním internetu se častěji objevují potíže při zvládnání školních a domácích povinností a projevuje se u nich současně zhoršená kvalita mezilidských vztahů.

Závislost na internetu může být také chápána jako „potřeba utéct sám před sebou“, což může např. vysvětlovat nadměrné hraní internetových her. Někteří psychologové považují tuto poruchu za součást impulzivní poruchy a/nebo obsedantně kompulzivní poruchy (Röhr, 2015). Závislost na internetu je zahrnuta do pojmu závislostní chování, protože v sobě nese prvky nadměrného užívání i přes své nepříznivé následky, stažení se ze sociálních kontaktů a vznik tolerance, což jsou prvky typické pro zneužívání návykových látek. Používání internetu může vést k různým následkům a závislost je jen jedním z těch, o kterých se dá uvažovat. Důvody, proč zrovna „závislost“, byly dva. Prvním je fakt, že je to pojem nadužívaný, byť ne vždy korektně konceptualizovaný. Dalším důvodem je, že behaviorální závislost si pomalu, ale jistě razí cestu v oficiální diagnostice (Blinka a kol., 2015).

Tématem mé bakalářské práce je závislost na internetu a sociálních sítích. Toto téma jsem si vybral, protože je mi blízké z důvodu, že sám působím na jedné ze sociálních platform, kde aktivně tvořím obsah pro její uživatele a sekundárně tak využívám další sociální sítě pro šíření a sdílení obsahu.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a na část praktickou. Teoretická část práce se zabývá netolismem, závislostí na internetu. Jsou uvedeny definice pojmu, jeho charakteristiky a možnosti diagnostiky, terapie a prevence. Další kapitoly jsou zaměřené na otázky bezpečí v prostředí internetu, (je zde uveden problém kyberšikany, kyberstalkingu, počítačových virů) a kapitola zaměřená na adolescenty, jako věkovou skupinu nejčastěji zmiňovanou se závislostním chováním na internetu. Poslední kapitolou teoretické části je charakteristika sociálních sítí (definice, přehled nejoblíbenějších a nejpoužívanějších sociálních sítí současnosti a charakteristika online her, považovaných za největší spouštěč závislosti na internetu).

Empirická část práce přináší výsledky výzkumné sondy, jež má kvantitativní podobu, a to za pomoci standardizovaného dotazníku Chenovy škály závislosti na internetu. Zajímalo mě, do jaké míry jsou dotazovaní studenti střední odborné školy zasaženi problémem netolismu, jak se to projevuje v jejich každodenním životě, zda si jsou vědomi rizika vzniku závislosti a jaké jsou jejich postoje k dané problematice.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Teoretická část

1.1 Netolismus – závislost na internetu

Tato závislost se řadí mezi tzv. behaviorální závislosti, neboli nelátkové. Znamená to, že jedinec netouží po chemických či psychoaktivních látkách, ale má nutkavou potřebu provádět nějaký úkon, je závislý na jistém chování, myšlenkách, procesu, které neovládá, jako je například neustálá kontrola notifikací na mobilním telefonu, nutkavé sledování „like“ na nově přidané fotce či být jen online. Kompulzivní chování se pak u dotyčné osoby jeví jako patologické, zhoršuje kvalitu života v různých aspektech – škola, zaměstnání, rodinné vztahy – a může směřovat až k finančním nejistotám. Tedy nejde jen o čas strávený používáním internetu, ale také o zdravý vývoj člověka, který je právě ve spojení s touto závislostí často brán jako problematický a může se projevit skrze dětskou obezitu či nadměrnou sociální izolaci. Tato závislost není oficiálně přiznána v žádném z diagnostických materiálů a nejedná se tedy o skutečnou psychickou poruchu a řadí se spíše do návykových a kompulzivních poruch. Diagnostikuje se tedy v Mezinárodní klasifikaci nemocí pod kódem F 63.8 – jiné impulzivní a návykové poruchy.

Netolismem nazýváme všeobecně závislost na internetu, která má několik podkategorií. Řadí se k nim primárně závislost na virtuálních vztazích (online seznamování či různé sociální komunikační sítě), online hraní her (na počítači, mobilním telefonu, herních konzolích ale i jiných příslušenstvích), závislost na pornografických stránkách, surfování na internetu a vyhledávání stále nových informací, ale například i nadměrné používání mobilního telefonu, počítače i televize.

Historicky je netolismus záležitost nová. Úplně první zmínky o této závislosti najdeme zhruba koncem 80. let minulého století. Průkopnicí byla Margaret Shotton, která v roce 1989 publikovala první rozsáhlejší studii, kde pozorovala dobrovolníky z Velké Británie, kteří sami sebe označili jako závislé na počítači. Výzkum ukázal, že tato závislost opravdu existuje, ale není nijak ohrožující pro lidstvo. To se změnilo po vynálezu internetu. V roce 1995 prohlásil americký psychiatr Ivan Goldberg, že vznikla nová psychická porucha a tou je závislost na internetu. Vývoj pokračoval dál a léta na to se začala vytvářet první diagnostická kritéria závislosti, či dotazník, který odhalí, zda je osoba opravdu závislá na internetu. V současné době je toto téma již rozšířenější v řadě zemí vyspělého světa (Ševčíková 2014).

1.1.1 Charakteristika netolismu

Netolismus má několik charakteristik, jak poznat, že se jedná právě o tento problém. Někteří odborníci uvádějí 6 stěžejních symptomů závislosti na internetu, které musí být splněny, aby se mohlo potvrdit, že dotyčná osoba je opravdu závislá. Patří mezi ně význačnost, změna nálady, tolerance, odvykací příznaky, relaps a konflikt (Blinka 2015).

Význačnost je jedno z prvních upozornění na problém. Navenek se projevuje tak, že pro osobu je internet a jeho používání naprostou prioritou. Myšlenky na hraní her nebo být online a psát si s přáteli dotyčnou osobu natolik pohlítí, že se doslova začne měnit před očima. Mohou pak následovat pozdní příchody do školy či zaměstnání, ztráta sociálního citění, ztráta přátel či chuti dělat aktivity, které dělal dříve.

Další charakteristikou, kterou závislost na internetu obnáší, jsou změny nálad. Člověk je celý den v práci skleslý, cítí úzkost až do doby, kdy dorazí domů, zasedne k počítači a připojí se k sociální síti nebo zapne svou oblíbenou hru. Jedinci náhle zažívají kolotoč emocí. Jsou šťastní, vzrušení, uvolnění anebo cítí klid v závislosti na tom, že mohou utéct před dosavadními problémy a starostmi.

Tolerancí je myšleno, podobně jako například u psychoaktivních látek, že pro dosažení maximálního uspokojení je nutné dávku neustále zvyšovat. Toto platí i pro závislost na internetu. Aby se dosáhlo maximální míry spokojenosti, je pro jedince signifikantní prodlužovat čas na sociálních sítích či hraním online her.

Jednou z velmi silných charakteristik jsou odvykací příznaky. Po ukončení či omezení působnosti na internetu či sociálních se dostaví tzv. „absták“, neboli abstinenční syndrom. U netolismu jsou to projevy smutku, nedostatečnosti, vzteku, nervozity či jiných psychických stavů.

Po abstinenci následuje konflikt, který může mít 2 podoby – mezilidský konflikt nebo vnitřní konflikt. Charakteristika mezilidského konfliktu tkví v tom, že jedinec postižený netolismem začne zanedbávat rodinu, partnera, kamarády nebo své povinnosti. To pak eskaluje v hádku a narušení sociálních vazeb. Druhým konfliktem je konflikt vnitřní. Jeho podobou je rozpolcenost, kdy se dotyčný není schopný rozhodnout, zda chce pokračovat v trávení času online nebo v jiné aktivitě – věnovat se rodině či pokračovat v hraní her nebo si prohlížet fotky na sociálních sítích či jít dodělat nutnou věc v zaměstnání.

Posledním symptomem netolismu je relaps – recidiva, jež se projevuje jako nutkavá tendence opakovat své závislostní chování z minula, které se ale dotyčnému přičí. Příkladem

může být například několikrát po sobě smazaný účet na sociálních sítích a poté znovu obnovený (Griffiths 2005).

1.1.2 Diagnostika netolismu

Diagnostika netolismu je považována za obtížně uchopitelné téma. V současné době je totiž oficiálně diagnostikována pouze jedna behaviorální závislost netolismu příbuzná a tou je patologické hráčství neboli gambling. Online závislosti se zatím své oficiální diagnostiky nedočkaly, nicméně jsou vedeny jako „*potencionální diagnóza k hlubšímu zkoumání*“. Příčinou toho, že netolismus není brán jako skutečná psychická porucha, je nedostatek dat pro srovnání v různých populacích či anamnézách léčených i neléčených případů (Blinka 2015).

Jak ale již bylo výše zmíněno, patologické hráčství diagnostikováno je a lze tato kritéria použít na online závislosti, jelikož mají velmi podobný behaviorální charakter. Mezi tato kritéria řadíme salinci (online působení je smysl života), abstinenci syndrom, potřebu trávit stále více času online, ztráta kontroly nad užíváním internetu, ztráta zájmu o dříve prováděné aktivity, nadměrné užívání internetu i přes zjevnou negaci, lhaní o tom, kolik času a aktivit osoba skutečně tráví na internetu, online prostředí jako místo bez problému a špatné nálady, a objektivní problémy v osobním či pracovním životě. Aby se závislost prokázala, je nutné splňovat alespoň pět z těchto devíti kritérií.

V ordinacích se můžeme setkat pouze s jedním nástrojem pro diagnostiku závislosti na internetu a tím je „*Assesment of internet and computer game addiction – checklist*“, což je strukturovaný dotazník zaměřený na 6 oblastí behaviorálních závislostí a je měřeno na škále od 0 = vůbec nepřítomno až do 5 = velmi silně přítomno. Následně se pak vyhodnocují hodnoty dosahované 0 až 30, kdy hraniční je hodnota 13 (Ševčíková 2014).

1.1.3 Terapie netolismu

Léčba neboli terapie závislosti na internetu je naštěstí, oproti prevenci, mnohem rozšířenější a prozkoumanější oblast. Existuje široká škála různých léčebných programů pro osoby s touto závislostí po celém světě, jako jsou například různé online programy, léčebná centra nebo například anonymní hnutí.

Velké úskalí terapie netolismu tkví v tom, že v dnešní době léčit takovouto závislost abstinencí, jako je tomu u látkových závislostí, je v podstatě nemožné, jelikož internet je nedílnou součástí života každého z nás. Z tohoto důvodu se přístup léčby musí lišit a řeší se podobně, jako například u poruchy příjmu potravy, kdy je snaha normalizovat situaci než ji

jakkoliv potlačovat, omezovat používání aplikací na minimum a jen v případě nutnosti a až na úplný závěr zvážit totální abstinenci.

Na rozdíl od látkových závislostí, jako jsou například psychoaktivní látky, dochází u závislosti na internetu častěji k úplnému samouzdravení, a to nejspíše díky chybějící somatochemické složce. Často se dotyčná osoba uzdraví vlivem nového vztahu, práce, koníčku nebo za tím mohou stát i zdravotní potíže, jako jsou migrény z dlouhého sledování monitoru či bolesti zad.

Z prvních výzkumů v této oblasti byla zjištěna jistá charakteristika osob se závislostí. Na výzkumu se podílelo necelých 300 respondentů. Pacienti vyhledávali buďto ambulantní nebo online program. Průzkum ukázal, že v ambulantním programu jasně převažovali muži, a to až v 93,7 %, zatímco v online programu byli muži i ženy velmi vyrovnaní. Průzkum také ukázal, že kromě netolismu mají pacienti vedlejší psychopatologické symptomy (disociace či depresivní porucha). Nejčastějším podtypem závislosti na internetu jsou online hry, následně nadužívání sociálních sítí anebo například vyhledávání pornografického materiálu.

Drtivá většina dotazovaných osob se pokoušela v co největší míře omezit užívání internetu, ale neúspěšně.

Netolismus se řadí do skupiny duševních poruch, a proto je následná léčba založena na různých druzích psychoterapií. Mezi stěžejní patří kognitivně-behaviorální terapie, psychodynamický přístup a práce s rodinou, ale využít se dá i terapie realitou, motivační rozhovor či logoterapie.

Kognitivně-behaviorální terapie předpokládá, že závislost na internetu je naučené chování, které si postižení jedinci vstoupili v boji proti stresovým situacím. Tato terapie tedy funguje na principu toho, že myšlenky ovlivňují naše chování. Je tedy důležité sledovat vlastní myšlenky a rozpoznat ty, které nutí k závislostním projevům. Program KBT trvá od 2 týdnů do 3 měsíců.

Psychodynamický přístup zatím není velmi rozšířen a je podložen pouze případovými studiemi. Opět ale vychází z úsudku, že závislost na internetu je potlačení nepříjemností z okolního světa. Základními metodami využívanými v psychodynamickém přístupu jsou odkrývající a podpůrná intervence. Princip obou intervencí tkví v uvědomění si svých emocí a zkušeností a snaha kompenzovat je něčím kreativním či sebereflexí.

Další složkou v terapii závislosti je práce s rodinou, zejména tehdy, kdy jsou rodinné vztahy narušeny. V tomto přístupu je důležité informovat a edukovat rodinu o nadměrném užívání internetu, snížit tlak na postiženou osobu, vyřešit rodinné konflikty a zajistit ze strany rodiny podporu k vyléčení závislosti.

Jako každé jiné duševní onemocnění, i tuto poruchu je možné léčit různými psychofarmaky. K léčbě jsou doporučována různá antidepresiva, antipsychotika či psychostimulantia. Výzkum prokázal, že kombinace farmakoterapie s kognitivně-behaviorální terapií je velmi efektivní v boji proti závislosti na internetu a zvyšuje životní spokojenost (Blinka 2015).

1.1.4 Prevence

Prevence závislosti na internetu byla ještě před 10-15 lety málo prozkoumaná oblast zájmu odborníků. Prvními pokusy o ni byla prevence určená převážně adolescentům v souvislosti s tím, že v tomto věku lze cílové skupině nejsnáze vštípit správné zacházení s internetem. Odborníci se shodují, že terapie netolismu by měla jít ruku v ruce s prevencí. Tím by se minimalizovala rizika spjatá se závislostním chováním do budoucna. Existují skupiny lidí, které mají větší predispozice k vytvoření závislosti: zejména lidé s poruchami chování, jako například ADHD, uživatelé psychoaktivních látek, jedinci hyperaktivní, obsedantně kompulzivní a dále jedinci osamělí nebo lidé prožívající dlouhodobý stres.

Do první skupiny preventivních opatření řadíme rozvoj speciálních dovedností, které by měly zabránit rozvoji závislosti. Patří mezi ně dovednosti spojené s užíváním internetu, které by měly snížit očekávání spjatá s užíváním sociálních sítí a pochopit maladaptivní myšlenky, kterými by mohli být hlavně mladí lidé nepřiměřeně ovlivněni. Takovými jsou například – *mám na Facebooku mnoho přátel, takže je mám i v reálném životě*. Dalšími důležitými dovednostmi je zvládání stresu a nepřiměřených emocí, využívání volného času a dodržování denního režimu.

Rozvoj preventivních programů se zaměřením na závislost na internetu představuje významnou pomoc pro prevenci nelátkových závislostí. Jsou popisovány dva typy těchto programů: preventivní program obsahující edukativní poskytování informací versus interaktivní programy a mono/multimodální programy. Tyto preventivní programy se zaměřují na poskytování informací cílové skupině, a to například formou intervencí ve školách, kdy odborníci prezentují toto téma na základních či středních školách (Blinka 2015).

1.2 Adolescenti – věková skupina nejčastěji spojována se závislostí na internetu a sociálních sítích

Adolescentní věk je období, kdy se v mozku vyvíjejí specifické mozkové struktury, jež podněcují vytváření závislostí na činnostech, za které systém dostane odměnu při jejich vykonávání. Konkrétně se jedná o vývojově starší limbický systém, který se podílí na produkci odměnových hormonů jako je dopamin a serotonin. Při vyplavování těchto hormonů se spojuje vykonávaná činnost s odměnovými hormony, což je jedna z příčin vybudování si závislosti. Protipól limbického systému v souvislosti se závislostí je prefrontální mozková kůra, která se vyvíjí až v pozdější fázi života. Prefrontální mozková kůra dopomáhá člověku k vlastnímu vědomému chování, pomocí kterého lze závislost na internetu nebo na návykových činnostech omezit.

Závislost na sociálních sítích je velmi široký pojem, který lze zaměnit s excesivním používáním sociálních sítí. Hranice mezi excesivním používáním nebo závislostí je velmi tenká, a proto je velmi těžké určit, jestli je člověk přímo závislý nebo jen vyplňuje volný čas, ve kterém nemá jinou zájmovou aktivitu. V adolescentním věku je právě volný čas primární faktor, který dává předpoklad k tomu, aby se osoba mohla dostat do stavu excesivního užívání. Ve více studiích bylo prokázáno, že v posledních letech se nadměrné používání sítí zvýšilo v souvislosti s pandemií koronaviru, kdy byli adolescenti mimo školu, s čím souvisí větší množství dostupného volného času. Na druhé straně závislost je stav, kdy člověk přímo vyhledává danou činnost, kterou pravidelně a velmi často opakuje. Jedna z kategorických patologických syndromů, která může identifikovat závislost na sociálních sítích je FOMO (*fear of missing out*) syndrom neboli v překladu strach z toho, že o něco přijdeme (Bloom L., Bloom Ch. 2015).

1.2.1 FOMO syndrom

FOMO syndrom je spojován se závislostí na sociálních sítích. Příznaky FOMO syndromu je neustálá potřeba kontrolování sociálních sítí na základě strachu z propásnutí dění ve virtuálním prostoru. Tento syndrom se nejčastěji objevuje právě u adolescentů a lidí ve věku do 30 let. Hlavním problémem tohoto syndromu je ten, že si ho často neuvědomujeme a zároveň může vést k následným psychickým problémům. Konstantní sledování příspěvků na sítích a následná nemožnost sociální sítě zkontrolovat vyvolává u lidí s tímto syndromem pocity úzkosti a strachu, který nemohou ovládat (Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?).

1.3 Bezpečnostní rizika internetu a jeho obsahu

To, že internet a sociální sítě nejsou tak úplně bezpečné místo, obzvláště pro děti a dospívající, ví zřejmě každý z nás. Jsou nám ale známa všechna bezpečnostní rizika, která mohou na internetu číhat? Výzkumy ukazují, že stále přibývají případy zneužívání dětí na internetu, kyberšikany či kyberstalkingu. Nejčastější příčinou těchto hrozeb je, že rodič nemá tušení o tom, co jeho dítě na internetu dělá, s kým si píše apod. Proto bych tuto kapitolu chtěl věnovat některým vybraným bezpečnostním rizikům internetu a jeho obsahu jako součást problematiky závislosti na internetu.

1.3.1 Kyberšikana

„Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana zahrnuje i kyberšikana opakované chování a nepoměr sil mezi agresorem a obětí.“ (Princeová, Dalgleish 2010, str. 51).

Kyberšikana, jak již název prozrazuje, vychází z klasické šikany, a tak si nese její rysy. Jediným, ale důležitým rozdílem je, že se tato forma šikany děje v online prostředí internetu. Díky tomu se projevuje nepatrně jinými aspekty. Abychom dokázali pochopit kyberšikana jako celek, je důležité si vymezit jednotlivé prvky, kterými jsou opakovanost, akt agrese se děje na elektronických médiích, mocenská nerovnováha, oběť toto chování shledává jako ubližující a nepříjemné a posledním prvkem je, že agrese ze strany útočníka na oběť je záměrná a s poškozujícím charakterem.

Rozlišujeme dvě základní formy kyberšikany, a to buď konkrétní způsob agresivního jednání, což může být krádež účtu na sociálních sítích, či místo na internetu, kde ke kyberšikaně dochází. Rozdělujeme je na flaming (velmi silná hádka v diskusním fóru), pomluvy, odhalení a podvádění, happy slapping (jde o formu kyberšikany, kdy náhodný kolemjdoucí fyzicky napadne oběť, to celé je zdokumentované na mobilní telefon a video je následně zveřejněno na internetu), vydávání se za někoho jiného. V závislosti na použití různých médií, se může forma kyberšikany lišit. Nejčastěji kyberšikana vzniká na různých sociálních sítích, kde uživatelé píšou nenávislné komentáře nebo zveřejňují citlivé osobní informace, které mají za účel dotyčného zostudit. Prostor online her též vybízí k různému vyhrožování přes chat hry, vulgárnímu jednání, či vyloučení jedince z kolektivní hry, což má za následek pocit ublížení. Dále existují přímo webové stránky, které byly založeny za účelem někoho poškodit, pomluvit. Mezi nejznámější patří webová stránka YouTube, kam lze nahrávat

videa například výše zmíněnou formou „happy slappingu“. Do těchto médií můžeme zařadit i blogy, diskusní fóra, elektronickou poštu, či internetové ankety.

Zůstává zde poslední otázka a tou je, proč vlastně dospívající šikanují v online prostředí? Jednou z nejčastěji udávaných příčin je odplata. Kyberšikana v sobě nese jistou anonymitu, která agresorovi dává možnost se pomstít bez rizika zpětné odplaty. Dalšími názory odborníků na motivaci ke vzniku kyberšikany je nuda, na níž jedinec reaguje tímto způsobem „zábavy“. Nejnovější studie pak ukázaly, že největším motivem kyberšikany pro mladistvé je ten, že se sami cítí lépe, dostává se jim více pozornosti od druhých či si mohou vyzkoušet být někým jiným (Černá 2013).

1.3.2 Kyberstalking

Kyberstalking vychází z klasického stalkingu, který byl definován jako stalking v prostředí internetu, kdy je oběť opakovaně obsesivně pronásledována. Tyto dvě formy se ale od sebe velmi neliší. Na online půdě se projevuje opakovaným zasíláním nepříjemných či výhružných zpráv, emailů či telefonátů od agresora, která mohou být až útočná. Mezi další projevy se řadí i online sabotáže v podobě zavirování počítače či negativní zprávy o oběti na veřejných stránkách či diskuzních fórech. Agresorům opět nahrává fakt, že vše mohou provádět v anonymitě. Oběť se následně obává, že toto chování může přejít k fyzickému napadení, pronásledování, ale může se projevit i krádeží identity na sítích (Dočekal, Muller, Harris, Heger 2019).

1.3.3 Počítačový vir

Počítačový vir neboli malware je jakýkoliv škodlivý obsah, který se dostal do vašeho elektronického média bez vašeho vědomí. Existují různé druhy počítačových virů jako je například špiónský spyware, klasický virus, který se sám šíří a infikuje soubory ve vašem počítači nebo dobře známý „trojský kůň“. Je proto důležité udržovat počítač chráněný kvalitními antivirovými programy, aktualizovaným operačním systémem, neotevírat emaily od neznámých odesílatelů či nestahovat aplikace z nedůvěryhodných stránek (Král 2015).

1.3.4 Sexting

Popularita sextingu je díky moderním technologiím a online seznamkám na vzestupu. Toto velmi rizikové chování by se dalo definovat jako zasílání fotografií nebo videí se sexuálním podtextem. Sexting má dvě úrovně – zasílání obsahu vlastnímu partnerovi či

neznámým osobám. V obou případech mohou být následky naprosto fatální, což může skončit sebepoškozováním, psychickou újmou či v nejhorším případě sebevraždou.

Je důležité si uvědomit, že po odeslání takového obsahu oběť okamžitě ztrácí kontrolu nad zasláným obsahem. Fotografie či videa mohou být během pár vteřin v oběhu celého internetu. Pokud oběť není zletilá, jde o porušení zákona č. 40/2009 sb., trestní zákoník ve vztahu k dětské pornografii. Ten říká, že kdokoliv, kdo jen přechovává fotografie či videa, které zobrazují děti, bude potrestán odnětím svobody až na 2 roky.

Sexting je nejčastěji provozován přes různé online seznamky, ale používá se i e-mail, messenger, Skype či Snapchat. Zde hrozí riziko, že pokud se jednou intimní obsah dostane na takového platformy, navždy tam zůstane „viset“. Následně pak možný nátlak a výhrůžky agresora pod záminkou zveřejnění fotografií či videí nutí oběť zasílat nový obsah. Další variantou je ukradený účet s inkriminovaným obsahem. Pachatel pak dohledá potřebné dokumenty a hrozí zde riziko vystavení fotografií na veřejnost (Kožíšek, Písecký 2016).

1.4 Sociální sítě

Co jsou to sociální sítě? Obecně se dají nazvat jako internetová služba se zkratkou SNS (social network sites), která propojuje miliony lidí po celém světě. Tyto platformy umožňují svým uživatelům zakládat tzv. „profily“, což je veřejná nebo soukromá stránka na internetu, kde sdílíte své myšlenky, fotografie, diskusní fóra, videa a jiný interaktivní obsah (Kožíšek, Písecký 2016).

Existují sociální sítě určené přímo pro interakci s přáteli, jako je například Facebook, v online seznamování je na první příčce Tinder. Platforma určená převážně pro sdílení fotografií a videí se nazývá Instagram a velmi oblíbená aplikace zejména náctiletých a mladých uživatelů pro krátká, kreativní a zajímavá videa se jmenuje TIK TOK. Poslední zmíněná platforma se zaměřuje na jakákoliv videa jak amatérských, tak profesionálních hudebníků a tou je YouTube.

1.4.1 Facebook

Facebook nese své ikonické modro bílé logo, o kterém slyšel jistě každý z nás. Tuto platformu propojuje více než miliarda lidí po celé zemi. Facebook se v současné době řadí mezi nejznámější sociální sítě světa a zároveň dosahuje i nejpočetnější uživatelské základny.

Kořeny sociálních sítí sahají krátce do roku 1997, kdy vznikla první sociální síť *Sixdegrees.com*. Za všeobecně rozšířené sociální sítě se dají považovat od roku 2003 a i přesto, že sociální sítě vznikly teprve nedávno, tak stále procházejí různými změnami. Vincos Cosenza (2015) na tyto změny poukazuje na svém blogu a zachycuje zde vývoj počtu uživatelů jednotlivých sociálních sítí v celosvětovém měřítku. Dále na svém blogu ukazuje, jak se oblíbenost sociálních sítí neustále mění. Momentálně je na celém světě nejpopulárnější Facebook, který v několika zemích nahradil doposud nejoblíbenější lokální sociální síť. Například v České republice se stal populárnější než jeho předchůdce *Lide.cz*. Přesto ale není nejoblíbenější sociální sítí ve všech zemích světa. Například v Číně je oblíbenější sociální sítí *Qzone* a v Rusku *V Kontakte*. Velkou roli pro výběr sociální sítě v těchto zemích hraje místní politika a oficiální zákazy (Reuter, Szakonyi, 2013).

Facebook má základy v roce 2003 a vznikl na University of Harvard jako privátní sociální síť *thefacebook.com*, kterou vytvořil Mark Zuckerberg. Původní záměr této sociální sítě byl v zprostředkování komunikace mezi studenty univerzity. Postupem času se začala síť rozšiřovat do dalších amerických škol, poté do Spojeného království a později i do celého světa.

Cílem této sítě bylo umožnit virtuální setkávání a komunikaci mezi lidmi, kteří se osobně znají pravými jmény. Tato možnost se uplatňuje dodnes, ale s rozdílem, že zde není omezení pouze na osoby z univerzity. Facebook se stal nejrozšířenější sociální sítí po celém světě. Celosvětové rozšíření Facebooku se zdá na první pohled nízké - 37 % aktivních uživatelů měsíčně, po převedení na uživatele dostaneme číslo 2,936 miliardy lidí, které se již nezdá tak nízké (DATAPORTAL 2022).

Abychom uvedli porovnání s jinými zeměmi, tak uživatelská skupina Facebooku je větší než populace Číny a Indie dohromady. Pokud vezmeme v úvahu, že internetových uživatelů z celkové populace je 67,8 % (5,382 miliard uživatelů) z celosvětové populace, tak toto číslo není nijak překvapivé (*Internet Growth Statistics 1995 to 2022*).

Největší rozšíření internetu je v Severní Americe, kde se jedná o 93,4 % a v Evropě se jedná o 89,2 % populace. V USA je 54,65 % (180,1 milionů) obyvatelstva aktivními uživateli Facebooku a v Evropě je 41,43 % (307 milionů). Tato statistika je počítána na základě aktivních profilů, počtů měsíčních návštěv atp. (Facebook: Europe daily active users by quarter 2022). – není černě

Na měření popularity sociální sítě se využívá databáze eBizMBA (The eBusiness Knowledgebase), která tuto statistiku vyhodnocuje na základě unikátních návštěv během jednoho měsíce.

V říjnu roku 2015 měl Facebook 900 milionů návštěv, na druhé pozici byl Twitter (300 milionů návštěv) a na třetí pozici se umístil LinkedIn (225 milionů návštěv). Tyto statistiky je potřeba brát spíše s nadhledem, protože se zde mohou objevit duplicitní či fiktivní profily, účty různých skupin, zvířat nebo falešné účty.

V České republice má facebookový profil něco okolo 4,4 milionu uživatelů, v přepočtu na obyvatele to je něco kolem 40 % obyvatel a přes polovinu internetové populace (data se vztahují ke konci roku 2014). V polovině roku 2015 byl zaznamenán rapidní nárůst využívání mobilních telefonů pro připojení do facebookové sítě, oproti prvnímu čtvrtletí roku 2011, a to až čtyřnásobný růst. Pomocí mobilních telefonů je jednodušší zařadit tuto sociální síť do rutinních návyků našich dnů. Můžeme se připojit kdekoliv a odkudkoliv a reagovat tak v reálném čase. Díky mobilním telefonům není omezení na sociální sítě pouze v momentě, když jsme na počítači, ale můžeme se připojit při každodenních činnostech jako je jízda tramvají, večeře v restauraci, v baru, v práci nebo při posezení s přáteli a tím se prohlubuje závislost na sociálních sítích (Pospíšilová 2016).

1.4.2 Instagram

Jednou z velmi oblíbených sociálních sítí je Instagram. Instagram je sociální platforma na internetu, jejíž popularita raketově narostla během posledních několika let a dominuje i ve srovnání s giganty, jako je například Facebook či Twitter. Server Tech Crunch oznámil, že mezi lety 2015 až 2017 se uživatelská základna více než zdvojnásobila z 300 milionů na 700 milionů uživatelů. Tato sociální síť je určena především ke zveřejňování obrazového obsahu, pod který můžete zveřejnit své myšlenky, či nápady, ale prioritou na této sociální síti jsou stále fotografie, videa či „story“ – příběhy v reálném čase, které se ukazují pouze 24 hodin a poté samy zmizí. K propojování komunity po celém světě se používají hashtagy, kterými se označují obrázky klíčovými slovy. Vlastníkem této sociální platformy je společnost Meta, pod kterou spadá například i Facebook nebo Whatsapp (Swann 2019).

Historicky jsou hlavními zakladateli platformy Instagram Kevin Systrom a Mike Krieger, kteří iniciovali počátek této aplikace v červenci roku 2010. Je tedy o mnoho let mladší než například samotný Facebook. Tato aplikace pak vzešla z jiné, jejíž název byl Burbn, kde hlavním prvkem bylo sdílení polohy, kde se osoba nachází. Aplikace se poté přejmenovala a název vznikl ze slov „*instant*“ a „*telegram*“. Tehdy měl Instagram ve svém logu ikonický fotoaparát typu polaroid (Timm 2021).

Instagram je využíván převážně uživateli ve věkovém rozmezí mezi 18 až 29 lety. Je velmi intuitivní a jeho ovládání zvládne opravdu každý. Hlavními prvky této sítě jsou „*lajky*“ neboli srdíčka. Pokud se Vám líbí nějaký obsah, který zveřejnil Váš kamarád, můžete mu dát srdíčko, čímž uživatel zjistí, že se Vám obrázek líbil. Pod fotografií můžete zanechat i komentář. Před vystavením fotografie na širokou veřejnost by měl obsah projít tzv. filtrováním. Existují různé aplikace na úpravu fotografií, jasu, kontrastu, barev, ale v dnešní době bohužel i úprav postavy či tváře. To z Instagramu činí velice nebezpečné místo hlavně pro adolescenty, kteří jsou ovlivňováni uměle vytvořeným obsahem a může to v jejich vědomí vzbuzovat pocity nedostatečnosti, méněcennosti a podrážet sebevědomí. Tito ovlivňovatelé jsou pak z angličtiny nazýváni „*influencery*“. Jsou to lidé s vysokým počtem sledovatelů a s velkým dosahem, kteří na základě reklamních spotů mohou ovlivňovat a nabízet produkty různých firem. Tyto osoby jsou převážně něčím zajímavé, vtipné nebo mají objektivně hezký zevnějšek a ukazují své každodenní životy. Kdežto pak obyčejní uživatelé sdílejí obsah se svými rodinami či kamarády s úmyslem klasického sdílení zážitků a připomínání si vzpomínek. Dalšími z funkcí úpravy fotek je přidání polohy nebo označení

osob na fotkách, což způsobí propojení fotografie s účtem dotyčné osoby. Nejnovější funkcí přidanou v aplikaci jsou „*story*“. Každodenní příběhy všech uživatelů sdílející obsah na této sociální síti. Obsah těchto příběhů je nejčastěji z restaurací, různých aktivit, večírků či zahraničních dovolených. Takové story má velmi obsáhlé možnosti úpravy. Mezi ty nejjednodušší jsou označení přítele nebo polohy, kde se právě nacházíte, po využívání různých GIF obrázků (vložené animované obrázky, které zkrášlují obsah), hudební podtext, interaktivní ankety pro sledující či malování a přidávání textu. Během posledních pár let se rozmohly velmi oblíbené filtry, které umí nejrůznější věci. Můžete skrze ně hrát hry pomocí mrkání nebo pohybem hlavy, měnit si barvu vlasů, přidat si vousy anebo si měnit úplně celý vizuál obličeje. Většina těchto filtrů je velmi realistická, a to uměle evokuje dokonalost dotyčné osoby, která ale v reálném světě nemusí takto vypadat.

Tato sociální síť funguje nejlépe na chytrých telefonech s operačními systémy Android nebo iOS jako mobilní aplikace. Zajímavou funkcí, která zasáhla nejen Instagram, je algoritmus, který by se dal nazvat jako umělá inteligence, která vyhodnocuje pomocí algoritmu, co se Vám líbí, co „osrdíčujete“ a „okomentujete“ a na základě toho se Vám následně ukazuje obsah tomu podobný. Příkladem mohou být například videa či fotografie se zvířaty nebo naopak návody, jak si opravit nebo vylepšit auto (Abidin, Highfield, Leaver 2020).

Další možností, jak na Instagramu vyhledávat obsah o který máte zájem je přes tzv. hashtagy. Jedná se o „*klíčová slova umožňující uživatelům třídit a kategorizovat obsah*“. Tato klíčová slova obsahují vždy na začátku znak „#“ (Semerádová, Weinlich 2019).

1.4.3 Tinder

Online seznamování je na vrcholu své popularity nejen díky pandemii, která celý svět uvěznila v domovech, ale také z důvodů, že je to jednodušší, pohodlnější, čas u obrazovek se stále prodlužuje a uživatel si může předem zjistit, zda Vám dotyčný člověk bude sympatický. Internetová seznamka Tinder je aplikace pro chytré telefony, která byla uvedena do provozu v říjnu 2013 ve Spojených státech amerických a funguje na principu geografické lokace dané osoby. Od svého začátku má aplikace Tinder přes 1,5 miliardy uživatelů a dvacet tisíc stažení denně. Z dostupných dat bylo zjištěno, že tuto aplikaci používají spíše mladí lidé. Předchůdcem Tinderu bychom mohli považovat aplikaci Grindr z roku 2009, která funguje na podobném principu, ale je určená výhradně pro homosexuály a bisexuály (MacKee 2016).

Na Tinderu, jako kdekoli jinde na sociální síti, si uživatel vytvoří profil, nejlépe prostřednictvím Facebooku a aplikace dovolí nahrát až 6 obrázků. Tinder funguje na principu toho, že skrze aplikaci propojí uživatele s lidmi, které ještě neznají a nacházejí se v blízkém okolí. Tato aplikace umožňuje uživatelům zvolit si své pohlaví, vzdálenost, ve které chce osoby vyhledávat, případně sexuální orientaci.

Tinder sám tvrdí, že je aplikací, která pomáhá zábavným způsobem poznávat nové lidi. Tuto seznamku jde popsat jako hru „*Hot or Not*“ a v tom spočívá i její funkcionalita. Uživatelé používající tuto seznamku projíždí fotografiemi a vybírají ty, kteří se jim líbí a na základě toho je „*osrdíčkuje*“. Pokud dojde ke shodě srdíček u obou stran, aplikace následně oba uživatele propojí a ti si poté mohou psát v soukromých zprávách. Do té doby není k uživateli nijakým způsobem umožněn přístup. Denně dochází zhruba k 25 miliónům propojení (Mason 2016).

A opět se projevují bezpečnostní rizika spjatá s užíváním internetu. V roce 2022, streamovací společnost Netflix uvedla dokument „*Podvodník z Tinderu*“. Jde o reálný příběh reálných poškozených osob využívající tuto platformu. Příběh je o muži, který se vydával za boháče, obchodníka s diamanty a získával od žen, které poznal na Tinderu, a ony mu po nějaké době vztahu začaly důvěřovat, milióny korun, které jim ale již nikdy nevrátil. Tento dokumentární snímek je velmi oblíbený po celém světě a snaží se nabádat veškeré opatrnosti na internetu (Havlická 2022).

1.4.4 TIK TOK

Sociální platforma TIK TOK je jednou z těch nejnovějších a opravdu velmi populárních. Funguje primárně za účelem sdílení videoobsahu. Tuto síť spojuje přes 800 miliónů aktivních uživatelů po celém světě a je oblíbená především u mladých osob. Z nasbíraných dat vyšlo najevo, že průměrný čas strávený na Tik Toku je 52 minut denně, což se může jevit jako skvělá platforma pro šíření různých informací širokému publiku. Až 41 % osob používajících tuto sociální síť je ve věku od 16 do 24 let (Comp, Dyer, Gottlieb 2021).

Sociální médium Tik Tok bylo vytvořeno v roce 2016 a jeho předchůdcem byla platforma Musicaly. Zakladatelem platformy je pan Zhang Yiming. Tato aplikace umožňuje především vytváření vlastních krátkých hudebních videí. Během let 2018 a 2019 byl Tik Tok tou nejstahovanější sociální platformou s dosahem až 45 miliónů stažení, což sesadilo z trůnu známý Instagram či Whatsapp. Funkcionality jako like a komentáře, jako je tomu u jiných sítí nechybí, navíc ale můžeme najít například počet sdílení videa. Na tvorbu videí je možné použít řadu filtrů, efektů a jiných úprav. Tik tok je natolik oblíbený, že některé velké

instituce, politici, zdravotnické úřady se rozhodli šířit různé edukativní informace právě skrze toto médium. Bohužel, jako každá sociální platforma je Tik Tok velmi otevřený, nijak nekontrolovaný a pro děti, které jsou cílovou skupinou, nevhodný. Opět zde hrozí bezpečnostní rizika používání této sítě (Permana, I Putu Hendika., Meinarni, Ni Putu Suci 2021).

1.4.5 YouTube

Poslední neméně známou platformou je YouTube. Historie tohoto média sahá až do roku 2005, kdy původní myšlenka byla vytvořit místo, kam bude možné nahrávat krátké domácí filmy a videa. Youtube si brzy našlo svou uživatelskou základnu i na komerční půdě různých firem, hudebníků a kapel.

9. října 2006 se na Youtube objevilo video, kde dva mladí muži pronesli: „*Ahoj, tady Steve a Chad a jsme spoluzakladatelé tohoto webu, jen jsme Vám chtěli poděkovat*“. Toto prohlášení bylo součástí oficiální zprávy, kdy se uzavřela dohoda 458 se společností Google a tím se podnikatelé Chad Hurley a Steve Chen stali miliardáři. Video platforma začala neuvěřitelným tempem růst a do léta 2006 měla přes 13 milionů aktivních sledovatelů denně, kteří sledovali přes 100 milionů unikátních klipů. Youtube okamžitě překonal jejího předchůdce Google Video a vedení pokračovalo ve své masivní propagaci webové stránky prostřednictvím televize, novin a jiných médií. Všude jsme mohli číst, že je Youtube založen především na komunitě podporujících lidí a bez toho by web neexistoval. Postupem času se platforma začala rozšiřovat do neskutečných měřítek. Začala přibývat amatérská videa, hudební videa a vedle toho monetizace videí pomocí reklam. V roce 2009 měl Youtube již 90 milionů unikátních sledovatelů denně.

Jak již bylo zmíněno výše, na této webové stránce lze najít videoobsah všeho druhu. Od amatérských filmů, přes velmi oblíbené klipy písní známých kapel anebo v poslední době velmi oblíbené „*videoblogy*“ nejčastěji mladých lidí, kteří si říkají Youtubeři. Tyto osoby fungují podobně jako influenceři na Instagramu. Natáčejí videa ze svého života, různé návody, rady nebo videa z dovolených. Jako i každá jiná platforma má tato možnost dát videu „*to se mi líbí*“, zároveň ale i „*to se mi nelíbí*“, což jiné platformy nenabízí. Je možné videa komentovat či sdílet. Také zde funguje jistý algoritmus, který jsem nastínil již v kapitole o Instagramu. Dle toho, o jaká videa se nejčastěji uživatel zajímá, *lajkuje*, pak Youtube nabízí obsahy další v kategorii „*doporučená videa*“. I zde se můžeme velmi často setkat s nevhodným obsahem pro děti či mladistvé. Na videa se dá majitelem připnout zámek, který video spustí pouze pod podmínkou věkové dostatečnosti (Snickars, Vonderau 2009).

1.5 Online hry

Poslední kapitolu teoretické části práce bych chtěl věnovat online hrám a závislosti na nich. Druhé místo na přičce behaviorálních neboli nelátkových závislostí, hned po gamblingu, se umísťuje hraní online her. Nespadá sice do oficiálních poruch MKN, v Americe se ale řadí do Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch pod názvem *Internet gaming disorder*. Vzhledem k nedostatečným epidemiologickým datům je online hraní stále ve fázi experimentální diagnózy a k jeho zařazení do zdravotnického systému je potřeba dalších výzkumů této problematiky. V České republice se hraní online her věnuje až 38 % dospívající populace.

Pro závislostní projevy se nejčastěji zmiňují tzv. MMO (massively multiplayer online) což jsou online hry, při kterých je na jednom serveru přítomno několik tisíc hráčů zároveň, kteří spolu mohou vzájemně interagovat, případně MMORPG (role playing game), kdy hráč hraje za nějakou fiktivní postavu, která se nachází ve virtuálním světě, kde musí plnit různé úkoly. Právě to, že je hraní her v online prostředí, mu dává jisté charakteristiky, kterým se offline hrám nedostává. Online hraní dosahuje v průměru 25 hodin týdně, což je o mnoho více než u klasických her. V České republice je to 31 hodin, což je čas, který děti tráví týdně ve školách a dospělé osoby zhruba v zaměstnání. Velkým vábidlem online her je socializace.

Hráči se ve hře přidávají do různých skupin, klanů či regimentů, kde se mohou domlouvat, probírat strategie hry a na základě toho mohou vznikat nová přátelství nebo naopak utužovat ta, která již existují, například kolegové z práce nebo spolužáci ze školy. A není jistě překvapením, že nejčastějšími hráči MMO jsou muži. Ženy v této problematice zaujímají okolo 10 %.

Hry v dnešním světě zaujmuli vysoce postavené místo. Dají se hrát pro zábavu, nebo profesionálně jako E-sport. Existují „singleplayer hry“, tedy hry pro jednoho hráče, nebo „multiplayer hry“, tedy hry pro více hráčů. V současnosti existují obory, nazývané jako herní studia (game studies). Tento obor zkoumá neustále se vyvíjející herní svět a jeho historii, rozšíření nebo to, jak a proč každý z hráčů hru prožívá a jaký vliv tyto hry mají na jejich životy z pohledu sociálního, kulturního a psychologického (Bendová 2019).

Britský psycholog Mark Griffith zpracoval 6 základních znaků závislostního hraní, tolerance, význačnost, změny nálad, syndrom z odnětí, konflikt a relaps, které jsem již popsal v kapitole *Charakteristika netolismu*. Opět je důležité, aby byla splněna všechna kritéria. Poté se dá mluvit o závislosti na online hrách. Obecně se pak dá říci, že závislostní chování tohoto druhu se projevuje jako naprostá priorita ve hraní her, kdy dotyčná osoba

ztrácí kontrolu nad tímto problémem. Všechno v životě postiženého se mění k horšímu, ale přesto není schopný s hraním přestat. Charlton a Danfort v roce 2007 určili 2 druhy závislostního chování a z toho případnou vyplývající diagnostiku. Pokud osoba vykazovala pouze význačnost, toleranci a změny nálad, nejednalo se přímo o patologii, ale jen o velmi silnou touhu být online.

Hraní online her nemá dopady jen na psychické zdraví jedince, ale i na to fyzické. Tato stránka problému není popsána tak detailně, přesto se dělí na dvě skupiny problémů. Do první skupiny řadíme muskuloskeletální onemocnění, jako jsou například bolesti zad, šíje, hlavy nebo syndrom karpálního tunelu a jako druhý problém se označuje nekvalitní spánek jak kvalitativně, tak kvantitativně. Nejčastější doba hraní je večer a v noci. Svítící monitor, nabuzení energetickým nápojem a adrenalin ze hry je pak naprostým koktejlem věcí, které nepřispívají ke kvalitnímu spánku. Nedostatek odpočinku má pak za následek různé druhy onemocnění, snížení funkce imunitního systému a náchylnosti k dalším onemocněním.

Velkým rozdílem oproti gamblingu je to, že online hraní není tak finančně náročné, což pobízí více osob ke startu tohoto problému a zároveň, že malé částky se nakonec nahromadí, a hlavně mladí nebo nezaměstnaní hráči mohou být ve finančních potížích.

Kimberly Young vytvořila *Internet addiction test*, který jsem již zmiňoval v kapitole o diagnostice netolismu. Tento test obecně měří závislost na internetu, ale dá se použít i na zjištění závislosti na online hrách. Charleton a Danforth vynalezli měřicí nástroj *Game addiction scale for adolescents*, který se zaměřuje na mladé dospívající osoby a rozlišuje patologické chování od nepatologického zaujetí hrou. Výzkumy dokázaly, že závislost na online hrách je patrně vyšší než samotná závislost na internetu.

Závislost na online hrách je podnícena hlavními dvěma faktory. Jsou to psychosociální a emoční obtíže a poruchy pozornosti se zvýšenou impulzivitou. První problém jsou emoční obtíže. Člověk, který má nestabilní, depresivní nálady se uchýlí k hraní her, které bere jako vysvobození od špatné nálady a zažene pocit samoty. Druhým problémem je nepozornost a nadměrná impulzivita. Online prostředí vybízí k několika aktivitám zároveň. Osoba hraje hru, povídá si nebo si dopisuje skrze hru s kamarády, do toho zvládá poslouchat písničky. Není zde prostor pro nudu a jedinec se dostatečně „vybije“.

Statisticky je dokázáno, že online hraní her je častější závislostí než jiné behaviorální závislosti. King, Delfabro a Griffiths vytvořili seznam několika rizikových faktorů vztahujících se k nadměrnému hraní online her. Patří mezi ně sociální prostředí a možnost komunikace mezi hráči, příjemná obtížnost a herní ovladatelnost, zajímavý příběh nebo postava ve

hře, odměny v podobě mincí, diamantů, za které si jedinec může koupit prémiový obsah, či atraktivní vzhled hry. Průzkum ukázal, že nejoblíbenějším faktorem při hraní je získávání odměn a postupování úrovněmi. Zajímavé je, že člověk ponořený do hraní her dokáže potlačit základní biologické potřeby jako je žízeň, únava či potřeba vyměšování.

Z neurobiologického hlediska zjednodušeně lze říci, že závislost vzniká při poruše limbického systému nacházejícího se v mozku a asociaci hraní a získávání odměn. Nastupuje velice příjemný pocit doprovázený uvolněním dopaminu do těla, což prohlubuje závislostní chování. Z EEG (elektroencefalografie) vyšetření mozku se ukázalo, že patologičtí hráči vykazují podobné rysy, jako například alkoholici nebo osoby závislé na kokainu. Popsány byly ale i změny strukturální, jako úbytek šedé hmoty nebo amygdaly (Blinka 2015).

EMPIRICKÁ ČÁST

2 Empirická část

2.1 Cíle výzkumu

Cílem empirického šetření bylo zjistit rozsah a zaměření činností spojených s užíváním internetu a sociálních sítí u studentů střední odborné školy elektrotechnické v Plzeňském kraji a ověřit jejich potencionální závislost. Zjistit, kolik času tráví na sociálních sítích, jaké aktivity na sociálních sítích převažují, zda si studující uvědomují potencionální závislost a zda u nich dochází ke zhoršení prospěchu vlivem nadměrného pobytu na sociálních sítích. Dalším cílem šetření bylo zjistit, do jaké míry jsou studenti informováni o rizicích tohoto typu závislosti.

2.2 Metody výzkumu

Jako výzkumnou metodu jsem použil tzv. Chenovu škálu (Dr. Chen, 2003). Dotazník se skládá z 26 otázek uzavřeného typu. Každá položka se skóruje na 4 bodové škále – nikdy, téměř nikdy, často a téměř vždy. Dotazník se vztahuje k činnostem respondentů z posledních 6 měsíců a pomáhá odhalit míru závažnosti závislosti na internetu.

Otázky v dotazníku jsou zaměřeny na problémy, které mohou vzniknout při excesivním používání internetu a sociálních sítí. Na webových stránkách adiktologie.cz jsou uvedeny tyto příznaky a projevy:

- Nutkavé jednání člověka
- Narušená kontrola nad vlastním chováním
- Abstinenční příznaky
- Míra tolerance
- Problémy v interpersonálních vztazích
- Zdravotní problémy

2.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Oslovil jsem skupinu respondentů s žádostí o vyplnění dotazníku. Průzkum začal v březnu 2022 a skončil v květnu 2022. Probíhal na střední průmyslové škole v Plzeňském kraji.

Dotazník byl předložen 157 studentům, 101 studentů dotazník vyplnilo. Návratnost dotazníku činila 64,3 % a všichni studenti byli ze stejné školy. Věk respondentů se pohyboval mezi 15-19 lety. Získané výsledky jsem následně zpracoval do grafů. Dotazník jsem vytvořil na webové stránce www.surveio.cz, který lze stále vyhledat pod odkazem: <https://www.surveio.com/survey/d/H8I9B3J6G6T1Q9W1S>

2.4 Výzkumné otázky

Na základě cíle empirického šetření byly následně odvozeny tyto výzkumné otázky:

VO1 Které sociální sítě používají dotazovaní studenti nejčastěji?

VO2 Kolik času denně tráví na internetu a sociálních sítích?

VO3 Pociťují dotazovaní studenti na sobě nebo u svých kamarádů možnou závislost na internetu a sociálních sítích?

VO4 Zanedbávají kvůli internetu a sociálním sítím své povinnosti?

VO5 Jak se cítí, pokud nemají přístup k telefonu a nemohou si zkontrolovat nejnovější zprávy?

2.5 Hypotézy

Výše uvedené výzkumné otázky byly následně konkretizovány do 4 hypotéz:

Hypotéza č. 1: Většina dotazovaných studentů raději tráví svůj volný čas s rodinou a kamarády než na internetu.

Hypotéza č. 2: Většina dotazovaných studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu.

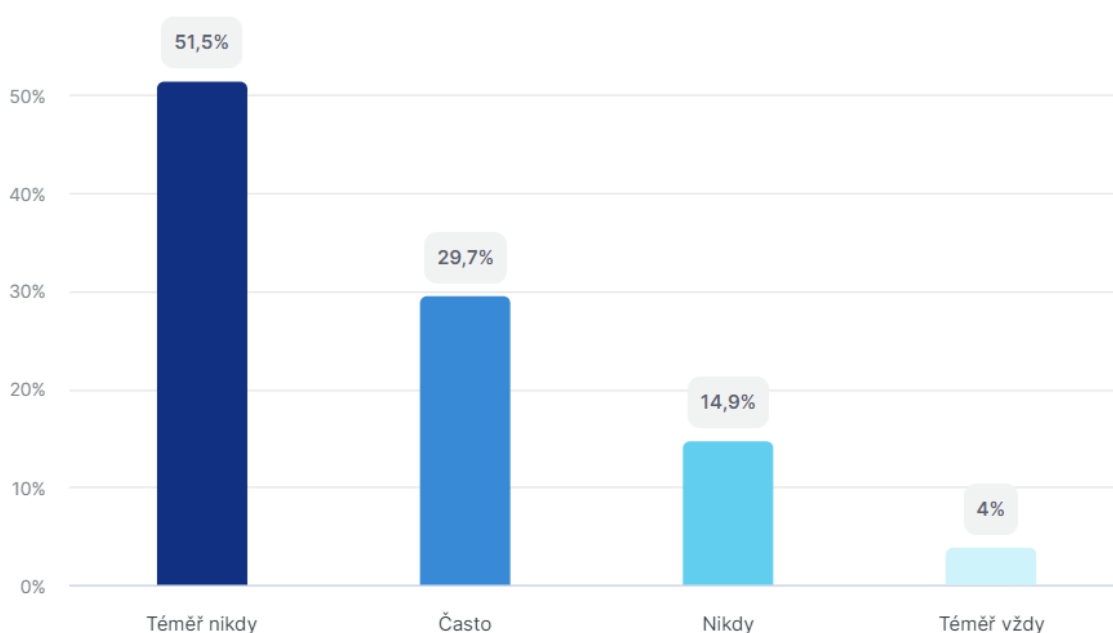
Hypotéza č. 3: Většina dotazovaných studentů vykazuje závislostní chování na internetu.

Hypotéza č. 4: Většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu.

2.6 Výsledky empirického šetření

Výsledky dotazníkového šetření jsou uvedeny v následujících grafech s popisy a jejich hodnoty jsou uváděny v procentech.

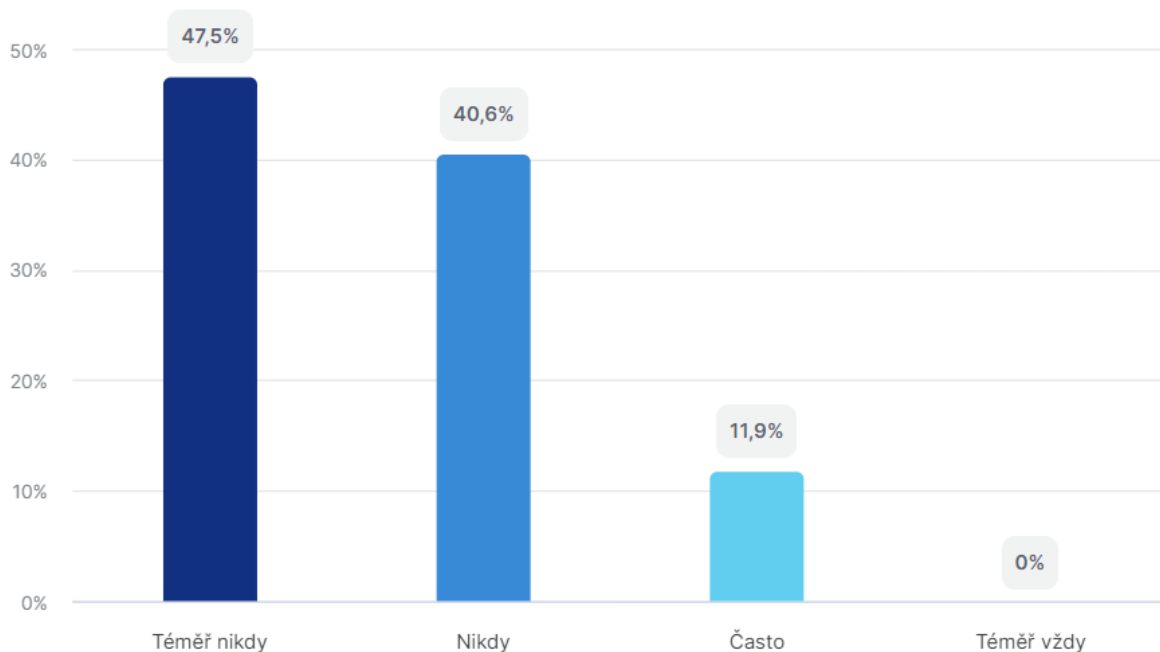
Graf č. 1 - Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na sociálních sítích trávím příliš mnoho času.



Graf č. 1

Z grafu č. 1 vyplývá, že 51,5 % studentům téměř nikdy nebylo vytýkáno, že na sociálních sítích tráví příliš mnoho času. Naopak 29,7 % studentům bylo vytčeno, že jsou často na sociálních sítích. 14,9 % studentů to nebylo vytčeno nikdy a 4 % studentů je toto vytýkáno vždy. Nejčastějšími variantami odpovědí bylo konstatování „téměř nikdy“ a „často“

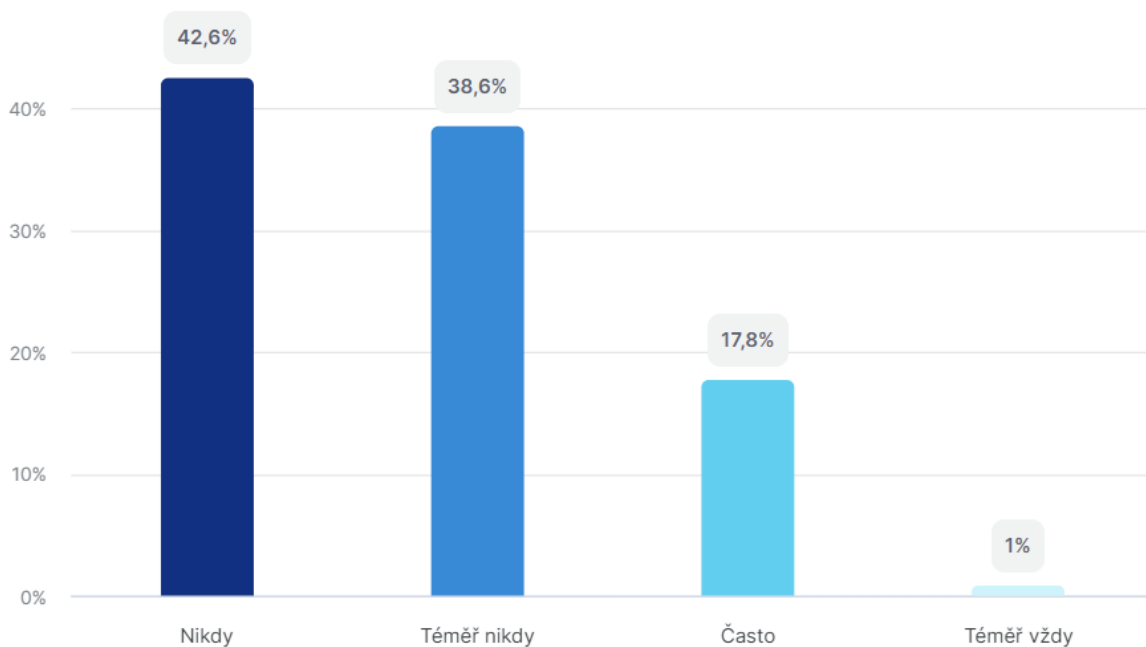
Graf č. 2 - Po surfování na sociálních sítích mě bolívá v zádech, případně pocít'uji jiné fyzické potíže.



Graf č. 2

Z grafu č. 2 vyplývá, že 47,5 % studentů téměř nikdy nepocít'uje bolesti v zádech, ani fyzické potíže. Tyto problémy nikdy nemělo 40,6 % studentů, naopak 11,9 % studentů má tyto potíže často. Téměř vždy tyto problémy nemá nikdo ze zúčastněných. Lze konstatovat, že velká většina studentů nepocít'uje v souvislosti s pobytem na internetu a sociálních sítích fyzické problémy.

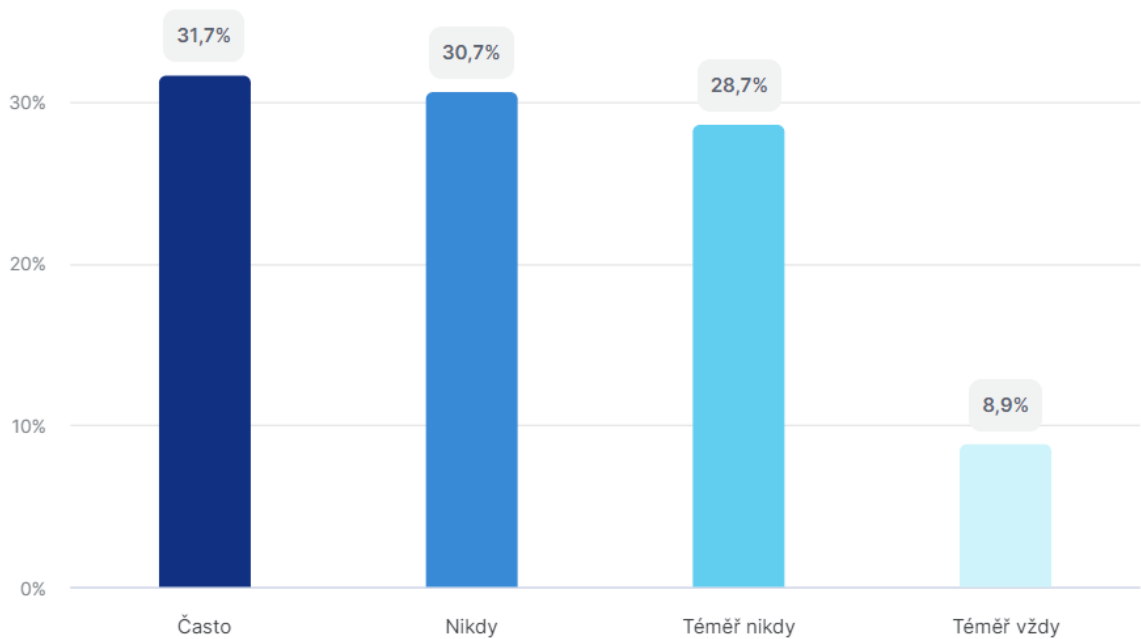
Graf č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na sociálních sítích na úkor toho, abych se stýkal (a) se svými kamarády.



Graf č. 3

Graf č. 3 ukazuje, že 42,6 % studentů nikdy neupřednostňuje čas na sociálních sítích před svými přáteli a téměř nikdy potom 38,6 % studentů. Pouze 17,8 % studentů často raději tráví čas na sociálních sítích, než aby byli s přáteli a 1 % dotazovaných to takto má téměř vždy.

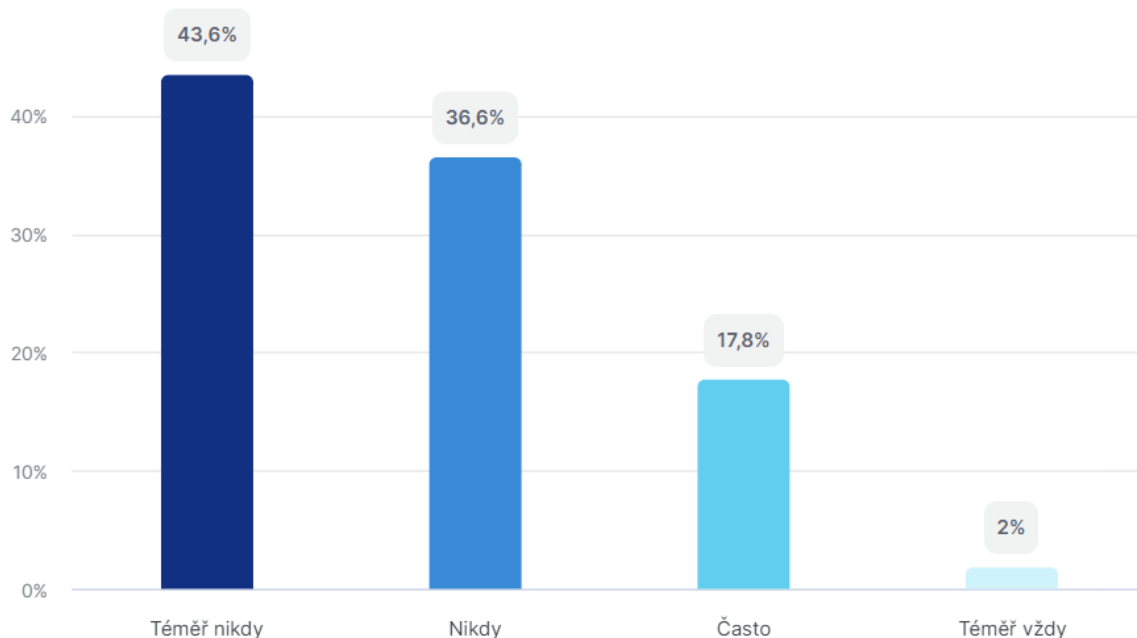
Graf č. 4 - Myšlenka na to, že se připojím na sociální sítě, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.



Graf č. 4

Z grafu č. 4 vyplývá, že 31,7 % studentů má hned po probuzení myšlenky na to, že se připojí na sociální sítě a naopak 30,7 % studentů tyto myšlenky nikdy nemá. Téměř nikdy tyto myšlenky nemá 28,7 % studentů a téměř vždy 8,9 % studentů. Výsledky jsou téměř rovnoměrně rozděleny mezi 3 nabídnuté varianty, necelých 9 % odpovědí naznačuje „bažení“ po aktivitách na internetu a sociálních sítích.

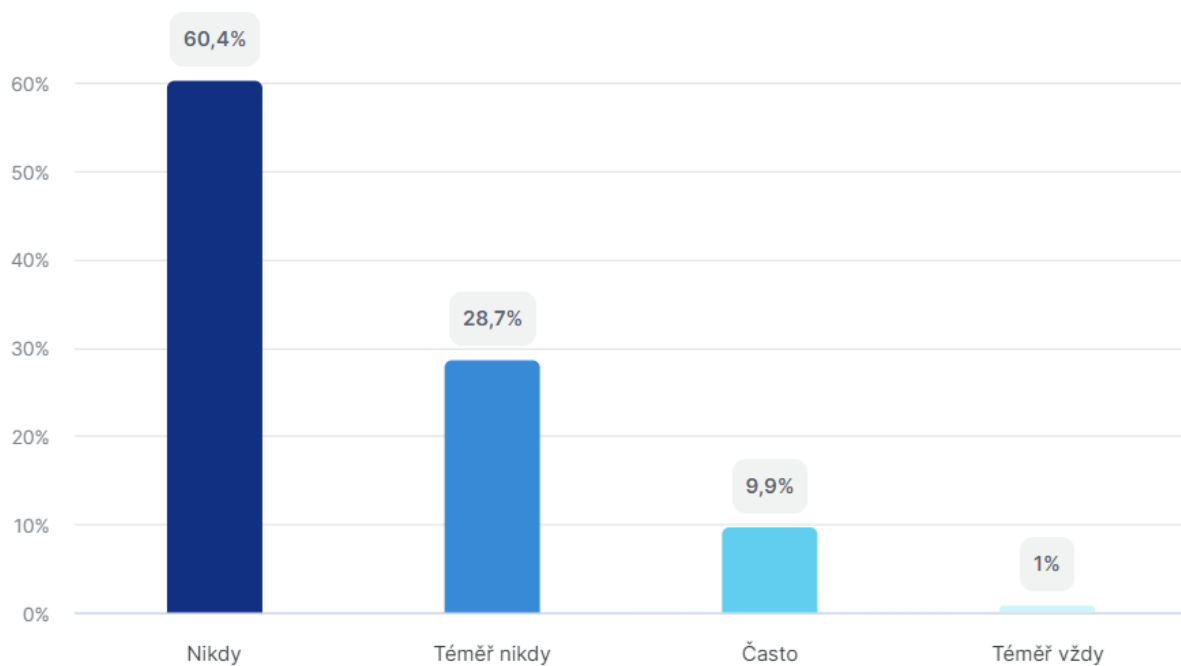
Graf č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální sítě.



Graf č. 5

Z grafu č. 5 vyplývá, že 43,6 % studentů nemá téměř nikdy problém zvládat nutkání se připojit na sociální sítě a 36,6 % studentů tento problém nemá nikdy. 17,8 % studentů se nedaří zvládat tato nutkání často a 2 % toto nutkání nezvládají téměř nikdy. Výsledky 5. položky prakticky zrcadlí odpovědi z předcházející otázky.

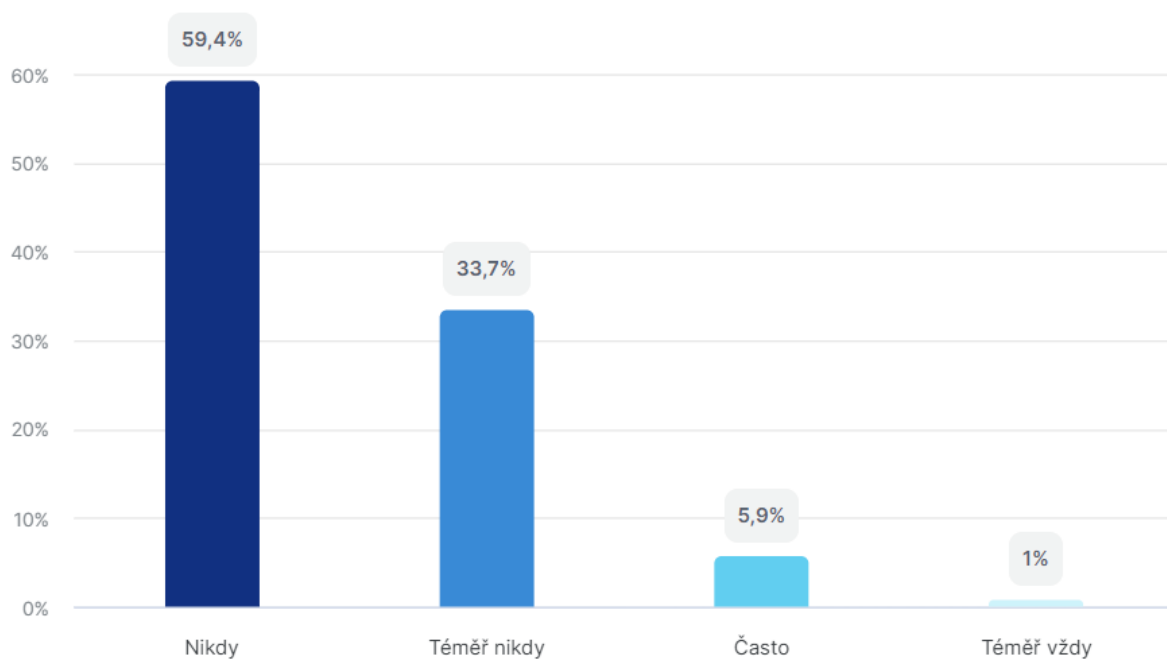
Graf č. 6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli sociálním sítím spal/a méně než čtyři hodiny.



Graf č. 6

Z grafu č. 6 vyplývá, že 60,4 % studentů nikdy kvůli sociálním sítím nespalo méně než čtyři hodiny a 28,7 % téměř nikdy kvůli sociálním sítím nespalo méně než čtyři hodiny. 9,9 % studentů často spalo méně než čtyři hodiny kvůli sociálním sítím a 1 % téměř vždy.

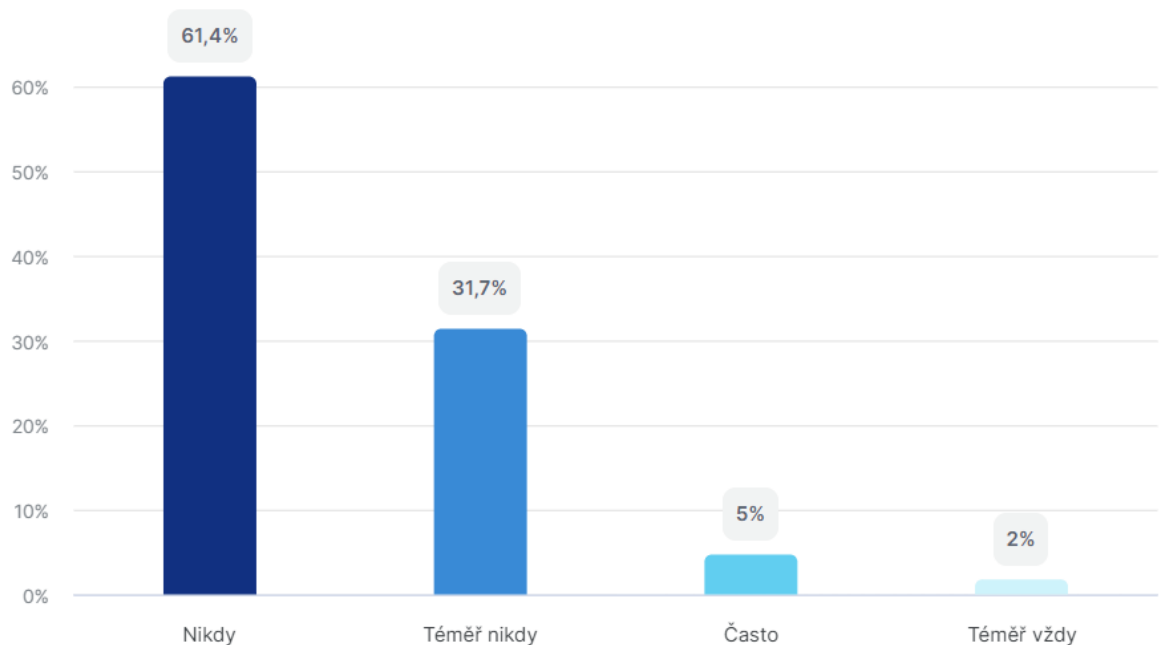
Graf č. 7 - Surfování na sociálních sítích se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.



Graf č. 7

Z grafu č. 7 vyplývá, že 59,4 % studentů se nikdy surfování na sociálních sítích neprojevovalo negativně na jejich zdraví a u 33,7 % studentů se tyto problémy neprojevovaly téměř nikdy. Často se tyto problémy objevovaly u 5,9 % studentů a téměř vždy u 1 % studentů.

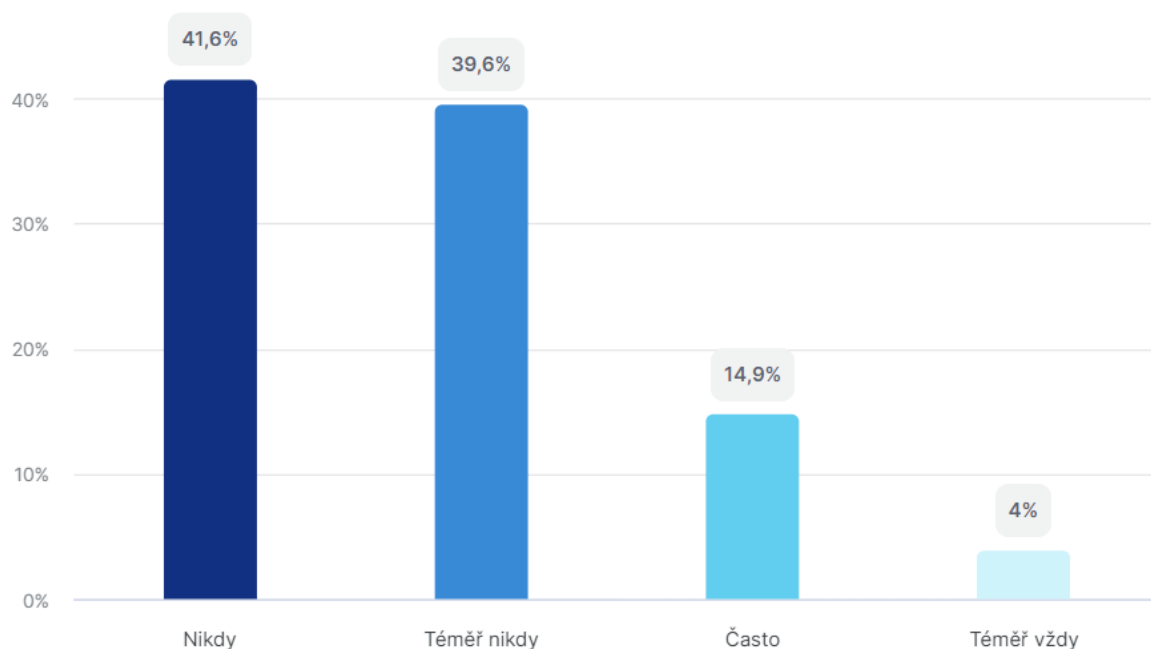
Graf č. 8 - Přestože se užívání sociální sítě negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na sociálních sítích trávím, se nezměnilo.



Graf č. 8

Z grafu č. 8 vyplývá, že u 61,4 % studentů neměly sociální sítě nikdy negativní dopad na vztahy s jinými lidmi a u 31,7 % tento problém nenastal téměř nikdy. U těchto studentů je vidět, že si váží osobních vztahů s kamarády a rodinou. Za to u 5 % studentů mají sociální sítě často negativní dopad na vztahy s jinými lidmi, ale ani přesto neomezili množství času na sociálních sítích, které na nich tráví a 2 % dotazovaných studentů má tento problém téměř vždy.

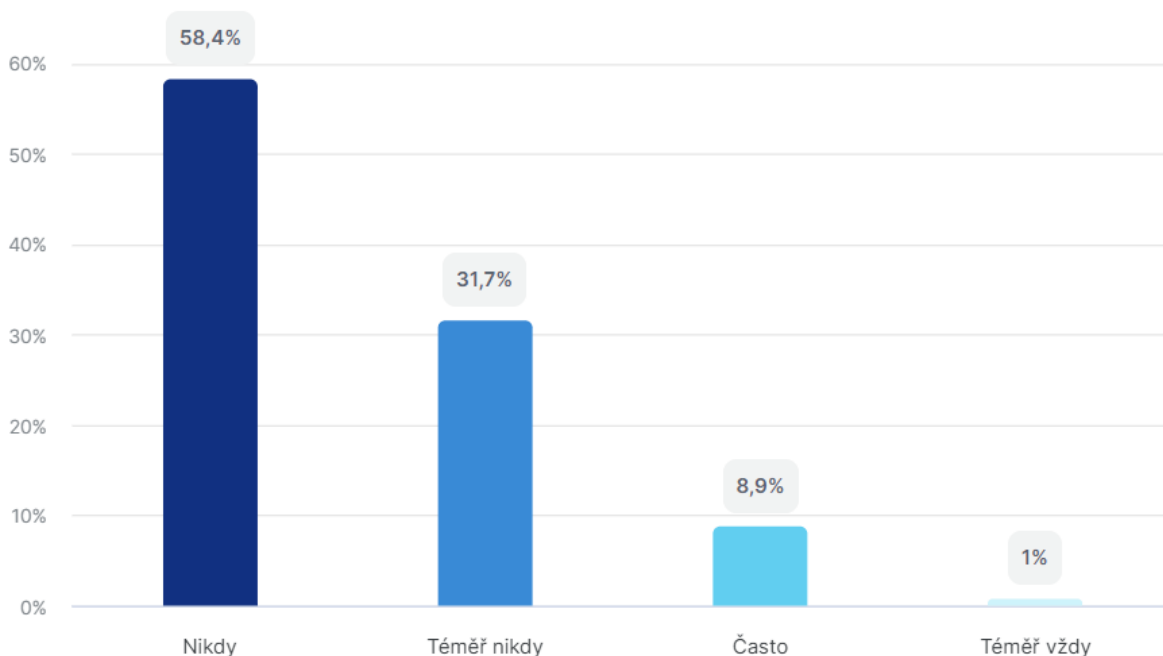
Graf č. 9 - Když jsem nějakou dobu bez sociálních sítí, mám pocit, že mi něco chybí.



Graf č. 9

Z grafu č. 9 vyplývá, že 41,6 % studentům nic nechybí, pokud jsou delší dobu bez sociálních sítí a 39,6 % studentům téměř nikdy nic nechybí, pokud se po delší dobu nepřipojí na sociální síť. Často má 14,9 % studentů pocit, že jim něco chybí, pokud se nepřipojí na sociální síť a 4 % mají tento pocit téměř vždy.

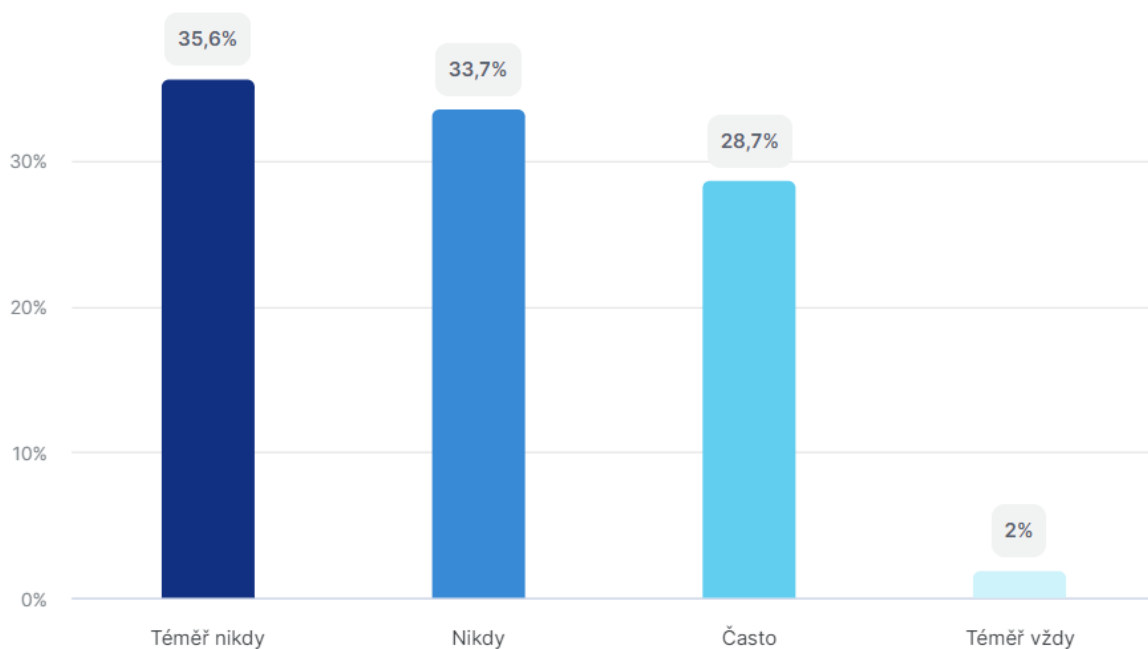
Graf č. 10 - Kvůli sociálním sítím trávím méně času s rodinou.



Graf č. 10

Z grafu č. 10 vyplývá, že 58,4 % studentů si váží času s rodinou a neupřednostňují sociální sítě před nimi. Téměř nikdy neupřednostňuje sociální sítě před rodinou 31,7 % z dotazovaných studentů. Studentů, kteří jsou raději často na sociálních sítích, než s rodinou je 8,9 % a studentů, kteří jsou téměř vždy na sociálních sítích, než aby byli se svou rodinou je 1 %.

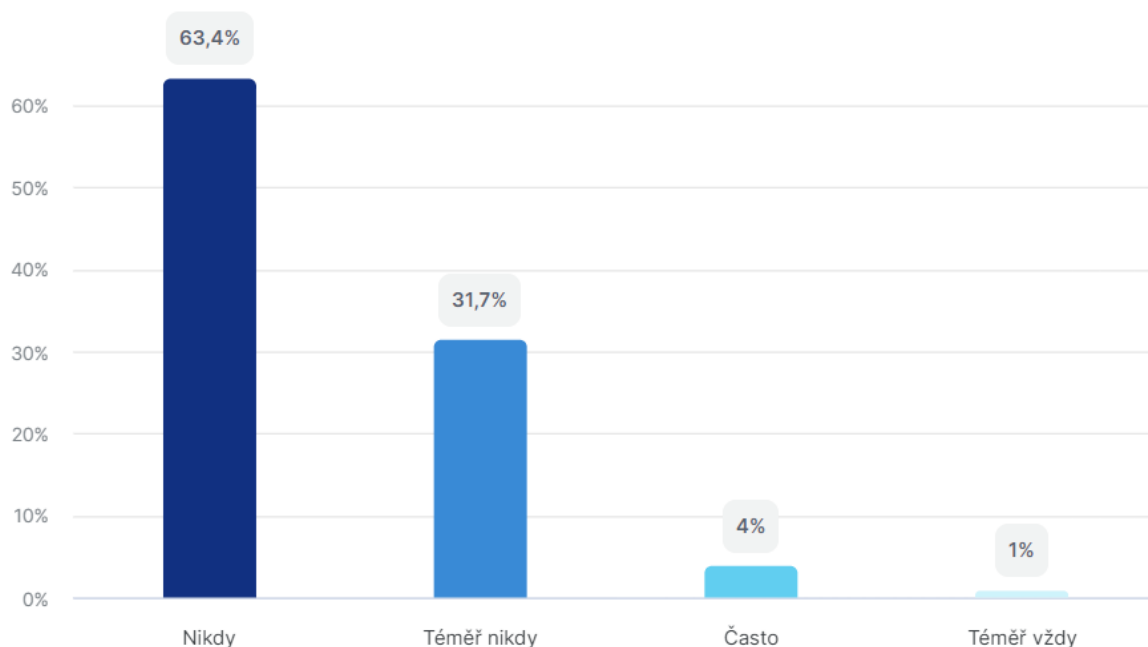
Graf č. 11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání sociálních sítí.



Graf č. 11

Z grafu č. 11 vyplývá, že 35,6 % studentů téměř nikdy netráví svůj volný čas a odpočinkové aktivity pouze na sociálních sítích a 33,7 % studentů tak svůj volný čas netráví nikdy. Naopak 28,7 % studentů své odpočinkové aktivity často omezují pouze na užívání sociálních sítí a 2 % studentů téměř vždy.

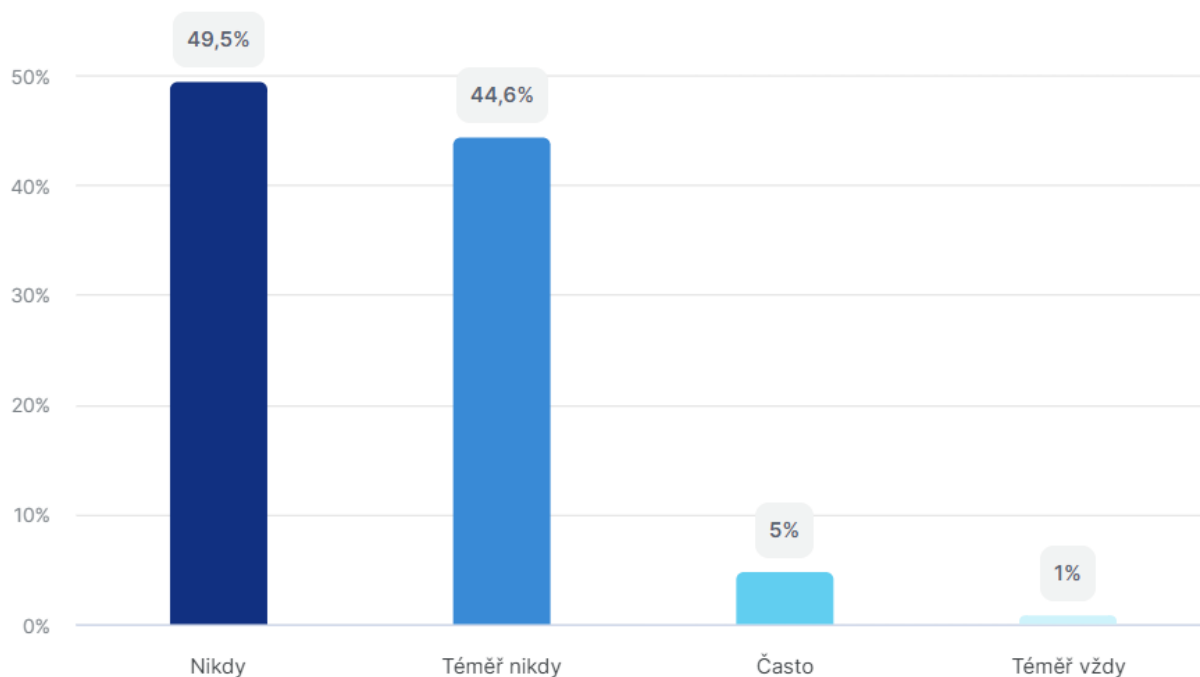
Graf č. 12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu sociální sítě užívat.



Graf č. 12

Z grafu č. 12 vyplývá, že 63,4 % studentů se nikdy necítí deprimovaná a skleslá, když nějakou dobu přestanou užívat sociální sítě a 31,7 % se takto necítí téměř nikdy. Jen 4 % studentů se naopak často cítí deprimovaná a skleslá, pokud přestanou sociální sítě používat a 1 % studentů se takto cítí téměř vždy.

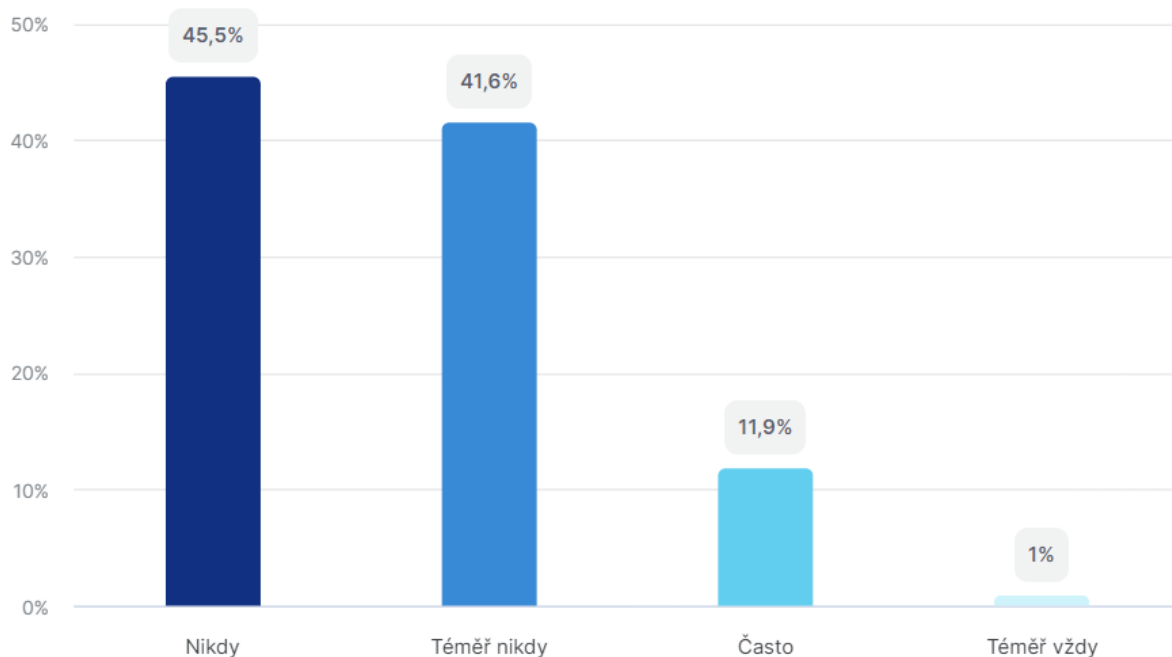
Graf č. 13 - Doba, kterou týdně trávím na sociálních sítích, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.



Graf č. 13

Z grafu č. 13 vyplývá, že u 49,5 % studentů se nikdy doba, kterou tráví na sociálních sítích výrazně nezvýšila za posledních 6 měsíců a u 44,6 % studentů se také téměř nikdy tato doba nezvýšila. U 5 % studentů se tato doba často zvýšila a u 1 % studentů se zvýšila téměř vždy.

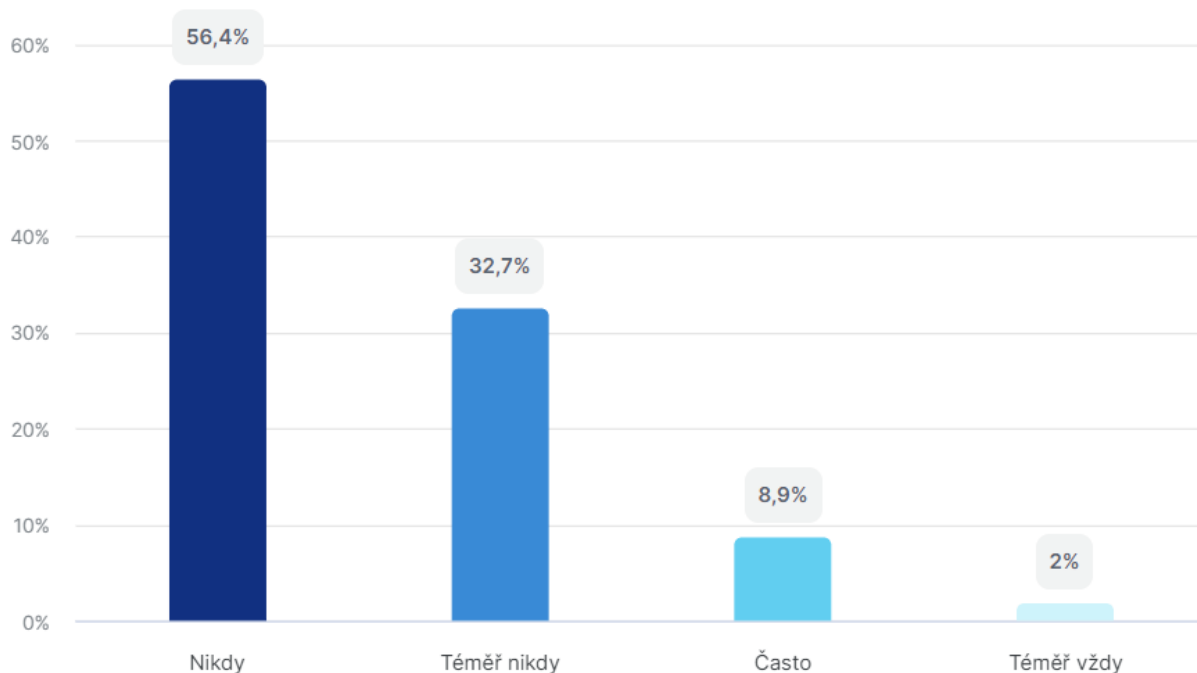
Graf č. 14 - Trávení času na sociálních sítích má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.



Graf č. 14

Z grafu č. 14 vyplývá, že u 45,5 % studentů nemá nikdy trávení času na sociálních sítích negativní dopad na jejich výsledky ve škole a u 41,6 % studentů nemá strávený čas na sociálních sítích téměř nikdy žádný dopad na jejich studijní výkony. U 11,9 % dotazovaných studentů má čas strávený na sociálních sítích často negativní dopad na jejich studijní výsledky a u 1 % téměř vždy.

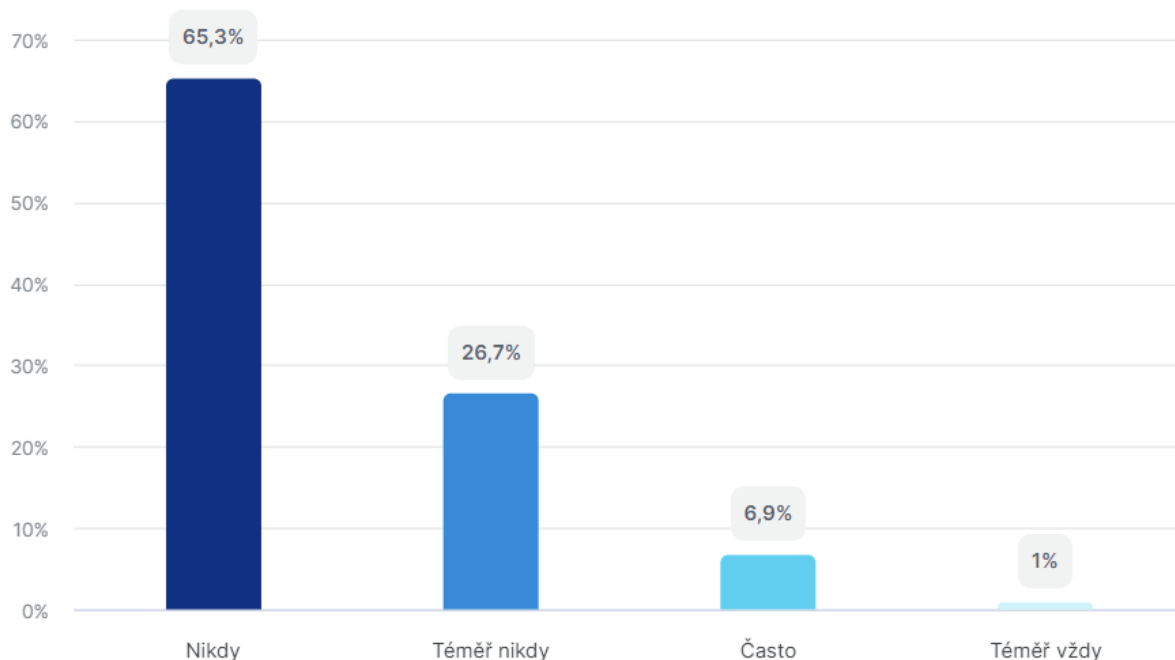
Graf č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální sítě poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.



Graf č. 15

Z grafu č. 15 vyplývá, že 56,4 % dotazovaných studentů nemá nikdy problém s nutkáním se připojit na sociální sítě poté, co se již odhlásili, aby mohli jít dělat nějakou jinou plánovanou práci a 32,7 % dotazovaných studentů nemá téměř nikdy taková nutkání. U 8,9 % studentů se často nedaří zvládat své nutkání připojit se na sociální sítě poté, co se již odhlásili, aby mohli dělat nějakou jinou plánovanou práci a 2 % dotazovaných studentů se tato nutkání nedaří zvládat téměř vždy.

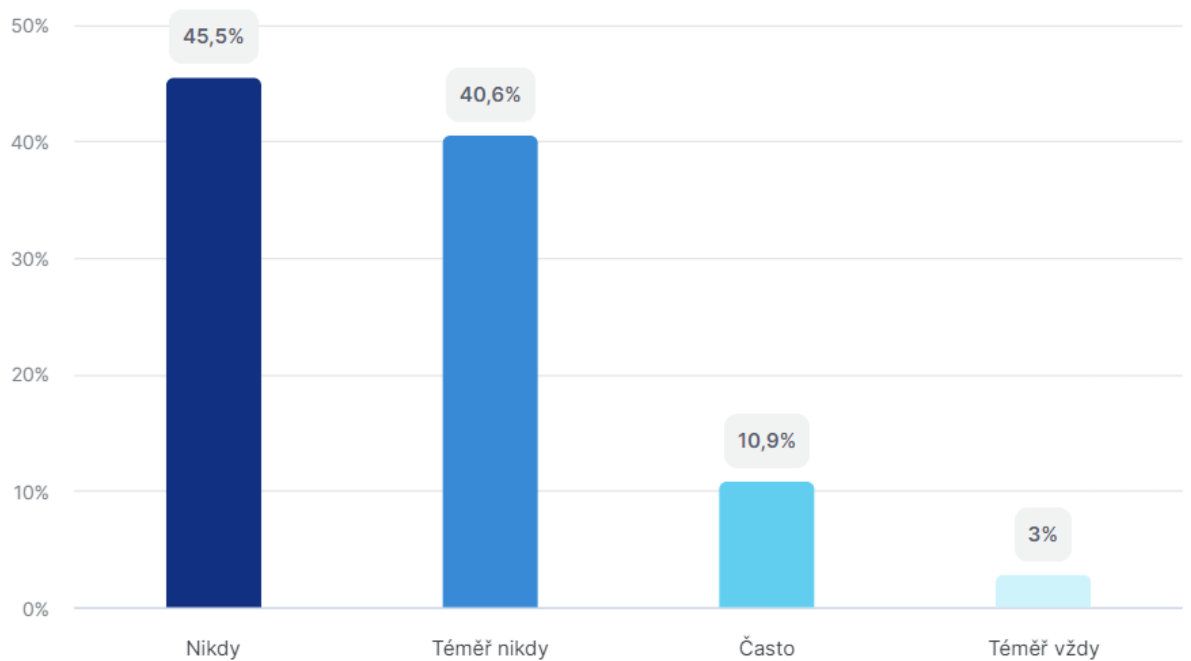
Graf č. 16 - Kdyby nebylo sociálních sítí, neměl/a bych v životě mnoho radosti.



Graf č. 16

Z grafu č. 16 vyplývá, že 65,3 % studentů nepotřebuje sociální sítě k tomu, aby měli radost ze života a 26,7 % studentů odpovědělo, že téměř nikdy nepotřebují sociální sítě k radosti. Naopak 6,9 % studentů potřebuje sociální sítě často, aby měli radost ze života a 1 % dotazovaných studentů potřebuje sociální sítě téměř vždy, aby měli v životě radost.

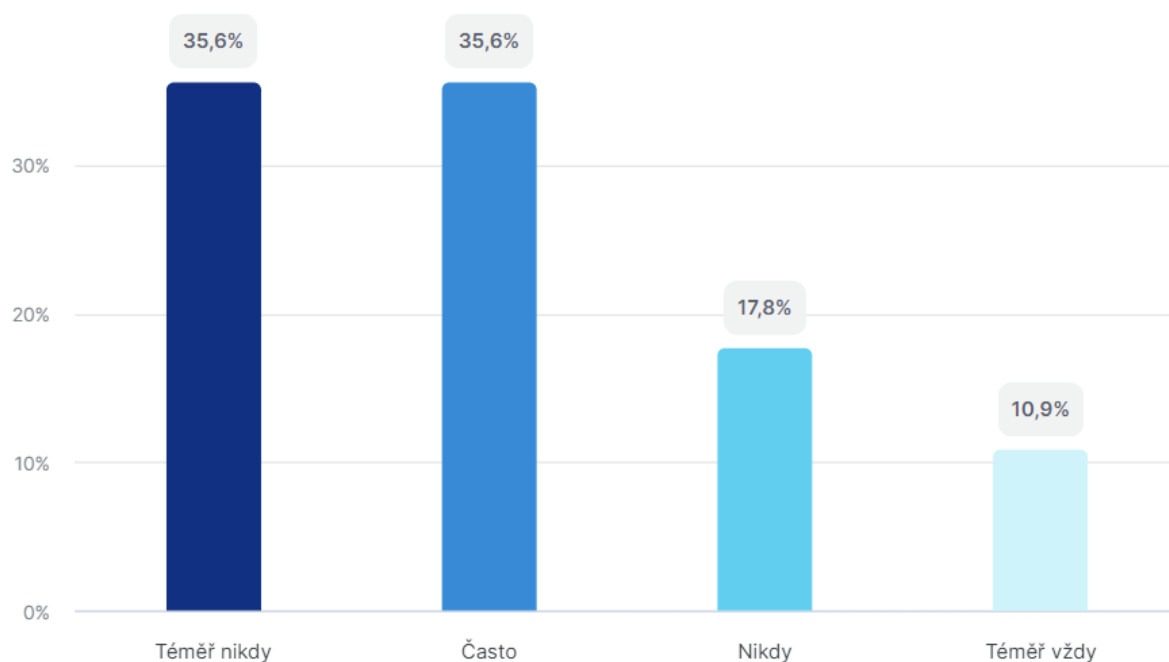
Graf č. 17 - Snažím se trávit na sociálních sítích méně času, ale mé snahy jsou marné.



Graf č. 17

Z grafu č. 17 vyplývá, že 45,5 % dotazovaných studentů nemá nikdy problém trávit na sociálních sítích méně času a 40,6 % studentů nemá téměř nikdy problém trávit na sociálních sítích méně času. Naopak 10,9 % studentů má často problém trávit na sociálních sítích méně času a 3 % dotazovaných studentů nezvládá trávit méně času na sociálních sítích tak, jak by si představovali.

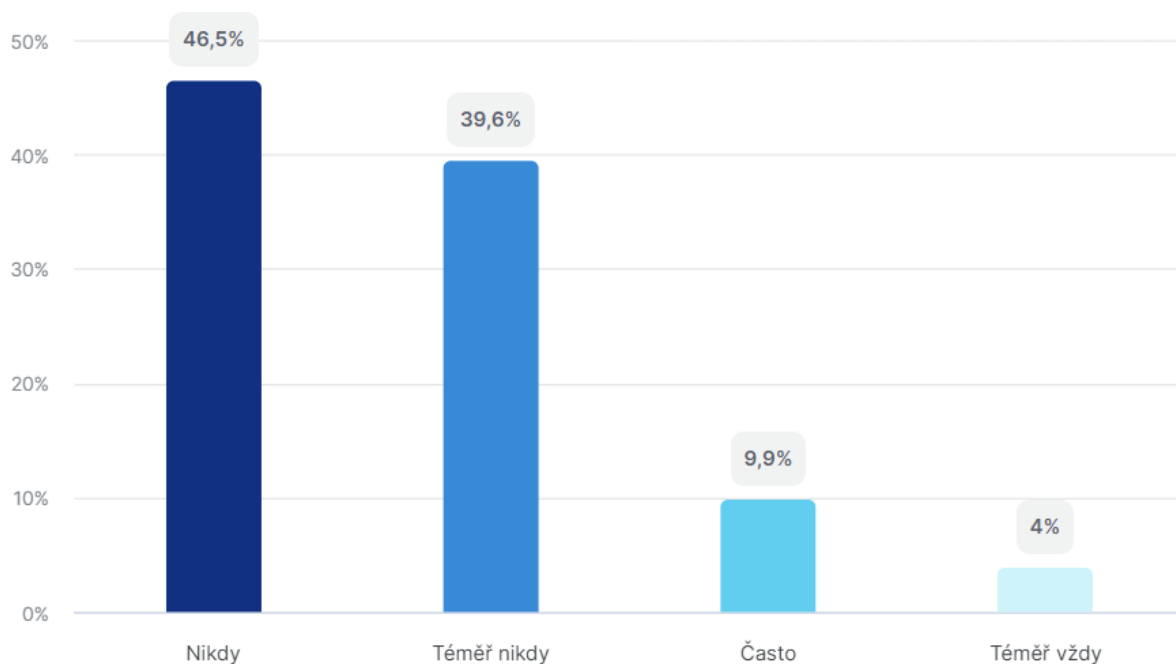
Graf č. 18 - Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.



Graf č. 18

Z grafu č. 18 vyplývá, že 35,6 % téměř nikdy nezůstávají online po delší dobu, než měli v úmyslu, i když měli původně v plánu se jen na něco rychle podívat. Stejný podíl studentů 35,6 % naopak zůstává online déle, než měli plánu, i když se chtěli jen na něco rychle podívat. 17,8 % studentů nikdy nezůstává déle, než měli v úmyslu a 10,9 % dotazovaných studentů zůstává naopak téměř vždy online déle, než měli v úmyslu.

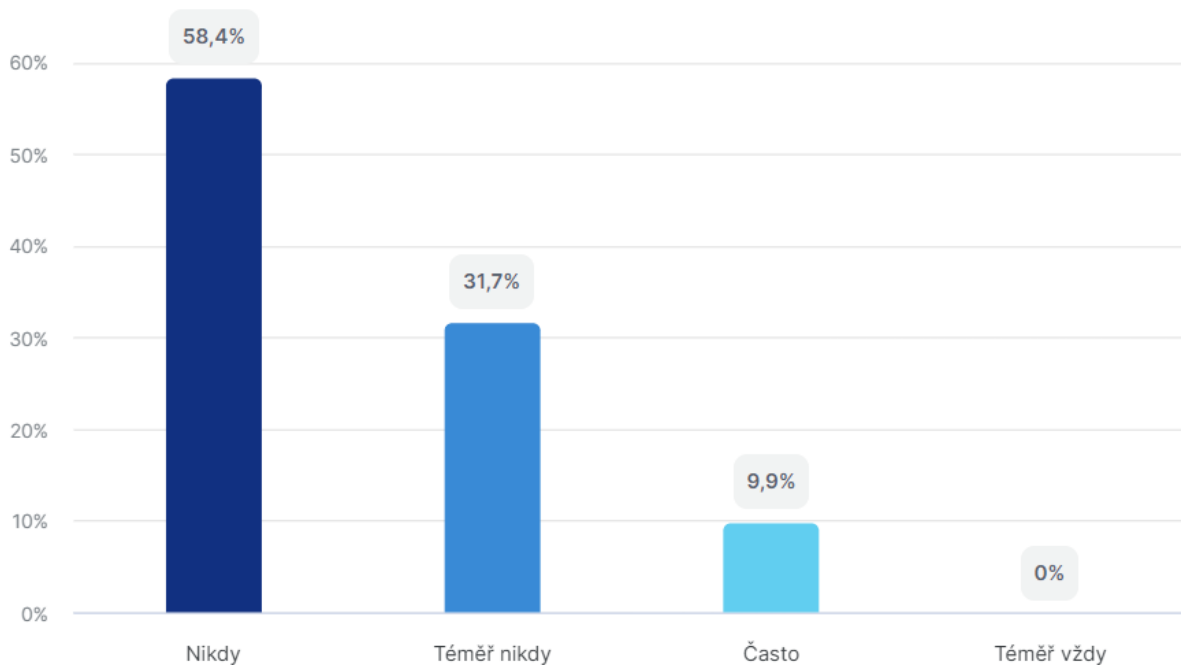
Graf č. 19 - Jakmile se dostanu na sociální sítě, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.



Graf č. 19

Z grafu č. 19 vyplývá, že 46,5 % studentů nikdy nedodávají sociální sítě novou energii po připojení na internet a 39,6 % studentů sociální sítě téměř nikdy nedodávají žádnou novou energii po připojení. Naopak 9,9 % studentů uvádí, že jakmile se dostanou na sociální sítě, vjede do nich často nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítili. U zbylých 4 % studentů vjede nová energie bez ohledu na únavu téměř vždy.

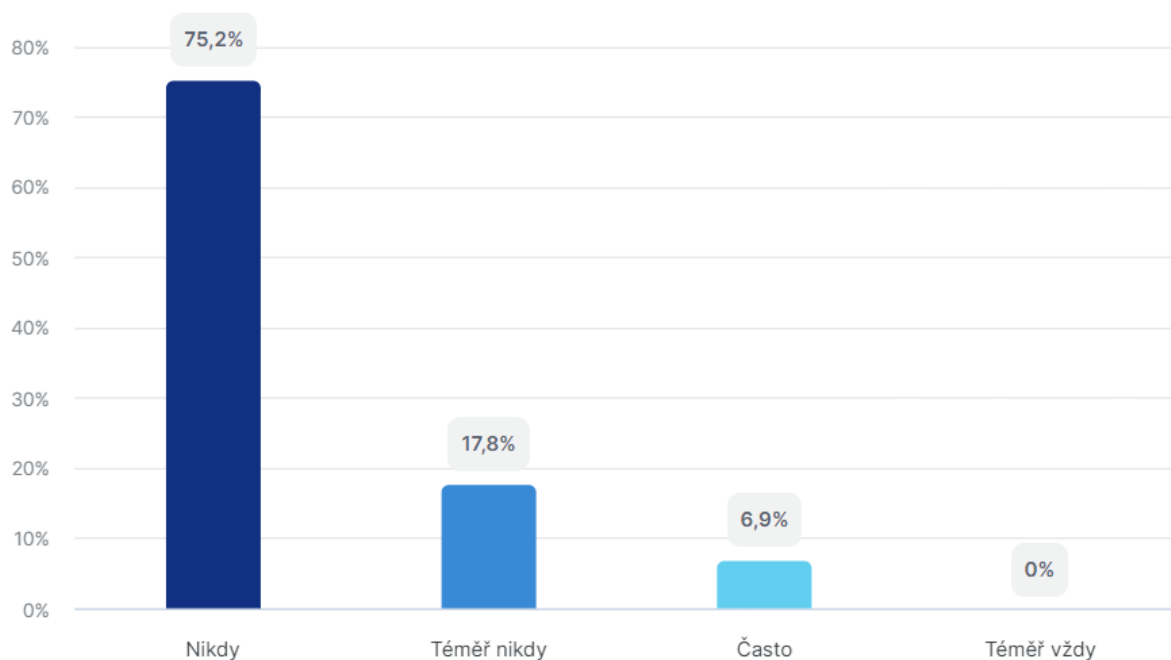
Graf č. 20 - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na sociálních sítích.



Graf č. 20

Z grafu č. 20 vyplývá, že 58,4 % studentů se nikdy během dne necítí unavená, kvůli tomu, že by dlouho do noci surfovali na sociálních sítích a 31,7 % studentů uvádí, že se téměř nikdy necítí kvůli po nocování na sociálních sítích unavená. Naopak 9,9 % dotazovaných studentů je během dne často unavená, protože dlouho do noci surfují na sociálních sítích.

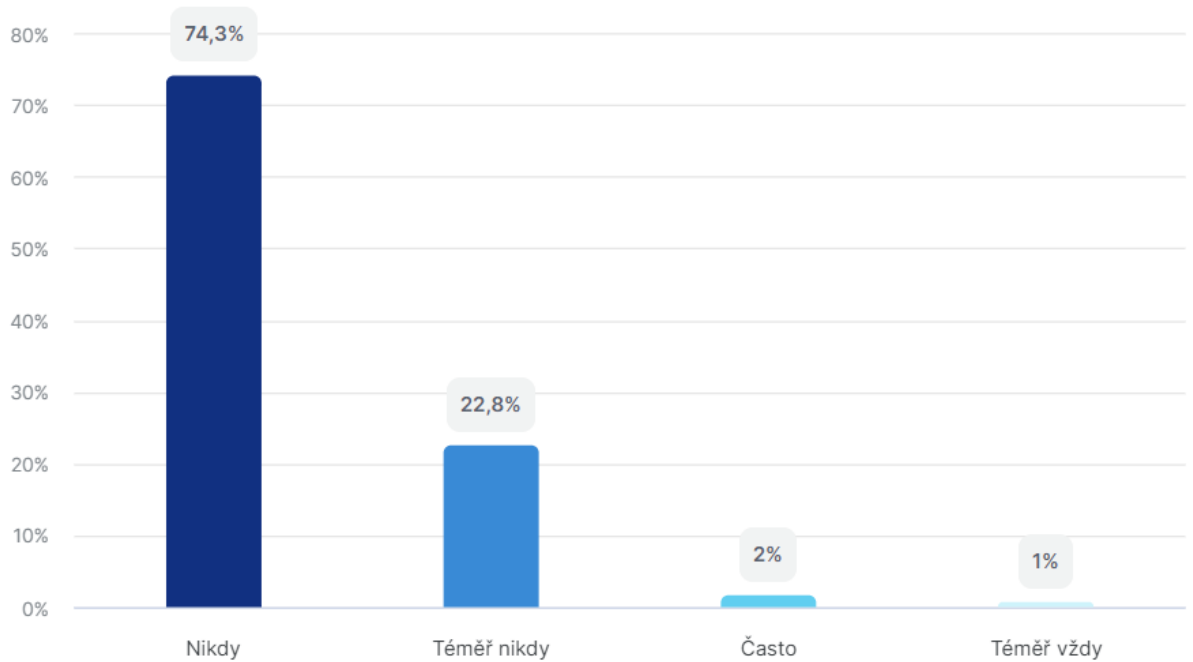
Graf č. 21 - Kvůli užívání sociálních sítí nepravidelně jím.



Graf č. 21

Z grafu č. 21 vyplývá, že 75,2 % dotazovaných studentů nemá nikdy problém s pravidelnou stravou kvůli užívání sociálních sítí. 17,8 % dotazovaných studentů nemá tento problém téměř nikdy a 6,9 % dotazovaných studentů má naopak často problém s pravidelnou stravou kvůli užívání sociálních sítí.

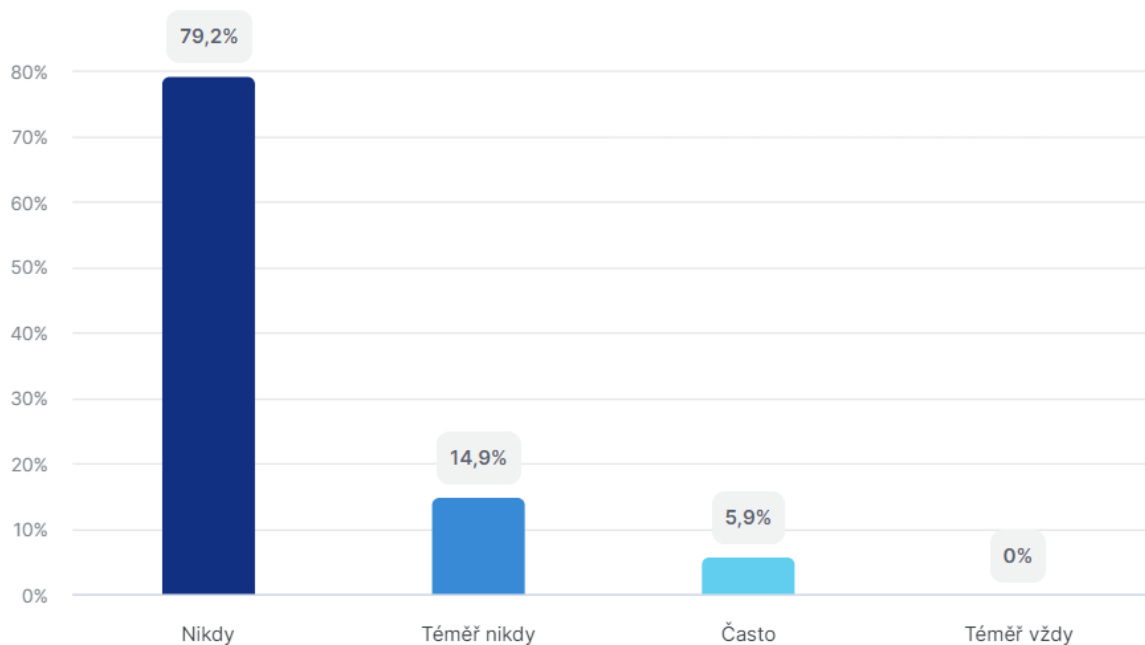
Graf č. 22 - Musím na sociálních sítích trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.



Graf č. 22

Z grafu č. 22 vyplývá, že 74,3 % dotazovaných studentů nemusí nikdy na sociálních sítích trávit stále více času, aby dosáhli stejného uspokojení jako předtím a 22,8 % nemusí svůj čas prodlužovat téměř nikdy. Pouhá 2 % dotazovaných studentů musí často trávit stále více času, aby dostáhli stejného uspokojení jako předtím a 1 % dotazovaných studentů musí svůj čas na sociálních sítích prodlužovat téměř vždy.

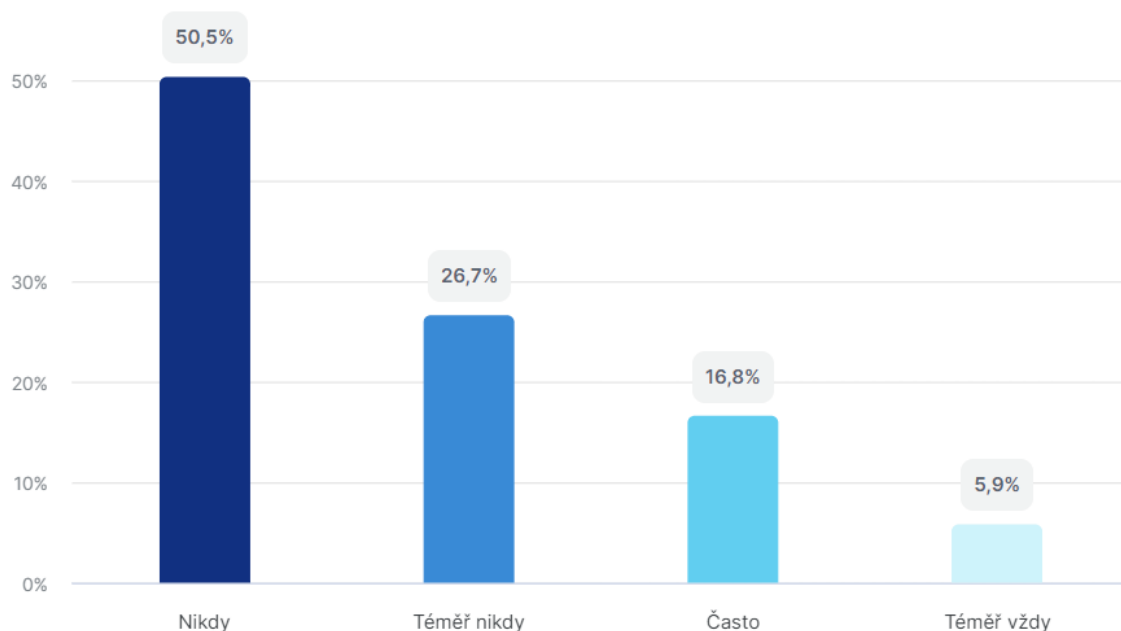
Graf č. 23 - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na sociálních sítích.



Graf č. 23

Z grafu č. 23 vyplývá, že 79,2 % dotazovaných studentů si nikdy nezvyklo méně spát, aby mohli trávit více času na sociálních sítích a 14,9 % dotazovaných studentů si nezvyklo téměř nikdy. 5,9 % dotazovaných studentů si naopak zvyklo spát méně, aby mohli trávit více času na sociálních sítích.

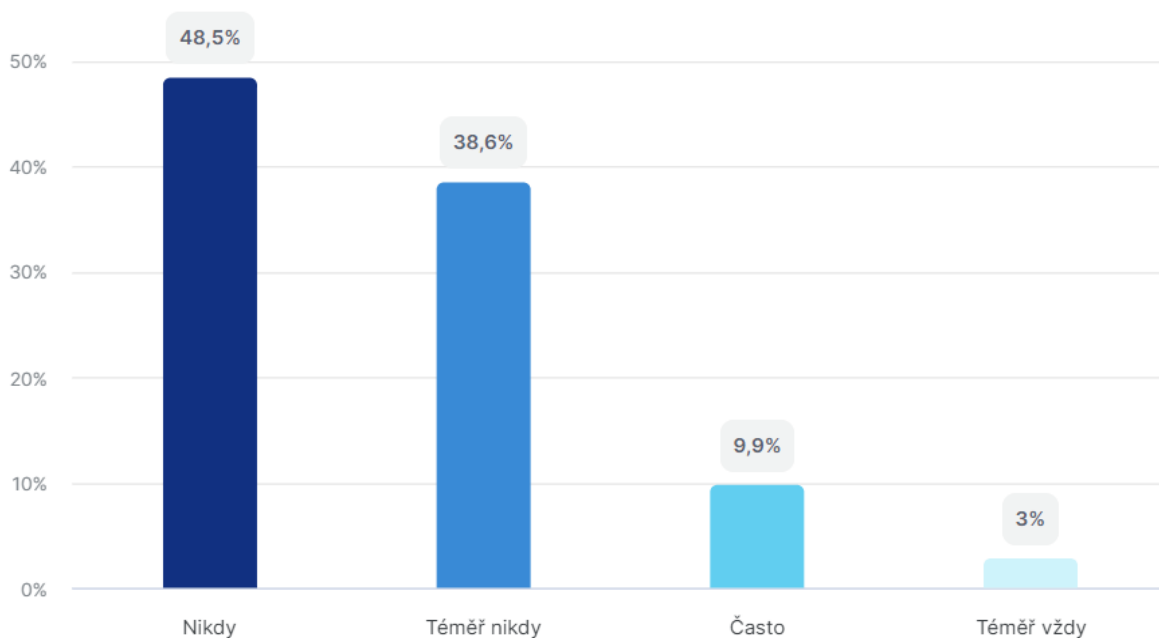
Graf č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na sociální sítě nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.



Graf č. 24

Z grafu č. 24 vyplývá, že 50,5 % dotazovaných studentů nejsou nikdy neklidní a podráždění, když připojení na sociální sítě nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici. 26,7 % dotazovaných studentů není podrážděná téměř nikdy a naopak 16,8 % studentů je často podrážděno, když připojení na sociální sítě nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

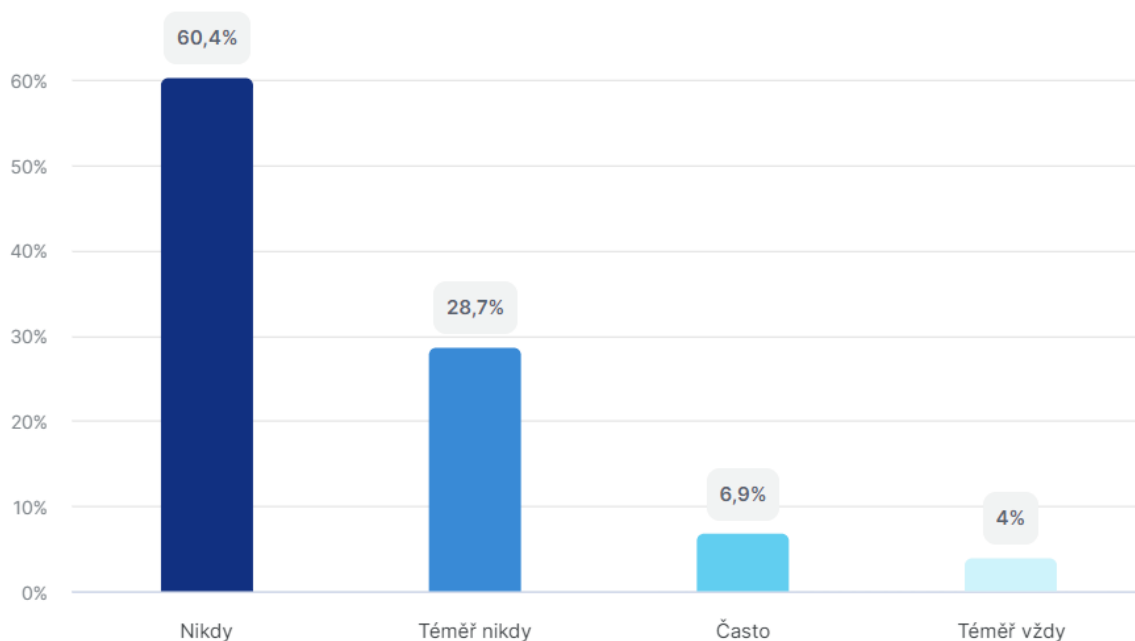
Graf č. 25 - Zjišťuji, že trávím na sociálních sítích stále více času.



Graf č. 25

Z grafu č. 25 vyplývá, že 48,5 % studentů nikdy netráví na sociálních sítích stále více a více času. 38,6 % studentů uvádí, že téměř nikdy netráví na sociálních sítích stále více času. Naopak 9,9 % studentů často tráví na sociálních sítích stále více času a 3 % dotazovaných studentů téměř vždy tráví stále více času na sociálních sítích.

Graf č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na sociální sítě, začnu se cítit nesvůj/nesvá.



Graf č. 26

Z grafu č. 26 vyplývá, že 60,4 % dotazovaných studentů se nikdy necítí nesví, když po určitou dobu nechodí na sociální sítě a 28,7 % dotazovaných studentů se tak necítí téměř nikdy. 6,9 % dotazovaných studentů se často cítí nesví, pokud po určitou dobu nechodí na sociální sítě a 4 % dotazovaných studentů se cítí nesví téměř vždy, pokud po určitou dobu nenavštíví sociální sítě.

2.7 Ověření hypotéz

Hypotéza č. 1: Většina dotazovaných studentů raději tráví svůj volný čas s rodinou a kamarády než na internetu. – Tato hypotéza je ověřena otázkami č. 3, 8 a 10 Chenova dotazníku. Na otázku č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na sociálních sítích na úkor toho, abych se stýkal (a) se svými kamarády odpovědělo 81,2 % dotazovaných studentů záporně (nikdy 42,6 % a téměř nikdy 38,6 %). Na otázku č. 8 - Přestože se užívání sociální sítě negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na sociálních sítích trávím, se nezmenšilo odpovědělo 93,1 % z dotazovaných studentů negativně (nikdy 61,4 % a téměř nikdy 31,7 %). Na otázku č. 10 - Kvůli sociálním sítím trávím méně času s rodinou odpovědělo negativně 90,1 % z dotazovaných studentů (nikdy 58,4 % a téměř nikdy 31,7 %). Tyto výsledky tedy **potvrzují** hypotézu č. 1.

Hypotéza č. 2: Většina dotazovaných studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu. – Tato hypotéza je ověřena otázkami č. 5, 15 a 17 z Chenova dotazníku. Na otázku č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální sítě odpovědělo negací, tedy pozitivně 80,2 % dotazovaných studentů (téměř nikdy 43,6 % a nikdy 36,6 %). Na otázku č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální sítě poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci odpovědělo negací, tedy pozitivně 89,1 % dotazovaných studentů (nikdy 56,4 % a téměř nikdy 32,7 %). Na otázku č. 17 - Snažím se trávit na sociálních sítích méně času, ale mé snahy jsou marné odpovědělo negací, tedy pozitivně 86,1 % dotazovaných studentů (nikdy 45,5 % a téměř nikdy 40,6 %). Tyto výsledky **vyvrací** mou hypotézu. Většina dotazovaných studentů na základě odpovědí si nemyslí, že by bylo závislými, protože nepocítíují nutkové tendence ve vztahu k sociálním sítím.

Hypotéza č. 3: Většina dotazovaných studentů vykazuje závislostní chování na internetu. – Tato hypotéza je ověřena otázkami č. 22, 24 a 26 z Chenova dotazníku. Na otázku č. 22 - Musím na sociálních sítích trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím odpovědělo negací, tedy pozitivně 97,1 % dotazovaných studentů (nikdy 74,3 % a téměř nikdy 22,8 %). Na otázku č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na sociální sítě nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici odpovědělo negací, tedy pozitivně 77,2 % dotazovaných studentů (nikdy 50,5 % a téměř nikdy 26,7 %). Na

otázku č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na sociální sítě, začnu se cítit nesvůj/nesvá odpovědělo negací, tedy pozitivně 89,1 % dotazovaných studentů (nikdy 60,4 % a téměř nikdy 28,7 %). Tyto výsledky **vyvrací** mou hypotézu. Velká většina dotazovaných studentů nevykazuje jakékoliv závislostní chování ve vztahu k sociálním sítím.

Hypotéza č. 4: Většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu. – Tato hypotéza je ověřena otázkami č. 2 a č. 7 z Chenova dotazníku. Na otázku č. 2. - Po surfování na sociálních sítích mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže odpovědělo negací, tedy kladně 88,1 % z dotazovaných studentů (téměř nikdy 47,5 % a nikdy 40,6 %). Na otázku č. 7 - Surfování na sociálních sítích se negativně projevuje na mém tělesném zdraví odpovědělo negací, tedy kladně 93,1 % z dotazovaných studentů (téměř nikdy 59,4 % a nikdy 33,7 %). Tyto výsledky **vyvrací** mou hypotézu. Studenti, kteří se zúčastnili vyhodnocení dotazníku o závislosti na sociálních sítích tedy nepociťují žádné zdravotní problémy.

Závěr

Počítače a internet jsou jedním ze základních rysů moderní společnosti a ovlivňují stále větší část našich životů. Počítačová, resp. internetová gramotnost se také stala významným faktorem úspěšnosti. Využití internetu se neustále vyvíjí a pro stále větší počet jednotlivců se stává důležitým komunikačním prostředkem. Lidé v prostředí internetu nevyhledávají pouze informace, ale čím dál častěji navazují prostřednictvím internetu interpersonální vztahy. Tyto charakteristiky internetového prostředí tak zvyšují pravděpodobnost rozšíření závislosti na tomto médiu.

Závislost na internetu je převážně psychického rázu, což je řadou odborníků považováno za obtížněji zvládnutelný problém než závislost fyzická. Zajímalo mě proto, zda a do jaké míry propadají oslovení studenti střední odborné školy technického zaměření závislosti na internetu, potažmo jaký vliv mají technologie na jejich sociální vztahy.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, kdy cílem teoretické části je popis závislostního chování s důrazem na závislost na látkách, jež nejsou chemického původu. Zajímala mě také specifika internetového prostředí, která mohou být lákavá pro uživatele a která se dále mohou podílet na rozvoji závislosti. Část textu měla za cíl prezentovat přehled nejčastěji používaných sociálních sítí.

V empirické části práce jsem si kladl za cíl porozumět fenoménu závislosti na internetu s jeho specifiky, které ovlivňují potenciální zdravotní, pracovní a sociální obtíže konkrétních respondentů – středoškoláků. K tomuto účelu jsem použil standardizovanou Chenovu škálu závislosti na internetu (další možností by byl např. test závislosti na internetu Kimberly Young). Chenův dotazník obsahuje 26 otázek, odpovědi na ně byly vyhodnoceny, popsány a graficky znázorněny. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 101 respondentů. Díky dotazníku jsem následně mohl potvrdit či vyvrátit hypotézy, které jsem si na začátku práce zvolil.

První hypotéza předpokládala, že většina dotazovaných studentů raději tráví svůj volný čas s rodinou a kamarády než na internetu. Tato hypotéza byla potvrzena, neboť bylo zjištěno, většina studentů neupřednostňuje sociální sítě před rodinou a přáteli. Druhá hypotéza předpokládala, že většina dotazovaných studentů si uvědomuje svoji závislost na internetu. Tato hypotéza byla vyvrácena: jak bylo zjištěno, u většiny dotazovaných studentů nebyla prokázána závislost. Třetí hypotéza, provázaná s druhou hypotézou, předpokládala, že většina dotazovaných studentů vykazuje závislostní chování na internetu. I tato hypotéza byla vyvrácena, většina dotazovaných studentů nevykazovala závislostní chování na

internetu. Čtvrtá hypotéza předpokládala, že většina dotazovaných studentů má zdravotní problémy spojené s aktivitami na internetu. I tato hypotéza byla vyvrácena, neboť bylo zjištěno, že většina dotazovaných studentů nemá žádné zdravotní potíže spojené s užíváním sociálních sítí a internetu. Lze tedy konstatovat, že výsledky empirického šetření provedeného na konkrétní střední škole nevykazují znepokojující výskyt závislosti na internetu a sociálních sítí u dotazovaných studentů. Jsme si ale vědomi toho, že průkaznost získaných dat má omezenou výpovědní hodnotu vzhledem k omezenému vzorku respondentů.

Výsledky empirického šetření byly poskytnuty vedení školy, které následně zprostředkovalo zjištěná data studentům, kteří se šetření zúčastnili.

SEZNAM KNIŽNÍ LITERATURY

ABIDIN, Crystal, HIGHFIELD, Tim, LEAVER, Tama. *Instagram: visual social media cultures*. Medford, MA, USA: Polity, [2020]. ISBN 978-1-509-53439-5.

BENDOVIÁ, Helena. *Co je nového v počítačových hrách*. Praha: Nová beseda, 2019. Co je nového. ISBN 978-80-906751-9-3.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.

ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4577-0.

DOČEKAL., D., MÜLLER., J., HARRIS., A., HEGER., L., *Dítě v síti* Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace, Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRÁL, Mojmir. *Bezpečný internet: chraňte sebe i svůj počítač*. Praha: Grada Publishing, 2015. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-5453-6.

RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.

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

SEMERÁDOVÁ, Tereza a Petr WEINLICH. *Marketing na Facebooku a Instagramu: využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*. Brno: Computer Press, 2019. ISBN 978-80-251-4959-1.

SNICKARS, Pelle a Patrick VONDERAU. *The YouTube reader*. Stockholm: National Library of Sweden, [2009]. Mediehistoriskt arkiv, 12. ISBN 9789188468116.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

SEZNAM ONLINE LITERATURY

BLOOM, L. a Ch. BLOOM. 10 Ways to Overcome Fear of Missing Out. *Psychology Today* [online]. 2015 Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/stronger-the-broken-places/201501/10-ways-overcome-fear-missing-out>.

Comp G, Dyer S, Gottlieb M. Is TikTok The Next Social Media Frontier for Medicine? *AEM Educ Train*. [online]. 2020 Oct 21;5(3):10.1002/aet2.10532. DOI: 10.1002/aet2.10532. PMID: 34095694; PMCID: PMC8155692.

Corinne Lysandra Mason (2016) Tinder and humanitarian hook-ups: the erotics of social media racism, *Feminist Media Studies* [online], 16:5, 822-837, DOI: [10.1080/14680777.2015.1137339](https://doi.org/10.1080/14680777.2015.1137339)

DATAPORTAL: FACEBOOK STATISTICS AND TRENDS [online]. Copyright © 2022 DATAPORTAL [cit. 02.08.2022]. Dostupné z: <https://datareportal.com/essential-facebook-stats>

Facebook: Europe daily active users by quarter 2022 | Statista. • Statista - The Statistics Portal for Market Data, Market Research and Market Studies [online]. Copyright © Statista

2022 [cit. 02.08.2022]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/745383/facebook-europe-dau-by-quarter/>

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Havlická, Kateřina. *Podvodník z Tinderu. Falešný boháč dál žije v luxusu, jeho oběti tíží dluhy* [online]. Copyright © 2022 https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/podvodnik-z-tinderu-simon-leviev-izrael-netflix-podvody-zeny.A220214_154759_zahranicni_kha

Internet Growth Statistics 1995 to 2022 - the Global Village Online. Internet World Stats - Usage and Population Statistics [online]. Dostupné z: <https://www.internetworldstats.com/emarketing.htm>

MacKee F. Social Media in Gay London: Tinder as an Alternative to Hook-Up Apps. *Social Media + Society*. [online]. July 2016. DOI: [10.1177/2056305116662186](https://doi.org/10.1177/2056305116662186)

Permana, I Putu Hendika., Meinarni, Ni Putu Suci (2021). Ratio Analysis on Tiktok (Social Media) for Qualitative Research Using Explorative Methods. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Jagaditha*, [online]. Vol. 8 (1), 30-38. DOI: <https://doi.org/10.22225/jj.8.1.2944.30-38>

Swann M. *ScienceDirect. ScienceDirect* [online]. Copyright © [cit. 28.07.2022]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780081024096000031#section-cited-by>

Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?. *Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář* [online]. Copyright © 2008 [cit. 02.08.2022]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/psychologie/syndrom-fomo-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>

Timm P. *ScienceDirect. ScienceDirect* [online]. Copyright © [cit. 28.07.2022]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323852661000050>

Seznam grafů

| | |
|------------------|----|
| Graf č. 1. | 29 |
| Graf č. 2. | 30 |
| Graf č. 3. | 31 |
| Graf č. 4. | 32 |
| Graf č. 5. | 33 |
| Graf č. 6. | 34 |
| Graf č. 7. | 35 |
| Graf č. 8. | 36 |
| Graf č. 9. | 37 |
| Graf č. 10. | 38 |
| Graf č. 11. | 39 |
| Graf č. 12. | 40 |
| Graf č. 13. | 41 |
| Graf č. 14. | 42 |
| Graf č. 15. | 43 |
| Graf č. 16. | 44 |
| Graf č. 17. | 45 |
| Graf č. 18. | 46 |
| Graf č. 19. | 47 |
| Graf č. 20. | 48 |
| Graf č. 21. | 49 |
| Graf č. 22. | 50 |
| Graf č. 23. | 51 |
| Graf č. 24. | 52 |
| Graf č. 25. | 53 |
| Graf č. 26. | 54 |

Přílohy

Příloha č. 1 – Chenův dotazník

Otázka č. 1 - Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na sociálních sítích trávím příliš mnoho času.

Otázka č. 2 - Po surfování na sociálních sítích mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

Otázka č. 3 - Zjišťuji, že se vyžívám na sociálních sítích na úkor toho, abych se stýkal (a) se svými kamarády.

Otázka č. 4 - Myšlenka na to, že se připojím na sociální síť, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

Otázka č. 5 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální síť.

Otázka č. 6 - Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli sociálním sítím spal/a méně než čtyři hodiny.

Otázka č. 7 - Surfování na sociálních sítích se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

Otázka č. 8 - Přestože se užívání sociální sítě negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na sociálních sítích trávím, se nezmenšilo.

Otázka č. 9 - Když jsem nějakou dobu bez sociálních sítí, mám pocit, že mi něco chybí.

Otázka č. 10 - Kvůli sociálním sítím trávím méně času s rodinou.

Otázka č. 11 - Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání sociálních sítí.

Otázka č. 12 - Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu sociální síť užívat.

Otázka č. 13 - Doba, kterou týdně trávím na sociálních sítích, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Otázka č. 14 - Trávení času na sociálních sítích má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.

Otázka č. 15 - Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální síť poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

Otázka č. 16 - Kdyby nebylo sociálních sítí, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

Otázka č. 17 - Snažím se trávit na sociálních sítích méně času, ale mé snahy jsou marné.

Otázka č. 18 - Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

Otázka č. 19 - Jakmile se dostanu na sociální sítě, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

Otázka č. 20 - Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na sociálních sítích.

Otázka č. 21 - Kvůli užívání sociálních sítí nepravidelně jím.

Otázka č. 22 - Musím na sociálních sítích trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

Otázka č. 23 - Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na sociálních sítích.

Otázka č. 24 - Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na sociální sítě nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

Otázka č. 25 - Zjišťuji, že trávím na sociálních sítích stále více času.

Otázka č. 26 - Když po určitou dobu nechodím na sociální sítě, začnu se cítit nesyť/nesyť.

Evidence výpůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Ludvík Peikert

V Praze dne: Klikněte nebo klepněte sem a Podpis:

zadejte datum.

| Jméno | Oddělení/ Pracoviště | Datum | Podpis |
|-------|----------------------|-------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |