UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Přírodovědecká fakulta

Katedra aplikované kybernetiky

Příčiny a důsledky nadměrného využívání sítě World Wide Web.

Bakalářská práce

Autor:	David Bartoš
Studijní obor:	Informatika se zaměřením na vzdělávání
	Základy techniky se zaměřením na vzdělávání
Vedoucí práce:	Ing. Jiří Jelínek Ph.D.

2023 **David Bartoš**

Univerzita Hradec Králové
Přírodovědecká fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor:	David Bartoš
Studium:	S20IN009BP
Studijní program:	B0114A140003
Studijní obor:	Informatika se zaměřením na vzdělávání Základy techniky se zaměřením na vzdělávání
Název bakalářské práce:	Příčiny a důsledky nadměrného využívání sítě World Wide Web.
Title of bachelor thesis:	Causes and consequences of excessive use of the World Wide Web.

Cíl, metoda, literatura, předpoklady:

Primárním cílem bakalářské práce je zanalyzovat faktory zapříčiňující nadměrné trávení času na World Wide Webu a informačních technologiích. Také se stanovit, kolik času lidé tráví na internetu, World Wide Webu, sociálních sítích a kolik času věnují různým činnostem. Na úvod se seznámíme s tím, co je to internet a WWW, a jejich historií. Následuje rozbor sociálních sítí, souhrn příčin a důsledků nadměrného využívání sítě World Wide Web. Následuje výzkumná část, která je realizována za účelem upřesnění informací a získání konkrétních dat z prostředí České republiky. Dotazník je navrhnut pro všechny věkové kategorie.

Garantující pracoviště:	Katedra aplikované kybernetiky, Přírodovědecká fakulta
Vedoucí práce:	Ing. Jiří Jelínek Ph.D.
Oponent:	RNDr. Bc. Radek Němec, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	10. 12. 2021

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu bakalářské práce Ing. Jiřímu Jelínkovi Ph.D. za vynaložený čas, poskytnuté konzultace, rady a trpělivost, které mi pomohly při řešení dané problematiky. Také děkuji všem respondentům za jejich čas a poskytnuté informace, které mi pomohly při řešení bakalářské práce.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Příčiny a důsledky nadměrného využívání sítě World Wide Web“ vypracoval samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů, které jsou v textu citovány podle normy ČSN ISO 690. Současně dávám svolení k tomu, aby elektronická verze této práce byla zpřístupněna přes informační systém Univerzity Hradec Králové.

V Hradci Králové, dne 24. 4. 2023 David Bartoš

Anotace

BARTOŠ, DAVID. *Příčiny a důsledky nadměrného využívání sítě World Wide Web.* Hradec Králové, 2023. Bakalářská práce. Přírodovědecká fakulta Univerzity Hradec Králové. Vedoucí bakalářské práce Ing. Jiří Jelínek, Ph.D. 46 s.

Prvním cílem bakalářské práce je definovat příčiny nadměrného využívání sítě WWW a důsledky, které nadměrná konzumace obsahu způsobuje. Druhým cílem je zanalyzovat, a porovnat data získána z internetu, publikací a výzkumů a porovnat je s daty získanými v dotazníkovém výzkumu.

Vzhledem k rozsáhlosti tématu, a pro určení co nejkorektnějších dat začíná teoretická část práce, historií internetu a již zmíněnou sítí. Záměrem práce je analyzovat jaké množství lidí má přístup k internetu a informace o tom, jak jsou různé věkové kategorie v České republice a celosvětově na internetu aktivní. Následně kolik času lidi stráví denně na internetu. Bakalářská práce se zabývá způsoby, jakými velké společnosti udržují pozornost lidí na webových stránkách a aplikacích, také jak se vyvarovat dlouhodobě nadměrnému využívání sítě WWW.

Praktickou částí bakalářské práce je výzkum, jehož cílem je analyzovat využívaní internetu v České republice. K tomuto účelu je vytvořen dotazník, který cílí na respondenty jakéhokoliv věku, pomocí dotazníku bude vytvořen závěr, zdali lidé tráví na internetu více času, než sami chtějí a zdali má věk, vliv na dobu strávenou na internetu.

Klíčová slova

World Wide Web, internet, online, sociální sítě, závislost, informace

Annotation

BARTOŠ, D. *Causes and consequences of excessive use of the World Wide Web*. Hradec Králové, 2023. Bachelor thesis. Faculty of Science, University of Hradec Králové. Thesis supervisor Ing. Jiří Jelínek, Ph.D. 46 p.

The first aim of the bachelor thesis is to define the causes of excessive use of the WWW and the consequences that excessive consumption of content causes. The second aim is to analyze and compare data obtained from the Internet, publications, and research and compare them with data obtained in a questionnaire survey.

Due to the vastness of the topic, and to determine the correct data, the theoretical part of the thesis starts with the history of the Internet and the network. The thesis aims to analyze how many people have access to the Internet and to provide information about how active different age categories are on the Internet in the Czech Republic and worldwide. And how much time people spend on the Internet every day. The bachelor thesis deals with how large companies keep people's attention on websites and applications and how to avoid long-term excessive use of the WWW.

The practical part of the bachelor thesis is research that aims to analyze the use of the Internet in the Czech Republic. For this purpose, a questionnaire is created, which targets respondents of any age, Using the questionnaire, a conclusion will be made about whether people spend more time on the Internet, than they want to and whether age, influences the time spent on the Internet.

Keywords

World Wide Web, Internet, online, Social Networks, addiction, information

Obsah

Úvod **7**

1 Internet **9**

1.1 Historie internetu 9

1.2 Historie internetu v České republice 10

1.3 Množství lidí na internetu 11

2 World Wide Web **12**

2.1 Historie World Wide Webu 12

2.2 Obsah na síti World Wide Web 13

2.3 Surface, Deep web a Dark web 13

2.4 Český a slovenský obsah 15

2.5 Lidé na World Wide Webu 16

3 Sociální sítě **18**

3.1 Čas strávený na sociálních sítích 18

3.2 Čas strávený s jednotlivými aplikacemi sociálních sítí 20

3.3 Pozitivní stránky sociálních sítí 21

3.4 Negativní stránky sociálních sítí 22

4 Příčiny nadměrného využívání World Wide Webu **24**

4.1 Vztah platforem k nadměrnému využívání WWW 24

4.2 Varování od spoluzakladatelů, manažerů a dalších 25

4.3 Jaké informace o nás platformy získávají 26

5 Důsledky nadměrného využívání WWW **28**

5.1 Netolismus 29

5.2 Prevence netolismu 31

6 Výzkum **32**

6.1 Metodologie 32

6.2 Výběr skupin respondentů 32

6.3 Výsledek dotazníkového šetření 32

Závěr **41**

Seznam použitých obrázků **43**

Seznam použité literatury **44**

Příloha bakalářské práce – Dotazník **47**

Úvod

Internet se stal neodmyslitelnou součástí našeho života. Počet lidí, kteří tráví čas na internetu, neustále roste. Stále mladší lidé mají přístup k internetu, bez jakéhokoliv omezení. Děti se dnes při výuce běžně setkávají s moderními technologiemi a internetem. Lidé se na internetu vzdělávají, baví, získávají informace, a tráví čas s lidmi, které by nemohli osobně navštívit. A to je pouze hrstka důvodů, proč v poslední době spousta lidí tráví na internetu více času než kdy dřív. Na druhou stranu, někteří již preferují komunikaci s lidmi skrze informační technologie. Což může vést i k sociálním problémům.

Může za to také touha velkých společností udržet pozornost lidí na sociálních sítích, zpravodajském portálu, nebo na e-shopu. Příčinou je velmi jednoduše dostupná síť WWW. A samozřejmě si za to můžeme sami. Nekontrolujeme kolik času trávíme na internetu a moderních zařízeních. Většina z nás už má vytvořené rituály, například že postupně kontrolujeme své sociální sítě a oblíbené internetové stránky, několikrát denně, pouze ze zvyku. Nezáleží, jestli tuto činnost provozujeme na mobilním telefonu, počítači či tabletu. Vybudování závislosti na internetu je velmi jednoduché.

Teoretická část práce začíná historií internetu, jeho dostupností a využíváním ve světě a České republice. Následuje historie sítě World Wide Web, obsah, který se na síti nachází, její rozdělení, a chování lidí na webu. Dále je značná část práce věnována sociálním sítím, které bezesporu tvoří velké množství obsahu sítě a času na něm stráveném. Práce se věnuje příčinám nadměrného využívání sítě WWW a přístupům platforem, zejména sociálních sítí, kterými přistupují k jejich nadměrnému využívání ze stran uživatelů. V neposlední řadě je důležité zmínit důsledky, které způsobuje nadměrné využívání World Wide Webu.

Praktickou částí bakalářské práce je výzkum, jehož cílem je analyzovat využívání internetu v České republice. Ke zjišťování informací je použit kvantitativní výzkum, metoda dotazování. K tomuto účelu je vytvořen dotazník, který cílí na všechny věkové kategorie. Pomocí dotazníku bude vytvořen závěr, který vyhodnotí, kolik času tráví lidé v České republice na internetu. Tato data budou porovnána s celosvětovým průměrem.

Motivace

Velmi často si ve svém okolí všímám, že spousta mladých lidí a dětí, tráví čas na telefonu a World Wide Webu, i když jsou například na schůzce, v kolektivu, při výuce, nebo při jiných společenských příležitostech. Zkrátka v momentech, kdy se to příliš nehodí. I já osobně pozoruji, že trávím na informačních a komunikačních technologiích více času než bych rád, zejména na již zmíněné celosvětové síti. Dle mých domněnek za to může náš vztah k webu a technologiím, které nám usnadňují práci, jsou zábavné, a tak přitažlivé, že je potřebujeme mít neustále na očích.

Dle mých pozorování a zkušeností jsou nejohroženější skupinou pro vybudování závislostí na informačních technologiích právě děti, mladiství a mladí dospělí. V této práci bych chtěl síť WWW rozdělit zvlášť na sociální sítě a další weby, protože právě na sociálních sítích, dnes lidé tráví obrovské množství času, dokonce nás mnoho výsledků hledání na internetu může odkázat na sociální sítě.

Dále mě pro zvolení tohoto tématu motivovala kniha Digitální demence. Která popisuje negativní vlivy moderních technologií na člověka, od prof. Dr. med. Dr. Phil. Manfreda Spitzera, a jeho výroky samotné. Například citát: „*Přeneseme-li intelektuální práci na digitální media, pak už ji nevykonává náš mozek. Když používáte auto, atrofují vám svaly. Když používáte GPS, atrofuje vám mozek*“. [1]

Cíle

- Zanalyzovat faktory zapříčiňující nadměrné trávení času na World Wide Webu a informačních technologiích.
- Stanovit, kolik času lidé tráví na internetu, World Wide Webu, sociálních sítích a kolik času věnují různým činnostem.
- Popsat následky nadměrného využívání sítě World Wide Webu a doporučit opatření k prevenci.
- Zodpovědět, jak lidé vnímají využívání svého času na World Wide Webu a jaký mají názor na takto strávený čas.

1 Internet

Když se řekne internet, většina lidí si představí platformu, na které mohou nalézt Facebook, Seznam.cz, Wikipedii a mnoho dalších internetových stránek. Ovšem internet je pouze síť, tvořená volně propojenými počítači, které spojují jeho jednotlivé síťové uzly, hlavním účelem internetu je rychlá a bezproblémová výměna dat. Uzlem je každý telefon, chytré hodinky, chytrá televize, počítač, nebo specializované zařízení (například router), zkrátka každé zařízení, které je připojeno k internetu. Každý počítač připojený k internetu má v rámci rodiny protokolů TCP/IP svoji „IP adresu“[1]. [2]

Nelze přesně určit kolik je k němu připojeno počítačů, protože počet těchto zařízení se neustále zvyšuje. Aktuální odhad je kolem čtyřech miliard. Internet dnes propojuje téměř celý svět, pomocí menších sítí, které jsou vzájemně propojeny.

1.1 Historie internetu

Ke vzniku počítačových sítí jednoznačně pomohla studená válka, mezi USA a SSSR. Ve Spojených státech došlo během tohoto období ke značnému poškození komunikační infrastruktury. USA v roce 1962 zadaly agentuře ARPA (později DARPA) za povinnost vývoj zcela nové a inovativní decentralizované komunikační sítě pro počítače, jako součást odpovědi na rychlé vyzbrojování jadernými zbraněmi ze strany SSSR. Hlavním cílem bylo vytvořit síť, která by měla data uložena na více místech zároveň, proto by byla schopná fungovat i při výpadcích částí sítě. Síť, která nebude fungovat jako do té doby využívané telefonní ústředny. [2]

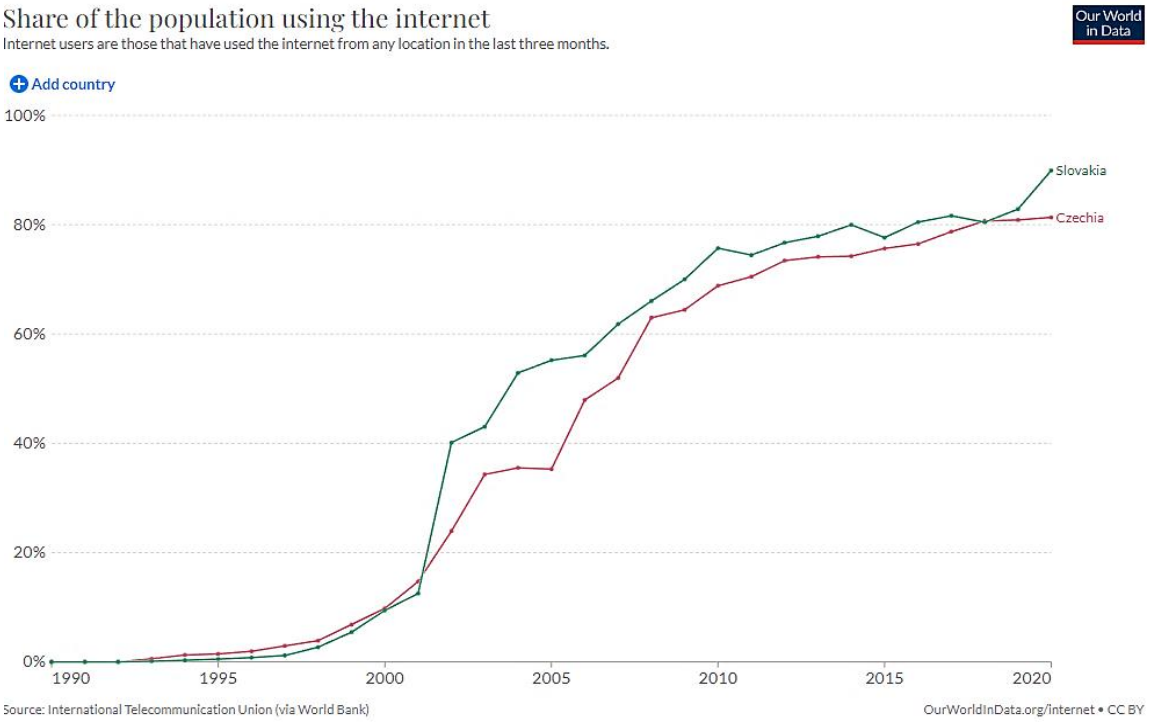
V roce 1969 byla vytvořena experimentální sít ARPANET, se čtyřmi uzly. ARPANET se od té doby postupně rozšiřuje. 1980 byl rok vydání RFC 760, které popisuje IPv4, experimentální provoz TCP/IP v síti ARPANET. Milník nastal v roce 1983 kdy se ARPANET rozdělil na dvě části, konkrétně MILNET zaměřený na armádní účely a civilní ARPANET. V roce 1984 bylo k ARPANETU připojeno 1000 počítačů. Rok 1987 je spojen s názvem „Internet“ a k síti je již připojeno zhruba 28 000 počítačů. Následně již v roce 1989 bylo připojeno 100 000 počítačů. V roce 1990 ukončuje svůj provoz síť ARPANET. V tentýž rok internet dosahuje už milion připojených počítačů. O čtyři roky později již internet využívá 55 milionů uživatelů.

[1] *IP adresa – jedinečné číslo, které je spojeno s naší online aktivitou. Při jakémkoli používání internetu (nakupování online, posílání e-mailů, zobrazení stránek) žádáte o přístup k určitému internetovému cíli a na základě IP adresy jsou vám zpět posílány informace.*

Rok 2000 zaznamenává již 250 milionů počítačů. 2003 už 600 milionů počítačů. [3] Internet aktuálně po celém světě využívá přes 5 miliard lidí, tedy zhruba 63 % celosvětové populace. Internet se tak stal, po mobilním telefonu nejrychleji se rozvíjející technologií v historii.

1.2 Historie internetu v České republice

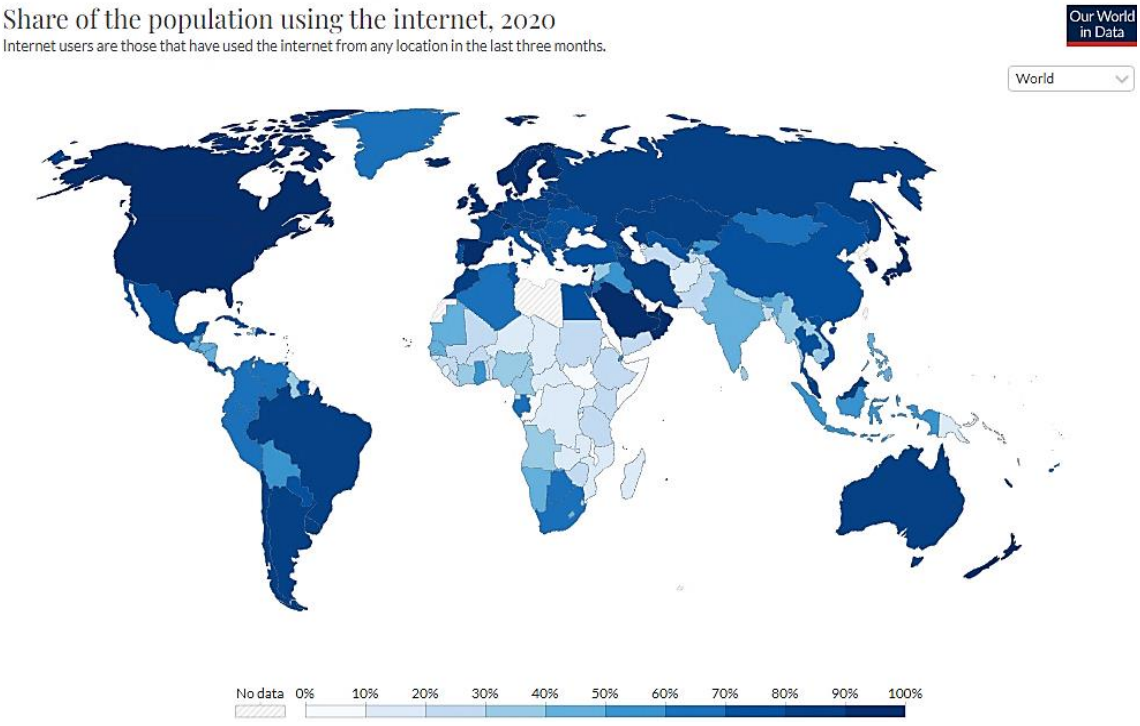
První pokus o připojení České republiky k internetu, proběhl v listopadu roku 1991. Slavnostní připojení ale proběhlo až 13.2.1992, ke kterému dochází na pražském ČVUT. [4] Český projekt, který má propojovat všechna tuzemská akademická centra dostal jméno FESNET. V průběhu roku 1992 se název změnil z FESNET na CESNET. Síť CESNET byla zpočátku hvězdicovou topologií se středovými uzly v Brně a v Praze. Postupně byly připojeny České Budějovice, Hradec Králové, Liberec, Plzeň a další města. Na přelomu let 1995 a 1996, začíná boom, kdy na trh vstupuje celá řada komerčních poskytovatelů připojení k internetu a ten se tak dostává i mezi fyzické osoby. [5] Lidé začali internet využívat zejména pro práci a hledání informací, možnosti internetu se však od doby jeho počátku značně rozšířily. Větší míra možností má ale za následek delší trávení času lidí na internetu. Lidé, kteří začali s využíváním internetu, v jeho využívání v naprosté většině pokračují a spíše ho využívají čím dál intenzivněji. [6]



Obrázek 1: Podíl obyvatel používajících internet v Česku a na Slovensku [7]

1.3 Množství lidí na internetu

Jak již bylo zmíněno v historii internetu, nyní má přístup k internetu přes 4 miliardy lidí. Avšak stále existují velké rozdíly mezi jednotlivými státy. Ve vyspělých státech je k internetu připojeno téměř 90 % obyvatel, zatímco v rozvojových zemích je to zhruba 40 %. V České republice využívá podle českého statistického úřadu internet zhruba 82 % obyvatel starších 16 let. U mladých ve věku mezi 16 až 24, využívá přístup k internetu v České republice 99 % lidí. Ve věku od 25 do 64 let využívá internet 82 % lidí. Počet připojených lidí starších 65 let, velmi rychle roste, nyní zhruba na 40 %. Předpokládá se, že tato čísla budou dále postupně růst. [8]



Obrázek 2: Populace používající internet [9]

2 World Wide Web

Ve skutečnosti si pod pojmem internet, lidé přestaví spíše síť World Wide Web. Tu je dnes velmi jednoduché využívat, a může se na ni dostat defacto kdokoliv. World Wide Web je služba, která funguje jako „aplikace“ na internetu. Jejím účelem je prohlížení, odkazování a ukládání webových stránek, pomocí značkovacího jazyka HTML. Tyto stránky jsou uloženy na webových serverech, kde jsou propojeny pomocí hypertextových odkazů. Jejich přenos je realizován pomocí http protokolu.

„Internet si můžeme představit jako železnici. World Wide Web pak symbolizuje v této analogii koleje, signalizace a pravidla. Tedy infrastruktura, díky které je možné provozovat různé druhy dopravy – vysokorychlostní vlaky, osobní vlaky, nákladní…“ [10]

2.1 Historie World Wide Webu

V roce 1972 se začíná využívat Network Core Protokol. Ten přecházel protokolu TCP, který se používá dnes. V tomtéž roce začíná Ray Tomlinson vyvíjet první e – mailový program. V roce 1973 se zrodil nápad, který později vede k TCP/IP. Rok 1985 znamená zahájení programu NSFNET, sponzoruje se rozvoj sítě ve výši 200 milionů dolarů a vznikají první komerční služby. První návrh vzájemně provázaných hypertextových dokumentů, v němž pro procházení mezi stránkami, stačí pouze klikat na odkazy, byl představen v březnu 1989, Tim Bernersem-Leem společně s Robertem Cailliauem. Vytvořili tak první návrh projektu vytvořením distribuovaného hypertextového systému. Tim Berners-Lee následně vyvinul aplikační protokol HTTP, jazyk pro vytváření webových stránek (Hyper Text Markup Language), a tím byl zahájen projekt WWW. Není však jisté, zdali tento krok vedl k vytvoření webových stránek. Za také důležitý krok, možná důležitější, můžeme považovat první návrh konečné podoby WWW, kterou poslal 6. srpna 1991 Tim Berners-Lee elektronickou poštou společnosti Usenet. [11]

Tim Berners-Lee zanedlouho napsal první webový prohlížeč World Wide Web (později přejmenovaný na Nexus), který byl určen speciálně pro počítač NeXT v CERNu. Sám Tim Berners-Lee svůj vynález komentoval slovy. *"Vzal jsem myšlenku hypertextu a spojil ji s konceptem Transmission Control Protocol a systémem domén a ta-dá World Wide Web byl na světě. Většina technologií zapojených do webu již byla vynalezena, musel jsem je dát jen dohromady."* [Tim Berners Lee, 12]

O dva roky později Marc Andreessen vyvíjí Mosaic, první WWW prohlížeč, který byl zcela zdarma a k dispozici komukoliv. V roce 1994 byl vyvinut prohlížeč Netscape Navigator, který se stal velmi populárním a dominantním. V ten samý rok se internet komercializuje. [12] Dalším velmi populárním internetovým prohlížečem byl Internet Explorer, který následně vystřídal Google Chrome.

Web nyní můžeme rozdělit na tři vývojové etapy. První byl Web 1.0 který obsahoval pouze text a odkazy. Jak takový Web 1.0 vypadá se můžete podívat na adrese: http://info.cern.ch. Jedná se o první URL adresu, která byla spuštěna. Web 2.0 je nám aktuálně asi nejlépe známý, je moderní, umožnuje vkládání obrázků, videí, animací, hudby a mnoho jiného. Další fází pokroku má být web, zvaný jako 3.0, který má obsahovat, takzvaný Metaverse, NFT, a mnoho dalšího, ovšem co všechno, a v jaké podobě bude obsahovat Web 3.0, nám řekne až čas.

2.2 Obsah na síti World Wide Web

Obsah se neuvěřitelným tempem mění a přizpůsobuje, takže je téměř nemožné určit konkrétní hodnoty například počtu stránek na WWW, toto číslo se aktuálně pohybuje kolem 2 miliard. Nejpoužívanější koncovkou u všech veřejných domén je bezesporu „.com“, kterou používá 159 milionů stránek. Dále jsou to koncovky „.tk“ s 25 miliony a „.de“ s 17 miliony, jak uvádí Ogi Djuraskovic z webu firstsiteguide. [13] Každá stránka je tvořena pro specifický účel. Proto bychom mohli webové stránky rozdělit, podle určitých charakteristik, například na základě poskytovaných služeb, obsahu, účelu, struktury a provedení.

2.3 Surface, Deep web a Dark web

S jistotou ale můžeme říct, že internet, který známe, a je námi dohledatelný přes známé webové prohlížeče, obsahuje zhruba 4 % veškerého obsahu sítě. Nazýváme jej Surface Web, nebo česky povrchový web. To jsou stránky jako například Google překladač, Seznam.cz, Wikipedie, YouTube, a spousta dalších stránek. U těchto stránek si můžeme obsah zobrazit bez jakéhokoliv omezení. [14]

Rozhodně největší část webu tvoří takzvaný deep web, česky hluboký web. Představuje téměř 90 % veškerého obsahu sítě World Wide Web. Ten zahrnuje běžné stránky, u kterých si majitel nepřeje, aby byly indexovány, jelikož jsou určeny pro konkrétní uživatele. Mluvíme tedy o Gmailu, Facebook Messengeru a různých webových stránkách které vyžadují k prohlížení obsahu registraci, Google účet, či podrobné informace o uživateli, například ověření přes občanský průkaz, nebo

jiný typ autorizace. Stránky, které již byly zmíněny jako například YouTube mají ale také obsah, který bychom mohli zařadit do deep webu. Mluvíme o obsahu, který je určen pro soukromé účely, nebo pro určité uživatele, kteří mají odkaz na daný obsah. Do deep webu následně patří například data internetového bankovnictví, privátních sítí, soukromých podniků, nemocnic a další obsah, který má zůstat „neindexovaný“[2] a zabezpečený před ostatními uživateli. [14]

Obrázek 3: Rozdělení World Wide Webu [14]

Poslední část webu, která disponuje zhruba 6 % obsahu celého webu, se nachází na dark webu, česky můžeme přeložit jako temný web. Je to nejhlubší vrstva sítě WWW, která je umístěna na takzvaných darknetech. To jsou sítě, které se navzájem překrývají a jsou přístupné pouze prostřednictvím speciálního softwaru, například prohlížeče TOR – The Onion Router. Dark web je tedy část webu, která je nám ve většině případů nepřístupná. Použitím běžného prohlížeče, tyto stránky nenalezneme. Například prohlížeč Google Chrome nám po zadání adresy, která by nás dovedla na deep web pouze zobrazí, že tento web není dostupný. Díky speciálním prohlížečům jsou uživatelská data šifrována přes mnoho serverů po celém světě, proto je velmi obtížné někoho vystopovat, ale nikoliv nemožné. [14]

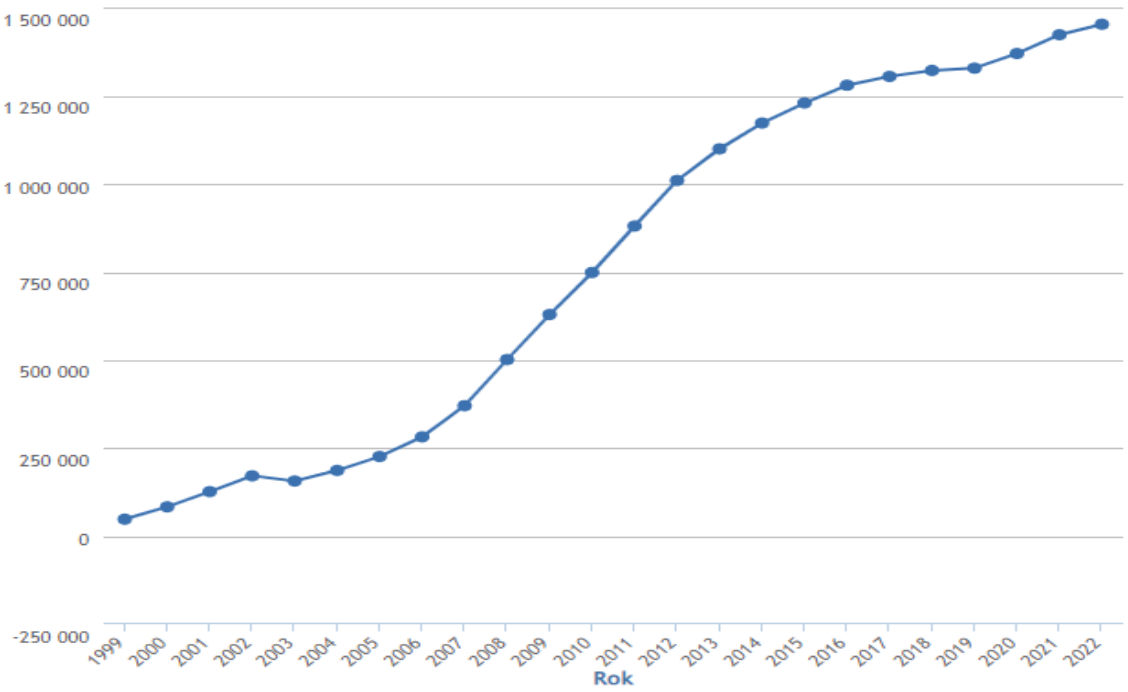
[2] *Indexace – pro běžné webové stánky velmi podstatná záležitost, jelikož pokud se stránky nenacházejí v indexu žádného z vyhledávačů, nebude daná webová stránka dohledatelná. To znamená že pokud je web neindexovaný, prakticky jako by pro běžné uživatele neexistoval, a budeme potřebovat přesnou webovou adresu abychom danou webovou stránku otevřeli.*

Tato část internetu se díky svému šifrování, překrývání, složitému prohlížení a anonymitě uživatelů stala útočištěm pro nelegální aktivity a služby, probíhá zde kupříkladu prodej drog, zbraní, či ukradených údajů. Uživatelé tak obchází povrchový web. Na dark webu totiž mohou vyjádřit svůj názor bez jakékoliv cenzury, protože státní orgány je zde vysledují jen velmi obtížně. Na druhou stranu se stal dark web místem svobody projevu pro zvláště cenzurované země, jako je například Čína, Írán, Severní Korea, Rusko, kde je internet ve velké míře regulován.

Přestože naprostá většina uživatelů internetu tráví čas na surface a deep webu, s probíhajícími konflikty a restrikcemi ze strany některých vlád, popularita dark webu roste.

2.4 Český a slovenský obsah

První webové stránky začaly v České republice fungovat již v roce 1996. Dnes již nelze s přesností určit která stránka s „.cz“ doménou byla dostupná jako první, jelikož byl nahrán balíček, který obsahoval 10 webových stránek. Až na pár výjimek většina těchto webů dnes již neexistuje. Jedním ze stále fungujících webů je například seznam.cz, který je aktivně využíván téměř třicet let. Mezi první založené stránky můžeme zařadit: poslanecká sněmovna, Mladá fronta DNES, nebo Právo. V listopadu 1996 si založil vlastní adresu i první politický subjekt u nás, ODS. Dva roky poté banka Expandia zpřístupnila internetové bankovnictví.



Obrázek 4: Počet webů s „.cz“ koncovkou [15]

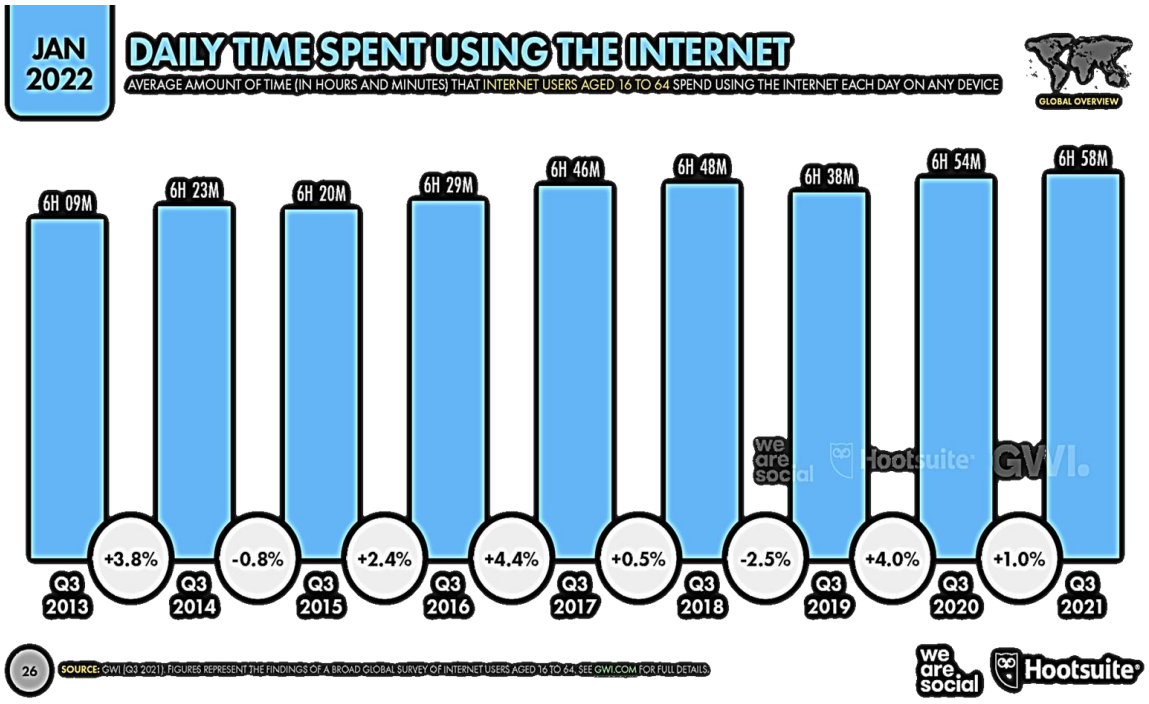
Dne 5. ledna 1999 bylo v rámci "hostcountu" tedy sečítání uzlů připojených k internetu, napočítáno 86 482 uzlů v doméně.cz. Na začátku roku 2022 to bylo již přes 1,43 milionu, podle údajů vyplývajících z internetového sdružení CZ.NIC. [15] Jak můžeme vidět na obrázku 4, počet webu s „.cz“ koncovkou neustále roste.

2.5 Lidé na World Wide Webu

Internet bezesporu změnil svět, to, jak vnímáme a komunikujeme s ostatními lidmi. Stal se významnou součástí našeho každodenního života. Využíván je téměř ke všemu, k práci, studiu, nakupovaní, získávání informací, zábavě a komunikaci.

Průměrný uživatel internetu tráví denně na webu 415,5 minut (6 hodin 56 minut). Rekord však drží Jihoafrická republika, kde uživatelé na internetu tráví 607 minut (10 hodin 7 minut) průměrně každý den. Naopak nejméně času na internetu tráví v Japonsku, 226 minut (3 hodiny 46 minut). Česká republika se nachází kolem průměru s 619 minutami (6 hodin 59 minut). [16]

Jak můžeme vidět na obrázku 5. Průměrná denní doba strávená používáním internetu se neustále zvyšuje. Vezmeme-li v úvahu, že průměrný člověk spí zhruba 7 až 8 hodin denně, stráví dnes typický uživatel internetu více než 40 % svého aktivního času online.

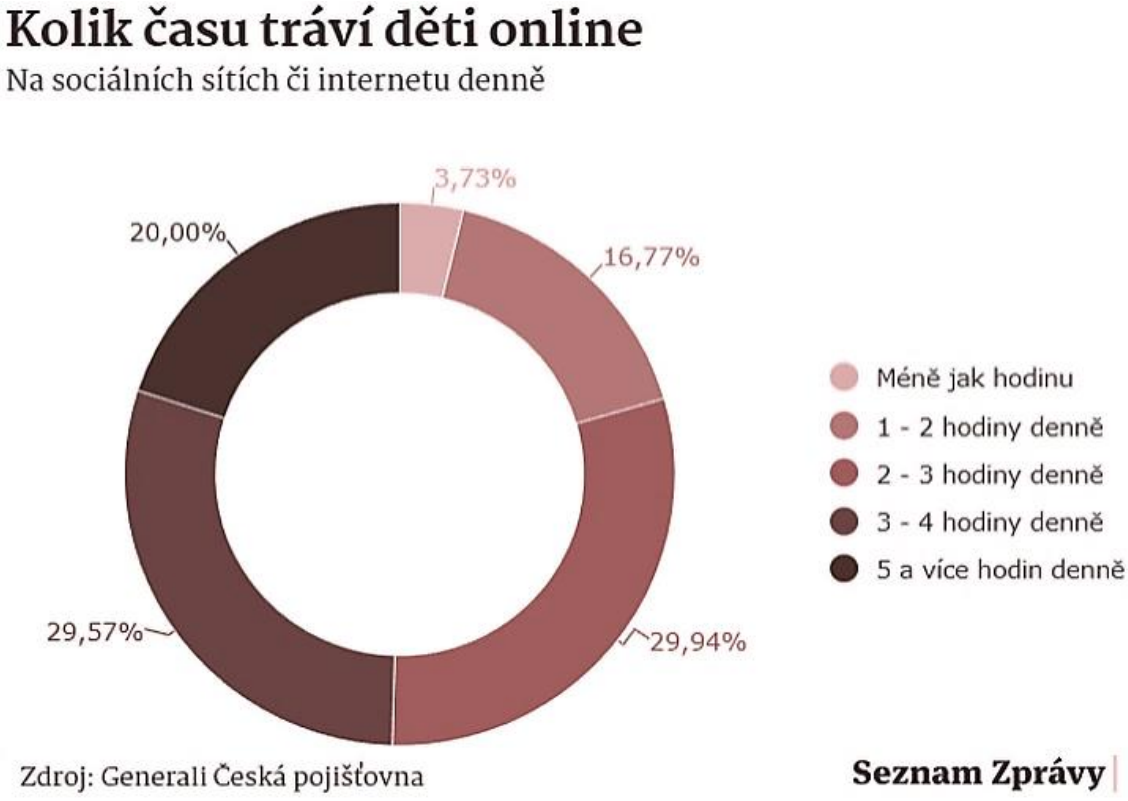


Obrázek 5: Průměrná denní doba strávená používáním internetu [16]

Na World Wide Webu tráví čas zejména děti a mladí lidé. *„Každé páté dítě se v Česku s rodiči hádá kvůli online světu, nejčastěji kvůli dlouhému času stráveném na internetu. Strávit v online světě tři a více hodiny je pro polovinu českých dětí samozřejmostí. Pětina dětí je online dokonce pět a více hodin za den, a to i přesto, že si mohou na internetu vytvořit silnou závislost. Vychází to ze srpnového průzkumu Generali České pojišťovny, kterého se zúčastnilo 805 dětí ve věku 12 až 17 let.“* [Barbora Novotná, 17]

Téměř všechny dotazované děti mají neomezený přístup na internet, s přihlédnutím na okolnosti že 9 z 10 respondentů má mobilní data.

„Rodičům, kteří se s dětmi kvůli mobilům a počítačům hádají, nejčastěji vadí, že děti tráví online velké množství času (48,4 %). Téměř každý pátý se domnívá, že jejich syn či dcera kvůli sociálním sítím zanedbávají svoje povinnosti. Část rodičů se také zlobí, že si s nimi děti málo povídají nebo že nedávají pozor, co říkají. Celá čtvrtina rodičů v průzkumu rovněž uvedla, že jejich děti internet bez dozoru používat nesmějí. Rodiče dětí ve věku od 11 do 15 let nejčastěji kontrolují aktivitu na sociálních sítích (43 %). Naopak tři čtvrtiny rodičů nesledují své děti při hraní počítačových her či dělání úkolů. Soukromí jim nenarušují ani při chatování s přáteli (69 %).“ [Barbora Novotná, 17]



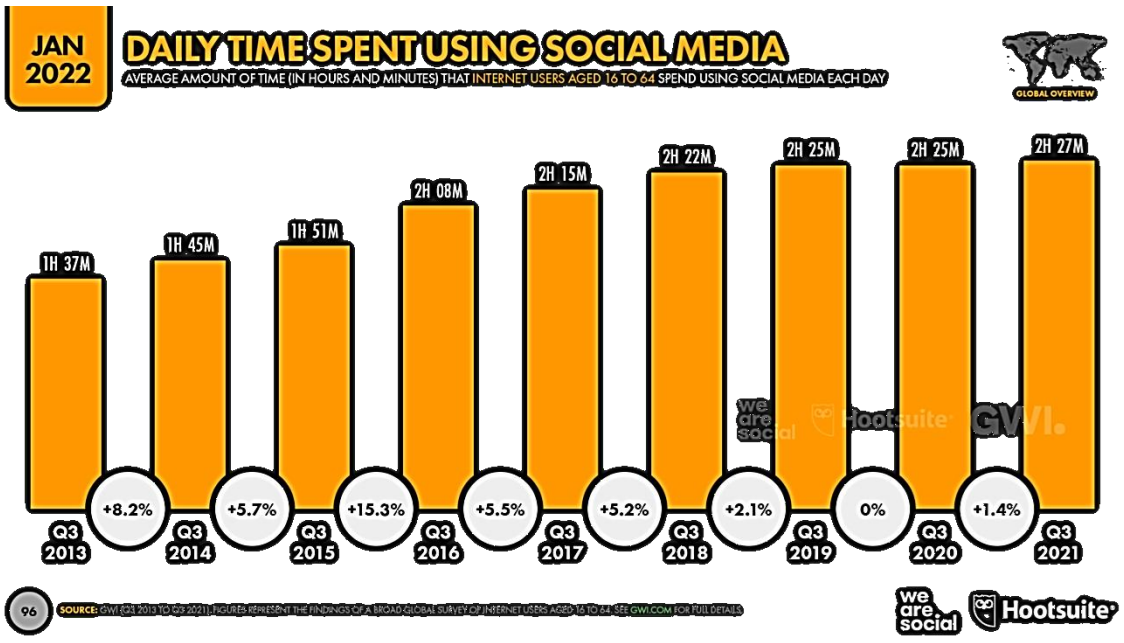
Obrázek 6: Kolik času tráví děti online [17]

3 Sociální sítě

Sociální sítě jsou platformy na WWW, kde můžeme interagovat s ostatními lidmi, umožňují nám sdílet informace, fotografie, videa či své pocity. Sociální sítě můžeme rozdělit dle povahy interakce na skutečně sociální a profesní. Ty Sociální nám umožňují interagovat s kýmkoliv budeme chtít a v jakémkoliv sociálním prostředí. Profesní sociální sítě jsou určené pro komunikaci mezi zaměstnanci a pro hledání nových pracovních míst. Bezpochyby nejvíce času ze všech možných platforem na webu, lidé tráví na sociálních sítích. Dle webu Denik.cz s odkazem na AMI Digital jsou ale sociální média stále nejméně důvěryhodným médiem v zemi. Tradiční média jsou dle průzkumů pro Čechy stále zásadním zdrojem informací. [18]

3.1 Čas strávený na sociálních sítích

Průměrný Čech stráví na internetu, respektive na World Wide Webu 6 hodin a 59 minut. Z tohoto času lidé stráví každý den 2 hodiny a 45 minut pouze na sociálních sítích. Sociální sítě využívá více než 60 % lidí v České republice. Ve věkové skupině 15-29 let každodenně využívá sociální sítě přibližně 94 % z celkového počtu obyvatel České republiky. [18] *„Jen v České republice používá sociální sítě, jako je Facebook, Instagram či Twitter, více než 4,9 milionů osob, tj. 56 procent jednotlivců starších 16 let. Nejvíce osob tvoří věková kategorie 16-24 let. Z těch je alespoň na jedné sociální síti 95 procent.“* [Přemysl Spěvák, 19]

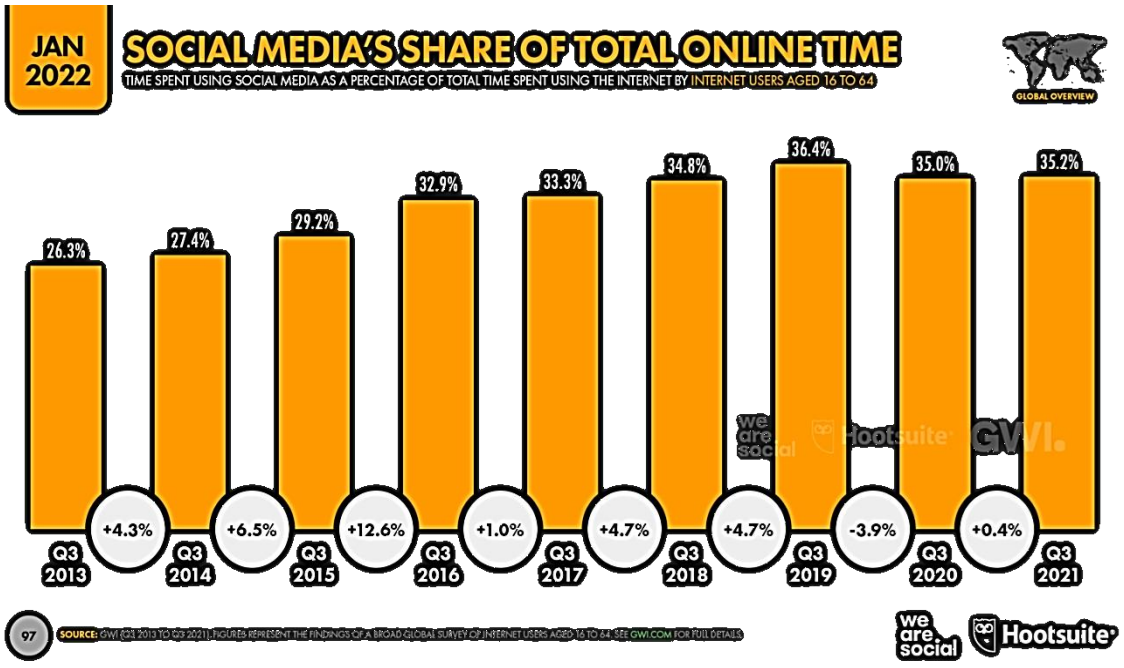


Obrázek 7: Průměrná denní doba strávená používáním sociálních sítí [16]

Mezi sociálními sítěmi jsou u nás v České republice stále velmi dominantní YouTube a Facebook. Poté následuje Instagram a Twitter. Největší příliv uživatelů díky covidovým opatřením zažil TikTok a Snapchat. [19]

Sociální média představují největší podíl z celkového času stráveného na WWW, a to 35 %. Při zohlednění celého světa, lidé tráví v průměru 2 hodiny a 27 minut denně na sociálních sítích. [16]

Čas, který trávíme na sociálních sítích, se za poslední roky opět zvýšil. Podíl sociálních médií na celkovém čase stráveném online však od začátku pandemie COVID-19 mírně poklesl. To je pravděpodobně dáno tím, že se lidé více zaměřili na práci z domova, online vzdělávání a komunikaci s rodinou a přáteli pomocí videokonferencí a dalších online nástrojů. Během pandemie lidé objevili nové zájmy a způsoby trávení volného času, jako je vaření, cvičení, čtení knih nebo sledování filmů a seriálů na online platformách. To vedlo ke snížení podílu sociálních médií na celkovém čase stráveném online, i když trávení času na sociálních sítích se stále zvyšuje. [16]



Obrázek 8: Podíl sociálních médií na celkovém online čase na android [16]

3.2 Čas strávený s jednotlivými aplikacemi sociálních sítí

Informace, o kterých se nyní budeme bavit, zahrnují data pouze od android uživatelů, respektive data z mobilních telefonů, které využívá zhruba 70 % lidí, proto nemusí být úplně přesná, a je třeba je brát s rezervou. Nejsou, zahrnuta data z počítačů, iOS a jiných zařízení či operačních systémů.

Typický uživatel YouTube tráví téměř celý den, 23,7 hodiny, měsíčně používáním mobilní aplikace YouTube, ale nezapomeňte, že platforma pravděpodobně zaznamenává významnou aktivitu také na svých webových stránkách.

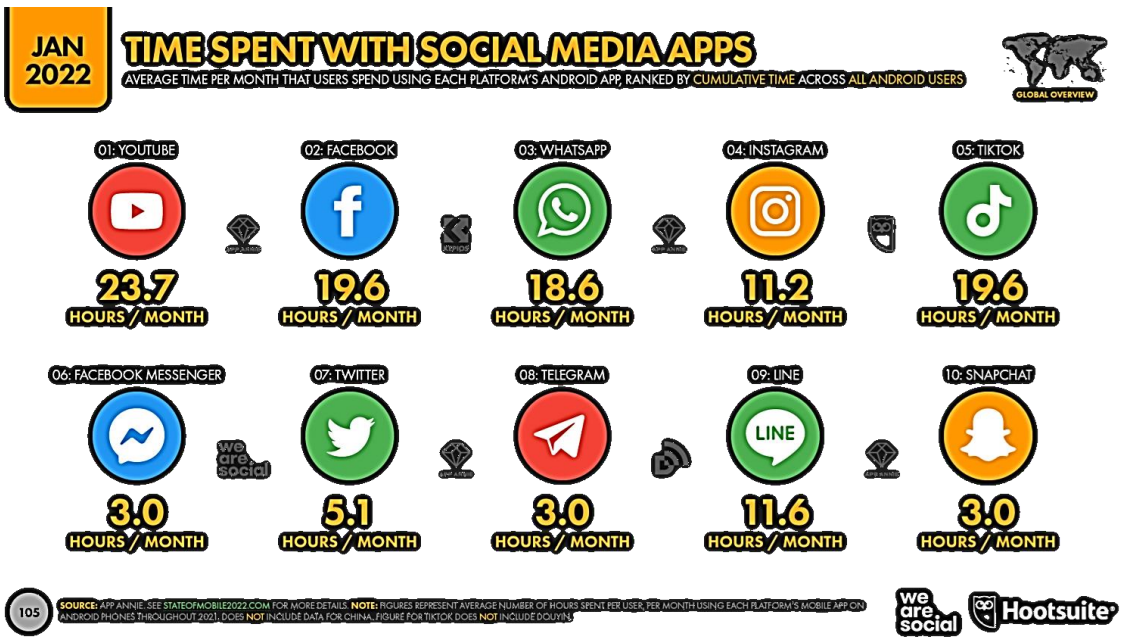
Facebook je používán v průměru 19,6 hodin měsíčně, což jej řadí na druhé místo v kumulativní době používání.

Uživatelé stráví v aplikaci TikTok pro Android 19,6 hodiny měsíčně. Ale vzhledem k tomu, že má méně celkových uživatelů, je až na pátém místě.

Aplikace WhatsApp je s 18,6 hodinami měsíčně na třetím místě, pokud jde o celkovou dobu používání.

Přestože je Instagram na čtvrtém místě, uživatelé stráví používáním této aplikace měsíčně podstatně méně času než u ostatních médií, a to pouze 11,2 hodin.

Průměrná měsíční doba strávená jedním uživatelem zůstala v uplynulém roce na Facebooku, YouTube a WhatsApp relativně stabilní. [16]



Obrázek 9: Průměrný čas strávený s aplikacemi sociálních sítí [16]

Nejnovější exempláře společnosti GWI poukazují na fakt, že téměř každý čtvrtý uživatel internetu ve věku 16 až 64 let nyní používá sociální média k pracovním aktivitám. V mnoha rozvojových ekonomikách je však toto číslo výrazně vyšší. [16]

Na vrcholu žebříčku stojí Keňa, kde více než 4 z 10 uživatelů internetu v produktivním věku (41,5 %) uvádějí, že sociální média využívají k výzkumu souvisejícímu s prací. Také Filipínci a Jihoafričané využívají sociální média k práci výrazně častěji, než je celosvětový průměr, přičemž více než třetina uživatelů internetu ve věku 16 až 64 let v obou zemích uvádí, že sociální média hrají roli v jejich pracovních aktivitách. [16]

3.3 Pozitivní stránky sociálních sítí

Sociální média mohou usnadnit vyhledávání skupin stejně smýšlejících lidí nebo navazování nových přátelství. Nalezení spřízněné komunity nám může pomoci cítit se ceněni a přijati. Sociální média jsou také snadným způsobem, jak udržovat stávající vztahy s rodinou a přáteli, kteří se odstěhovali. Můžeme posílat zprávy, sdílet fotografie, volat nebo pořádat videochaty, abychom zůstali v kontaktu. Na sociálních sítích můžete oslovit nové kontakty a začít s nimi navazovat vztahy. Ať už žijí poblíž, nebo na druhém konci světa, můžeme snadno komunikovat a sdílet obsah. [20]

Například pro studenty jsou sociální sítě skvělým místem, kde mohou najít mentory, školicí programy a výuková videa, aby se naučili novým dovednostem a podnikli kroky k budoucím kariérním cílům.

Sociální sítě umožňují uživatelům všech věkových kategorií vybudovat si platformu s širším publikem, než by měli v jakémkoliv jiném prostředí. Jednotlivci tak mohou zvyšovat své sebevědomí, učit se novým komunikačním technikám a rychle šířit přínosná a významná sdělení. [20]

Sociální média jsou známá tím, že přinášejí nová témata. I když se mnohé konverzace mohou zdát příliš kontroverzní a rozdělující společnost, mohou přinést důležitá témata, o kterých můžete diskutovat s lidmi, na kterých nám záleží a kterým důvěřujeme. Můžeme se také připojit ke skupinám zaměřeným na konkrétní koníčky nebo obory a zapojit se do diskusí, učit se a růst. Kromě toho můžete dávat

a získávat podporu za práci, kterou vykonáte, ať už jde o založení nové společnosti, předvádění svých fotografií nebo tvorbu hudby či básní.

Zprávy z jakékoli části světa se mohou na sociálních sítích šířit rychlostí blesku. Někdy to může být zdrcující, ale také nás to může informovat o důležitých událostech. To může být výhoda, pokud potřebujete o něčem rychle informovat. Například pokud se někomu z malého města ztratil pes, může se tato zpráva rozšířit prostřednictvím sociálních médií. Všichni v okolí tak mohou být informováni a dávat pozor, pokud psa zahlédnou mohou rychle majitele informovat.

Nové firmy, které chtějí dát vědět o své nabídce, mohou využít sociální média k vytvoření publika, které o ni projeví zájem. Sociální média jsou také vynikajícím místem pro růst a prodej zavedených podniků prostřednictvím marketingu a reklamy. Prostřednictvím reklamy mohou být spuštěny kampaně zaměřené na současné publikum, nebo na ty, kteří mají shodné cíle. [20]

3.4 Negativní stránky sociálních sítí

I přes velké množství pozitiv sociálních sítí je jednoduché najít i negativa. Sociální sítě totiž ne vždy náladu jenom zlepší, mohou jí i výrazně zhoršit. Přestože se na internet spoléháme především kvůli mnoha službám, stal se pro mnoho lidí také zbytečně návykovým. Vzhledem k impulzivní povaze dospívajících odborníci naznačují, že dospívající, kteří zveřejňují obsah na sociálních sítích, jsou vystaveni většímu riziku sdílení intimních fotografií nebo velmi osobních příběhů. To může vést k šikaně, obtěžování nebo dokonce vydírání dospívajících. Často také dochází k tomu, že vytvářejí příspěvky, aniž by zvážili tyto důsledky nebo obavy o soukromí. Samozřejmě může také dojít k nadměrnému času trávenému na webu, této závislosti na tzv. virtuálních drogách, mezi které patří například počítačové hry, sociální sítě, webové služby (chaty, obchody, databáze), virální videa, televize i pornografie, nazýváme Netolismus. Více o Netolismu budeme probírat přímo v kapitole Netolismus.

Webové stránky poskytují efekt okamžitého uspokojení, který na internetu využíváme, prakticky každý den. Na vyžádání webové stránky nabízejí velké množství obsahu, který si lze kdykoli vyhledat, sledovat, zažít a o kterých můžete do libosti přemýšlet. Získávání informací tímto způsobem může ovlivnit naše

interakce a způsobit, že budeme méně trpěliví a méně soustředění na své činnosti. Například na internetu je k dispozici mnoho neetických a pornografických komunit, které mohou rozptylovat naši mysl. [21]

Internet se také stává příčinou deprese, protože mnoho lidí má tendenci srovnávat svůj život s ostatními na sociálních sítích. Sociální sítě poskytují uživatelům možnost najít si tisíce přátel a komunikovat s nimi. K dispozici jsou také online hry, které hráčům umožňují komunikovat s ostatními. Přestože vám stránky sociálních sítí mohou přinést výhody v podobě nalezení nových kontaktů po celém světě, může se vám stát, že se od svých skutečných přátel odpojíte. [21]

Ve srovnání s běžnými reklamními přístupy (například televize, noviny a rádio), je internet nejpřesnější platformou, pro inzerci jakýchkoli služeb nebo zboží. Vzhledem k tomu, že digitální reklamu lze rozesílat v obrovském měřítku, může se stát, že nás sociální sítě a webové stránky zahltí reklamou. Internet poskytuje spotřebitelům mnoho výhod při nakupování, takže uživatelé mohou často nakupovat výrobky, aniž by příliš přemýšleli o tom, zda produkt opravdu potřebují a měli by si ho pořídit. Někteří lidé také mohou být na nákupu zboží na internetu závislí, což může způsobit vážné zadlužení. Většinou jsou takto objednané produkty, pro lidi nepřínosné a ve skutečnosti je vůbec nepotřebují.[21]

Pokud často surfujeme po internetu, hrajeme hry a trávíme na počítači příliš mnoho času, může to také vést k obezitě a nezdravému životnímu stylu. Člověk, který tráví na počítači příliš mnoho času, se také může potýkat s problémy, jako je syndrom karpálního tunelu, protože počítač vyžaduje mnoho opakovaných pohybů.

Častý uživatel internetu se může setkat s urážlivými jedinci nebo s jedinci, kteří se chovají jako „trollové“[3]. Dalším problémem, který v průběhu času výrazně narůstá, je kyberšikana. Příležitostně nás mohou na internetu sledovat hackeři nebo jiní neoprávnění uživatelé, kteří nás mohou poškodit například krádeží osobních nebo bankovních údajů.

---

[3] *Troll (internetový troll) - uživatel internetu (především diskuse, chatu a podobně) provokující ostatní uživatele tak, aby na jeho provokování reagovali. Činí tak například zasíláním příspěvků k vážným tématům, opačných názorů, hanlivých hlášek a podobně.*

4 Příčiny nadměrného využívání World Wide Webu

Majoritní příčnou, která způsobuje nadměrné využívání WWW, je jeho jednoduchost a zájem platforem. Hledání na internetu je totiž neuvěřitelně jednoduché, v poslední době se stává populární i možnost získávání informací pomocí umělé inteligence. Nejspíše nejdůležitější příčinou může být vidina již zmíněných výhod, které web přináší. Lidé pak chodí na něj chodí i když se nudí, nemají zrovna co dělat, nebo aby nepřišli o nějakou aktuální zprávu.

Další příčina, která umocnila vliv sociálních sítí a webu, byla bezpochyby pandemie COVID-19. Mnoho lidí totiž chtělo být v kontaktu se známými a zároveň chtěli mít co nejaktuálnější informace o probíhajícím stavu pandemie. Totéž můžeme říct i o invazi na Ukrajinu, díky které velké množství lidí vyhledávalo co nejaktuálnější informace. Bohužel kvůli nadměrnému zájmu o určité téma můžeme snadněji propadnout závislosti na vyhledávání informací, nebo můžeme začít věřit dezinformacím. Weby, které šíří dezinformace cílí na lidi, kteří chtějí být co nejvíce v obraze, a tak proklamují svůj obsah za nový a velmi aktuální.

Důležitou příčinou nadměrného využívání internetu je i onen důsledek, závislost, v našem případě Netolismus. Lidé s vybudovanou závislostí zkrátka navštěvují web a sociální sítě, ze zvyku a pro uspokojení svých potřeb.

4.1 Vztah platforem k nadměrnému využívání WWW

Velmi důležitou příčinnou je že sociální sítě i webové stránky zkrátka chtějí náš čas. Našim časem jim dáváme možnost o nás sbírat informace, ať už pomocí cookies z jiných webů, nebo přímo na sociálních sítích. Čas je nejlepším měřítkem angažovanosti a angažovanost koreluje s účinností reklamy. Čas také zvyšuje nabídku impresí, které mohou sociální platformy prodat, což přináší větší příjmy. [22]

Příkladem může být např. platforma Facebook, kde čas umožňuje platformě dozvědět se více o svých uživatelích, jejich zvycích a zájmech a lépe tak cílit své reklamy. Výsledkem je silný síťový efekt, kterému se konkurence jen těžko vyrovná. Meta samozřejmě pracuje na způsobech, jak prodloužit dobu, kterou na síti trávíme.

Důležitou snahou je vylepšit svůj News Feed, na všech platformách, tím že bude lépe vyhovovat potřebám a zájmům uživatelů na základě toho, jak dlouho stráví čtením, nebo sledováním konkrétního obsahu. Uživatelům, kteří si oblíbí videa, se bude zobrazovat v horní části kanálu více novinek. Lidé o sobě budou generovat více údajů, protože na Facebooku budou trávit více času, což zlepší výkonnost společnosti. [22]

Aplikace, které používáme, jsou naprojektovány tak, aby nás zaujaly a my na nich udržely pozornost co nejdéle ale zároveň abychom neměli tušení, že tomu tak je.

„Příkladem budiž „oznámení", které cinká na telefonech při přijetí zprávy či získání „lajku" od kamaráda. Co se zdá jako praktická informace, abychom mohli rychle odpovědět, je prvořadě nástrojem udržujícím uživatele v setrvalém zájmu o dění na displeji telefonu. Algoritmy, které nám doporučují na základě předešlých videí obsah, který by se nám mohl líbit, s sebou přináší uzavírání se do určitého názorového pole a sledování jen toho, s čím vlastně předem souhlasíme." [KARÁSEK Jan. 23]

4.2 Varování od spoluzakladatelů, manažerů a dalších

Před nebezpečím, které mohou způsobit sociální sítě. Varují i spoluzakladatelé manageři i jinak vysoce postavení lidé kteří v těchto společnostech pracovali.

Zde je uvedeno několik příkladů:

„Sociální média začínají pronikat hlouběji a hlouběji do mozkového kmene a přebírají pocit vlastní hodnoty a identity dětí." - The Social Dilemma [24]

„Pokud za produkt neplatíte, pak jste produktem vy." - Daniel Hövermann, bývalý Serverový inženýr a správce, tuto pozici zastával ve Facebooku od roku 2008 [24]

„Každý obchodník chce mít jistotu, že když zadá reklamu tak bude úspěšná. S tím obchodují. Prodávají jistotu. A k tomu potřebují hodně dat." - Shoshana Zuboff, Ph.D. vědkyně a sociální psycholožka [24]

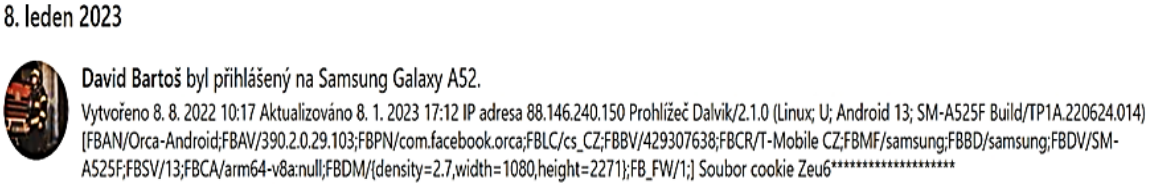
„Vytvořili jsme systém, který je nakloněn k nepravdivým informacím. Nepravdivé informace vydělávají společnostem více peněz než pravda. Pravda je nudná." - Sandy Parakilas, bývalý manažer provozu platformy ve společnosti Facebook [25]

„Algoritmy a manipulativní politici jsou stále většími odborníky na to, jak nás ovlivnit." - Justin Rosenstein, bývalý vedoucí projektu Google a Facebook [25]

Získaná data slouží ke dvěma primárním účelům. První je zlepšování personalizace obsahu, díky tomu bude pro nás obsah zajímavější a platformy udrží naši pozornost déle. Může se ale stát, že obsah je pak extrémně určitý a upjatý na jedno téma a budou se nám pouze zobrazovat příspěvky jednoho typu, například neustále videa o pejscích, cvičení, autech. Příspěvky ale mohou být i depresivní nebo nás utvrzovat v extrémních názorech, zkrátka, že propadneme do „rabbit hole“[4]. Druhý pro komerční účely, čím přesnější jsou reklamy, respektive zajímavější a přímo pro naše aktuální potřeby, tím účinnější mohou být a tím větší tržby bude daná společnost mít. Společnosti pochopitelně zdůrazňují že důvodem je „zpříjemňování uživatelského zážitku“, přesto je však jejich obchodní model postavený právě na získaných informacích, resp. od nich odvozená data, komerčně nabízí. [26]

4.3 Jaké informace o nás platformy získávají

Informace o zařízení, hardwarové identifikátory, údaje a statistiky tvoří značnou část získávaných dat. Všechna data, která například Facebook sbírá, by měla být uvedena v záložce Facebook/ privacy/ policy, kde se dočteme, jaká všechna data a metadata Meta třeba z Facebooku hromadí, ovšem již dlouhou dobu čelí různým obviněním, že nepřiznává všechna. Je velmi jednoduché zjistit, jaká data o nás Facebook má, stačí jít do nastavení/ soukromí/ Vaše informace na Facebooku Relevantní jsou v tomto smyslu dvě zásadní složky, první složkou je složka s názvem „záznamy o aktivitách“, kde lze zjistit mnoho zajímavých až znepokojivých informací. Můžeme vidět všechny naše interakce, přihlášení, polohu při zobrazování, like a komentáře, skupiny, kontakty, hudbu, a mnoho dalšího. Velmi zajímavé jsou již zmíněné informace o přihlášení, viz obrázek 10. Facebook tak o uživateli ví, jaký telefon má, samozřejmě i hardware, jaký v něm běží operační systém, IP adresu, ale dokonce i operátora a nastavené rozlišení telefonu.



Obrázek 10: Ukázka získaných dat po přihlášení na web Facebook.

[4] *Rabbit hole – česky králičí nora, je pojem, který popisuje nejpřesnější personalizaci obsahu na sociálních sítích, algoritmus nám zobrazuje pouze obsah určitého typu. Ten je velmi přesný a může být až radikální, může nás také přimět trávit mnohem více času na sociálních sítích.*

Dále se podíváme na druhou složku, která nese název „Aktivita mimo Facebook“. Zde nám po odsouhlasení a zadání hesla Facebook odhalí nedávný web který poskytl Facebooku cookies. Po zvolení možnosti prozkoumat aktivitu, Facebook zobrazí všechny stránky, které mu poskytují soubory cookies, v mém případě zde jich bylo neuvěřitelné množství i s velkým počtem aktivit. Když si vybereme určitou stránku a chceme zjistit konkrétní data, musíme stáhnout podrobnosti o aktivitě, ovšem aby byla data dostupná ke stažení, musíme požádat Metu o stažení. V mém případě po několika denním čekání na data za minulý měsíc z kategorie Aplikace a weby mimo Facebook, mi bylo umožněno stáhnout soubor s mými osobními informacemi.

„*Facebook zaznamenává, jaký operační sytém používáte, jakou verzi aplikace či prohlížeče máte nainstalovanou, nebo jaké jazykové a časové prostředí máte nastavené. Facebook se dozví také, jestli je na pozadí či popředí, na počítači dokonce analyzuje i vaše pohyby myši. Ukládají se samozřejmě i cookies. V případě, že povolíte Facebooku přístup k souborům, jako jsou třeba fotografie, dochází i k analyzování jejich metadat. Z těch jde získat například polohu, datum a čas pořízení, autora, technické informace a podobně. V případě mobilních zařízení pak jsou shromažďovány i informace o baterii, signálu Wi-Fi a Bluetooth, telefonním čísle a v některých případech i o okolních bezdrátových sítích. Ukládají se i informace o ostatních nainstalovaných aplikacích. Pokud jste to povolili, bude Facebook zachytávat i polohu podle GPS.“* [Krompolc Tomáš, 26]

Sociální sítě sledují naše individuální online interakce. Sledují naší komunikaci a výměnu dat s lidmi, stránky, které sledujeme, skupiny, u kterých jsme členem, hashtagy, které používáme a do kterých příspěvků a skupin se zapojujeme, a mnoho dalších podobných informací a údajů. Zaznamenává však i zobrazení a čas strávený u příspěvku, interakce, a také argument díky kterému se nám příspěvek zobrazil. Samozřejmě se zkoumá i četnost a pravidelnost těchto výměn, což sociálním sítím umožňuje rozlišit rozdíl mezi sporadickými like a soustavnějšími preferencemi. Je také důležité si uvědomit, že náš "datový profil" je spojen s jinými informacemi, než které jsme dobrovolně poskytli. Facebook provádí stejnou analýzu u každého profilu. Pracuje také s daty jako jsou například, když nás někdo označí na obrázku, videu, nebo nás jenom zmíní v příspěvku, komentuje náš příspěvek, píše nám zprávy

nebo pokud má pouze v telefonu uložené naše kontaktní údaje, tímto způsobem se informace synchronizují s ostatními uživateli a formují komplexní sít dat. [26]

„Pokud máte aktivní rozpoznávání obličejů, vytvoří si Facebook jakousi šablonu vašeho obličeje. Tu následně používá k detekci vaší osoby na vlastních i cizích fotografiích a videích. Sociální síť vás tak může upozornit, že někdo nahrál fotografii, na níž jste, může vám dát možnost nahlásit profil, který se pokusil použít vaši podobiznu jako vlastní profilovou fotografii a podobně.“ [Krompolc Tomáš, 26]

„Informace od partnerů, šlo o partnerský program, kdy Facebook spolupracoval s marketingovými společnostmi, jimž umožňoval kombinovat vlastní data s daty získanými od třetích stran a vytvářet tak velmi specificky cílené kampaně. Po kauze s Cambridge Analytica nicméně byl tento program ukončen.“ [Krompolc Tomáš, 26]

Sociální sítě, mají možnost využívat určité informace, které se s nimi aplikace a webové stránky rozhodnou sdílet. Příkladem může být prohlížení produktů v internetovém obchodě, aniž byste provedli nákup. Internetový obchod pak může společnosti Facebook oznámit, že uživatel s identifikací X projevil zájem o produkty prodávané společností Y. Na základě těchto informací se nás můžou sociální sítě pokusit identifikovat a předložit vám reklamu na míru na konkrétní produkt v konkrétním obchodě, případně nabídnout slevu. [26]

5 Důsledky nadměrného využívání WWW

Internet se stal tak důležitou součástí našeho života, že si někteří z nás bez něj neumí život vůbec představit. U některých lidí může při pokusu o omezení dojít k abstinenčním příznakům. Pokud k tomu dojde, nebo k jiným níže udávaným příznakům mluvíme o závislosti na internetu neboli Netolismu, někdy psáno Netholismus. Ten patří mezi nelátkové závislosti. Mimo Netolismu a od něho odvozených problémů, může mít používání internetu negativní vliv na kognitivní funkce, psychickou pohodu i tělesný zdravotní stav.

Zjednodušování každodenních činností pomocí výpočetní techniky a internetu můžeme považovat za riziko, které může vést k menšímu tréninku naší paměti a myšlení. Manfred Spitzer ve své knize poukazuje na velmi časté narušování naší pozornosti a našeho soustředění, způsobené informačními technologiemi. Nadměrné využívání informačních technologií, zejména World Wide Webu může způsobovat různé zdravotní komplikace, například riziko změny cirkadiánních rytmů, nedostatek spánku a z něj plynoucí vyčerpání a sníženou prostorovou a časovou orientaci, unavenost a bolesti očí, bolesti hlavy a zad. V extrémnějších případech může docházet i k zanedbání pestré stravy, pohybu, sociální interakce a hygieny. [1]

5.1 Netolismus

„Netolismus, nebo také chorobná závislost na internetu a jeho službách patří mezi tzv. nelátkové závislosti. Znamená to, že u netolismu není člověk závislý na dodávce nějaké psychoaktivní látky do těla, jako je tomu u drogové závislosti, ale je závislý na určitém procesu, nebo způsobu chování, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní telefon.“
[Národní zdravotnický informační portál, 27]

„K virtuálním drogám tedy patří sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize. Takovéto nutkavé chování se postupně stává pro daného jedince patologické, ovlivňuje vztahy s jeho rodinou a okolím, ovlivňuje jeho výkon v práci, nebo prospěch ve škole, negativně ovlivňuje i jeho zdraví a může vést k finančním problémům.“
[Národní zdravotnický informační portál, 27]

Problémy spojené s nadměrným používáním digitálních technologií, známé jako netolismus, mohou mít různé projevy. Mezi ně patří například špatná správa času, časté ponocování nebo brzké probouzení, kvůli potřebě být online a dostupný na mobilním telefonu nebo počítači. Lidé trpící tímto problémem mohou pociťovat neklid, úzkost, podrážděnost, netrpělivost a výkyvy nálad, pokud jsou nuceni omezit své používání digitálních technologií. Často přemýšlejí o tom, co by dělali online, když momentálně nemohou být připojeni. Mohou také skrývat svou závislost na digitálních technologiích a používat je jako únik před osobními problémy.

Dopady této závislosti se mohou projevit na pracovním místě i při studiu, může docházet k méně splněným úkolům a vykonané práce. Zanedbávání vzdělávání může vést k problémům se známkami a školní docházkou. Důsledky netolismu se také mohou projevit na psychickém a sociálním zdraví jednotlivce, jako jsou napjaté rodinné vztahy nebo ztráta přátel a známých. [27]

Netolismus rozdělujeme na pět výchozích individuálních forem [27]:

- virtuální sexualita – „kompulzivní“[5] používání webových stránek, nebo aplikací pornografického zaměření.
- virtuální vztahy a interakce – nadměrné věnování se virtuálním vztahům, či eventuálně potřeba být vidět a uznáván na sociálních sítích, touha po pozornosti. U virtuálních vztahů může docházet i k tzv. virtuální nevěře. Virtuální nevěra se projevuje sexuální interakcí s jinou osobou, než je partner, prostřednictvím webových prostředků komunikace a sociálních sítí.
- Přehlcení informacemi – nadměrné prohlížení obsahu na internetu a neustálé hledání nových informací, obrázků či videí v různých databázích a zdrojích.
- Nutkání být online – kompulzivní činnosti jako například nekontrolované hraní online her, nadměrné nakupování na internetu, online sázení, neustálé sledování virálních videí fotografií a příspěvků na sociálních sítích.
- Závislost výpočetní technice – nadměrné využívání počítače, tabletu, herních konzolí, či telefonu. Neustálá kontrola aktualit, zdali není někdo online atp.

Netolismus má několik fází, nejprve to bývá přemýšlení o předchozích nebo nadcházejících aktivitách na internetu, dále sklon používat internet častěji a po delší dobu, než dosáhneme pocitu uspokojení. Pokračuje překračování plánovaného času stráveného online. A v neposlední řadě se nám opakovaně nedaří snížit množství času stráveného na internetu, navzdory opakovaným pokusům o omezení. [28]

[5] *Kompulzivní – Jednání, které není ovládané rozumově (vlastní, nechtěné, opakující se vtíravé myšlenky, obsese).*

5.2 Prevence netolismu

Velmi málo závislých vyhledá pomoc, nejspíše proto, že značná část z nich své jednání časem reflektuje, ať už sama, nebo s podporou blízkých, a podniká kroky k omezení využívaní zejména sítě WWW. [27]

Legislativa upravuje strategie prevence rizikových projevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy. Upravuje to například zákon č. 379/2005, o opatřeních k ochraně před škodami způsobenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a zákon o loteriích a jiných podobných hrách č. 202/1990 Sb. [29]

Prevence je důležitější zejména u nejvíce rizikových skupin, tzn. u dětí a mládeže, ale nesmíme ji podceňovat ani u dospělých lidí. Proto budou následující doporučení rozdělena pro rodiče a pro osoby zajímající se o nebo trpící Netolismem.

Následují doporučení, jak předcházet rozvoji a omezení netolismu u dětí a mládeže.

- Omezit nebo adekvátně přizpůsobit čas, který mohou trávit na informační a komunikační technice.
- Zajímat se, jaké hry hrají a povídat si s nimi o těchto hrách, nebo činnostech.
- Informovat o nebezpečí a rizikách na internetu a netolismu.
- Je dobré být pro děti a mladistvé dobrým příkladem.
- Podporovat děti a mladistvé v jiných zájmech.
- Rozlišovat rozdíl mezi reálným světem a světem na internetu. (Dítě se může cítit nedokonalé oproti ostatním na internetu, je dobré dítě chválit a usilovat o zdravé sebevědomí).

Osobní doporučení pro předcházení netolismu jsou:

- Je dobré si uvědomit, jak zacházíme s telefonem a další informační technikou.
- Omezit čas strávený na aplikacích pomocí zámku aplikací, všechny moderní telefony, nebo počítače mají tuto funkci, a můžete si například nastavit 15 minut denně, na určité sociální síti.
- Dávat si pauzy během brouzdání na internetu, práci i hraní her.
- Snažte se vyhledávat jiné aktivity.

Primární formou léčby by měla být psychoterapie. Léky, zejména antidepresiva, by měla sloužit jako záloha až v případě závažnějších problémů. Cílem je omezit používání nebezpečných internetových nástrojů, jako jsou chatovací místnosti, online hry a pornografické stránky.

6 Výzkum

Výzkum byl realizován za účelem upřesnění informací a získání konkrétních dat z prostředí České republiky. Výzkum proběhl anonymně online, pomocí dotazníku přes Google Forms a Survio. Dotazníky jsou identické, jsou umístěny na dvou různých webových stránkách z důvodů limitů, které se vyskytly při průběžné analýze dat na Google Forms, díky tomu měli respondenti možnost výběru, na které platformě dotazník vyplní. Dotazník byl navrhnut pro všechny věkové kategorie. Nejčastěji ovšem odpovídali žáci základních a středních škol, z Královéhradeckého kraje.

6.1 Metodologie

Data byla získána pomocí anonymního online dotazníku prostřednictvím Google Forms a Survio v období od 1. 12.2022 do 1.3.2023. Cílem výzkumu bylo primárně zjistit kolik času lidé tráví v online světě a jak k internetu a World Wide Webu přistupují. Dalším cílem bylo zjistit, jak se liší trávení stráveného času na internetu v různých věkových kategoriích.

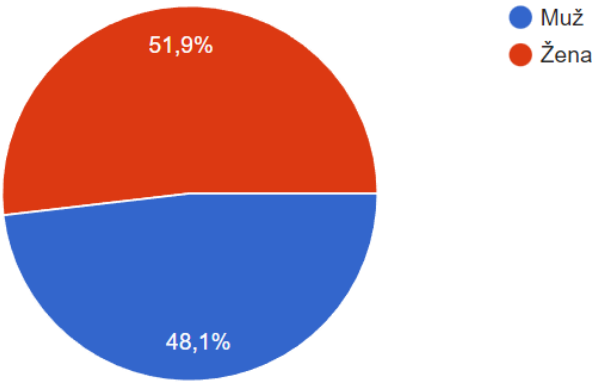
6.2 Výběr skupin respondentů

Dotazníku se mohl zúčastnit kdokoli ve věkové kategorii 13 let a více, jelikož sociální sítě a různé platformy se mohou využívat právě od 13 let. V rámci výzkumu jsem byl domluvený s několika řediteli a učiteli ze základních i středních škol. Konkrétně se jedná o ZŠ Hradec Králové – Svobodné Dvory, SŠ Hradec Králové – Sion High School, následuje SOŠ a SOU, Hradec Králové – Vocelova a SPŠ, SOŠ a SOU Hradec Králové – Hradební. Dále jsem také dotazník publikoval na sociální sítě, abych získal rozmanitější pole respondentů.

6.3 Výsledek dotazníkového šetření

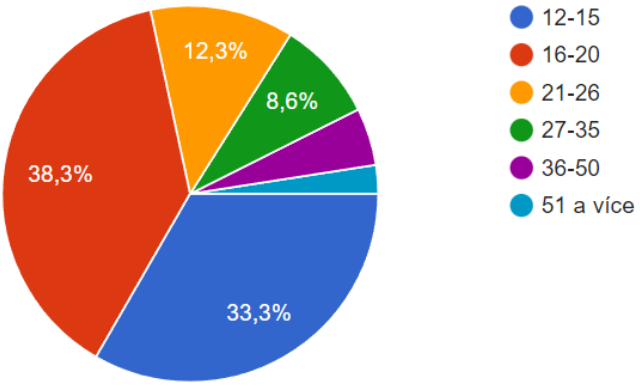
Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 98 respondentů, 82 respondentů přes Google Forms a 16 respondentů přes Survio. Data byla následně zpracována jak v programu Excel, tak přímo ve webovém rozhraní Google Forms a Survio. Získaná data z obou webových dotazníků, jsou velmi podobná a značně se shodují. Pro znázornění výsledků byly použity grafy sloupcové a výsečové.

První otázka dotazníku byla směřovaná na pohlaví, abych mohl výsledky následně lépe filtrovat a hodnotit. Pohlaví respondentů bylo velmi vyrovnané, 51,9 % respondentů byly ženy a 48,1 % tvořili muži. Odpovědi proto můžeme považovat za celkem genderově vyvážené.



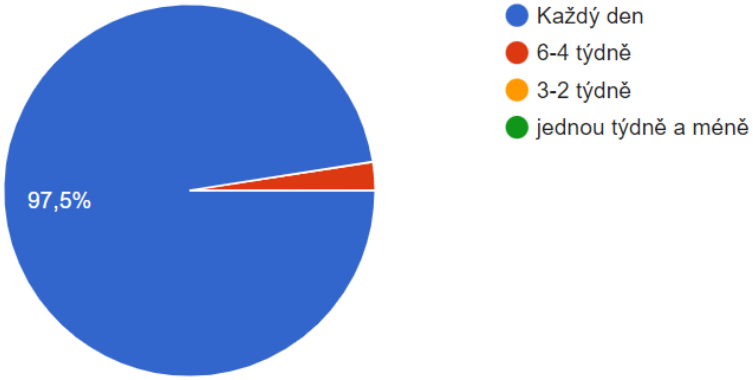
Obrázek 11: Uveď pohlaví

Druhá otázka byla spjata s věkem respondentů,. Dotazníku se mohl zúčastnit kdokoli, primárně byl ale určený pro žáky a studenty základních i středních škol. Věková kategorie 12-20 let, tedy žáci a studenti tvoří majoritní podíl odpovědí s 71,6 % ze všech odpovědí. Další skupinou jsou lidé ve věku 21-26 let, kteří tvoří 12,5 % respondentů. Následující skupinu tvoří respondenti, kteří mají 27-35 let, s 8,8 %. V neposlední řadě se výzkumu zúčastnilo 5 % respondentů ve věku 36-50 let. Průzkumu se také účastnili respondenti starší 51 let, s účastí 2,5 %. Data z dotazníku budou proto spíše odpovídat údajům žáků a studentů, zohledněny jsou všechny skupiny.



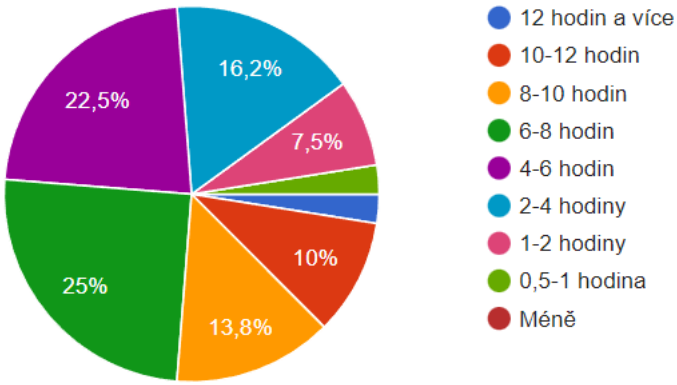
Obrázek 12: Uveď věk

Třetí otázka se dotazovala na to, kolik dní v týdnu respondenti využívají internet na jakémkoliv zařízení. Z výsledků jednoznačně vyplývá, že 97,5 % uživatelů využívá internet každý den, a pouze 2,5 % respondentů 6-4krát týdně. Z výsledků je patrné že naprostá většina respondentů má přístup na internet kdykoliv chtějí.



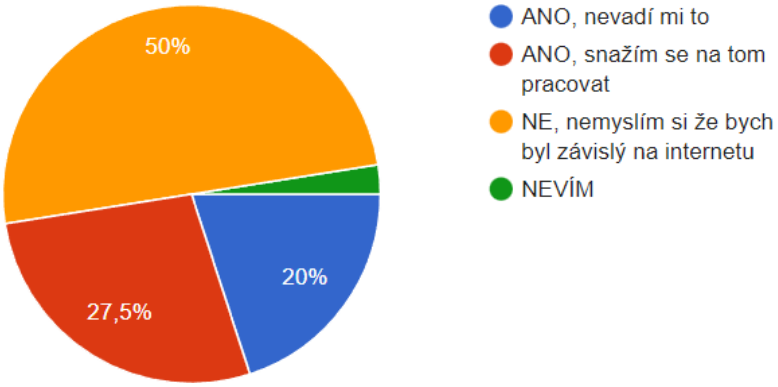
Obrázek 13: Jak často využíváš internet?

Čtvrtá otázka je také časově zaměřená, dotazuje se přímo na množství času stráveného na internetu. Nejvíce respondentů, celá ¼ odpověděla že tráví na internetu 6-8 hodin denně, druhá nejpočetnější skupina s 22,5 % odpověděla 4–6 hodin denně, následují 2-4 hodiny se ziskem 16,2 % odpovědí. Následují poměrně zajímavé odpovědi se ziskem 13,8 % a to 8-10 hodin denně, a se ziskem 10 % neuvěřitelných 10-12 hodin, tudíž většina našeho bdělého času. Následuje 1-2 hodiny se ziskem 7,5 % a na posledním místě jsou shodně se ziskem 2,5 % 0,5-1 hodina a také 12 hodin a více. Nikdo z respondentů neuvedl, že by na internetu trávil průměrně méně než 0,5 hodiny denně.



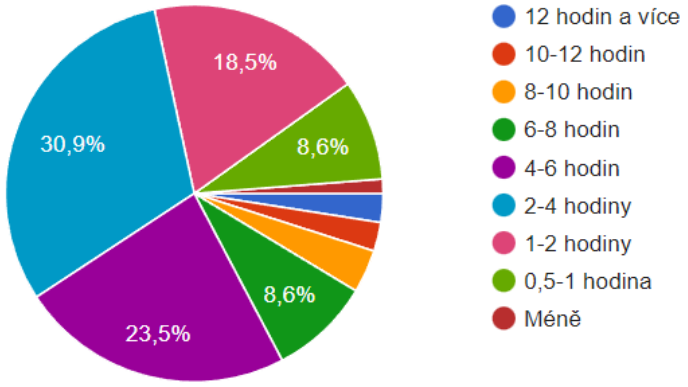
Obrázek 14: Kolik času denně trávíš na internetu?

V následující otázce dotazovaní odpovídali, zdali si respondenti připadají závislí na internetu. Polovina respondentů uvedla, že si nepřipadá být závislá na internetu. Z toho vyplívá že téměř polovina respondentů se domnívá, že trpí závislostí na internetu. Je pozoruhodné, jakým způsobem tito účastníci přistupují k této situaci. 20 % respondentů uvedlo že jim nevadí závislost na internetu. Zbývajících 27,5 % respondentů uvedlo že se na své závislostí snaží pracovat. Posledních 2,5 % respondentů nebylo schopno uvést odpověď a zvolilo možnost "nevím".



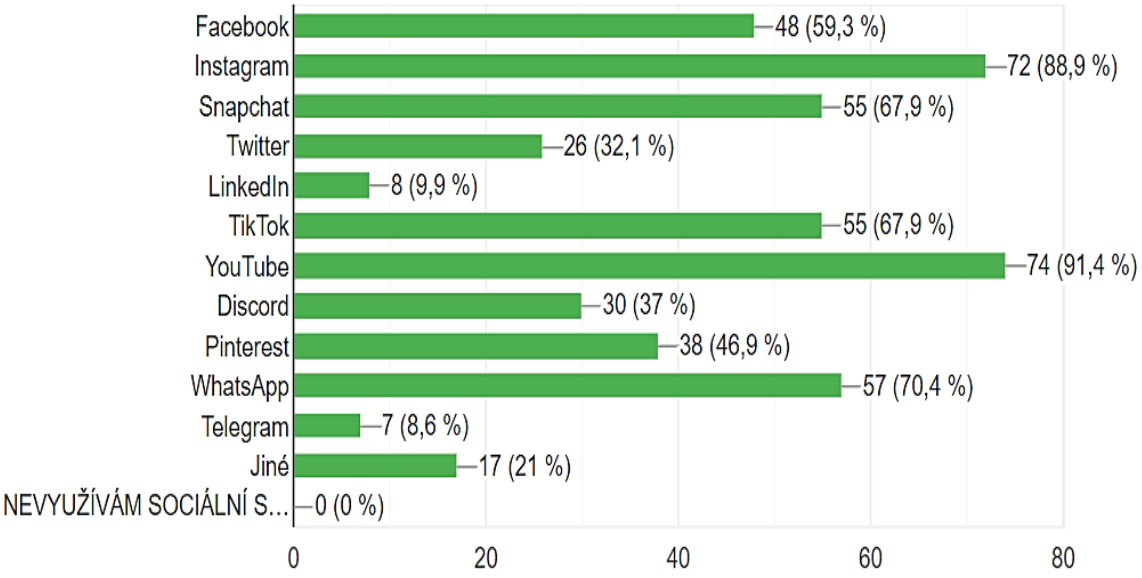
Obrázek 15: Připadáš si závislý/á na internetu?

Další otázka se věnuje hypotéze, kolik by v ideálním případě chtěli respondenti věnovat času internetu. Většina respondentů, téměř 31 % uvedlo že by v ideálním případě chtěli trávit 2-4 hodiny denně online. Následujících 23,5 % respondentů by chtělo trávit 4-6 hodin denně online. Poté také se značným ziskem 18,5 % by si respondenti přáli trávit 1-2 hodiny denně. Na čtvrtém místě jsou shodně 0,5-1 a 6-8 a hodin denně se ziskem 8,6 % odpovědí. Následuje postupně 8-10 hodin (3,7 %), dále 10-12 hodin a 12 hodin a více. Pouze jeden respondent odpověděl že by chtěl trávit méně než 0,5 hodiny denně na internetu.



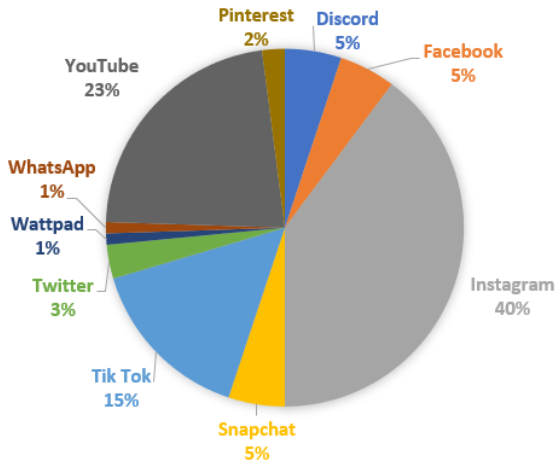
Obrázek 16: Kolik času bys v ideálním případě chtěl/a trávit na internetu?

Sedmá otázka se týkala všech platforem, které respondenti využívají. Ze získaných dat vyplývá že nejpoužívanější sociální média jsou YouTube a Instagram. Následuje v těsném závěsu WhatsApp, Tik Tok a Snapchat. Facebook využívá méně lidí, než jsem předpokládal, hlavně mladí žáci a studenti Facebook prakticky nevyužívají. Na druhou stranu Tik Tok a Snapchat využívají především žáci a studenti. Poté následuje Pinterest, Discord a Twitter. 21 % respondentů uvedlo že využívají i jiné sociální sítě. Naprosté minimum uživatelů využívá profesní sociální sít LinkedIn, žáci a studenti většinou nemají důvod toto médium využívat. Na posledním místě se nachází Telegram. Nikdo z respondentů neuvedl že by nevyužíval sociální sítě. Z dat můžeme vyčíst, že všichni respondenti využívají aspoň jednu sociální síť. Zároveň se dotazníku nezúčastnil nikdo, kdo by nevyužíval sociální sítě.



Obrázek 17: Jaké sociální sítě a platformy navštěvuješ?

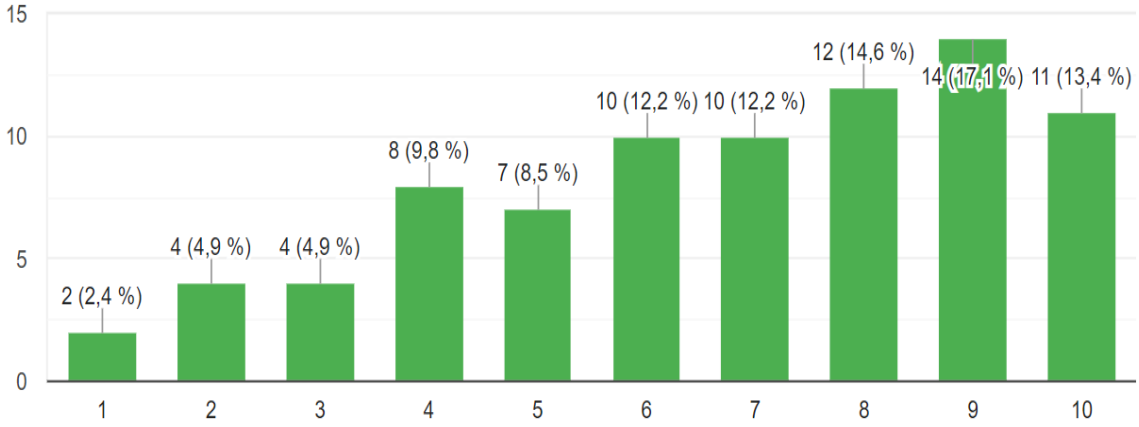
Dále se dotazník zabýval tím, jaká je nejoblíbenější sociální síť respondentů. Zde je naprosto dominantní postavení Instagramu (40 %), to si drží první místo s výrazným náskokem. Poté následuje YouTube s 23 % a Tik Tok s 15 %. Poté se s 5 % nachází hned tři sociální sítě, Facebook, Snapchat a Discord. Poté s drobnými zisky následuje Twitter (3 %), Pinterest (2 %), WhatsApp (1 %) a Wattpad (1 %). Lze tu pozorovat výrazné rozdělení mezi tři sociální sítě, které dohromady získávají 78 % veškerých hlasů. Na zbylých sedm sociálních sítí tak zbývá pouze 22 % hlasů.



Obrázek 18: Jaká je tvoje nejoblíbenější sociální síť?

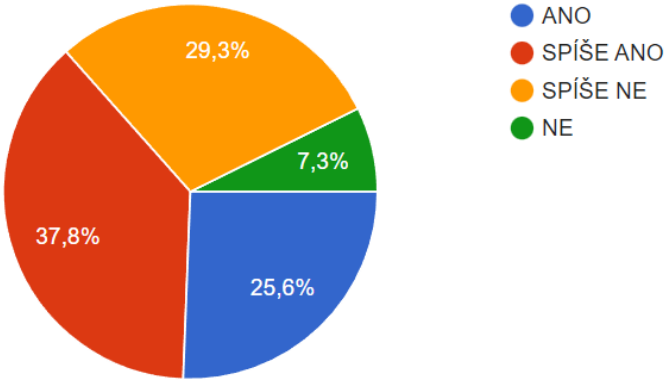
Je podle tebe jednoduché přestat používat sociální sítě v dnešní době? Tak zněla další otázka, kterou dotazník pokládal respondentům. Na levé straně byla odpověď JEDNODUCHÉ, nedělá mi problém smazat si účet na všech sociálních sítích. Naopak na druhé straně s číslem 10 SLOŽITÉ, bylo by pro mě velmi složité smazat si účet na všech sociálních sítích. Respondenti tak mohli vybrat z možnosti 1-10, jak snadné nebo obtížné je pro ně přestat využívat sociální sítě. Z odpovědí vyplývá, že pro většinu respondentů by bylo spíše obtížné přestat využívat sociální sítě. Odpovědi 6-10 dohromady získaly 69,5%. Nejvíce respondentů odpovědělo číslem 9 (17,1%). Pouze dva respondenti opověděli že jim nedělá problém smazat si účet na sociálních sítích. Ze získaných dat jsem dohledal, že jednomu z těchto respondentů je 51 let a více a druhému 16-20. Naopak u odpovědi 10, jsou zejména respondenti ve věku 13-20 let, ti představují naprostou majoritu odpovědí, ale jsou zde i odpovědi od respondentů ve věku 27-35 let a jiných věkových skupin. To vyvrací hypotézu, že pro mladé lidi je složité přestat používat sociální sítě, a čím mladší jsou, tím obtížnější je pro ně přestat využívat sociální sítě.

Z dotazníku vyplývá, že pro mladší lidi je obtížnější přestat využívat sociální sítě, ovšem věk není podmínkou, roli zde hraje množství faktorů, například zejména straší lidí uvedli že sociální sítě a chatovací služby jsou jediným způsobem, jak mohou komunikovat se svými dětmi nebo vnoučaty. Proto je pro ně obtížné je přestat využívat.



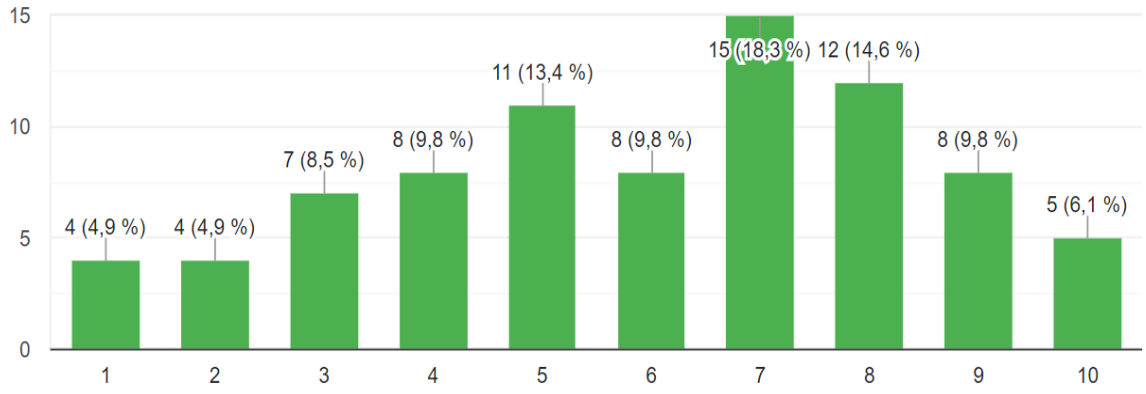
Obrázek 19: Je podle tebe jednoduché přestat používat sociální sítě?

Další otázka je poměrně vypovídající o dnešní společnosti a podtrhuje vliv sociálních sítí. Otázka zněla: Připadal/a by sis izolovaně, (odtržený od společnosti) kdybys nemohl/a využívat sociální sítě? Odpověď „ano“ získala více než čtvrtinu všech hlasů. A je tak třetí nejčetnější odpovědí. Nejčastější odpověď je „spíše ano“„ se ziskem 37,8 %. Druhá nejčastější odpověď je „spíše ne“ (29,3 %) a poslední je odpověď „ne“ s pouhým 7,3 % ziskem. Odpovědi „spíše ano“ a „ano“, získaly dohromady 63,4 % všech hlasů, lze tedy tvrdit, že většina lidí by si bez sociálních sítí. přišla odtržená od společnosti.



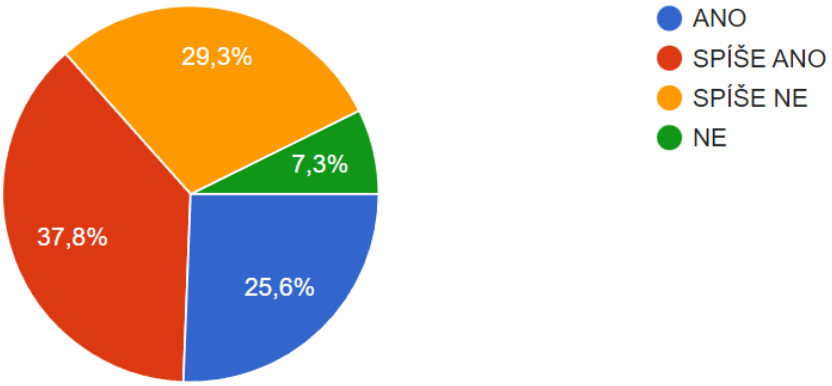
Obrázek 20: Připadal/a by sis izolovaně, kdybys nemohl/a využívat sociální sítě?

Předposlední otázka zněla: Jak relevantní obsah se ti zobrazuje (příspěvky, reklamy). Jsou pro tebe příspěvky na sociálních sítích zajímavé, přímo pro tebe? Cílem této otázky je zjistit jak dobře znají platformy své uživatele, z očí uživatelů. Otázka byla položena opět formou 1-10, kde 1 znamená nejsou relevantní, jsou univerzální, nijak ke mně nesedí, nejsou zajímavé, a 10 naopak jsou relevantní, jsou přímo pro mě, mám pocit, že soc. sítě mě znají a doporučují věci co mám rád. U této otázky pochopitelně záleží i na platformách které respondenti navštěvují. Nejvíce hlasů dostala odpověď číslo 7, to znamená že reklamy pro 18,3 % uživatelů jsou spíše relevantní. Číslo pět, tudíž mezi, odpovědělo 13,4 % respondentů. Když nebudeme počítat pomyslný střed, odpověď pět. A rozdělíme odpovědi do skupin 1-4 a 6-10 zjistíme že první skupina, která považuje reklamy za nerelevantní, získala 28,1 % hlasů, kdežto druhá skupina získala 48,8 %.



Obrázek 21: Jak relevantní obsah se ti zobrazuje (příspěvky, reklamy)?

Poslední otázka byla formulována následovně: Vadí ti, že o tobě platformy na WWW vědí tolik informací? (Například, přes jaké webové stránky nakupuješ, kde máš vytvořené účty, přibližnou polohu, informace o zařízení atp.). Nejčetnější odpovědí je „spíše ano“,, z toho můžeme usuzovat, že respondenti znají cookies, nebo aspoň mají informace o tom že webové stránky a aplikace získávají informace od uživatelů. Druhá nejčetnější odpověď je „spíše ne“, následuje „ano“, a poté s výraznou ztrátou odpovědí „ne“. Lze tedy říci, že pouze malé části respondentů vůbec nevadí sběr informací z webů a stránek.



Obrázek 22: Vadí ti, že o tobě platformy na WWW vědí tolik informací?

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zejména:

- Zanalyzovat faktory zapříčiňující nadměrné trávení času na World Wide Webu a informačních technologiích.
- Stanovit, kolik času lidé tráví na internetu, World Wide Webu, sociálních sítích a kolik času věnují různým činnostem.
- Popsat následky nadměrného využívání World Wide Webu a doporučit opatření k prevenci.
- Zodpovědět, jak lidé vnímají využívání svého času na World Wide Webu a jaký mají názor na takto trávený čas.

Podařilo se mi stanovit odpovědi pro všechny tyto cíle. Existuje několik příčin, které způsobují nadměrné využívání WWW, například jeho jednoduchost a zájem platforem. Hledání na internetu je totiž neuvěřitelně jednoduché. Sociální sítě mohou být velmi návykové, protože se přizpůsobují uživateli. Snaží se vzbudit pocit příjemného pocitu a udržovat uživatele připojené k platformě.

Průměrný uživatel internetu tráví denně na webu 6 hodin a 56 minut, Česká republika se nachází kolem průměru s 6 hodinami a 59 minutami. Tato data potvrzuje i provedený výzkum, který zjistil, že každý čtvrtý respondent tráví na internetu 6-8 hodin denně. Dalších 26,3 % respondentů pak více jak 8 hodin denně. Průměrná denní doba strávená používáním internetu se neustále zvyšuje.

Češi z času stráveného na World Wide webu stráví pouze na sociálních sítích 2 hodiny a 45 minut denně. Sociální sítě přitom využívá více než 60 % jednotlivců v České republice. Ve věkové kategorii 15 až 29 let využívá sociální sítě denně, či téměř denně 94 % z celkového počtu obyvatel České republiky. Všichni respondenti v dotazníku uvedli, že využívají alespoň jednu sociální síť.

Z odpovědí z dotazníku vyplývá, že pro většinu respondentů by bylo spíše obtížné přestat využívat sociální sítě. Pouze dva respondenti opověděli, že je podle nich jednoduché přestat využívat sociální sítě. Ze získaných dat jsem dohledal, že jednomu z těchto respondentů je 51 let a více a druhému 16-20. Naopak u odpovědi, že je velmi složité přestat využívat sociální sítě, jsou zejména respondenti ve věku 13-20 let, kteří představují naprostou majoritu respondentů s touto odpovědí, ale jsou zde i odpovědi od respondentů ve věku 27-35 let a jiných věkových skupin.

Téměř polovina respondentů se domnívá, že trpí závislostí na internetu. Je ovšem zajímavé, jak k tomu tito respondenti přistupují. Z uvedených respondentů 40 % uvedlo, že jim nevadí závislost na internetu. Zbylých 60 % respondentů uvedlo, že se na své závislosti snaží pracovat. Informace získané pomocí dotazníku, které nekorelují s daty získanými na internetu, se týkají nejoblíbenějších sociálních sítí. Podle dotazníku je v jednoznačném vedení se 40 % Instagram a poté následuje YouTube s 23 %. Z dat získaných na internetu vycházel jako první YouTube, TikTok, Facebook a poté Instagram. Zde hraje pochopitelně velkou roli porovnávání celosvětových dat s Českou republikou, kde se mohou lišit preference uživatelů, roli hraje jistě množství respondentů a také fakt, že velké množství času stráveného na sociální síti neznamená, že je daná sociální síť oblíbená. Lze tedy tvrdit, že mezi stráveným časem na sociálních sítích a jejich oblíbeností není korelace.

Tato práce mi umožnila podrobněji zanalyzovat trávení lidí na World Wide Webu a získat množství zajímavých informací. Této problematice se věnuji ve svém volném i pracovním čase, dohledal jsem další množství dat, která nejsou obsažena v této práci, ale rozsah práce je z logických důvodů omezen. Jsem rád, že jsem mohl vytvořit takovéto shrnutí určitých problémů a jejich důsledků. Získané informace již teď uplatňuji ve svém zaměstnání i v osobním životě a informace se snažím předávat dál. Především je důležité se zaměřit na studenty, žáky a také lidi, kteří se cítí být osamoceni, jelikož tyto skupiny jsou nejvíce náchylné na propadnutí Netolismu.

Seznam použitých obrázků

1 Podíl obyvatel používajících internet v Česku a Slovensku……10

2 Populace používající internet……11

3 Rozdělení World Wide Webu……14

4 Počet webů s „.cz“ koncovkou……15

5 Průměrná denní doba strávená používáním internetu…… 16

6 Kolik času tráví děti online……17

7 Průměrná denní doba strávená používáním sociálních sítí……18

8 Podíl sociálních médií na celkovém online čase……19

9 Průměrný čas strávený s aplikacemi sociálních sítí……20

10 Ukázka získaných dat po přihlášení na web Facebook……26

11 Uveď pohlaví……33

12 Uveď věk……33

13 Jak často využíváš internet?……34

14 Kolik času denně trávíš na internetu? …… 34

15 Připadáš si závislý/á na internetu? …… 35

16 Kolik času bys v ideálním případě chtěl/a trávit na internetu? …… 35

17 Jaké sociální sítě a platformy navštěvuješ? …… 36

18 Jaká je tvoje nejoblíbenější sociální sít? …… 37

19 Je podle tebe jednoduché přestat používat sociální sítě? …… 38

20 Připadal/a by sis izolovaně, kdybys nemohl/a využívat sociální sítě?……38

21 Jak relevantní obsah se ti zobrazuje (příspěvky, reklamy)? …… 39

22 Vadí ti že o tobě platformy na WWW, vědí tolik informací? …… 40

Seznam použité literatury

Seřazeno dle použití v textu.

[1] SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum.* 1. vyd. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-80-7294-872-7.

[2] VÁCLAVÍK, Lukáš. *10 největších internetových milníků. Jak vznikala síť sítí?* [online] 2014 [citace 12.10.2022]. Dostupné z https://www.cnews.cz/10-nejvetsich-internetovych-milniku-jak-vznikala-sit-siti

[3] HÁLEK, Roman. *World Wide Web dnes slaví 30 let. Co si lidé od internetu do budoucna slibují?* [online] 2020 [citace 19.10.2022]. Dostupné z https://smartmania.cz/world-wide-web-dnes-slavi-30-let-co-si-lide-od-internetu-do-budoucna-slibuji

[4] CHLAD, Radim. *Historie internetu v České republice* [online] 2000 [citace 17.10.2022]. Dostupné z https://www.fi.muni.cz/usr/jkucera/pv109/2000/xchlad

[5] ŠVARCOVÁ, Alžběta. *Historie internetu v Česku. Od podivínů ke světu sítí* [online] 2020 [citace 27.10.2022]. Dostupné z https://www.kvalitni-internet.cz/historie-internetu-v-cesku-od-podivinu-ke-svetu-siti

[6] ROMANO, Aja. *The World Wide Web — not the internet — turns 30 years old* [online] 2019 [citace 21.10.2022]. Dostupné z https://www.vox.com/2019/3/12/18260709/30th-anniversary-world-wide-web-google-doodle-history

[7] ROSER, Max. RITCHIE, Hannah. OSPINA, Esteban. *Internet* [online] 2015 [citace 25.10.2022]. Dostupné z https://ourworldindata.org/grapher/share-of-individuals-using-the-internet?region=Europe&country=CZE~SVK

[8] CIESLAR, Jan. *Internet používá přes 80 % obyvatel Česka* [online] 2020 [citace 26.10.2022]. Dostupné z https://www.czso.cz/csu/czso/internet-pouziva-pres-80-obyvatel-ceska

[9] OUR WORLD IN DATA. *Share of the population using the internet* [online] 2020 [citace 28.10.2022]. Dostupné z https://ourworldindata.org/internet

[10] ČASOPIS ABC. *Kde se vzal internet? Pohled do "pravěku" sítě světa* [online] 2019 [citace 4.11.2022]. Dostupné z https://www.abicko.cz/clanek/precti-si-technika/25357/kde-se-vzal-internet-pohled-do-praveku-site-sveta.html

[11] HOUSER, Pavel. *Historie internetu v datech* [online] 2017 [citace 6.11.2022]. Dostupné z https://sciencemag.cz/historie-internetu-v-datech

[12] MAD-OTECHNICE.CZ. *Tim Berners-Lee – ten, kdo navždy změnil internet* [online] 2018 [citace 11.11.2022]. Dostupné z https://otechnice.cz/tim-berners-lee-ten-kdo-navzdy-zmenil-internet

[13] DJURASKOVIC, Ogi *How many websites are there? – the growth of the web (1990–2022)* [online] 2022 [citace 12.11.2022]. Dostupné z https://firstsiteguide.com/how-many-websites

[14] DEMCHENKO, Alexander. *Importance of understanding the differences between surface web, dark web, and deep web* [online] 2021 [citace 18.11.2022]. Dostupné z https://data-ox.com/web-dark-web-and-deep-web

[15] CZ.NIC, *počet .cz domén* [online] 2022 [citace 19.11.2022]. Dostupné z https://old-stats.nic.cz/stats/number_of_domains

[16] KEMP, Simon. *Digital 2022: global Overview report* [online] 2022 [citace 19.11.2022]. Dostupné z https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report

[17] NOVOTNÁ, Barbora. Děti tráví hodiny denně na sociálních sítích. Většina rodičů to neřeší [online] 2022 [citace 24.11.2022]. Dostupné z https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-deti-travi-hodiny-denne-na-socialnich-sitich-vetsina-rodicu-to-neresi-213279

[18] ČTK. *Češi tráví na sociálních sítích stále více času. Každý den průměrně 165 minut* [online] 2022 [citace 25.11.2022]. Dostupné z https://www.novinky.cz/clanek/internet-a-pc-cesi-travi-na-socialnich-sitich-stale-vice-casu-kazdy-den-prumerne-165-minut-40399034

[19] SPĚVÁK, Přemysl. *Češi tráví na sítích 2,5 hodiny denně. Raketou je Tik-Tok, Snapchat není mrtvý* [online] 2022 [citace 30.11.2022]. Dostupné z https://www.denik.cz/ekonomika/socialni-site-cesi-tiktok-snapchat-20220301.html

[20] HASHEM, Hawra. *13 Positive Effects of Social Media on Our Society Today* [online] 2022 [citace 3.12.2022]. Dostupné z https://www.kubbco.com/13-positive-effects-of-social-media-on-our-society-today

[21] JAVATPOINT.COM *What are the disadvantages of the Internet?* [online] 2022 [citace 4.12.2022]. Dostupné z https://www.javatpoint.com/what-are-the-disadvantages-of-the-internet

[22] STEWART, James. *The New York Times – Facebook Has 50 Minutes of Your Time Each Day. It Wants More. ?* [online] 2022 [citace 8.12.2022]. Dostupné z https://www.nytimes.com/2016/05/06/business/facebook-bends-the-rules-of-audience-engagement-to-its-advantage.html

[23] KARÁSEK, Jan. *Dokument sociální dilema je dobrým krokem k uvědomění si problému, ale do hloubky nejde* [online] 2022 [citace 9.12.2022]. Dostupné z https://art.ceskatelevize.cz/inside/dokument-socialni-dilema-je-dobrym-krokem-k-uvedomeni-si-problemu-ale-do-hloubky-nejde-XSFnK

[24] ORLOWSKI, Jeff. *Sociální dilema* [online] 2022 [citace 12.12.2022]. Dostupné z https://www.netflix.com/cz/title/81254224

[25] POCHE, Trey. *Algorithms and Insurrection* [online] 2021 [citace 16.12.2022]. Dostupné z https://faculty.lsu.edu/fakenews/about/social-dilemma.php

[26] KROMPOLC, Tomáš. *Analýza: Facebook o nás ví skoro všechno, ale dušuje se, že data neprodává* [online] 2021 [citace 17.12.2022]. Dostupné z https://smartmania.cz/analyza-facebook-o-nas-vi-skoro-vsechno-ale-dusuje-se-ze-data-neprodava

[27] NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách* ISSN 2695-0340. [online] 2022 [citace 11.1.2023]. Dostupné z https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus

[28] BEARD, W. Keith; WOLF, M. Eve. *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction.* Cyberpsychol Behav. 2001, 377-83. DOI: 10.1089/109493101300210286. PMID: 11710263.

[29] MŠMT ČR. *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027* [online] 2019 [citace 14.2.2023]. https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf