

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

## **Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století**

Bakalářská práce

Autor: Eflerová Aneta  
Studijní obor: Informační management

Vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Franěk, CSc., Ph.D.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 28.4.2016

Eflerová Aneta

**Poděkování:**

Ráda bych poděkovala mému vedoucímu práce doc. PhDr. Marku Fraňkovi, CSc., za odborné vedení mé bakalářské práce, za poskytnuté rady a připomínky. Dále děkuji všem, kteří mně po celou dobu mého studia podporovali a vytvořili mi vhodné a klidné prostředí ke studiu, zejména pak mým rodičům.

## **Anotace**

### **Téma: Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století**

Tato bakalářská práce se snaží analyzovat současný stav závislosti na sociálních sítích, včetně dopadů této závislosti. Práce je členěna do dvou částí. Části teoretické a části praktické.

Práce se věnuje v teoretické části základnímu popisu problematiky závislosti, součástí je ale i charakteristika znaků, příznaků, dopadů závislosti a její léčby. Teoretická část se také věnuje definici sociálních sítí, jejich krátké historii i současné podobě. Na teoretickou část budeme mnohdy nahlížet z uživatelského hlediska.

Praktická část je cílena na současný vztah mladých lidí k sociálním sítím obecně. Snažíme se zjistit, zda jsou sociální sítě nedílnou součástí moderního života, zda by se dalo říci, že jednadvacáté století je století lidí závislých na sociálních sítích, jako je Facebook apod. Cílem výzkumu je zjištění, zda mají lidé dostatečný přehled znalostí o tématu závislosti a sociálních sítí, a určíme také jejich vztah k těmto médiím. Hlavní součástí praktické části je dotazníkové šetření, které nám odpovídá na naše zásadní pokládané otázky. Zpracované výsledky formulujeme v souhrnu výsledků, který je obohacen o návrhy doporučení. V závěru práce hodnotíme vztah k sociálním sítím za velice kladný, až mírně patologický.

## **Annotation**

### **Title: Social networks as an addiction of the 21<sup>st</sup> century**

This bachelor's thesis tries to analyze current state of addiction to social networks and the results of this addiction. It is divided into theoretical and practical part. Theoretical part is dedicated to the elementary transcription of addictions and includes characteristics of signs, symptoms and impacts of addiction and also its therapy. It also deals with definitions of social networking sites (SNS), their brief history and contemporary form. In this part will often employ user's point of view. Practical part is aimed at today's relationship of young people towards (SNS) in general. We try to find out whether SNS are already an integral part of modern life and whether it is possible to claim that the 21st century is a period of people addicted to SNS such as Facebook etc.

The goal of our research is to check whether people are adequately aware of addiction issues, SNS issues and we try to assess their relation to these media. The main component of the practical part is a questionnaire survey answering our fundamental questions. Processed outcomes are formulated in the sum of results enhanced of suggested solutions. In the conclusion we evaluate the relation to SNS as too positive, maybe even slightly pathological.

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Cíl a metodika práce</b> .....	<b>2</b>
2.1	Cíl práce .....	2
2.2	Metodika práce.....	2
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>4</b>
3.1	Závislost jako problematika a její příznaky .....	4
3.2	Závislost na počítačích a internetu .....	5
3.2.1	Existuje vůbec taková závislost?.....	5
3.3	Nadměrné užívání internetu.....	6
3.4	Internetová závislost.....	7
3.4.1	Netolismus.....	7
3.4.2	Hlavní znaky Netolismu.....	8
3.4.3	Virtuální drogy.....	10
3.5	Sociální sítě .....	11
3.5.1	Pojem sociální síť .....	11
3.5.2	Historie sociálních sítí .....	11
3.5.3	Droga jménem Facebook.....	13
3.5.4	Sociální síť jako nové médium.....	13
3.6	Závislost na sociálních sítích .....	14
3.6.1	Pyramida lidských potřeb dle Abrahama Maslowa.....	14
3.6.2	Sociální sítě = zlo .....	15
3.7	Jak poznat závislost na sociálních sítích a internetu.....	16
3.7.1	Závislost na sociálních sítích přináší zdravotní rizika .....	18
3.7.2	Život online nemá hranic, vše je možné .....	18
3.8	Diagnostická kritéria značící závislost nebo poruchu.....	19

3.8.1	Život na síti.....	21
3.8.2	Alkoholik má flašku, feťák piko a závislý na internetu dopamin.....	21
3.8.3	Facebook je fenomén a taky nemoc .....	22
3.9	Sociální sítě pro nás, nebo proti nám? .....	23
3.10	Komunikace prostřednictvím online prostředí .....	24
3.11	Sociální sítě odměnou pro osamělé lidi .....	25
3.11.1	Sociální sítě jako cirkus.....	26
3.12	Další důsledky závislosti na sociálních sítích.....	27
3.13	Prevence a léčba závislosti na internetu a sociálních sítích .....	29
3.13.1	Začíná to podezřením .....	29
3.13.2	Prevence závislosti na sociálních sítích a internetu.....	30
3.13.3	Léčba závislosti na internetu a sociálních sítích.....	32
3.13.4	Závislost jako závislost.....	33
3.13.5	Léčebné prostředky, metody a další doporučení .....	34
3.14	Úspěšnost léčby .....	36
<b>4</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>37</b>
4.1	Úvod.....	37
4.2	Metoda – dotazníkové šetření.....	37
4.3	Dotazník a jeho výsledky .....	39
<b>5</b>	<b>Shrnutí výsledků a návrhy doporučení .....</b>	<b>62</b>
5.1	Shrnutí výsledků – oblast znalostí.....	62
5.2	Shrnutí výsledků - vztah k sociálním sítím a internetu .....	63
5.3	Návrhy doporučení.....	65
<b>6</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>67</b>
<b>7</b>	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>69</b>
<b>8</b>	<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>72</b>

<b>9</b>	<b>Seznam grafů</b> .....	<b>72</b>
<b>10</b>	<b>Přílohy</b> .....	<b>74</b>



# 1 Úvod

Žijeme ve světě moderních technologií, které ať chceme, nebo ne, ovlivňují velkou část našeho života. To, co bylo dříve psáno na papír, je nyní psáno elektronicky. Lidé se v dřívější historii museli sejít, aby došlo k osobnímu kontaktu. Pokud žijeme v době, ve které se něco vyvíjí rychlostí blesku, jsou to právě technologie, které nám umožňují komunikovat s druhou stranu rychle a efektivně. S rozvojem technologií přichází ale i aplikace a programy, které nám mohou život usnadnit, ale ve finále můžeme přicházet i o hodnoty, jež nám reálný život nabízí.

Neopomenutelnou součástí moderních technologií jsou sociální sítě. Prostřednictvím sociálních sítí může dnes komunikovat prakticky každý jedinec na celém světě. Jak přichází vývoj a lidé zpohodlňují a spoléhají na techniku, může se objevit závislost. Protože právě závislost na sociálních sítích může být denním chlebem obyčejného člověka. Ve většině případů si to lidé ale neuvědomují.

Tato práce se zaměřuje na vztah lidí k sociálním sítím, na závislost jako problematiku, jejíž součástí jsou nejen příznaky, ale i dopady. Práce zjišťuje, zda mají lidé ponětí o tom, že mohou být závislí, zmiňujeme také ztráty životních hodnot vlivem závislosti a analyzujeme čas, který lidé na sociálních sítích tráví. Součástí práce jsou také informace o léčbě lidí závislých na internetu obecně. Seznamujeme s oblastí sociálních sítí a propojujeme toto téma s problematikou závislosti.

## 2 Cíl a metodika práce

### 2.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce “Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století” je zmapování současného vztahu lidí k sociálním sítím a internetu. Na základě zjištění lze analyzovat, zda mají lidé dostatečné povědomí o závislosti na internetu a sociálních sítích. Stanovujeme také některá doporučení v případě, kdy využívají-li lidé internet a sociální sítě nadměrně.

Bakalářská práce by měla čtenáře seznámit se základními pojmy závislosti a pojmy s ní spojené, stejně tak by měla seznámit s problematikou netolismu, internetu a sociálních sítí.

### 2.2 Metodika práce

Tato bakalářská práce má dva hlavní cíle. **Prvním cílem je seznámení** čtenářů s problematikou závislosti, kde specifikujeme vůbec její existenci, veškeré znaky, příznaky, dopady, preventivní opatření, ale i léčbu. Problematika závislosti se bude odvíjet konkrétně od závislosti na sociálních sítích a internetu, což lze považovat za fenomén jednadvacátého století. Naučíme se rozlišovat nadměrné užívání od samotné závislosti a seznámíme se s pojmem „netolismus“. Čtenář se po přečtení práce seznámí také krátce s pojmem sociální sítě a na problematiku se podíváme z uživatelského hlediska. Především nás bude zajímat závislost na sociálních sítích a internetu. Specifikujeme si příznaky a diagnostická kritéria včetně prevence a léčby.

**Druhým cílem je analýza současného vztahu** lidí k internetu a sociálním sítím, přičemž na základě získaných informací zjišťujeme, zda mohou sociální sítě a internet představovat možný patologický problém dnešní doby. Bakalářskou práci budeme dělit na dvě stěžejní části: **tedy na část teoretickou a část praktickou.**

V teoretické části si rozebereme problematiku, v praktické části analyzujeme současný vztah lidí k internetu a sociálním sítím.

#### **Analýza prostřednictvím dotazníkového šetření**

Úkolem dotazníkového šetření bude zjistit, jaký mají lidé vztah k sociálním sítím a internetu. Kromě toho také zjišťujeme, jaké mají povědomí o problematice závislosti

na sociálních sítích. Provádíme dotazníkové šetření pomocí online prostředí.

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Závislost jako problematika a její příznaky

Syndrom závislosti lze definovat jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních jevů, kdy daný jedinec upřednostňuje látku nebo látky před jiným jednáním, které pro něj dříve bylo přednější. Syndrom závislosti vždy nemusí mít ale pouze hmotnou povahu. Člověk může být závislý i na jiných podnětech nehmotného charakteru. Závislost lze tedy charakterizovat jako často silnou nebo přemáhající touhu užívat některé psychoaktivní látky, alkohol či tabák.

Nešpor (2000) říká, že postiženému je vhodné stanovovat definitivní diagnózu pouze tehdy, pokud během roku došlo ke třem nebo více následujícím jevům:

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku nebo se dopouštět činnosti, na které je člověk závislý
- Potíže v sebeovládání při užívání látky na začátku nebo na konci či při provádění činnosti, na níž je člověk závislý
- Tělesný odvykací stav (v případě užívání návykových látek)
- Průkaz tolerance k účinku látky (v případě užívání návykových látek)
- Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
- Pokračování v užívání/činnosti i přes zřetelný důkaz zjevně škodlivých následků (depresivní stavy, poškození orgánů, poškození myšlení aj.).

Syndrom závislosti je zpravidla přítomen pro určitou řadu látek, které se kódují dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Po přečtení takového seznamu bychom zjistili, že závislost na sociálních sítích, komunikačních médiích nebo práci není závislostí v pravém slova smyslu. Vzhledem k tomu, že toto návykové chování má některé společné rysy se závislostí jako takovou, lze ji takto označit.

## 3.2 Závislost na počítačích a internetu

### 3.2.1 Existuje vůbec taková závislost?

Jak již bylo zmíněno, to, zda o závislosti na internetu a počítačích lze mluvit přímo jako o patologické závislosti, je otázka do diskuze. Blinka (2015) upozorňuje stejně jako Nešpor (2000), že za tímto pojmem jsou skryty spíše symptomy širších problémů. Vzhledem k tomu, že i online závislosti mají v sobě skryty komponenty, které přinášejí do reálného života problémy, můžeme problém nadměrného užívání počítače a internetu označit za „závislost“. Touto problematikou se pak lépe zabývá poměrně nový pojem netolismus. V reálném životě je však nutné rozlišovat fakt, že používání počítače a internetu může být časově náročné, ale může také představovat řadu výhod. Blinka (2015) tedy důrazně rozlišuje nadměrné užívání a závislost jako takovou.

Digitální technologie pronikly do našeho života neuvěřitelnou rychlostí a staly se její běžnou součástí. Oproti tomu můžeme mluvit o tom, že závislost jako problém se začal řešit teprve nedávno. Výzkum závislosti se začal stupňovat od vzestupu popularity „žroutů času“ v podobě online her a sociálních sítí. Zhruba před šestnácti lety se otázkou závislosti zabývalo pouze menší množství článků, v současné době Web of Science uvádí už několik desítek tisíc takových článků. Závislost na internetu tedy není oficiálně zařazena mezi psychiatrické diagnózy. Namísto toho se mnozí autoři knih rozhodli hovořit o takové závislosti jako o patologickém, problematickém či excesivním chování. (Blinka, 2015)

*„Závislost na internetu se možná brzy dostane mezi lékaři diagnostikované psychické nemoci, ale prozatím mezi nimi není a neschopenku na něco takového velmi pravděpodobně nedostanete. Ani nebude zcela jasné, jak něco podobného léčit.“*  
(Eckertová, Dočekal, 2013)

V minulosti sledoval psychiatr N. Shapira se svým týmem skupinu několika lidí, kteří věnovali nadměrný čas počítači a internetu. Z historie lze zmínit například jednatřicetiletou ženu, která trávila na počítači více než 100 hodin týdně, zanedbávala svou rodinu a přátele. Jiný příklad lze uvést na studentovi, který byl

vyhozen ze školy poté, co byl celý týden zavřený v univerzitní knihovně, kde byl nepřetržitě připojen k internetu. N. Shapira ke svému výzkumu dodával, že výše zmíněná závislost bývá často doprovázena dalšími závislostmi (duševní poruchy, poruchy příjmu potravy, zneužívání alkoholu a jiných návykových látek atd.). (Nešpor, 2000)

### **3.3 Nadměrné užívání internetu**

Hlavním kritériem pro nadměrné užívání internetu je bez pochyb reálný čas, který člověk na internetu tráví. Starší výzkumy dle Ševčíkové (2014) ukazují, že mladší dospívající tráví na internetu přibližně hodinu denně, o něco starší dospívající dvě hodiny denně. Vždy záleží na tom, jaká aktivita je vykonávána. V případě chytlavých her, virtuálních světů či sociálních sítích lze hovořit i o více než 25 hodinách týdně. Takový čas tráví například dospívající děti ve škole. Můžeme tedy předpokládat, že tráví-li člověk na internetu více než 3-4 hodiny, dochází k omezování sociálního kontaktu, fyzickým aktivitám a pracovní či školní přípravě.

Položíme-li otázku někomu ze svého okolí, co je Facebook, tzv. WoWko nebo třeba pokerová síň, mnohdy se dočkáme odpovědi typu žrout času nebo mor lidstva. Můžeme tedy říci, že lidé si uvědomují to, že internetu je částečně zbavuje reálného života, nicméně mnozí lidé z reálného života do toho virtuálního dobrovolně vstupují, a to důvodu, že je reálný život nudí. Internet poskytuje obrovské množství aktivit, které jsou svými vlastnostmi atraktivní a záleží jen na každém z nás, kolik času takové aktivitě obětujeme. Například děti jsou mnohdy ve virtuálním světě lákány prostřednictvím odměn, na což jsou schopny si velmi rychle zvyknout. V neposlední řadě musíme také zmínit snazší komunikaci, která je ve virtuálním světě pro každého člověka snáze dosažitelná. Spousta lidí nedokáže v reálném životě dostatečně komunikovat, třeba se jen bojí vyjádřit svůj názor. Virtuální svět nám ale nabízí možnost se „vyzpovídat“, a to různými způsoby bez hranic. (Ševčíková, 2014) Obavy z nadměrného užívání z hlediska času už nejsou tak prioritní jako obavy z nadměrného užívání specifických typů stránek či sítí. Gilles (2012) říká, že větší důraz by měl být kladen na aktivity zde provozované než na to, jak dlouhý čas

internetu člověk věnuje. Mezi takové aktivity lze zmínit např. návštěva sociálních sítí, hraní online her, stahování filmů apod.

### **3.4 Internetová závislost**

Nadměrné užívání od závislosti na internetu jako takové rozlišujeme. Kdy už je to závislost?

*"Jste závislí, pokud nedokážete vydržet bez pravidelné kontroly toho, co vaši přátelé napsali na Facebook? Jak chápat to, že neustále kontrolujete chat, jestli vám tam někdo nenapsal něco nového? Co když se vám v noci zdá, že hrajete počítačovou hru?"* (Eckertová, Dočekal, 2013)

Zjednodušeně řečeno, závislost na internetu je to tehdy, dostává se aktivita s ním spojená za hranice kontroly a přináší s sebou do života řadu problémů. Tyto problémy mohou mít různou podobu. Od problémů ve škole přes zdravotní problémy až po ztrátu kontaktu s lidmi.

Aby mohl být člověk považován za závislého, jak tvrdí Ševčíková (2014), musí být u něj přítomno šest kritérií. Tato kritéria si rozebereme později v tématu netolismu. Téměř jakákoliv závislost je doprovázena abstinenčními příznaky tehdy, dostane-li se postižený do situace, kdy nemá možnost být v kontaktu s drogou. Nejčastějšími příznaky jsou samozřejmě negativní změny nálad a úzkostné stavy.

Oproti lidem závislých na drogách, kteří si mnohdy svou závislost uvědomují, lidé závislí na internetu si tuto možnost nepřipouštějí. Připadá jim, že je vše v pořádku, přestože jejich okolí je mnohdy jiného názoru. Zatímco u lidí závislých např. na tabáku lze poukázat na cigarety, u lidí závislých na alkoholu lze poukázat na lahev, u lidí závislých na internetu nelze poukázat téměř na nic. Čas, který tito lidé na internetu tráví, opět mohou skrýt za prospěch z něj plynoucí. (Eckertová, Dočekal, 2013).

#### **3.4.1 Netolismus**

Pro počítačovou a internetovou závislost vznikl odborný termín Netolismus (známý také jako netomanie nebo netholismus). V této práci budeme používat termín

netolismus. Netolismus lze chápat jako závislostní chování z hlediska behaviorálního či procesního na tzv. virtuálních drogách. Mezi virtuální drogy patří nejen sociální sítě, ale také internetové chaty, počítačové hry, virální videa, online televize a mnohé další.

Netolismus lze chápat jako online závislost, tedy závislost na internetu přinášející s sebou pro člověka sociální, psychologické, pracovní nebo školní komplikace.

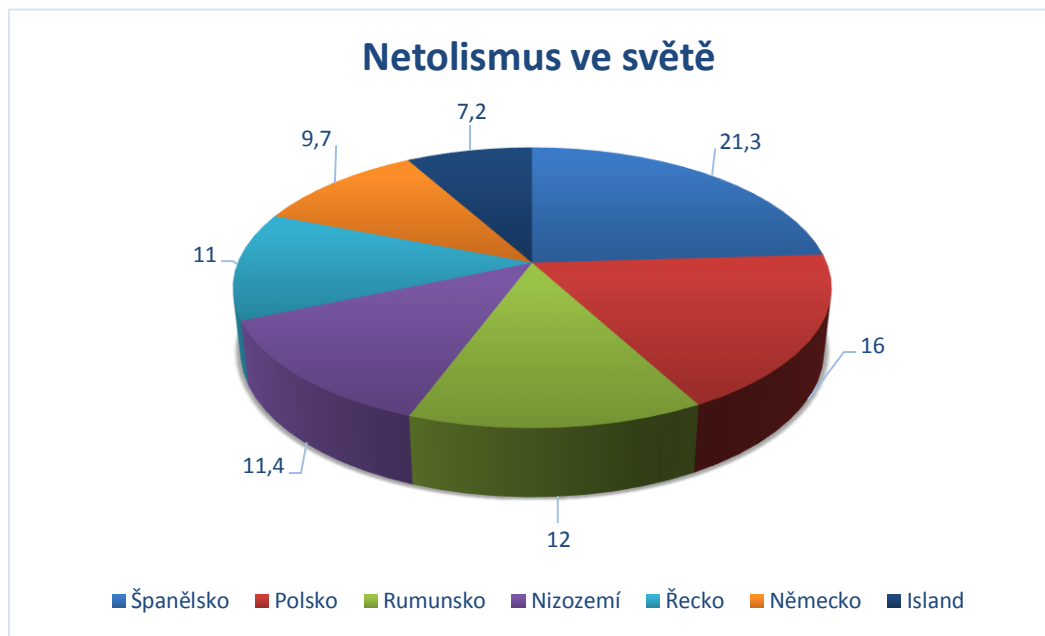
Počítačová a online závislost Netolismus je behaviorální závislost, která může mít i nejasný cíl oproti jasným cílům. Jasný cíl lze chápat jako např.: pustit si video na Youtube, chatovat s kamarádem ze školy, hraní hry online. Behaviorální závislost bez jasného cíle je například touha zapnout počítač, i když člověk neví, co na něm bude provádět, kontrola e-mailu, i když člověk ví, že žádný neobdržel (moderní aplikace nabízí přehled přijatých zpráv upozorněním např. na ploše počítače). (Kopecký, 2015)

### 3.4.2 Hlavní znaky Netolismu

1. **Význačnost** – Pro člověka se čas trávený u počítače stává činností s nejvyšší hodnotou, veškeré dříve oblíbené aktivity jdou stranou, nic není důležitější. Význačnost internetu a počítače a času trávený s ním se pro člověka stává tak silným, že ovlivňuje nejen jeho chování, ale i myšlení a cítění. Význačnost lze označit i pojmem salience. (Blinka, 2015)
2. **Změna nálad** – V případě nezapojení se do oblíbené aktivity (počítač, internet), dochází k negativní změně nálady, člověk je nervní, má špatnou náladu, může jednat agresivně nebo propadat panice.
3. **Tolerance** – Míra uspokojení se zvyšuje, stejně jako u návykových látek má člověk na počátku pocit, že k dosažení uspokojení stačí málo, postupem času je „kousek nebe“ vzdálenější a vzdálenější. Člověk tedy automaticky aktivitu vyhledává a prodlužuje její trvání s nadějí, že se dostaví prvotní uspokojení. Z praxe příklad: Žena tráví na internetu na Facebooku každý den o něco déle.
4. **Odvykací symptomy** – V případě omezení aktivity nebo úplného ukončení se projevují abstinenční příznaky.



5. **Znovuvzplanutí (tzv. Relaps)** - jedná se o stav, kterým byl člověk v minulosti zasažen a je jím zasažen znovu. Mezi nejčastější "relapsy" patří například deprese. Může mít podobu psychologickou či medicínskou (návyk na drogy aj.). (Kopecký, 2015)



**Graf 1:** Výskyt netolismu u dětí ve věku 14-17 let ve vybraných zemích Evropy (údaje v %), zdroj: Vlastní tvorba

Problém netolismus nepředstavuje v reálném životě pouze časovou náročnost, jak již víme, ale také může vzniknout problém finanční. Do této situace se může dostat například uživatel, který na internetu hraje pokerovou hru, přičemž další a "zajímavější" kola mohou být zpřístupněna po uhrazení určité finanční částky. Na první pohled se může zdát, že jsou veškeré online hry určeny pouze pro pobavení, podíváme-li se na to však z hlediska psychologického, lze říci, že veškeré online služby jsou produkovány tak, aby vzbuzovaly závislost. Můžeme si uvést příklad z praxe z oboru patologického hráčství. Podniky provozující automaty od svých zákazníků neočekávají, že se z nich stanou milionáři. Automaty nejsou nastaveny tak, aby přinášely každodenní výhry. Oproti tomu občasná výhra právě vzbuzuje v člověku pocit, že může získat víc - a tak se vytváří závislost.

### **3.4.3 Virtuální drogy**

Už tedy víme, že netolismus lze chápat jako závislost na virtuálních drogách. Virtuální drogy mohou mít hmotnou i nehmotnou povahu. Za virtuální drogy hmotné povahy lze považovat počítač, televizi, mobilní telefon. Nehmotná droga mívá podobu internetu, počítačové hry, sociální sítě nebo videa.

#### **Počítačové hry**

Člověk může propadnout virtuálním drogám v jakémkoliv věku, nicméně nejvíce rizikové období je dětství. Jakmile dítě propadne virtuální droze, velmi těžko se od ní distancuje a v budoucnosti hrozí opětovná „závislost“. Pro děti jsou nejvíce rizikové počítačové hry. Děti mohou zanedbávat školu, omezují kontakt s lidmi a tím dochází k zaostávání v sociálních dovednostech. Některé hry mohou v dětech dokonce vyvolat agresivitu, nemluvě o tom, že pravidelné vysedávání u počítače velmi značně a negativně ovlivňuje fyzickou kondici každého jedince. (Nešpor, 2000).

#### **Internet**

Internet může sloužit k práci, ke kontaktu s lidmi, vlastně může být velmi prospěšný. Mnohdy mají tak lidé tendenci skrývat nutkání trávit na internetu více a více času za výhody, které z něj mohou plynout. Je tak velmi obtížné určit, zda se jedná o dobré úmysly či posedlost. Eckertová a Dočekal (2013) poukazují na to, že internetová závislost může být „levnou variantou“. Není třeba utrácet jako za tabák či alkohol, tedy do té doby, než se z internetu stane prostředek k hazardní hře. V tomto případě může dojít k snadnému sklouznutí k patologickému hráčství (gamblerství).

#### **Sociální sítě**

„Social network“ tedy anglický termín v českém jazyce známý jako „sociální síť“ má skutečný význam společenské sítě. Sociální sítě slibují, že nebudete anonymní, což se moha lidem v reálném životě nepodaří – neumějí navazovat kontakty, ani nová přátelství, a před reálným životem utíkají do toho virtuálního. Vždyť na sociální síti lze mít stovky, tisíce přátel. Každý vás bude mít rád, každý vás bude uznávat. Přísun nových přátel je zajištěn. Sociální sítě se však mohou stát snadno problémem, a to

tehdy, přestane-li pro nás navazování vztahů v reálném životě být důležitější než v tom virtuálním. A protože jsou sociální sítě velké téma, rozebereme si je postupně.

## **3.5 Sociální sítě**

### **3.5.1 Pojem sociální síť**

Sociální síť je poměrně složitá oblast, kterou bychom si mohli vyložit mnoha způsoby. Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřena na závislost na sociálních sítích jako na komunikačním médiu, budeme se tomuto termínu co nejvíce přibližovat.

V současné době se bavíme o komunikaci mezi dvěma aktéry nebo skupinou aktérů. Na základě komunikace mezi aktéry vzniká jakási síť vztahů, kterou nazýváme sociální sítí. Fyzický kontakt mezi lidmi byl běžnou činností, jinak ke kontaktu dojít nemohlo, jak sám uvádí Devito (2008) ve své knize. Důležitost osobního kontaktu klesá po rozvoji komunikačních a informačních technologií, zejména díky internetu. Sociální sítě lze chápat také jako interdisciplinární vědní obor, který čerpá ze sociologie, sociální psychologie, teorie grafů a také statistiky. (Social network, 2015) V této práci se zaměříme na sociální sítě jako na službu, která umožňuje jednotlivcům i organizacím utvářet na internetové platformě sociální vazby. Mohou tedy spolu komunikovat v uzavřeném systému, sdílet aktivity i další obsah.

### **3.5.2 Historie sociálních sítí**

Vůbec prvotně můžeme za sociální sítě považovat služby, prostřednictvím kterých se zasílaly mezi dvěma aktéry zprávy. Zmínit lze například ICQ - I Seek You či AIM - AOL Instant Messaging. Oproti budoucím sociálním sítím měly tyto jednu výhodu: nebyly viditelné třetí stranou. První sociální síť byla spuštěna v roce 1997 a jmenovala se SixDegrees. Kontakty se zde navazovaly prostřednictvím vzájemných vazeb na základě teorie Šesti stupňů odloučení. To znamená, že každý člověk podle této teorie je propojen s každým člověkem formou řetězce šesti sobě navzájem známých lidí. Síť si svou popularitu příliš dlouho neudržela a čtyři roky po založení ukončuje své služby a nahrazuje ji síť Friendster, která bylo založena v roce 2002. Síť Friendster oslavovala zejména překročení hranice jednoho milionu uživatelů a

jejím vývojářem je Jonathan Abrams. V současné době již nefunguje jako sociální síť, ale jako herní platforma. (Boyd, 2007).

Rok 2003 přináší světu dvě nové platformy sociálních sítí: LinkedIn, aplikaci, která vám usnadní spojení s lidmi a profesními záležitostmi. Na LinkedIn si lze vybudovat silnou profesní síť a pomocí spojení lze zůstat v obraze, co se děje ve světě vašeho oboru. Výhodou je možnost zisku vysněného zaměstnání. Podmínkou je registrace s věkovou hranicí nad 18 let. Kromě LinkedIn vzniká i komunita zvaná MySpace, která byla v roce 2006 nejoblíbenější sociální sítí ve Spojených státech amerických. MySpace se zaměřuje především na sdílení hudby, ale umožňuje i bohatou editaci profilu.



Obr. 1: Rozhod'te sociální sítě, zdroj: KOCOUREK, J., 2014

Přichází rok 2004 a mladý Mark Zuckerberg zakládá dnes největší sociální síť zvanou Facebook. Původní úmysl věnovat síť pouze studentům Harvardské univerzity se významně vymknul kontrole v pozitivním slova smyslu. Jeho přítomnost se rozšířila na celou řadu dalších univerzit a o rok později mohly tuto síť využívat i střední školy a firmy. Veřejnosti byl Facebook zpřístupněn až o dva roky poté, tedy v roce 2006.

Z hlediska historie sociálních sítí určitě nesmíme opomenout ani Flickr, komunitní síť pro sdílení fotografií. Poměrně populární je i širokou veřejností používaný Twitter, jehož služba byla spuštěna v roce 2006. Krátké textové zprávy, zvané "tweety" jsou hlavním důvodem fungování tohoto microblogu. Nakonec

zakládá společnost Google svou vlastní sociální síť v roce 2001 zvanou Google Plus s nadějí, že předčí Facebook. Na Google Plus si lze nastavit sdílení pomocí tzv. kruhů. Do kruhů přidáváme jednotlivé osoby a sdílíme s nimi informace, které pro ně mají přínos nebo se jich tyto informace týkají. Není asi příliš nutné dodávat, že síť Google Plus není zdaleka tak oblíbená, jako je Facebook. (Boyd, 2007). Historický vývoj sociálních sítí je možné si prohlédnout také v příloze pod č. 1.

### **3.5.3 Droga jménem Facebook**

Již jsme si uvedli stručný historický vývoj moderních sociálních sítí, přičemž také bylo zmíněno, že Facebook patří mezi nejnavštěvovanější sociální sítě vůbec. Služby společnosti, která má téměř 13 000 zaměstnanců (údaj k 31. prosinci 2015) denně využívá miliarda aktivních uživatelů, většina pochází z USA a Kanady, ale i v České republice patří Facebook mezi nejnavštěvovanější sociální sítě. (Čamek, Kulhánková, 2010)

Facebook slibuje navazování nových kontaktů a utužování těch, které jste si během života vytvořili. Oproti jiným sociálním sítím uživatelé Facebooku navazují přátelství pouze symetricky, což znamená, že pokud nepotvrdíte některé z nabízených přátelství, není možné vidět soukromé příspěvky daného člověka. V případě, že je člověk zainteresovaný k určité události či skupině, je možné tento obsah pravidelně sledovat. To samé platí i u stránek. Dalším nástrojem Facebooku, který láká uživatele, jsou události. Organizovat akci nebo ji mít stále na paměti nikdy nebylo tak jednoduché. (Dědiček, 2010)

O samotném Facebooku se ve zkratce, tedy tom, co nabízí, zmiňujeme proto, že se jedná o jednu z nejrozšířenějších sociálních sítí, ale také proto, že právě toto je jedna z těch sítí, na které si mohou lidé vypěstovat snadnou závislost.

### **3.5.4 Sociální síť jako nové médium**

Nové informace získáváme prostřednictvím médií, přičemž za ta neznámější by se dala považovat tištěná média (noviny), rádia, televize, tiskové agentury, PR reklamní agentury, ale v současné době se do popředí dostávají také sociální média a internetové noviny. S každým médiem samozřejmě člověk komunikuje jiným způsobem. (Štefanec, 2013).

V současné moderní době však už nejsme odkázáni na nutnost koupě novin či poslechu rádiové stanice. Moderní doba se snaží postavit komunikaci na základě kontaktu s lidmi. Ve skutečnosti jde ale spíše o kontakt s technologií. Nyní lidé totiž už nemusí spoléhat na to, zda bude ten či onen článek otisknut, každý člověk je tak vlastním autorem, a to díky novým médiím, mezi která bez pochyb patří i ta sociální. A ačkoliv se na první pohled může zdát, že právě nová média nám poskytnou prostor pro vlastní názor, ve skutečnosti je to spíše naopak. Lidé mají tendenci se např. na sociálních sítích s názory ztotožňovat, než vytvářet ty vlastní. (Valůch, 2013).

Na první pohled se jedná o ideologické médium. Otázkou ideologie sítí se zabývá i Keller (2009), který upozorňuje na to, že druhým pohledem může být spíše médium nejasností. Sociální sítě skutečně mohou sloužit jako nástroj regulující nejistotu, ale zároveň mohou nejistoty u člověka zdvojnásobovat. Naučit se pracovat se sítěmi nebo médií obecně není vůbec jednoduché. Člověk se musí naučit porozumět danému obsahu, někdy však může být i toto velmi složité. Na druhou stranu mnozí autoři se domnívají, stejně jako Valůch (2013), že umět pracovat se sociálními sítěmi by měl zvládnout člověk i bez větších znalostí tamního prostředí.

Média v sobě zahrnují celou řadu paradoxů. S pomocí médií se můžete stát svobodnými, budete mít neustálý přísun informací, ale na straně druhé – budete na ně odkázáni. (Pokorný a kol., 2002)

### **3.6 Závislost na sociálních sítích**

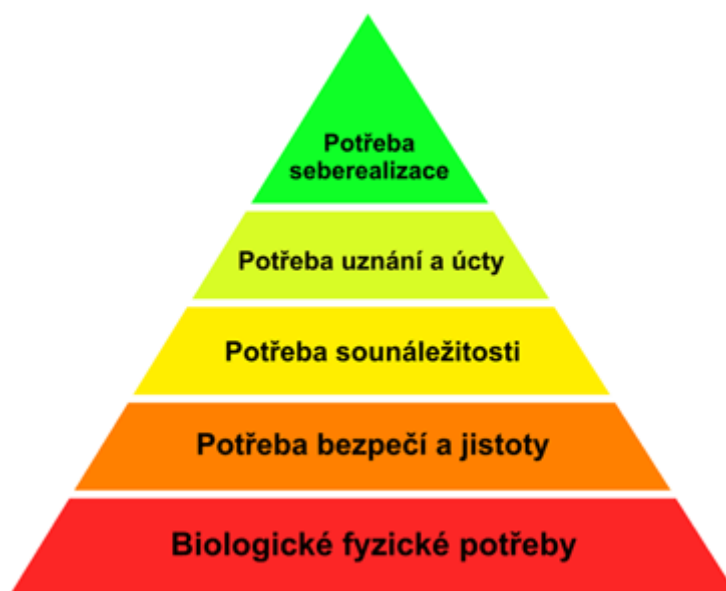
O závislosti na sociálních sítích a internetu lze mluvit v úzké spjatosti, vždyť sociální sítě by bez existence internetu neexistovaly. Z toho důvodu se v této části práce budeme bavit často právě o internetu jako takovém, protože závislost na sociálních sítích si lze vypěstovat prakticky stejným způsobem, se stejnými příznaky, ale i dopady.

#### **3.6.1 Pyramida lidských potřeb dle Abrahama Maslowa**

Jak jsme se již zmiňovali na začátku práce, sociální sítě i internet obecně je charakterizován jako nástroj „dobra“: přísun informací je zajištěn, získáte identitu, kterou chcete a vše máte po ruce, stačí pár kliknutí. Internet i sociální sítě totiž

představují nový způsob uspokojení lidských potřeb. V roce 1943 Abraham Maslow představil tzv. pyramidu lidských potřeb, která se skládá z části nedostatkové (fyziologické potřeby, bezpečí, úcta a láska) a růstové (seberealizace). V případě závislého člověka je nutné si uvědomit, které z těchto potřeb si uspokojuje v případě, tráví-li na internetu a sociálních sítích mnoho času. Každý člověk přirozeně usiluje o jejich uspokojení. (Kopecký, 2011).

Ačkoliv to na první pohled nevypadá, právě na Abrahamově pyramidě lidských potřeb jsou postaveny i sociální sítě. Na sociálních sítích lze žít „skvělý“ virtuální život, a to proto, že zde řada věcí neplatí. Fyziologické potřeby není třeba uspokojovat a umění seberealizace je díky virtuální identitě mnohem jednodušší. (Eckertová, Dočekal, 2013)



**Obr. 2:** Maslovova pyramida lidských potřeb, zdroj: FRANĚK, P., 2012

### **3.6.2 Sociální sítě = zlo**

Pro dnešní civilizaci je zcela běžné, že hladoví po informacích. Hlad po informačních technologiích lze uspokojit prostřednictvím technologických zařízení, jako je počítač, notebook, mobilní telefon, televize nebo třeba tablet. I přes tato média lze snadno navštívit sociální sítě. Jsou všude, kdykoliv k dispozici, dvacet čtyři hodin, sedm dní v týdnu. Širší využívání sociálních sítí vede k těsnějšímu sepětí a vzájemnému prorůstání. Představme si situaci, že by došlo ke kolapsu informačních

systemů. Jak jednoduše by mohlo dojít k následnému kolapsu systémů společenských.

Jak tedy poznáme, že může být někdo závislý na sociálních sítích? Vedle klasického sdílení vlastního obsahu se zde objevuje neustálé sledování, co píší přátelé na zed', sledování, co přátelé dělají, co vyfotili, co doporučují. Stejně tak se zde objevuje nutkání informovat druhé o vlastní virtuální identitě: sdílení fotek, psaní statusů, okamžitá reakce na nové příspěvky. Lidé, kteří jsou závislí na sociálních sítích stejně tak vyžadují reakci okolí a v případě, že se jim nedostane, aktivitu stupňují, jedině tak se mohou v tomto světě realizovat, když se dostanou do povědomí jiných virtuálních lidí. (Eckertová, Dočekal, 2013)

*„Kdyby se lidé v reálném životě chovali stejně jako na Facebooku, vypadalo by to asi zvláště“ (Vaněk a kol., 2015)*

### **3.7 Jak poznat závislost na sociálních sítích a internetu**

Na začátku práce jsme již zmiňovali, že hodnotit člověka jako závislého je otázkou letité studie, neexistují medicínské termíny pro tuto diagnostiku. Co ale skutečně existuje, jsou společné příznaky. Vzhledem k tomu, že jako první byla zmíněna hráčská porucha a patologické hráčství, lze příznaky tohoto typu zobecnit i k závislosti na internetu a sociálních sítích, protože mají společné kritéria posouzení. (Blinka a kolektiv, 2015).

Závislost na sociálních sítích lze měřit i prostřednictvím otázek a odpovědí, čím více kladných odpovědí člověk získá, tím spíše se může jednat o patologickou závislost. V mnohých otázkách lze celou řadu slov nahradit. Například slovo „počítačová hra“ lze nahradit slovem „Facebook“ nebo „internet“ obecně. (Eckertová, Dočekal, 2013).

*„Bráníte se nebo jste rozrušeni, když někdo kritizuje váš internetový život?“*

*„Zanedbáváte kvůli internetu důležité věci ve svém životě?“*

*„Narušuje internet vztahy s významnými lidmi vašeho života“ (Eckertová, Dočekal, 2013)*

Otázek je celá řada. Mnohdy se u závislého člověka také stává to, že mu okolí často vyčítá čas, který právě na internetu a sociálních sítích tráví. Závislým lidem to



samozřejmě přijde v pořádku a na obyčejnou otázku „jste závislý?“ bezprostředně a bezmyšlenkovitě odpovídají, že ne. Závislí lidé samozřejmě mají psychické problémy, často se potýkají s úzkostí, stresem, mohou ale trpět i depresemi a změny nálad jsou na denním pořádku. Tedy v případě, že nejsou sociální sítě a internet k dispozici.

Samostatně si zjistit, zda člověk patří do skupiny lidí, kteří možná nadměrně užívají internet a sociální sítě, nebo jsou snad skutečně závislí, není vůbec problém. V dnešní době existuje na internetu celá řada otázek, na které si člověk může samovolně odpovědět a udělat si přehled. Koneckonců, takové otázky by si člověk, který pravidelně navštěvuje internet a sociální sítě, mohl vytvořit i sám. Jistě vám nebudou cizí například otázky jako:

- Rozbuší se vám srdce, když se na vašem chytrém telefonu zobrazí nové online upozornění?
- Cítíte úzkost, pokud jste nějakou dobu offline?
- Cítíte nutkání během osobní schůzky s rodinou či přáteli vytáhnout chytrý telefon?
- Stává se vám, že se vaše rodina sejde u jednoho stolu, ale vy jste v jiné místnosti, protože prostě potřebujete být online?
- Máte pocit, že skutečnost některých událostí ve vašem životě nebude mít dostatečnou hodnotu, pokud ji nezveřejníte na Facebooku či Instagramu?
- Stává se vám, že chodíte velmi pomalu, a to proto, že koukáte do chytrého telefonu, tudíž prakticky nesledujete cestu ani okolí?

Zjistíte-li, že i ve vašem životě možná není něco v pořádku a že možná technologie ovládají váš život, je prvotně důležité mít nad nimi převahu. Svět technologií je pro člověka složitý zejména proto, že zatímco např. u jídla a pití máme nutriční hodnoty, doporučené dávkování, u technologií to tak není. Kde jsou ale pomyslné hranice? Kdo lidem ukáže varovná upozornění nebo doporučená „dávkování“? Nikdo, nikdo je totiž nereguluje. (Sieberg, 2014)

### 3.7.1 Závislost na sociálních sítích přináší zdravotní rizika

Závislost na sociálních sítích, přímo spjatá s vysedáváním u počítače, může mít pro takového člověka i celou řadu zdravotních problémů. Kromě psychických potíží se dostavují i potíže fyzické – bolest páteře, bolest kloubů, třes v rukou, svalové křeče na nohou, nemluvě o poškození očí. Lidé se navíc domnívají, že člověk při surfování na internetu zvyšuje svou pozornost, to ale není pravda, kvalita pozornosti klesá. (Pokorný a kol., 2002). Povědomé by mohlo být varování: nejezte u televize, protože člověk odvádí pozornost od svého jídla směrem k obrazovce, tudíž nemusí mít přehled o tom, kolik toho sní nebo jak dlouho mu trvá, než daný pokrm sní.

Dosavadní aktivní život jde stranou, aktivita se přesouvá k médiím, kde je možné být on-line. Pokorný (2002) také uvádí, že lidé, kteří často vysedávají u počítače, pak mohou pocítovat například pocit chladných prstů, protože dochází k nedokrvení. Velmi časté je i mravenčení v nohou nebo necitlivost.

### 3.7.2 Život online nemá hranic, vše je možné

Proč ale vlastně lidé utíkají z reálného života do toho virtuálního? Ve virtuálním životě je vše jednodušší, ve virtuálním světě lze zažít to, co v reálném nikdy a jak už jsme zmínili, ve virtuálním světě lze uspokojit všechny potřeby (protože některé „nejsou potřeba“). Lidé, kteří utíkají do virtuálního světa, moc dobře vědí, že chování v takovém světě sebou přináší menší rizika. Lidská identita není tak snadno získatelná jako v reálném životě – vždyť profil můžete smazat kdykoliv.

*„Internet tedy nabízí člověku bezpečnou virtuální realitu, bezpečný svět, ve kterém se může volně pohybovat, což je navíc posíláno i poměrně vysokým stupněm jeho anonymity.“* (Pokorný a kol., 2002)

Tak či onak mají závislí lidé mnohé společné, nedokáží svou touhu „být on-line“ ovládat, bezprostředně zanedbávají osobní kontakt s rodinou a přáteli, mnohdy i sebe sama. Závislí lidé odkládají důležité na „později“. V tomto případě lze o později mluvit o situaci, ke které ani nemusí dojít. Závislí lidé zanedbávají nejen své školní ale také pracovní povinnosti, vždyť vše ostatní počká, být online je priorita. Tím to ale nekončí, závislost na sociálních sítích a internetu je úzce spjata, jak již bylo řečeno, s celou řadou fyzických abnormalit. Normální člověk spí 6-8 hodin denně. U

závislého člověka se toto číslo snižuje k 4-6 hodinám. Může samozřejmě ale i nastat fakt, kdy závislý člověk např. chodí pozdě spát (okolo 3-4 hodiny ranní) a tím pádem déle spí (např. do 12-13h). Zde už dochází ze změně biorytmu, který je posunut. Takový posun právě způsobuje to, že závislý člověk nestíhá. A nebavíme se pouze o pracovních a školních povinnostech, bavíme se o zdravém životním stylu – snídaně, oběd, svačina, večeře. Závislý člověk nejí pravidelně, protože to nestíhá (během snídaně spí, během oběda se probouzí, prakticky snídá až v době svačiny a obědvá v době večeře). Kdy tedy závislý člověk večeří? V době, kdy by měl už pravděpodobně spát. (Eckertová, Dočekal, 2013)

U závislého člověka kromě změny biorytmu lze pozorovat i celou řadu fyzických změn, které jsme si již jmenovali, pro zopakování je to např. bolesti hlavy, zad, kloubů, pálení očí, může dojít také k přibírání nebo úbytku hmotnosti, v závislosti na tom, jak se takový člověk stravuje. V obou případech to nebývá zdravého rázu.

### 3.8 Diagnostická kritéria značící závislost nebo poruchu

Naplní-li postižený jedinec více než 5 z 9 zmíněných kritérií dle Americké psychiatrické asociace, lze ho označit za závislého, v medicíně by byl použit spíše termín „**patologické chování**“, či „**patologická závislost**“. Posuzována jsou tato

- kritéria:
- 1) Online aktivity se stávají hlavní náplní života jedince
  - 2) Abstinenční syndrom: podrážděnost, deprese a úzkost
  - 3) Potřeba trávit na internetu stále více času
  - 4) Ztráta kontroly nad on-line aktivitami a neúspěšné pokusy jejich omezení
  - 5) Ztráta zájmu o původní záliby
  - 6) Pokračování v nadměrných online aktivitách bez ohledu na zjevné negativní důsledky
  - 7) Lhaní o skutečném objemu aktivit na internetu
  - 8) Internet se stává prostředkem k úniku od problémů a špatných nálad
  - 9) Objektivní negativní důsledky v osobním či pracovním životě

Posouzení závislosti lze provést prostřednictvím diagnostického **interview** (AICA-C: Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist), které zkoumá

šest základních dimenzí behaviorálních závislostí a jako jediné bylo ověřeno v klinické populaci. Každé kritérium obsahuje několik témat a otázek a hodnotí se zde na škále 0-5 (0= vůbec nepřítomno do 5 = zjevně přítomno). Výsledné skóre může dosahovat hodnoty 0-30, přičemž za kritický stav lze považovat hodnotu 13. Náhled takového interview je možné prohlédnout si v příloze č. 2. (Blinka a kol., 2015).

Podíváme-li se na situaci z hlediska času, za patologické, tedy nezdravé lze považovat využívání on-line aktivit v rozmezí 40-80 hodin týdně. Ať už ale takový člověk tráví na internetu denně deset hodin nebo jen pět, je důležité zohlednit i konkrétní aktivity zde vykonávané. V případě, že se ukáže, že postižený využívá pouze jedné aktivity nebo jedna aktivita převládá (např. „chatování“, hraní her, sledování erotických videí), je doporučeno postupovat na základě diagnostických nástrojů vyvinutých pro tyto specifické případy. Rozhovor s pacientem posuzuje nejen aktuální situaci, ale i celkový průběh nemoci.

### **Otázky na postiženého/závislého**

Otázky kladené na člověka, u kterého se lze domnívat, že může trpět patologickou závislostí, můžeme rozdělit do tří kategorií:

- 1) **Otázky zdravotního hlediska** – důraz kladen na negativní dopady na zdraví člověka, prudkou změnu dosavadního biorytmu – nepravidelný spánek, stravování aj.
- 2) **Otázky psychologické a sociální** – dotýkáme se oblasti rodinných a blízkých vztahů postiženého, zjišťujeme změny jeho nálad a definujeme problémové chování
- 3) **Otázky aktuální situace** – pacient odpovídá na to, co ho na internetu baví, jak dlouho je online, jak se cítí, když je a není online, snaha zjištění, kdy se problémy objevily, zda je postižený zkoušel vyřešit a s jakým úspěchem.

V každém případě je velmi nutné posoudit celkový psychologický stav pacienta, aby se mohlo vyloučit, že patologické chování či patologická závislost není doprovodným problémem jiných obtíží. (Blinka a kol., 2015)

### **3.8.1 Život na síti**

Potřebujeme zkontrolovat e-mail, odpovědět na důležité zprávy, prohlédneme si, co je ve světě nového, nakoupíme nějaké oblečení, pustíme si oblíbené video, popovídáme si na „chatu“ s přáteli a napíšeme nějaký zajímavý příspěvek, pár jich tzv. „olajkujeme“, a protože je to super, také vložíme novou fotografii a počkáme na interakci jiných uživatelů. A zatímco budeme čekat, můžeme si zahrát nějakou online hru, a když nás to přestane bavit, můžeme aktualizovat zed'. A takto pořád dokola. Lidé, kteří jsou závislí na počítačích, internetu a celkově životě na síti nemají jasný cíl, proč tuto činnost vykonávají. Prakticky tím jen zabíjejí svůj volný čas. Někdo by mohl říct, že prohlížet poštu každých 20 minut je důležité, stejně tak projíždět internet, co kdyby nám utekla nějaká zajímavá nabídka. Závislí lidé mají potřebu se pohybovat v místnostech, kde mohou být počítači a internetu blíže. (Pokorný a kol., 2002)

Na jednu stranu se není čemu divit, technický pokrok nezaostává, ba naopak. Dneska můžeme být online téměř všude. Nemáme chytrý telefon? Nevadí, pravděpodobně budeme vlastnit stolní počítač nebo notebook. Někteří lidé využívají tablet. A když už je na světě ta chytrá televize, proč si ji nepořídit. No co, že najetí webové stránky zabere řadu minut, hlavní je být online.

### **3.8.2 Alkoholik má flašku, feťák piko a závislý na internetu dopamin**

Víme, že je i z lékařského a medicínského hlediska velmi těžké rozlišit, zda je člověk závislý, či jen nadměrně využívá internet. Pro odborníky je to těžké určit proto, že závislost jako taková bývá doprovázena užíváním některých látek – tabák, opioidy, alkohol aj. Všechny tyto závislosti se kódují. Jak uvádí Nešpor (2000) ve své publikaci, syndrom závislosti má statický kód F1x.2, přičemž na místo „x“ před desetinnou tečkou se doplňuje příslušná návyková látka (např. F14.2 je závislost na kokainu).

U patologických závislostí na internetu a sociálních sítích se žádný statický kód neurčuje. Je to proto, že veškeré závislosti na návykových látkách mají hmotný podtext, ale u internetu taková látka chybí. Nutno však říci, že alkohol nebo drogy

v tomto případě nahrazuje tzv. dopamin (= chemická látka vznikající v mozku). Ten se při vyšší aktivitě vytváří jako reakce na aktivity spojené s internetem, sociálními sítěmi, hraním, prostě vším online. Dopamin totiž působí jako skvělý nervový přenašeč, který je spojován s příjemnými vjemy v mozku. Ve vysoké míře tedy může ovlivnit náladu člověka. (Eckertová, Dočekal, 2013)

V reálném životě tedy není vůbec jednoduché závislého člověka této závislosti zbavit. Lidé se domnívají, že závislému člověku stačí odebrat vášeň, která k patologickému chování svazuje. Jak chcete ale závislému člověku na internetu vzít něco, co se vytváří v jeho hlavě?

### **3.8.3 Facebook je fenomén a taky nemoc**

Protože se zkoumání závislosti na sociálních sítích jako takových dostává v posledních letech bezprostředně do popředí, jak uvádí Blinka (2015) ve své knize, již někteří zahraniční autoři věnovali tomuto tématu velkou pozornost a charakterizovali pro tyto účely tři stupně. Aby mohla být škála charakterizována, potřebovali nástroj měření, a tím se nepochybně stal Facebook, jakožto nepopulárnější sociální síť.

Za nejznámější lze považovat Bergenskou škálu závislosti na Facebooku (**BFAS**), která přímo vychází ze šestisložkového modelu behaviorálních závislostí. Tento model jsme si již představili – viz hlavní znaky netolismu. Druhá škála pochází z Nigérie a označuje se zkratkou **FASS** (Facebook Addiction Symptoms Scale). Ta obsahuje tři položky ke komponentám závislosti: preference sociálních sítí, salience, ztráta kontroly, negativní následky a syndrom odnětí.

Blinka (2015) uvádí také třetí škálu, a tou je osmipoložková **FAS** – Facebook Addiction Scale pocházející z Turecka. Oproti prvotní BFAS upozorňuje na to, že málokteré patologické chování dosahuje tak význačné míry, aby se mohlo jednat o závislost.

Kdo by ale nechtěl být součástí rychle rostoucí komunity, která čítá stovky milionů uživatelů? Registrace je poměrně jednoduchá a správnost zadaných údajů samozřejmě vzhledem k masivní účasti není nikterak ověřována. Problém samozřejmě mnohdy nenastává u jedince jako takového. „Uvrtat“ do života Facebooku vás může i někdo jiný, třeba rodiče. Eckertová (2013) zmiňuje, že někteří

rodiče zakládají profily často i svým nenarozeným dětem, kteří se tak stávají součástí digitálního světa, aniž by už byly součástí světa reálného.

### **3.9 Sociální sítě pro nás, nebo proti nám?**

Vývoj technologií nezastavíme, ba naopak můžeme v následujících letech maximálně očekávat pokrok. Vždyť i dnešní auta skoro neřídíte díky automatické převodovce, nemusíte se ohlížet na jiná auta při parkování, parkovací asistent to zajistí a brzdový systém je tak úžasný, že přiblížíte-li se blízko jinému autu, sám zabrzdí. Na první pohled úžasné. Na druhou stranu, co když přijde den, kdy technologie úplně nahradí lidi? To samé můžeme očekávat i u technologie počítačů a internetu. Vždyť technologie by měla lidstvo osvobozovat, ne svazovat. Proč tedy mezi námi tedy je tolik lidí, kteří by potřebovali pořádnou digitální dietu? Závislost na internetu a sociálních sítích totiž neškodí pouze vám, škodí ale i vašim dětem, škodí přátelům a sourozencům, škodí všem. (Sieberg, 2011)

#### **Sociální sítě jako balíček aplikací**

Proč vlastně lidé navštěvují internet? Chtějí „chatovat“ s přáteli, vytvářet příspěvky (blogovat), chtějí navštěvovat diskuse, seznamovat se, pouštět si zajímavá videa, hrát hry aj. Lze tedy jednoduše říct, že sociální sítě jsou oblíbené proto, že obsahují vše, na co si jen vzpomenete. Je to takový balíček aplikací. Již například na zmiňovaném Facebooku můžete propagovat svou stránku, můžete komunikovat s přáteli, mít vlastní fotogalerii, můžete hrát hry, pouštět si videa, můžete všechno. Nač navštěvovat deset internetových stránek, když může člověk využívat jen jednu? (Blinka, 2015) Jak prosté, zdá se na první pohled. Dnešní společnost doslova lpí na Facebooku. Jako příklad mohu uvést vlastní zkušenost, kdy lidé žádají na sociálních sítích o práci ve skupinách podobnými příspěvky, jako „Ahoj, je mi 18, mam SŠ, jsem vyučená kadeřnice, za nabídky práce děkuji.“ Tím to ale hasne. Žádná další aktivita se nekoná. Co bychom se dnes chodili osobně poptat na místo práce, proč bychom kupovali noviny s inzercí, když máme Facebook? Ano, samozřejmě je to skvělá věc, ale opravdu se moderní sociální sítě stávají naši pracovní jistotou? A co kdyby zanikly? Budeme všichni bez práce?



**Obr. 3:** Příspěvek ve skupině Brigády, práce Hradec Králové, zdroj: [www.facebook.com](http://www.facebook.com), 2016

Díky sociálním sítím jsou lidé k zastížení vždy a všude, prakticky neexistují hranice. Technika nám tímto způsobem sice pomáhá udržovat kontakt s lidmi, na oplátku si však bere něco velmi cenného: čas a lidskou pozornost. (Sieberg, 2011)

### 3.10 Komunikace prostřednictvím online prostředí

Předávání a přijímání nových informací, poznatků, dovedností a postojů představuje vzájemnou interakci mezi jednotlivci, přičemž při navazování reálného komunikačního vztahu se vytváří komunikační proces. Na komunikaci mezi dvěma aktéry pohlížíme jako na verbální a neverbální komunikaci. (Atkinson, 2009).

**Verbální komunikace** = slovo mluvené či psané, skládá se z předpokladů a výsledků. Motivace ke slovu a očekávané reakce.

**Neverbální komunikace** = užití mimoslovních prostředků (gesta, pohledy, doteky). S neverbální komunikací souvisí emocionální stavy a je doplňována verbální komunikací, která ji může nahrazovat, měnit či odporovat.

Samotný komunikační proces v reálném životě má 9 fází. (Nekonečný, 2009). A právě v tom se liší komunikace virtuální, ta prakticky na neverbální komunikaci nespolehá. Dalo by se říct, že neverbální komunikace ve virtuálním světě neexistuje a je tak nahrazována například „smajlíky“. Kromě absence neverbální komunikace dochází ke snížení sociálních vlivů na komunikujícího. To znamená, že se soustředí více na sebe, než na své okolí, jak to v reálném životě je běžné. Ve virtuálním online prostředí se také dokonale uplatňuje právo anonymity. Jak Pokorný (2002) uvádí, stejně tak se zde prosazuje pocit bezpečí a intimity.



Vyjadřovací prostředky v online prostředí bezpodmínečně degenerují komunikační schopnosti jedince, které se učí od narození.

### **Závislost z hlediska pohlaví a osobnosti**

Dle Blinky (2015) mají ženy větší tendenci směřovat k závislosti na médiích obecně, stejně tak jako k internetu a sociálním sítím. A to i přesto, že mnohé studie ukazují, že větší míra patologického chování bývá shledávána u mužů.

Na závislého je také důležité dívat se z hlediska aktivit, které na internetu provádí, jak jsme už několikrát zmínili. Závislé na počítači a internetu nelze zaškatulkovat, a to z toho důvodu, že např. hráči online her jsou spíše introvertní povahy. Mají tendence utíkat před sociálním kontaktem, protože nedůvěřují svým sociálním schopnostem. Závislost na sociálních sítích se týká spíše extrovertních jedinců. Vždyť sociální sítě nabízejí výhradně neustálý kontakt s okolím. Doslova vybízejí k rozšiřování společenských kruhů. (Blinka, 2015).

### **3.11 Sociální sítě odměnou pro osamělé lidi**

Už víme, že lidé mají tendence směřovat svou aktivitu na sociální sítě z mnoha důvodů. Nespokojenost v osobním životě může být klíčovým faktorem. Již dříve provedené sociální kompenzační hypotézy potvrzují, že atraktivita sociálních sítí a online prostředí bývá zajímavá především pro osamělé lidi. Ve světě sociálních sítí se totiž žije mnohem jednodušeji, než ve světě reálném. Zahájit konverzaci nikdy nebylo tak snadné. Stačí pár kliknutí, ukončit konverzaci můžete kdykoliv chcete a nikdo na vás nebude házet nenávistné pohledy. Je to přeci „jen jako“.

Lidé s dostatečně vyvinutými sociálními schopnostmi a dovednostmi tuto potřebu nemají. Oproti tomu závislí si dostatečně neuvědomují složitost přenášení již vytvořeného kontaktu do reálného života. Tam mohou čekat nástrahy – co když to nebude tak růžové, jak se zdálo?

Již tak izolovaní lidé mají tendence se stahovat do sebe, utíkají před osobním kontaktem, uzavírají se a deformují své minimální sociální schopnosti a dovednosti ještě více. Je zcela přirozené, že člověk inklinuje k takovému prostředí, kde jsou jeho potřeby uspokojovány. (Blinka, 2015).

### 3.11.1 Sociální sítě jako cirkus

Na sociálních sítích je to trochu jako v cirkuse. Čím budete vtípnější a abnormálnější, tím budete zajímavější – výsledkem je snadno zapamatovatelná identita. V tuto chvíli přichází to, co se v reálném životě člověka zatím neodehrálo, a to je obrovská pozornost, respekt a mnohdy i uznání. Samozřejmě ne vždy to musí znamenat, že taková identita bude opěvována. Může dojít naopak k bouřlivé reakci, ale co, vždyť to není reálné. Pro takového člověka je důležité, že má pozornost, které se mu v reálném životě nedostává. Nikdo na sociálních sítích nezveřejňuje své příspěvky pro vlastní potěšení. Vše, co člověk na síti zveřejní, vlastně poskytuje ostatním uživatelům. Přidání nové fotky, napsání statusu, přidání se do skupiny nebo odsouhlasení účasti na události hlásá: jsem tu, tak si mě koukejte všimnout.

Kromě cirkusu můžeme na sociální sítě nahlížet také jako na takovou společenskou soutěž. Přiznejme si, že nudné příspěvky nás nezajímají. Chceme skandál, chceme odhalení, chceme detaily a čím zajímavější a více šokující, tím lepší.

Nejen závislí lidé, ale ti především, mají tendence svůj život doslova prožívat na sociálních sítích. Sdílejí detaily z intimního a osobního života, rozebírají veřejně své problémy a zážitky. Mnohdy tak poukážou i na svou „Achillovu patu“, tedy své slabiny a zranitelná místa. A přiznejme si, že i přes internet je velmi jednoduché člověka napadnout a způsobit mu psychickou újmu. Eckertová (2013) poukazuje na ocenění na sociálních sítích tzv. „lajky“. Čím více lajků, tím je člověk populárnější, tím je jeho sdílení zdárnější, tím více cítí pocit seberealizace v tom, co na sociálních sítích dělá.

Na sociálních sítích je ale zároveň velmi snadné získat záhy identitu, o které člověk nesnil. Stačí špatný příspěvek, nevhodná fotka, abnormální status a může se z vás záhy stát laciná dívka, hlupák, agresor nebo podivín. (Dočekal, 2013)

Obrovskou nevýhodou sociálních sítí a obecně sítí, kde dochází k interakci mezi uživateli, je fakt, že co je jednou psáno, to je dáno. Co jednou zveřejníte, už zpátky nevezmete. Snadno bychom to mohli uvést na příkladu, kdy dívka zveřejní poměrně odvážné fotografie na svůj profil na Facebooku. Záhy ale zjistí, že to možná není dobrý nápad a tak fotografii smaže. Smazáno, je to pryč a vše dobré? Na první pohled ano, ale jak můžeme vědět, že onu fotku si nestáhlo do počítače několik desítek

uživatelů. Jak víme, že onen uživatel ji při první příležitosti nepoužije proti dívce? Nevíme. O sociálních sítích toho víme totiž tak mnoho, že ve skutečnosti nevíme nic.

- **Narcismus na sociálních sítích**

Pokud chce člověk vystupovat na internetu, bude se muset naučit jedno: sebe prezentaci. Definice uživatele je základním stavebním kamenem sociální sítě. Je to podobné jako u počítačových her. I zde si člověk vytváří nějakou charakteristickou identitu a s ní vystupuje. Na rozdíl od sociálních sítích je taková identita prakticky neškodná. Je tedy dost možné, že hlavním cílem některých jedinců může být právě možnost ukázat se. Na sociálních sítích se tedy seberealizace až narcismus uplatňuje v plné míře. (Blinka, 2015)

Sebe prezentace začíná osobními údaji, pokračuje fotografiemi. Takový profil je možné rozšířit si samozřejmě o celou řadu aspektů: co má dotyčný jedinec rád, kde byl, co zažil zajímavého apod. (Dědiček, 2010)

Prezentace každého jedince má za cíl vyvolat dobrý dojem, často se zde člověk realizuje tak, jaký by ve skutečnosti chtěl být. Na sociálních sítích je to ale možné, protože je na každém z nás, co světu ukážeme. Proč je tedy život na sociální síti často spojován s narcismem? Sociální síť v tomto případě lze chápat jako dobrou strategii k poukázání na naše skvělé „já“. Začíná to nadměrným zaujetím sebou samým a hlavním cílem je udržet si pozitivní obraz. Pokud bychom oponovali, že to tak není, proč tedy nezrušíme profily a nezačneme se takto reprezentovat v reálném životě? Je to jednoduché, protože v reálném životě je toto nemožné. (Blinka, 2015)

### **3.12 Další důsledky závislosti na sociálních sítích**

V průběhu této práce se pravidelně zmiňujeme o různých negativních důsledcích, které sebou patologické využívání sociálních sítí a internetu přináší. Pozastavíme se ještě nad odkládáním důležitých pracovních, školních, ale i osobních povinností. Uchylovat se k závislosti mají podle Blinky (2015) tendenci především ti lidé, kteří trpí nízkou svědomitostí. Podlehnout mohou ale i jedinci, kteří byli doposud aktivní. Prediktorem může být i pouhý čas strávený na internetu.

Se závislostí na sociálních sítích je tedy spojována tzv. **prokrastinace**. Prokrastinaci lze chápat jako chorobné odkládání povinností a úkolů. Prokrastinující lidé mají

tendenci řešit méně důležité a více zábavné a naopak méně zábavné a více důležité odkládají na neurčito. (Ludwig, 2013)

I samotná prokrastinace úzce souvisí s narcismem. Lidé odkládají důležité na později proto, aby v případě neúspěchu jejich práce nepřišla negativní zpětná vazba a nepoškodila tak zdánlivě dokonalou osobnost člověka. (Blinka, 2013)

### **Potíže v zaměstnání a ve škole**

Pro mladé a dospívající lidi může závislost na internetu a sociálních sítích tedy způsobit problémy ve škole. Pro řadu pracujících může taková závislost způsobit i problémy v zaměstnání. V dnešní době je zcela běžné, že zaměstnavatelé předtím, než někoho zaměstnají, si dotyčného člověka tzv. „vygooglí“. A i taková online identita může mít velký vliv na přijetí či naopak na neúspěchu při přijímacím řízení. Přijít o zaměstnání mohou i lidé, kteří sociální sítě využívají v pracovní době, nebo na sociální sítě publikují nevhodný obsah – např. pomluva šéfa ve statusu nebo sdělování interních informací firmy. I takový popis výletu na Sněžku během pracovní doby s „neschopenkou“ může člověku přinést problémy. (Eckertová, 2013)

Závislost na sociálních sítích může přivést i **finanční problémy**. Například aplikace Badoo, která vám pomůže najít zajímavé lidi z okolí, zpřístupňuje celou řadu funkcí po zaplacení určitého měsíčního/ročního poplatku. Poznávání lidí nikdy nebylo tak jednoduché, ale chcete-li být vidět, bude to taky neskutečně drahé.

### **Sociální problémy v reálném životě**

Sociální život vyloženě vybízí k omezení života reálného. Problémy v partnerských a přátelských vztazích jsou u lidí závislých na sociálních sítích běžnou záležitostí. Jak už jsme zmiňovali dříve, fakt, že by mohl být člověk závislý, na mysl přijde nejdříve jeho blízkému okolí – tedy rodině a přátelům. Dochází tedy k hádkám a vzájemnému nepochopení. Závislý člověk nemá pocit, že je závislý. Schopnost navázat normální partnerský vztah se snižuje, stejně jako se snižuje utužení vazeb s přáteli. Oproti tomu se výrazně zvyšuje vazba s nedůvěryhodnými identitami. Lidé závislí na sociálních sítích nerozlišují realitu s virtualitou. Na sociálních sítích jsou totiž

všichni přátelé, všichni vás „mají rádi“, všichni budou rádi číst vaše příspěvky. Jak to zajistit? Vždyt' stačí jen „Přidat do přátel“. (Dočekal, 2013)

### **3.13 Prevence a léčba závislosti na internetu a sociálních sítích**

*„Vychladni – až váš syn nebo dcera příště přinese k jídelnímu stolu svůj chytrý telefon, iPod nebo notebook, strčte mašinku do lednice. Nebojte, neublíží jí to. Po večeři ji naservírujte jako závěrečný chod – ale až po dezertu.“ (Sieberg, 2014)*

I přesto, že se téma závislosti na internetu a sociálních sítích dostalo do popředí teprve před pár lety, poměrně brzy se začaly objevovat poznatky léčby. Oproti tomu prevence začala veřejnost přitahovat teprve nedávno. Z hlediska prevence je důležité především rozvíjet specifické dovednosti. Léčba může samozřejmě probíhat s pomocí psychologů a lékařů, pomoci si však člověk může i samovolně. (Blinka a kol., 2015)

#### **3.13.1 Začíná to podezřením**

At' už člověk pociťuje, že by mohl být závislý on sám, nebo pociťuje závislost u někoho jiného, klíčovou radou v tomto případě je komunikace s reálným okolím. Bez pochyb největším prvotním úspěchem na cestě „k uzdravení“, je schopnost si závislost uvědomit a připustit. Překonat samotnou závislost je obtížné, v tomto případě i odborná pomoc je úspěšný krok na cestě ke zbavení se závislosti. Pomoc profesionálů není tedy známkou slabosti, ba naopak. Čím více se člověk domnívá, že potřebuje pomoc a požádá o ní, tím spíše bude uzdravení zdárnější a závislost může být eliminována.

**Když máte podezření na vlastní závislost** – Jak už bylo řečeno, v tomto případě je klíčové umět si promluvit s rodinou a blízkými, svěřit se se svými problémy a pocity, které k závislosti svazují. V případě, že se člověk k možné závislosti přivede sám, může se ihned dle Eckertové (2013) pokusit omezit čas strávený na internetu a sociálních sítích. Oproti tomu je nutné si najít ale jinou zábavu, jiné koníčky, které tento prázdný čas zaplní.

**Když máte podezření na závislost u někoho jiného** – I zde je klíčem k úspěchu komunikace. V tomto případě je však nutné dodržovat opatrnost a vyvarovat se

nátlaku a agresivního přístupu. Útěk do virtuálního světa má pro závislého člověka důvod. Tento důvod je důležité najít, nahradit a tím eliminovat.

### **3.13.2 Prevence závislosti na sociálních sítích a internetu**

Blinka (2015) ve svém díle poukazuje na specifické vlastnosti, které je třeba rozvíjet. Jejich rozvoj by měl vést ke snížení rozvoje závislosti u postižených osob. Můžeme je členit do čtyř oblastí:

**Dovednosti spojené s užíváním internetu** – postižený člověk se musí naučit snížit pozitivní očekávání od internetu a jeho dostupných aplikací. Zároveň se musí naučit kontrolovat online čas, případně je doporučována abstinence. Důležité je také identifikovat myšlenky spojené s patologickým chováním. Například lze uvést – „Na Facebooku budu vždycky uznávaný.“, „Jedině Facebook mi zajistí pravidelný a stálý přísun přátel.“, apod. Tyto myšlenky Blinka (2015) doporučuje převést do adaptivnější podoby.

**Dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí** – postižený se musí naučit, jak zvládat stres a vlastní emoce. S emocemi je důležité umět pracovat a rozpoznávat je. Prevencí může být i rozvíjení kreativního myšlení jedince, podpora osobnostních rysů, posílení sebedůvěry včetně sociálních potřeb.

**Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi** – nutnost postiženému porozumět, naučení se rozpoznávat emoce druhých, posílení sociálních dovedností – mluva, přijmutí kritiky a chvály.

**Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času** – postiženého je nutné podporovat ve školní, pracovní docházce. Zároveň se doporučuje pomoci plánovat volnočasové aktivity a zapojit jedince do zajímavých aktivit. (Blinka, 2015)

Podle Nešpora (2000) je důležité pracovat s motivací, změnou životního stylu, využívání vlivu širšího okolí, rozpoznávání spouštěčů a vyhýbání se jim. Případně je vhodné se naučit spouštěče lépe zvládat.

Rozpoznat včas varovné známky patří ke klíčové prevenci podle Nešpora (2000). Varovnými známkami může být zhoršený průměr ve škole, ztráta zájmů, přátel, únava nebo změna nálad. Vhodné je udržovat komunikaci v rodině a okolí na vysoké

úrovni. Z hlediska prevence se uplatňuje také právo „tvrdé lásky“ – máme-li obavy, dáváme najevo nejen vřelost a zájem, ale také upozorňujeme na naše obavy, které nám činí starost.

Například rodiče mohou dítěti stanovit přiměřená pravidla týkající se práce s počítačem a internetem. I Sieberg (2014) uvádí, že je sice velmi jednoduché všechno vypnout, ale dnešní moderní doba si naši pozornost žádá, je tedy prakticky nemožné se jí úplně vyhnout. Namísto toho Blinka (2015) doporučuje zlepšit zájem o takové jedince, u kterých se závislosti můžeme obávat. Nešpor (2000) i Blinka (2015) se shodují na tom, že rodič by měl mít přehled o času, který jedinec na počítači a internetu tráví. Je vhodné jej tedy umístit na viditelné místo, to může být doprovázeno i tzv. rodičovskou kontrolou, kterou v dnešní době podporuje operační systém Windows i Macintosh. (Ryvola, 2012)

Blinka (2015) ve své knize popisuje také celou řadu preventivních programů. Tyto preventivní programy by měly naučit jedince základní informace o tomto fenoménu. Důraz bývá kladen také na negativní dopady. Preventivní programy mohou být prováděny např. ve školách a prezentují je vyškolení experti. V České republice však bohužel neexistuje žádný takový program, který by se věnoval problematice nadměrného užívání internetu a sociálních sítí. Na základě tohoto faktu lze doporučit, aby se pozornost výzkumníků, poradců a pedagogů v budoucnu na tento problém zaměřila a vytvořila tak speciální program, který by mohl působit jako dostatečná prevence.

Zásadní je také naučit se pracovat s volným časem, umět využívat i jiné volnočasové aktivity, než nabízí práce s počítačem a internetem. Pokud má člověk pocit, že by mohl být závislý, je vhodné si aktivity naplánovat a online aktivity by v takovém denním harmonogramu neměly zabírat mnoho času. V případě, že jedinec potřebuje pracovat s počítačem, je vhodné zůstat offline, pokud je to možné. (Beneš, 2014)

Sieberg (2014) ve své knize doporučuje nahradit nové technologie staršími přístroji (např. počítač a Word nahradit psacím strojem).

Zatímco většina autorů se domnívá, že vypnout a zakázat jedinci veškeré technologie není dobrým nápadem, jak jsme zjišťovali v praktické části, domněnka

"vypnout a zakázat" je u většiny lidí prvotním nápadem. Doktor Mlčoch (2009) uvádí, že v případě, zakážeme-li jedinci přístup k těmto médiím, jeho jedinou starostí bude je najít jinde (u přátel, ve veřejné knihovně, ve škole nebo v práci).

### **Obklopení technologiemi**

Během této práce jsme už zmínili, že v dnešní moderní době se nelze úplně vyhnout technologiím. Kdybychom ale měli naskládat veškeré technologické přístroje, které máme doma, pravděpodobně bychom byli překvapeni, kolik z nich vyžaduje nejen nabíječku a střídavý proud, ale především naši pozornost. V případě prevence je dobré umět rozlišovat, které technologie využíváme na práci, tedy je nezbytné je využívat, a které využíváme v rámci pasivní zábavy. Začíná to DVD přehrávačem, smart televizí, pokračuje to starším mobilním telefonem, smartphonem, notebookem, digitálním fotoaparátem, tabletem, iPodem a možná to končí čtečkou elektronických knih, stolním počítačem, chytrými hodinkami a Xboxem 360.

Sieberg (2014) uvádí krásný příklad na kávovaru a chytrém telefonu. Zatímco kávovar používáme pouze tehdy, pokud si chceme uvařit kávu, chytrý telefon používáme prakticky pořád a ne jen tehdy, je-li to nezbytně nutné.

### **3.13.3 Léčba závislosti na internetu a sociálních sítích**

Léčba závislosti na internetu a sociálních sítích nebylo odborníky příliš probírané téma, léčebné programy donedávna neexistovaly. Postupem času se ale začaly objevovat tzv. svépomocné programy. Především v zahraničí už existují některá hnutí anonymních závislých na internetu a sociálních sítích, stejně jako centra pro výzkum a léčbu patologických závislostí. (Blinka, 2015)

A stejně jako některé příznaky závislosti na internetu a sociálních sítích se příliš neliší od závislosti na některých látkách, jako je alkohol nebo drogy, i léčba je založena na některých stejných či podobných intervencích a strategiích. (Rosenberg, Feder, 2014)

Průša (2014) se domnívá, že v případě léčby závislosti na sociálních sítích je vhodné kontaktovat ihned odborníky, jako jsou psychologové nebo psychiatři.

Vzhledem k tomu, že lidi „závislé na počítačích a internetu“ nelze jednoznačně specifikovat a „zaškátulkovat“, je nutné při překonání problémů důkladně zjistit



veškeré potřeby, které si postižený jedinec nadměrným sezením u počítače a „surfováním“ snaží upokojuvat. Na základě analýzy těchto potřeb lze nastavit seznam alternativ, které po čase mohou počítač a internet z běžného života úplně nebo alespoň částečně vymazat. (Nešpor, 2000)

Zůstaneme-li ještě na moment u svépomoci, už víme, že to, zda může mít člověk problém se závislostí, si může zjistit pomocí několika online testů, které nabízí různorodé otázky z této oblasti a na základě jejího vyhodnocení si člověk může říci, zda se jedná o závislost, či ne. Otázkou je, do jaké míry je takový člověk uvědomělý, aby byl schopen problém sám začít řešit. O svépomoci napsal Daniel Sieberg (2014) velmi pěknou knihu s názvem Digitální dieta, která by měla postiženého jedince naučit se ovládat moderní technologie tak, aby neovládaly ony jeho.

#### **3.13.4 Závislost jako závislost**

Nelátkové, behaviorální či patologické závislosti mají s látkovými závislostmi dost podobné. To již bylo několikrát zmíněno. Především abstinenční symptomy mají podobný charakter. V případě závislého člověka se dostavuje pocit úzkosti, změna nálad, může propadnout depresi. Blinka (2015) představuje dvě témata, která odborníci se závislými neprobírají, prvním je úplná abstinence od internetu. Odborníci totiž vědí, že internet je součástí běžného života a je téměř nemožné očekávat od postiženého jedince, že jej úplně přestane využívat. Druhým tématem, které odborníci se svými klienty nerozebírají, je fakt, že léčbu jako takovou podstupuje pouze malé procento lidí. U většiny lidí totiž dochází časem k samovolnému uzdravení. Díky návratu do běžného, zdravějšího života totiž nalézají nové vztahy a zájmy, které jim pomohou se ze závislostí vyrovnat.

V současné době existuje už i telefonní linka, kde je možné vyhledat odbornou pomoc. Blinka (2015) uvádí, že ambulantní a svépomocné programy v minulosti vyhledávali zatím především ti lidé, kteří trpěli závislostí na online hrách a sociálních aplikacích. Mlčoch (2009) doporučuje závislým lidem sestavit seznam, který popisuje několik nepříjemností, které souvisí úzce s užíváním internetu a sociálních sítí. Například lze uvést: fyzické obtíže jako bolest zad, kloubů, svalů,

psychické problémy, jako stres, pocit zklamání a prázdnoty, finanční problémy jako je ztráta peněz (např. patologické hráčství pokeru) aj.

### **3.13.5 Léčebné prostředky, metody a další doporučení**

V minulosti byl již také několikrát uplatňován psychosociální přístup formou abstinence. A překvapivě byla tato metoda u dospívajících a mládeže poměrně úspěšná. Jak hovoří Rosenberg (2014) ve svém díle, poměrně běžnou záležitostí je i farmakologická léčba, při níž je využíváno látek escitalopramu (antidepresiva) a bupropionu. Blinka (2015) také zmiňuje zcela běžné podávání antipsychotik.

Léčba závislosti na sociálních sítích, jak uvádí Blinka (2015) bývá založena na psychoterapeutických přístupech. Ty známe tři:

#### **Kognitivně-behaviorální terapie**

Závislost na internetu a sociálních sítích je chápána jako naučené chování a myšlení, díky kterému lidé zvládají nadměrný stres a naplňují své potřeby. Postižený je veden ke **sledování vlastního myšlení**, aby mohl určit, které myšlenky spouští závislostní pocity a vedou tak k patologickému chování. Léčba tímto způsobem trvá zhruba od 2 týdnů do 3 měsíců a zahrnuje přibližně 8 sezení. Na základě jasných myšlenek je naplánována změna chování užívání internetu. Například: pokud postižený navštěvuje internet především přes den, doporučuje se mu navštěvovat jej spíše k večeru. Důležité je také stanovit přesný počet hodin, který bude na internetu trávit. Klientovi je umožněno trávit na internetu svůj čas častěji, ale v kratších časových intervalech, aby nedošlo k abstinčním symptomům. Vhodné je také obnovit aktivity, které přináší do života jedince příjemné pocity. (Vondráčková, 2014)

Další důležitou součástí je **změna myšlení** postiženého. Závislost na internetu a sociálních sítích je v tomto případě podporována vlivem negativního sebehodnocení, sebepochybování a podceňování.

Třetí a poslední součástí kognitivně-behaviorální terapie je podle Blinky (2015) **prevence relapsu**. Jak jsme si již vysvětlili, lze relaps chápat jako znovuvzplanutí, tedy se opět objevuje návrat k předchozímu chování/využívání online prostředí.

## **Psychodynamický přístup**

Psychodynamický přístup léčení závislého člověka se opět zabývá otázkami kompenzace nepříjemného, které člověk zažívá ve vztahu k okolnímu světu či sobě samému. V případě psychodynamického přístupu jsou využívány dvě terapeutické metody.

- 1) **Interpretační práce** – Pomocí této metody terapeut pomáhá klientovi uvědomit si souvislost mezi vrstvami a oblastmi jeho zkušeností. Na základě uvědomění dochází ke kreativnímu a adaptivnímu zpracování s důrazem na nalezení nového významu, včetně propojení s emocemi. Součástí interpretačních prací je také schopnost klienta si uvědomit si a přijmout negativní pocity, které si závislostí na internetu kompenzuje. (Kalina, 2013)
- 2) **Podpůrné intervence** – Cílem podpůrné intervence je posílení vědomí vlastních hodnot u postiženého společně se zlepšením fungování jeho osoby. Například si můžeme uvést podporu sebedůvěry klienta nebo uvědomění pozitivního, jež život nabízí. (Blinka, 2015)

## **Práce s rodinou**

Práce s rodinou během léčby závislého člověka na internetu a sociálních sítích je bez pochyb jedna z nejdůležitějších metod. Léčený člověk potřebuje cítit rodinnou podporu. V tomto případě je důležité snížit tlak na postiženého a naopak zaměřit pozornost na nevyřešené rodinné problémy, které mohly taktéž vést k fixaci na nadměrného užívání internetu. Rodina by v léčebném procesu měla postiženého maximálně podporovat ve smyslu změny jeho životního stylu k lepšímu. (Blinka, 2015)

Někteří autoři, jako například Nešpor (2000), uvádí, že vhodnou léčbou závislosti na internetu a sociálních sítích je tzv. terapie realitou. Terapie realitou obsahuje deset sezení, během kterého si postižený uvědomuje své chování v rámci plnění vlastních cílů. Všichni přítomní klienti poté diskutují nad tím, kterou z potřeb jim pomáhá naplnit čas trávený online. A kromě terapie realitou zmiňuje Blinka (2015) i

motivační rozhovory, které mají namotivovat klienta ke změně patologického chování.

### **3.14 Úspěšnost léčby**

Zahraniční psychologové v minulosti provedli několik studií, které zkoumaly úspěšnost léčby závislých na internetu. Na základě těchto studií se ukázalo, že nejúspěšnější formou léčby je metoda psychologická a farmakologická. Pokud bychom se podívali na problém z hlediska psychoterapeutických problémů, nejlépe na tom je kognitivně-behaviorální přístup. (Blinka, 2015)

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 Úvod

Cílem praktické části této bakalářské práce je analýza znalostí dotazovaných týkající se problematiky závislostí a závislosti na sociálních sítích a internetu. Analyzujeme především vztah lidí k těmto médiím.

Praktická část této bakalářské práce by se měla zabývat především dvěma otázkami:

- První otázka se týká vztahu lidí k sociálním sítím a internetu, přičemž už zde klademe otázky tak, aby bylo možné si po jejich zodpovězení říct, zda mají lidé k těmto médiím kladný vztah, záporný či patologický.
- Druhá otázka se zabývá znalostmi. Analyzujeme, zda mají lidé dostatečný přehled o problematice závislosti na sociálních sítích a internetu a odpovídáme si na otázky této problematiky se týkající.

### 4.2 Metoda – dotazníkové šetření

Metodu výzkumu jsme prováděli formou internetového dotazníku. Konstrukci dotazníku je možné prohlédnout si v příloze č. 3 této bakalářské práce. Pokládání otázky jsou členěny věcně, logicky a systematicky. Průzkum byl realizován elektronickou formou, tedy konkrétně prostřednictvím webových stránek Survio.com. Dotazníkové šetření bylo záměrně sdíleno mezi lidmi, kteří využívají sociální sítě, tedy zhruba tři sdílení proběhla prostřednictvím webových stránek Facebook.com. Dotazník byl zcela anonymní a obsahoval 24 otázek.

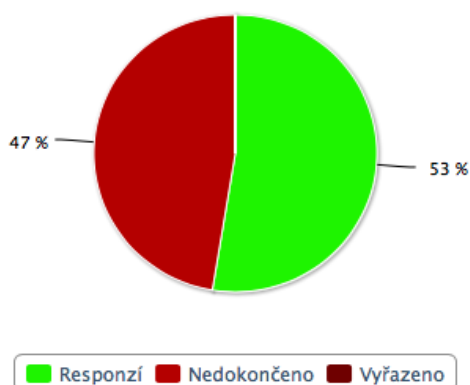
- Dotazníkové šetření zahrnovalo především uzavřené otázky se stanoveným výčtem odpovědí. Na některé výběrové otázky respondenti odpovídali s možností výběru jedné varianty a na některé otázky odpovídali s možností výběru několika variant.
- Kromě uzavřených otázek bylo zvoleno ale také několik otevřených otázek, na které respondenti odpovídali volnými, vlastními větami.

Získané odpovědi se automaticky shromažďovaly na webové stránce Survio.com, a to konkrétně v sekci "Analýza dotazníku". Všechny otázky se postupně

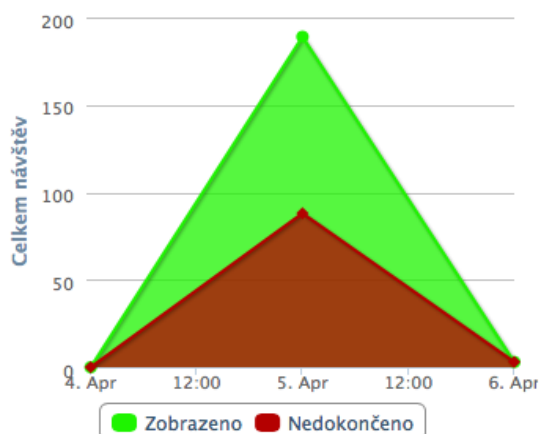
vyhodnocovaly prostřednictvím jednotlivých grafů, které znázorňovaly nashromážděné výsledky určité otázky. Všechny otázky si postupně představíme a doplníme je o krátký komentář. Pro kompletnost začneme statistickými údaji celého dotazníku.

Vzhledem k tomu, že dotazník nebyl cíleně zaslán určitému počtu lidí, nemůžeme jednoznačně určit očekávanou návratnost responzí, nicméně můžeme zmínit, že dotazník působil na sociálních sítích zhruba jeden den po dobu několika hodin (konkrétně na sociální síti Facebook). Poměrně za krátkou dobu se nám podařilo získat celkem 100 responzí, přičemž procento nedokončených je něco málo pod 50 %. Na nedokončení dotazníku může mít vliv vyšší počet otázek. Z grafu „Čas vyplňování dotazníku“ lze vyčíst, že průměrná doba vyplňování zabrala respondentům 5-10 minut.

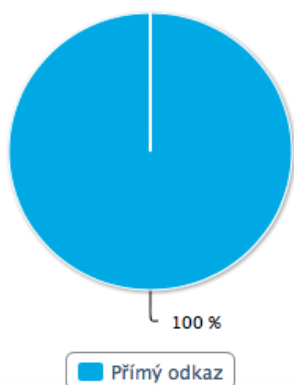
**Celkem návštěv**



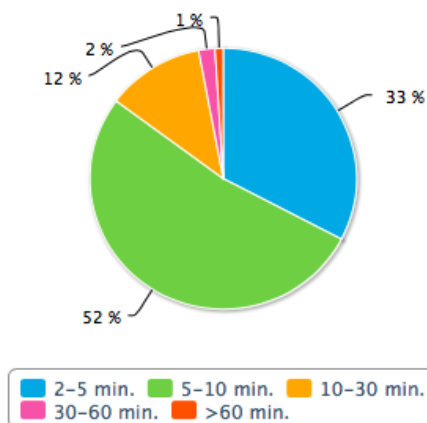
**Historie návštěv**



**Zdroje návštěv**



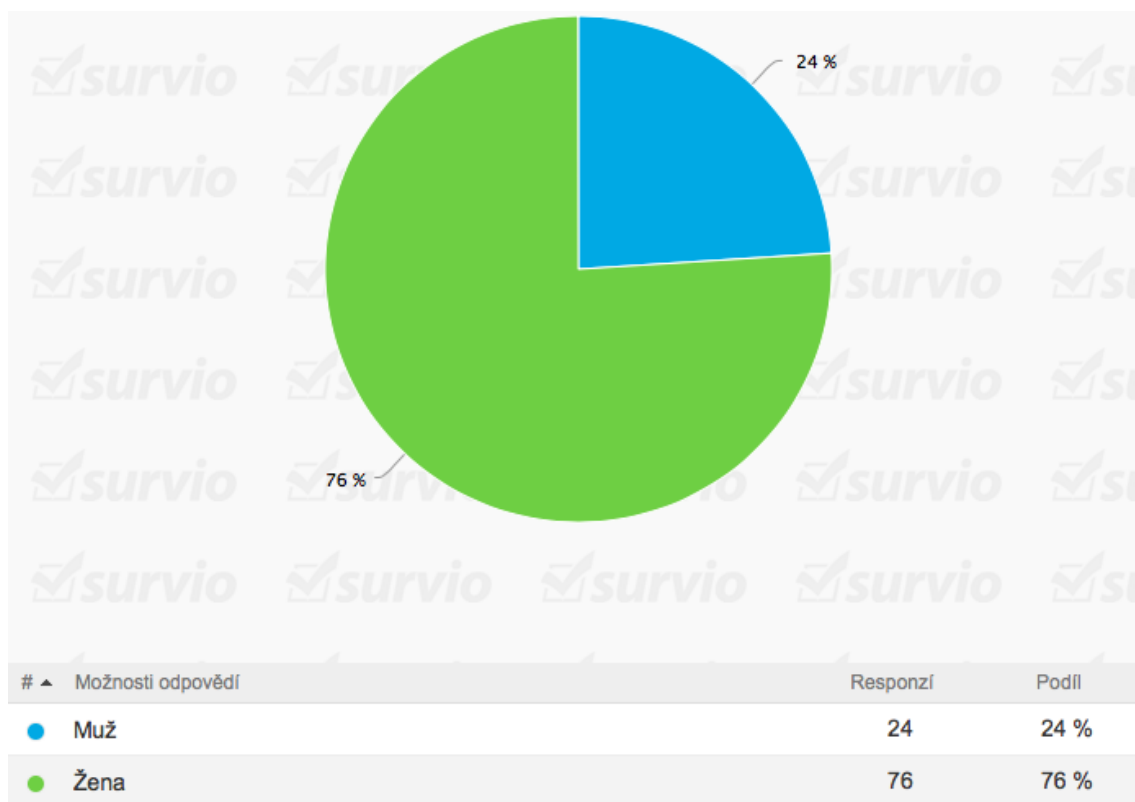
**Čas vyplňování dotazníku**



**Graf 2:** Návštěvnost elektronického dotazníku a doba jejího vyplnění, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

## 4.3 Dotazník a jeho výsledky

### 1. Vyberte prosím Vaše pohlaví

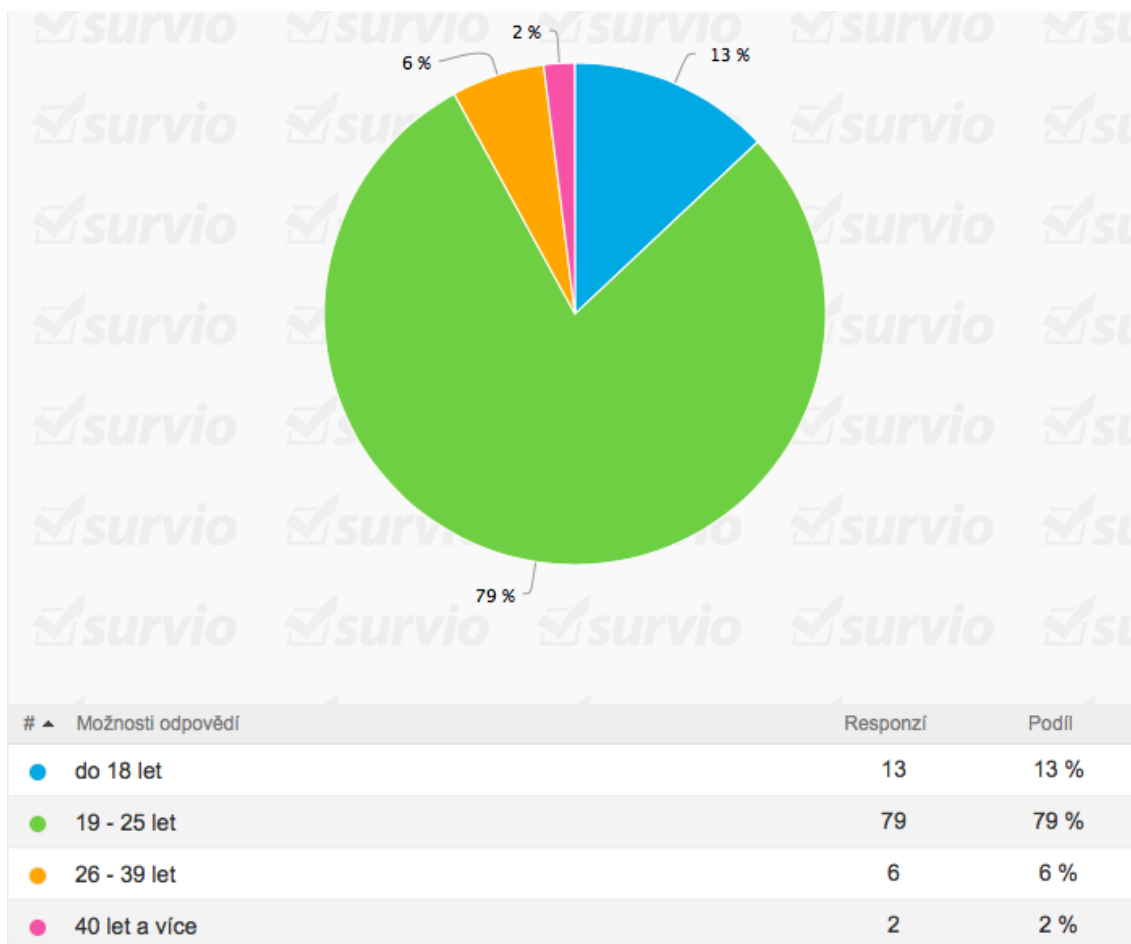


**Graf 3:** Působnost respondentů dotazníkového šetření z hlediska pohlaví, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Působnost pohlaví při dotazníkovém šetření pro nás sice nebyla absolutně klíčová a důležitá, nicméně z hlediska zajímavosti jsme chtěli vědět, zda odpovídali spíše muži, či ženy, a to proto, že po konečné analýze lze říci, zda se skutečně uplatňuje a potvrzuje fakt, že ženy mají tendenci propadnout závislosti a nadměrnému užívání internetu a sociálních sítí mnohem více, než muži (Blinka, 2015)

Z našeho grafického vyjádření lze vyčíst, že na dotazník odpověděly více než tři čtvrtiny žen, tedy konkrétně 76 %.

## 2. Vyberte prosím Váš věk



**Graf 4:** Působnost respondentů dotazníkového šetření z hlediska věku, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

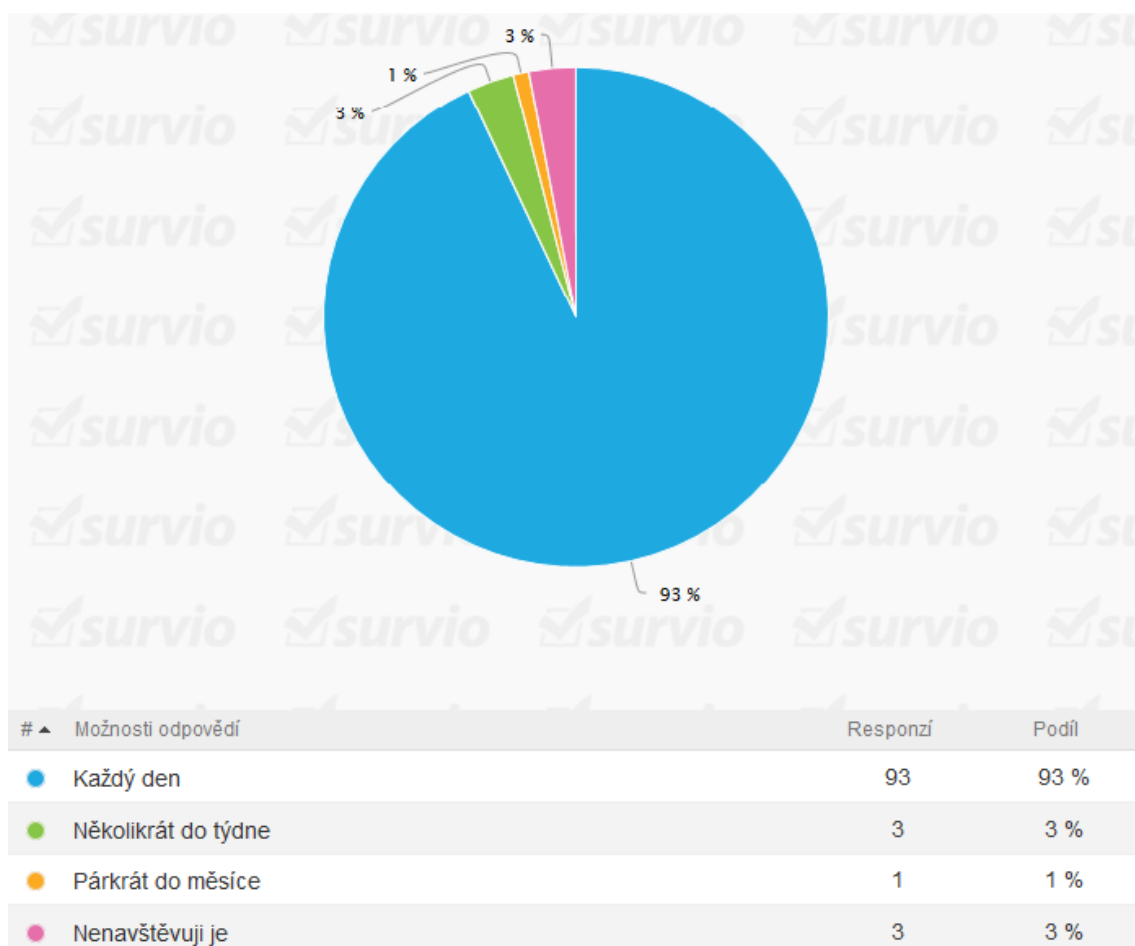
V dotazníkovém šetření jsme se zajímali o otázku věku respondentů. Vzhledem k tomu, že závislost na sociálních sítích a internetu nejvíce postihuje mladé lidi, tedy mládež, zajímalo nás, zda se nám po analýze tento fakt skutečně potvrdí. Tedy, víme-li, že na dotazník odpoví většina mladých lidí a výsledky ukážou, že mohou tito lidé využívat internet a sociální sítě nadměrně, potvrdí se nám tak naše původní mínění o tom, že taková závislost mladé lidi skutečně postihuje ve větším měřítku. Z grafu lze vyčíst, že téměř 80 % respondentů jsou mladí lidé ve věku 19-25 lety, přičemž hned za nimi jsou mladí lidé pod 18 let.



### 3. Napište prosím stručně, co si myslíte, že jsou sociální sítě

Na tuto otevřenou otázku mohli respondenti odpovídat dle vlastního uvážení. Zatímco většina shromážděných názorů poukazuje na poměrně dobrou znalost tohoto termínu, objevují se zde i některé výrazy, které zřejmě svědčí o tom, že si lidé uvědomují, že sociální sítě a internet mohou způsobovat patologickou závislost. Tyto výrazy jsou např. “zabiják času”, “mor lidstva”, “peklo, zlo”. Nejčastěji však respondenti odpovídali ve větách, kde používali termíny jako je komunikace, sdílení, přátelé a kontakt. Kupříkladu jedna z odpovědí, které se v různých formách formulace vyskytovaly: “Sociální síť je internetová služba, kde se schází osoby (ve virtuální podobě) a společně komunikují. Tvoří se tak propojené sítě kontaktů.”

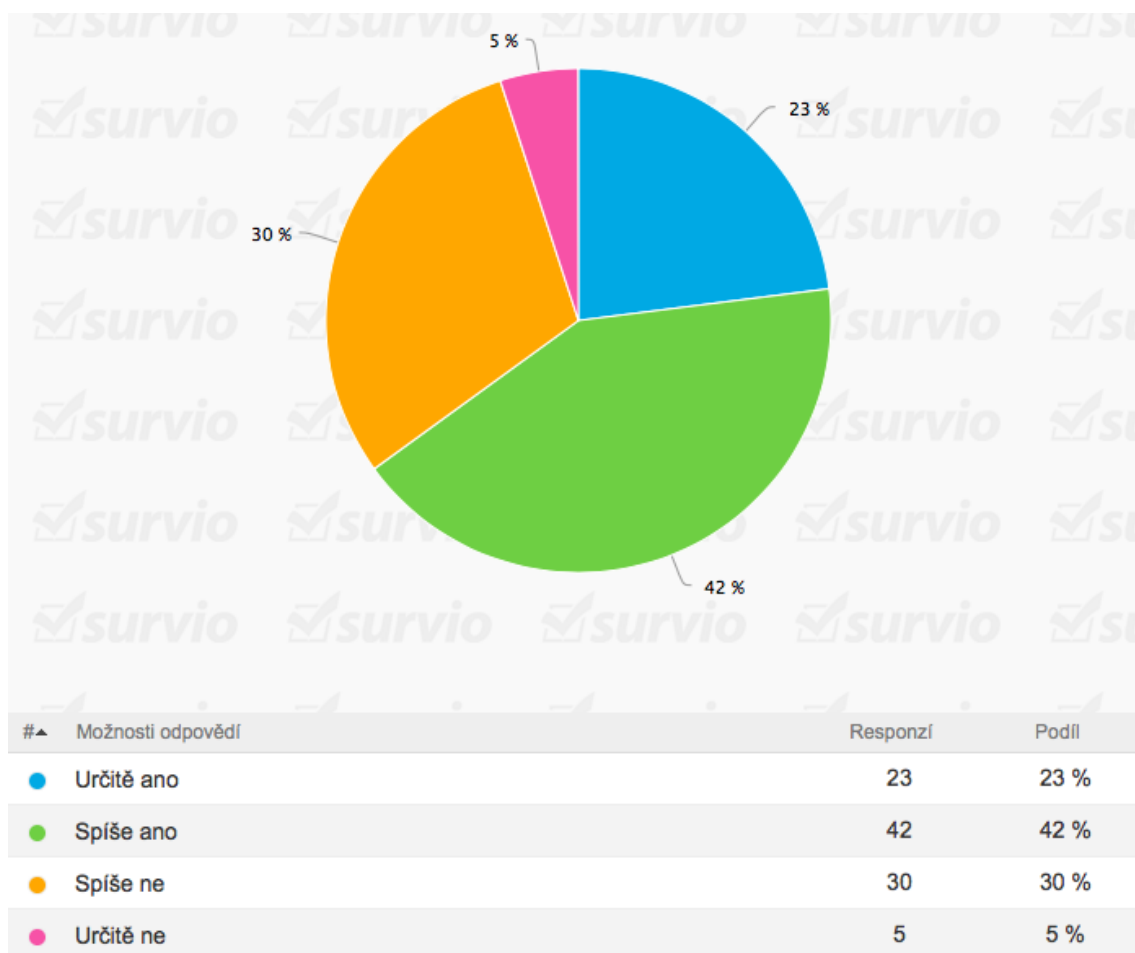
### 4. Jak často navštěvujete sociální sítě?



**Graf 5:** Četnost návštěvnosti sociálních sítí dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Následující graf nám říká, že valná většina dotázaných respondentů navštěvuje sociální sítě denně a stávají se tak součástí běžného života. Zhruba u 3 % respondentů lze určit nepravdivou odpověď „Nenavštěvuji je“, a to proto, že dotazník, jak již bylo zmíněno na začátku, byl publikován na sociální síť, tedy byl jediným přímým zdrojem.

### 5. Dokážete si představit život bez sociálních sítí?

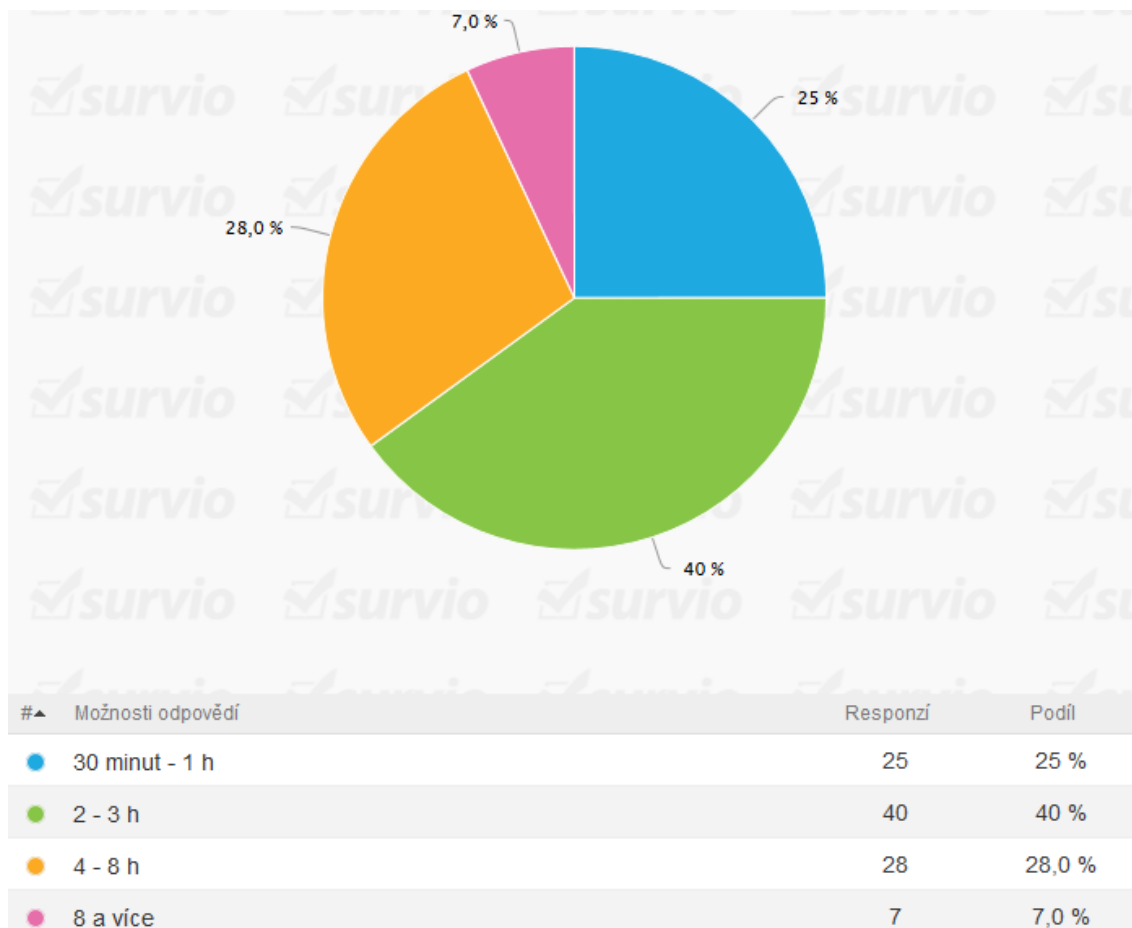


**Graf 6:** Představa života bez sociálních sítí dotázaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Tento graf nám naznačuje, že většina respondentů si dokáže život bez sociálních sítí dost možná představit, nicméně si myslíme, že je to spíše domněnka, a to proto, že kdyby si dotazovaní život bez sociálních sítí dokázali představit, nenavštěvují je denně. Stejně jak už jsme zmiňovali v teoretické části, kávovar taky používáme pouze tehdy, je-li to nutné. Sieberg (2015) A protože v minulosti žádné sociální sítě neexistovaly a lidstvo nevymřelo, nutno podotknout, že život bez nich může běžně

fungovat. Hned po těchto respondentech se nejvíce objevoval i názor, že bez sociálních sítí není možné si život představit. Takto odpovídala téměř třetina respondentů, tedy 30 %.

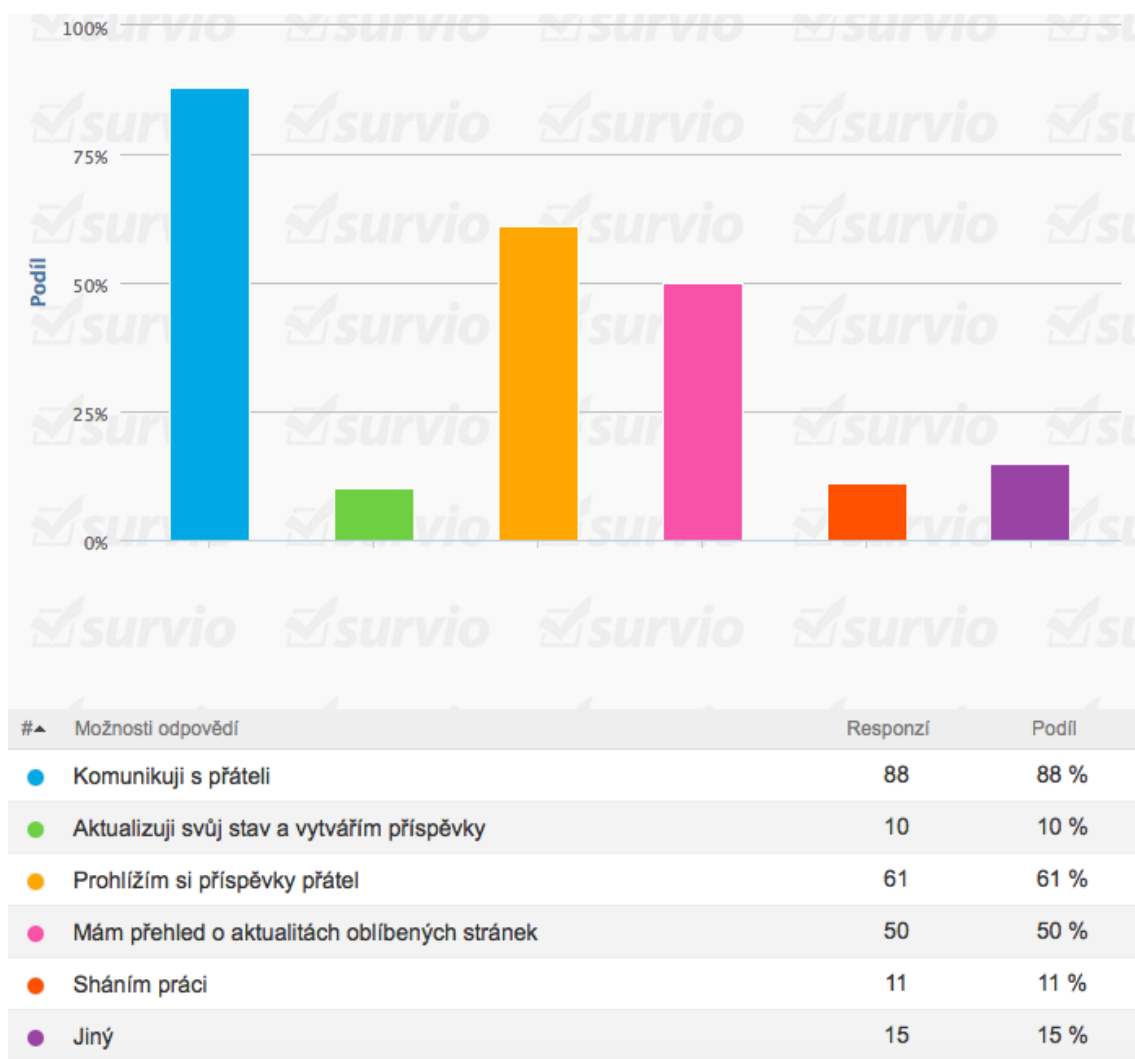
## 6. Kolik času jste schopni denně trávit na sociálních sítích?



**Graf 7:** Čas působení respondentů na sociálních sítích, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejčastěji přiznaný čas, který dotazovaní tráví na sociálních sítích, se pohybuje okolo 2-3 hodin denně. Takto odpovědělo 40 % respondentů. Hned za nimi se objevovala často odpověď v rozmezí 4-8 hodin. Pokud bychom si takový výsledek přepočítali na procenta za den, respondent, který tráví denně na sociálních sítích 8 hodin denně, de facto tráví sociálními sítěmi téměř třetinu svého denního času. 25 % dotazovaných uvádí, že tráví na sociálních sítích minimum svého času, tedy 30 minut až 1 hodinu.

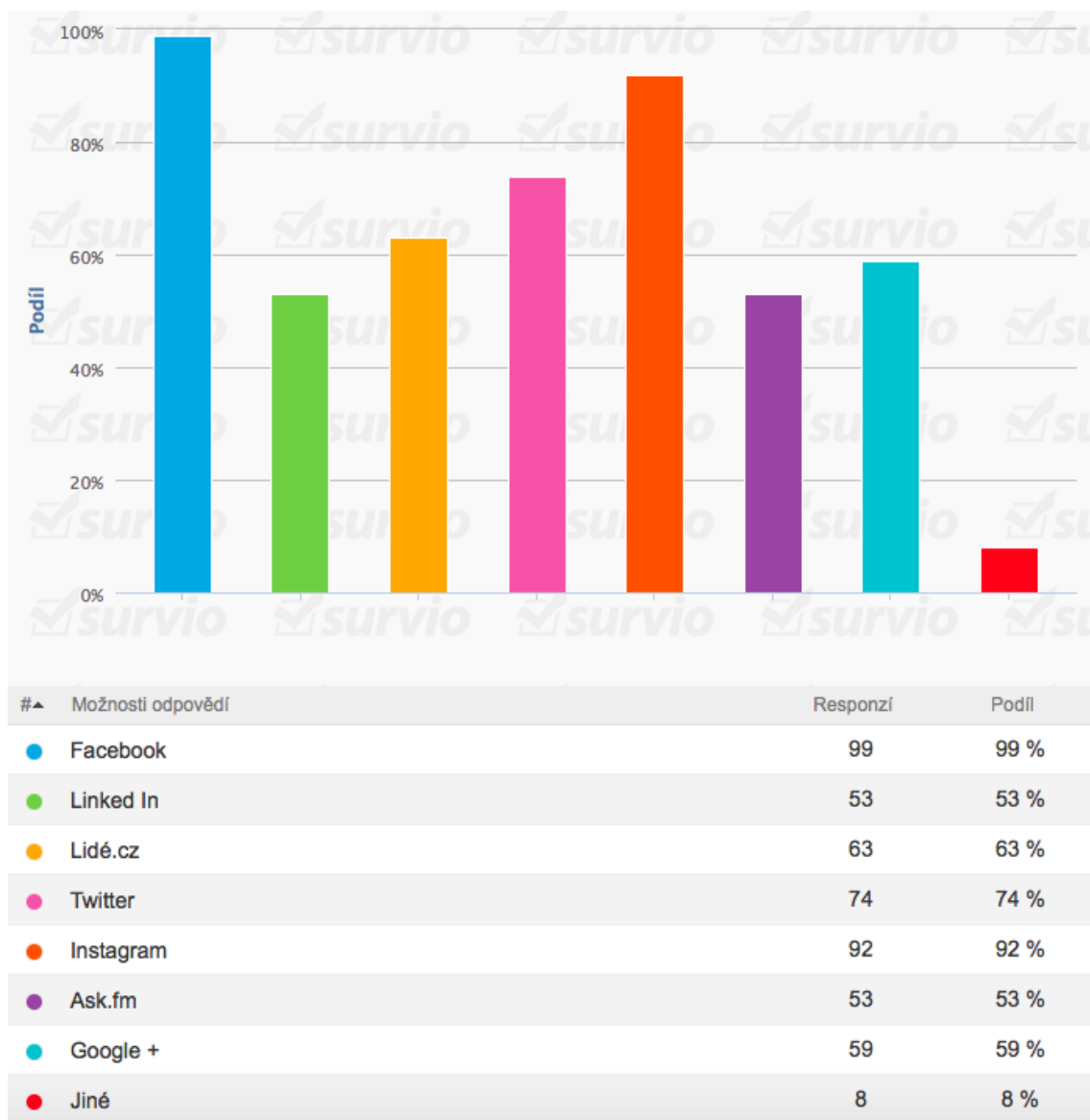
## 7. Z jakého důvodu navštěvujete sociální sítě?



**Graf 8:** Důvod návštěvy sociálních sítí u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Dotazovaní respondenti navštěvují sociální sítě nejčastěji z důvodu komunikace s přáteli, to potvrdilo 88 % všech dotázaných, přičemž dále se nejčastěji objevovala s 61 % odpověď „prohlížení příspěvků přátel“, tedy snaha se dozvědět o přátelích něco více a být neustále v obraze. Polovina respondentů, tedy 50 % tvrdí, že k návštěvě sociálních sítí je vede nutnost přehledu o aktualitách oblíbených stránek. 15 % respondentů také uvedlo jiný důvod. Mezi těmito reakcemi byly nejčastěji školní a pracovní povinnosti.

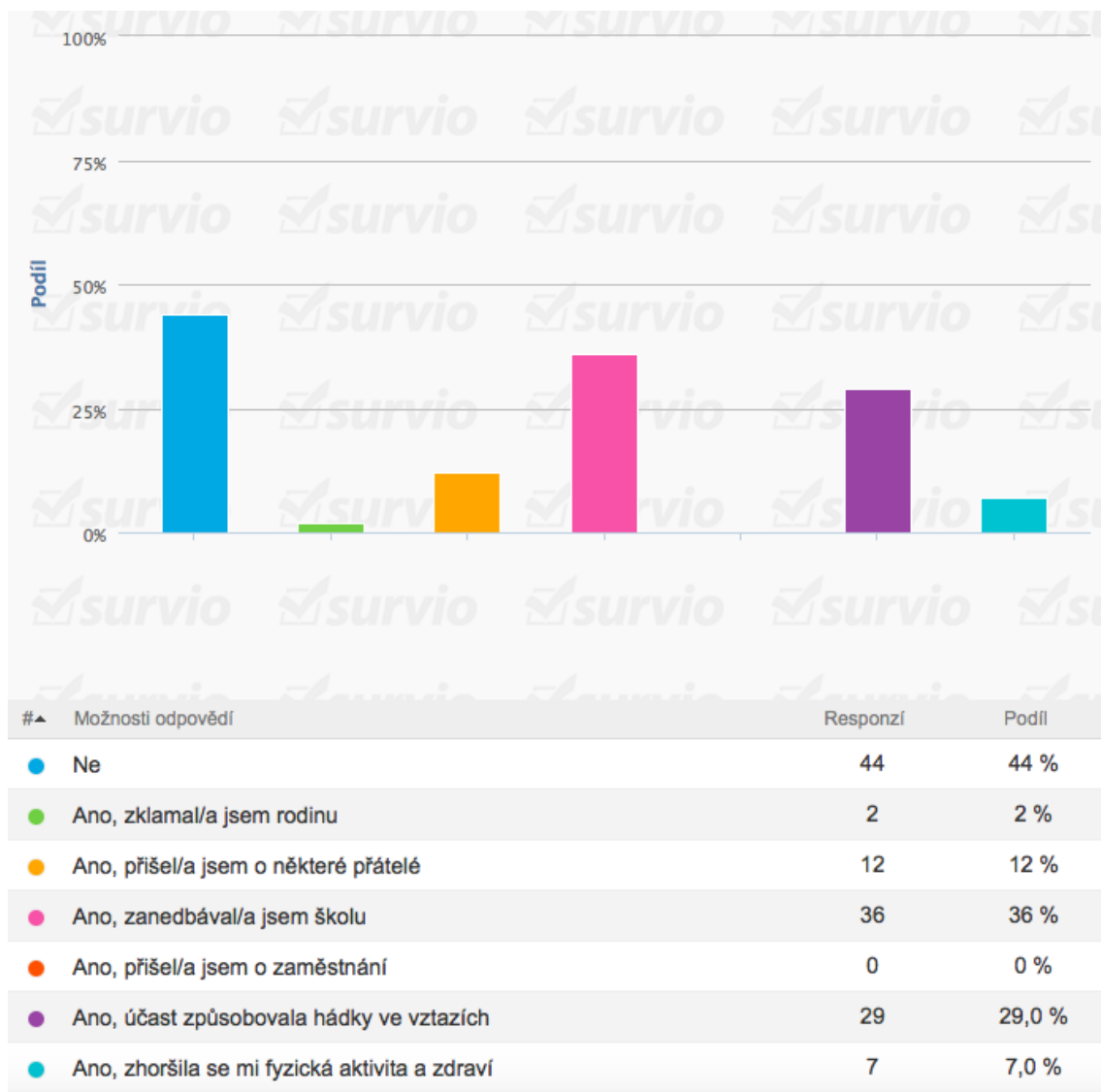
## 8. Které sociální sítě znáte?



**Graf 9:** Znalost a povědomí respondentů o nejznámějších sociálních sítích, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Stejně jako uvedl Boyd (2007) ve své knize informaci o tom, že Facebook patří mezi nejznámější sociální sítě, i náš průzkum to potvrzuje. 99 % dotázaných zná sociální síť Facebook. Druhou nejznámější sociální síť je Instagram a třetí Twitter. Okolo poloviny dotazovaných zná každý z nich i LinkedIn, Lidé.cz, Google Plus či Ask.fm. 8 % dotazovaných zmiňovalo i některé další sociální sítě, jako je např. MySpace či Snapchat.

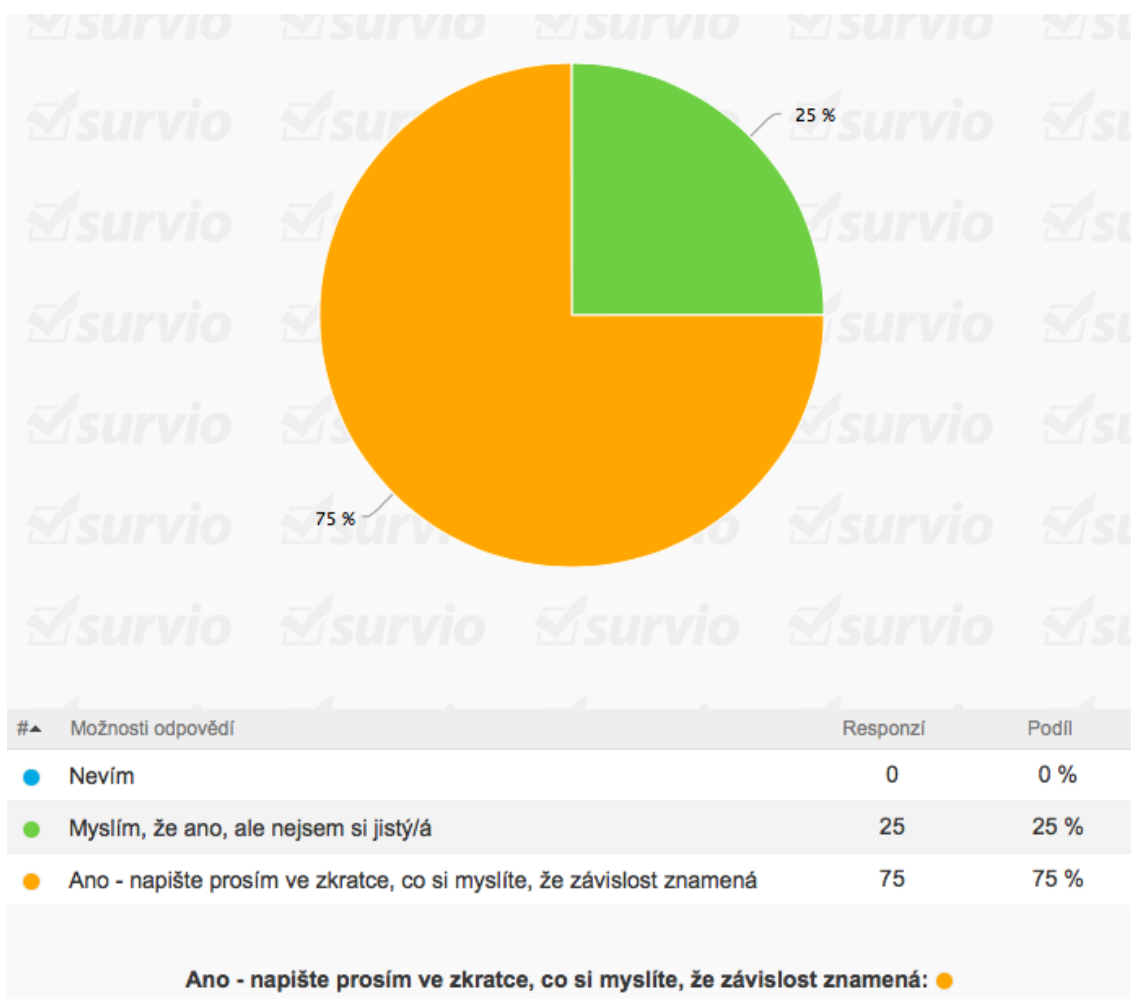
## 9. Projevila se účast na sociálních sítích někdy ve Vašem životě negativně?



**Graf 10:** Negativní dopady účasti respondentů na sociálních sítích, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Většina respondentů, tedy 44 % uvádí, že sociální sítě nikterak negativně neovlivnily jejich život. Někteří z nich ale přiznávají, že účast na sociálních sítích má negativní vliv na pracovní a školní povinnosti. 29 % dotazovaných dokonce přiznává, že sociální sítě v jejich životě už ovlivnily nějakým způsobem vztahy s okolím (např. účast na nich způsobovala hádky). 12 % respondentů již ztratilo některé přátele a 7 % se zhoršila fyzická aktivita a celkové zdraví.

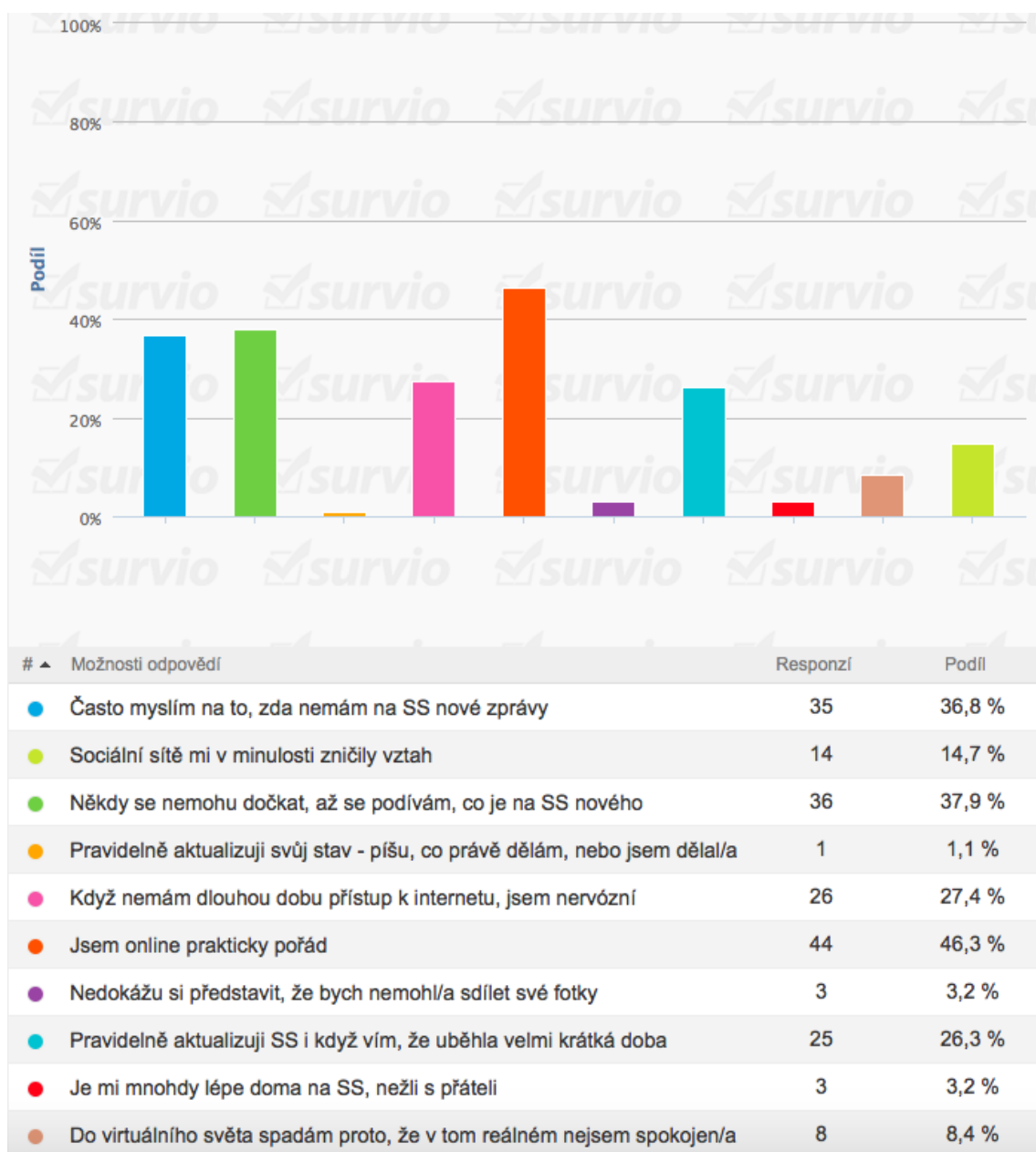
## 10. Víte, co znamená termín závislost?



**Graf 11:** Znalost termínu „závislost“ u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Téměř většina dotazovaných respondentů (75 %) uvádí, že vědí, co termín závislost znamená. Z uvedených reakcí je zřejmé, že tento pojem je velmi známý a nepředstavuje pro obyčejného člověka příliš velkou záhadu. 25 % dotazovaných si svou vědomostí o tomto termínu nejsou jisti, nicméně z odpovědí lze vyčíst, že jsou svou myšlenkou na správné cestě k odhadnutí, co termín skutečně znamená. Jedna z reakcí například: „*Psychické nebo fyzické vyžadování určité látky hmotné nebo nehmotné povahy.*“

## 11. Zaškrtněte prosím pravdivé tvrzení (SŠ – sociální síť)

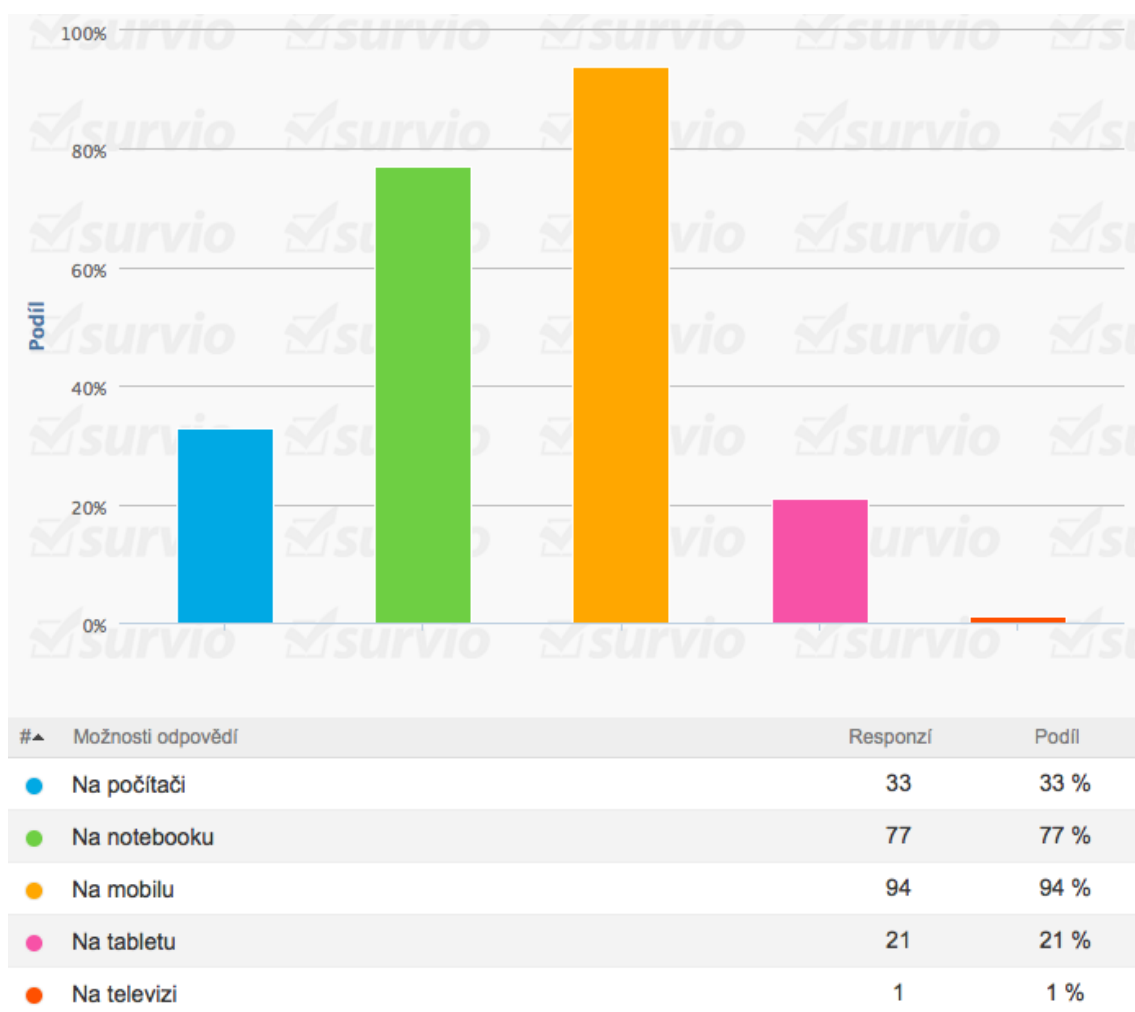


Graf 12: Pravdivá tvrzení dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

V této otázce měli respondenti možnost odpovídat různě. Zaznamenali veškerá pravdivá tvrzení. Nejčastěji se objevuje u 46 % lidí reakce “jsem online prakticky pořád”. Téměř 38 % uvádí, že se někdy nemohou dočkat, až se podívají, co je na sociálních sítích nového, stejně jako 37 % potvrzuje, že často myslí na to, zda nemají na sociálních sítích nové zprávy. 27 % respondentů přiznává, že pokud nemají přístup po nějakou dobu, jsou nervózní. 26 % dotázaných aktualizuje sociální sítě i přesto, že od poslední aktualizace uběhla velmi krátká doba.



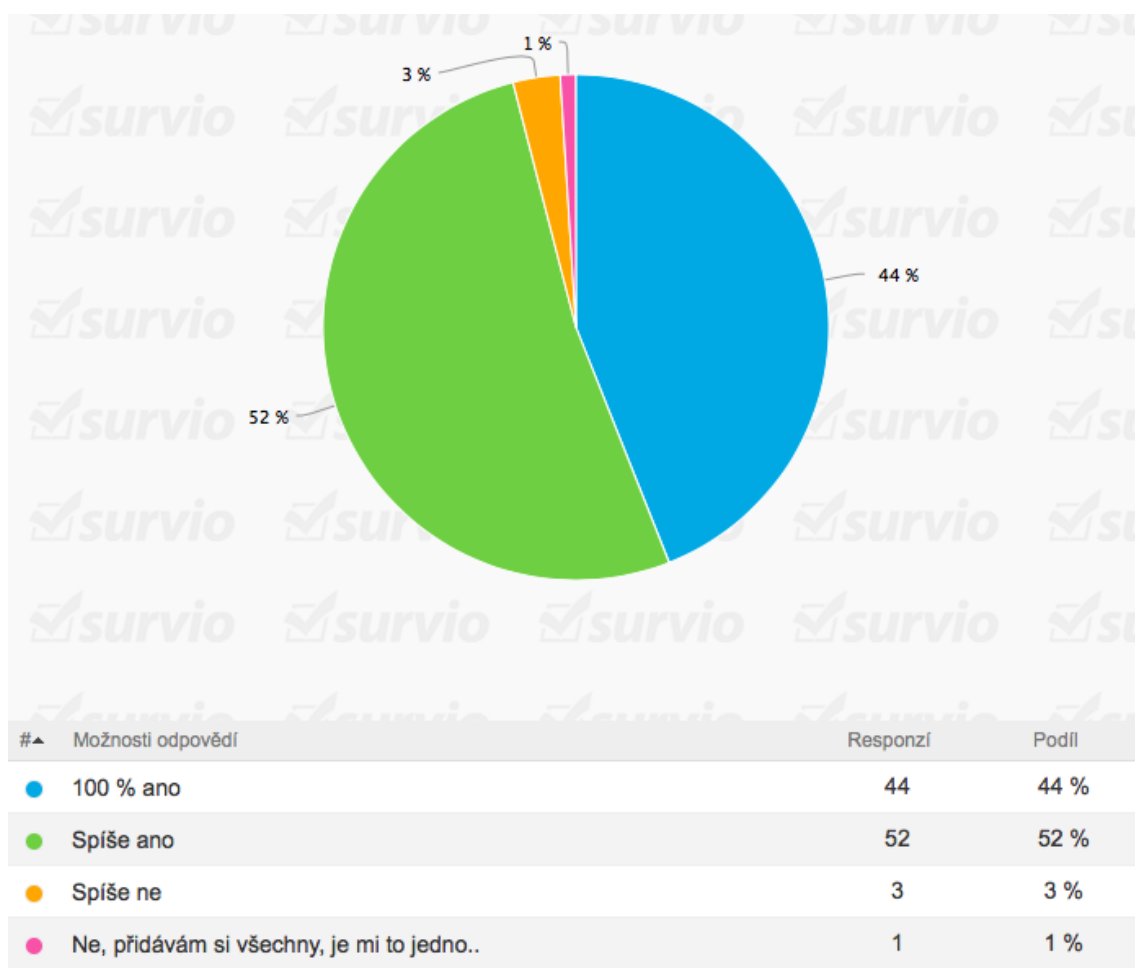
## 12. Kde všude navštěvujete sociální sítě?



**Graf 13:** Prostředek návštěvnosti sociálních sítí u dotazovaných, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Dotazovaní respondenti nejčastěji navštěvují sociální sítě prostřednictvím chytrého mobilního telefonu (77 %). Mezi další nejvyužívanější platformy patří notebook, stolní počítač a tablet. Jeden respondent zmiňuje také využívání televize.

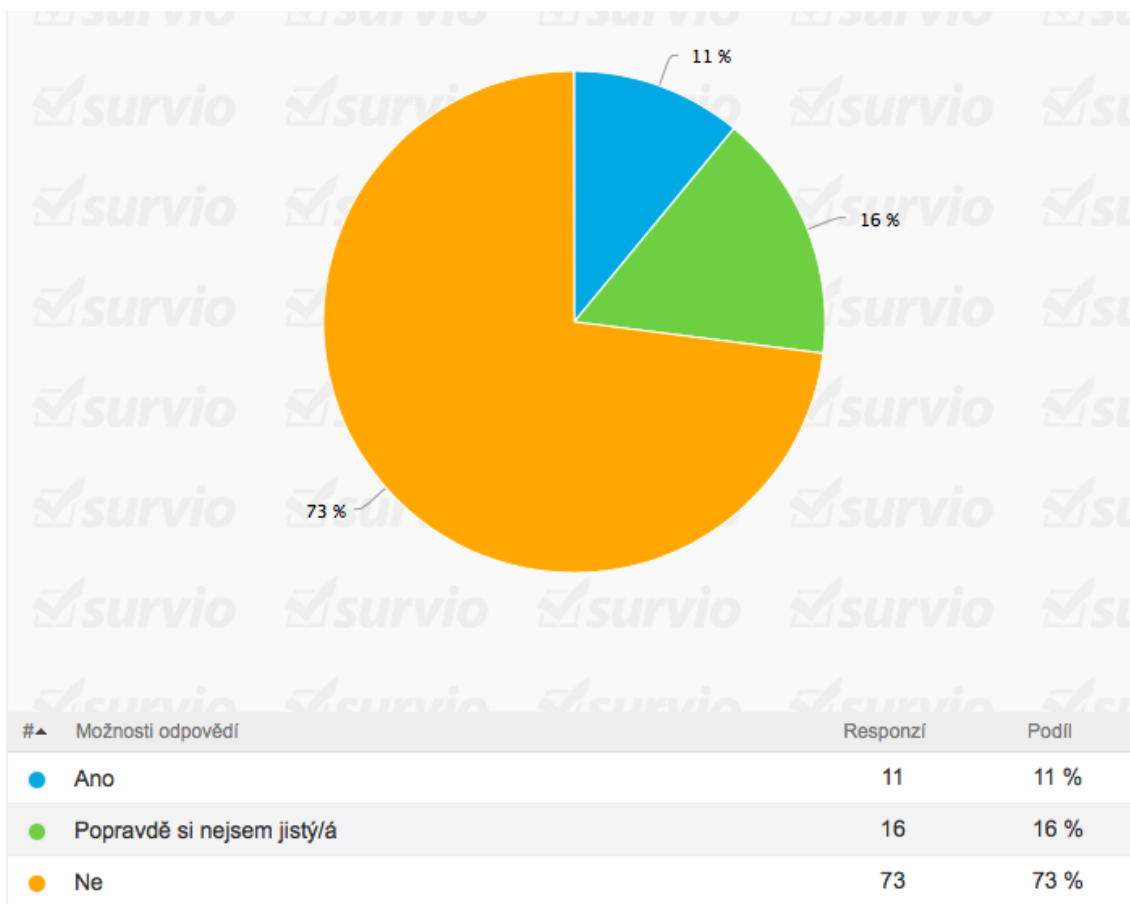
### 13. Máte na sociálních sítích „v přátelích“ jen lidi, které skutečně znáte?



**Graf 14:** Otázka pravých přátel „v přátelích“ u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

44 % dotazovaných respondentů uvádí, že si na sociálních sítích přidávají tzv. „do přátel“ jen lidi, které skutečně znají, což je velmi pozitivní ukazatel. Do jaké míry je pravdivý, samozřejmě nevíme, ale vycházíme z toho, co máme. Více než polovina (52 %) odpovídá „spíše ano“, zde je tedy možné předpokládat, že ne všichni přátelé u těchto respondentů jsou skutečnými přáteli. Malé procento odpovídajících přiznává, že většinu lidí ve svém seznamu přátel skutečně nezná.

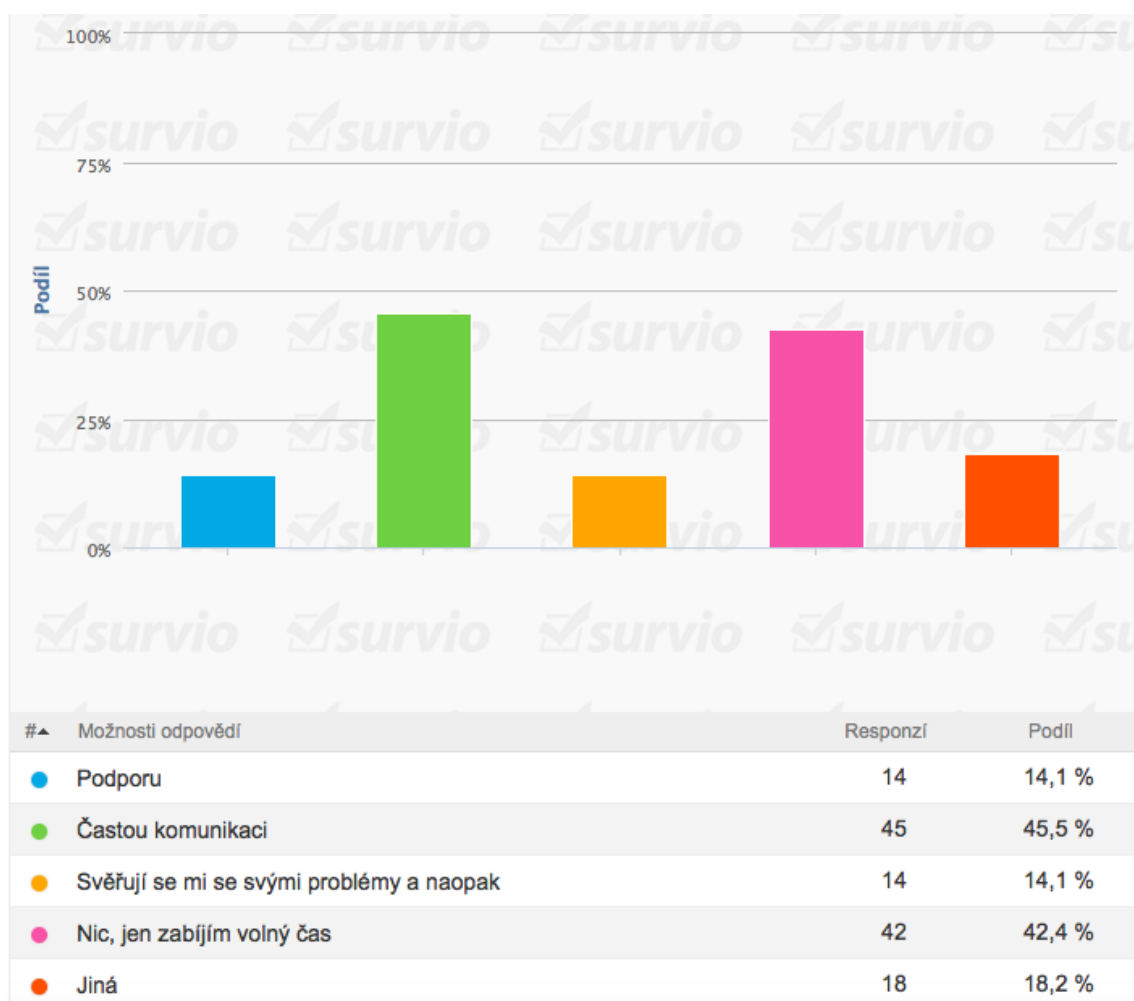
#### 14. Myslíte si, že můžete trpět tzv. sociální fobií? (laicky řečeno „strach z lidí“)?



**Graf 15:** Otázka sociální fobie u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Pojem sociální fobie jsme si v naší bakalářské práci konkrétně nevysvětlovali. Můžeme jej ale nyní krátce charakterizovat jako strach z lidí. Postižený pociťuje nepříjemné pocity v kontaktu s lidmi a snaží se těmto situacím vyhnout. A protože závislost na sociálních sítích a internetu úzce souvisí s omezováním lidského kontaktu, tato otázka se poměrně hodila. K našemu překvapení si celých 16 % lidí není jistých. Může to tedy znamenat, že strach z lidí už někdy ovládl život dotázaných. Většina, tedy 73 % uvádí, že sociální fobií netrpí. 11 respondentů odpovědělo kladně.

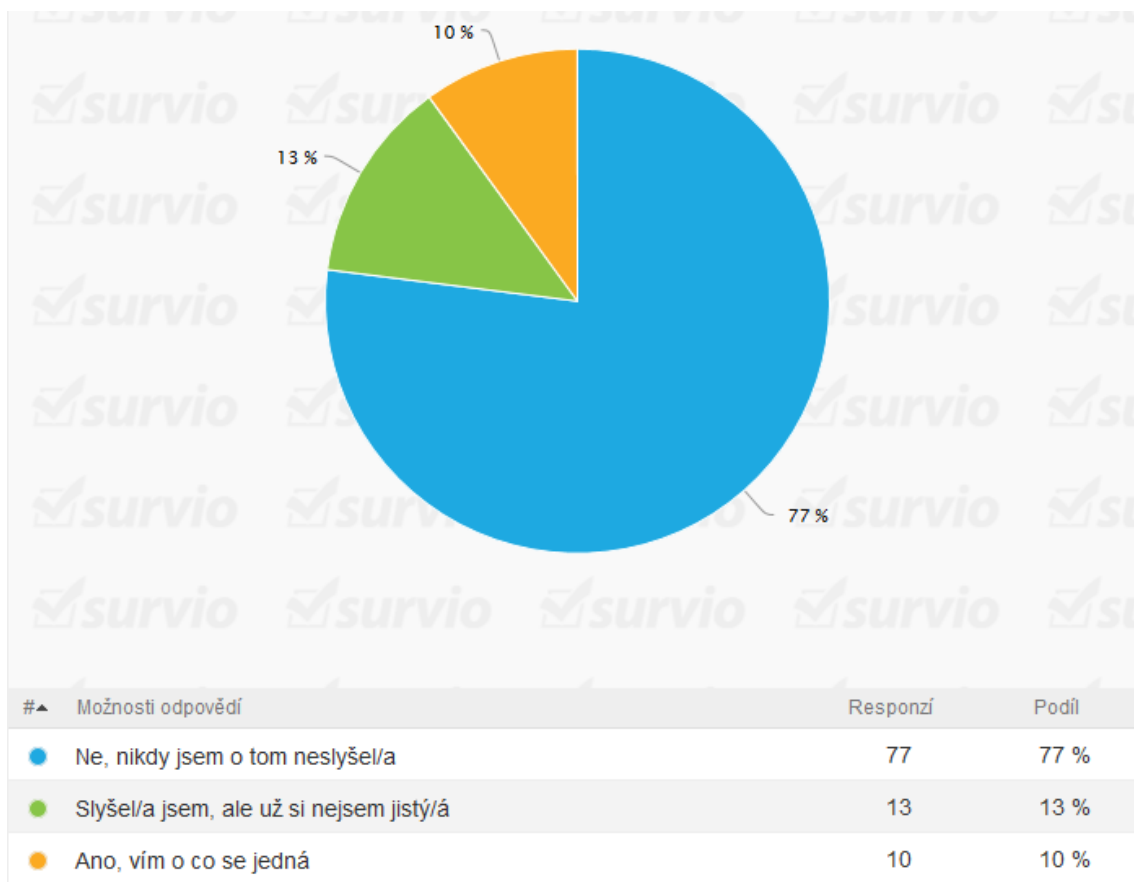
## 15. Co očekáváte od lidí na sociálních sítích?



**Graf 16:** Očekávání respondentů od účasti na sociálních sítích, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Téměř polovina dotazovaných respondentů očekává od ostatních účastníků sociálních sítí především častou komunikaci. Skoro 43 % uvádí, že od sociálních sítí neočekávají nic, jen zabíjí svůj volný čas. Zde se nabízí otázka, zda není skutečně lepší volný čas věnovat jiné aktivitě. 18 % respondentů zvolilo jinou – vlastní odpověď. Zde se objevují např. reakce: „okamžitá pomoc se školními či pracovními povinnostmi“, „zajímavé zprávy a informace“.

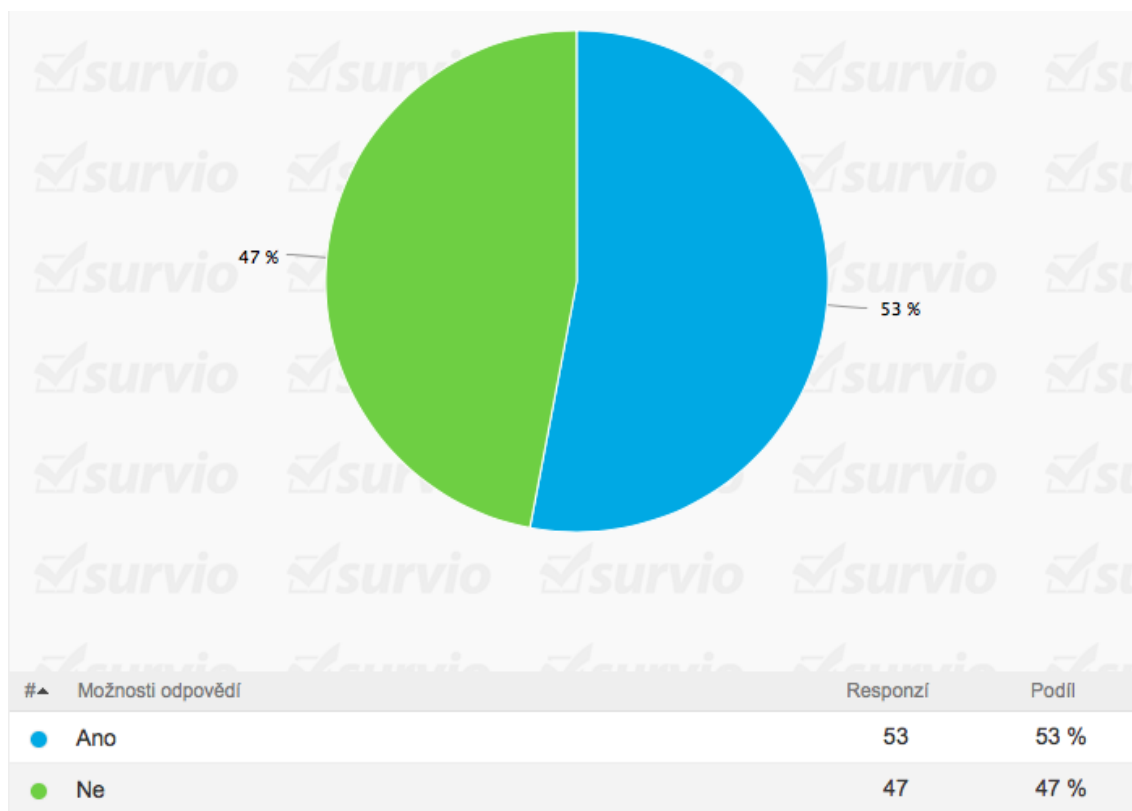
## 16. Znáte pojem „Netolismus“?



**Graf 17:** Znalost pojmu „netolismus“ u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Z grafického ukazatele lze vyčíst, že 77 % dotazovaných nikdy neslyšelo o pojmu „Netolismus“. Pouze malé procento uvádí, že o pojmu už někdy slyšeli. Toto procento je dosti blízké těm, kteří vědí, o co se jedná.

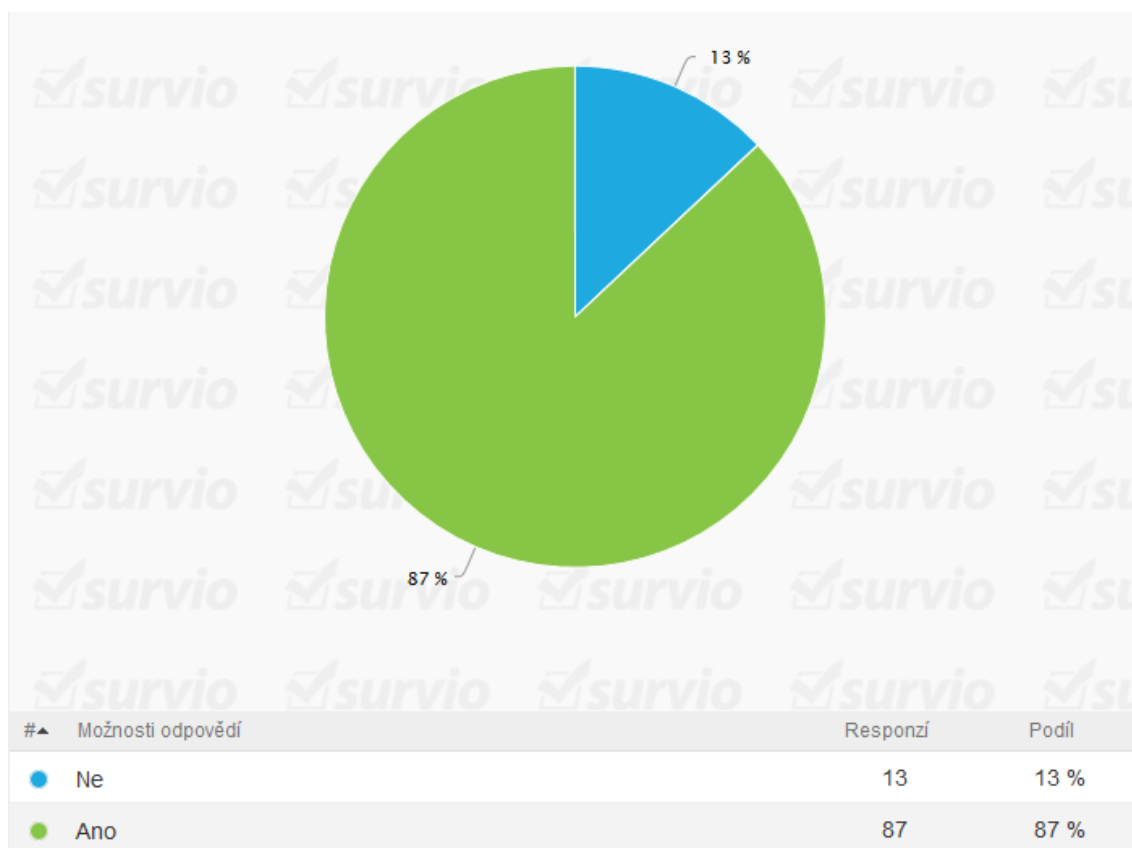
## 17. Už vám někdy někdo řekl, že jste na sociálních sítích příliš často?



**Graf 18:** Otázka nadměrného využívání sociálních sítí u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Z grafu lze vyčíst, že více než většině, konkrétně 53 % dotazovaných, už někdy někdo v minulosti řekl, že tráví na sociálních sítích příliš mnoho času. Jak jsme zmiňovali v teoretické části, časté účasti na sociálních sítích, nadměrného užívání a závislosti si především všímá nejdříve okolí. I v tomto případě lze říct, že aniž by si člověk tuto situaci uvědomil sám, musí dojít k tomu, že se to dozví od svého okolí.

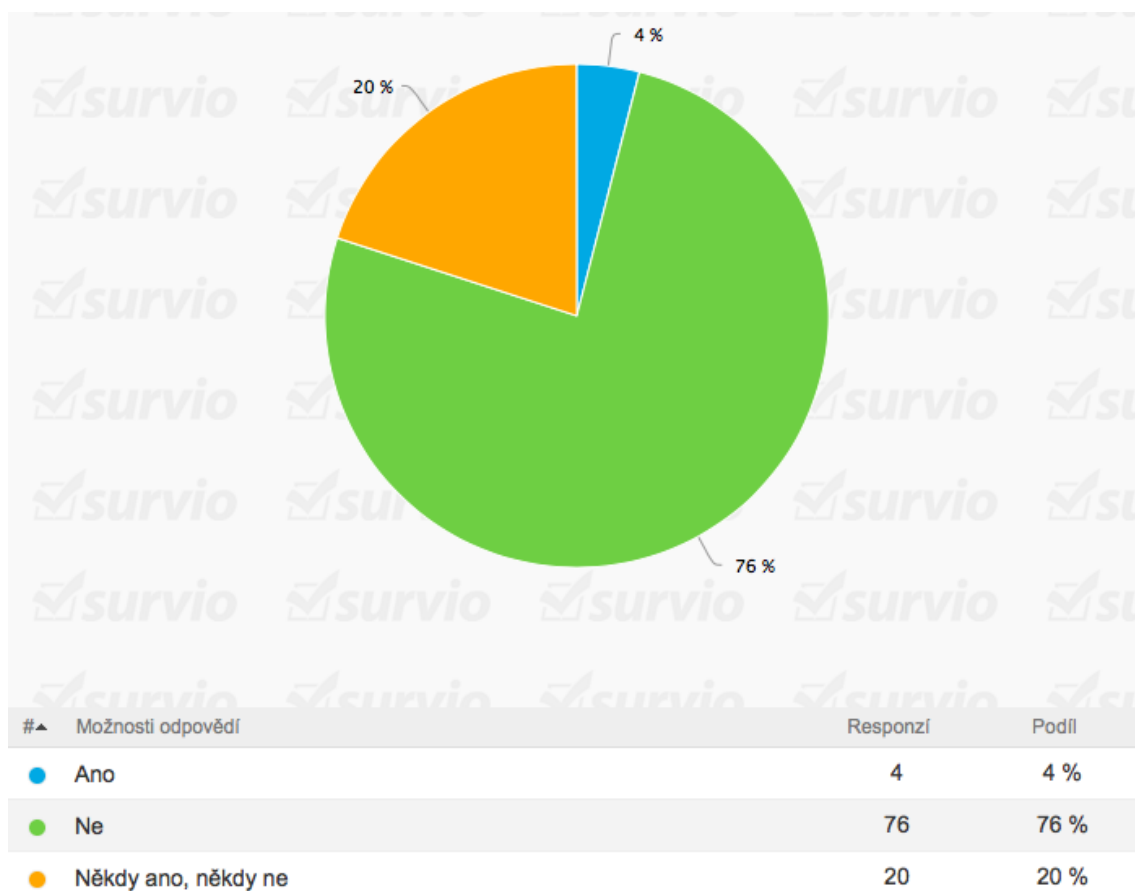
**18. V případě, že začnete během surfování pociťovat fyzické potíže (bolest kloubů, zad), přestanete alespoň na chvíli surfovat?**



**Graf 19:** Výskyt fyzických potíží u respondentů a omezení surfování během nich, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Respondenti z 87 % odpovídají kladně, že v případě, začnou-li během surfování na internetu a sociálních sítích pociťovat nepříjemné fyzické potíže, přestanou alespoň na nějakou chvíli surfovat. Jen malé procento přiznává, že toto není důvod k omezení činnosti.

**19. Myšlenka na to, že budete brzy online, je jedna z prvních věcí, která vás ráno napadne?**

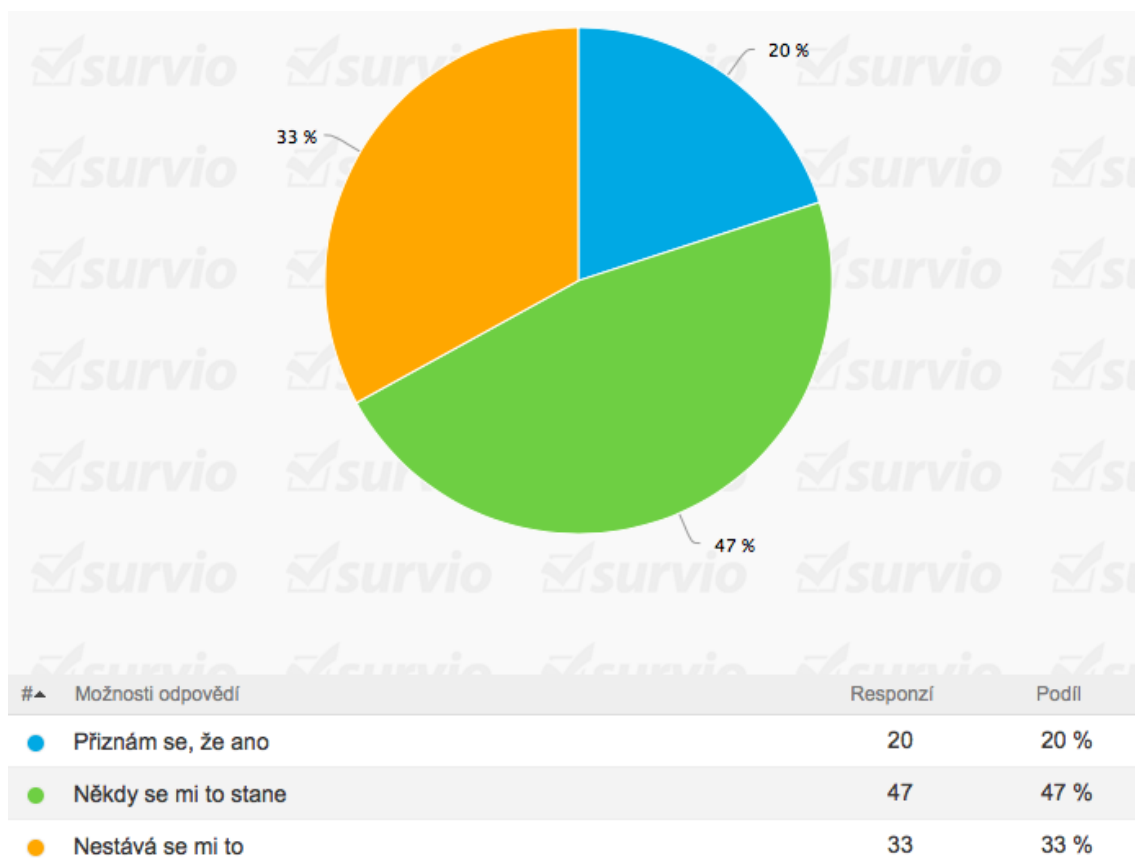


**Graf 20:** Prvotní myšlenky „budu online“ u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

76 % dotazovaných respondentů odpovídá záporně. Nelze tedy předpokládat, že jedna z jejich prvotních ranních myšlenek je o brzkém připojení k síti, tedy myšlenka „být brzy online“. 20 % respondentů tento fakt zažilo, ale není to zcela běžnou záležitostí. Pouze malé procento dotazovaných přiznává, že jim tato myšlenka už někdy v životě přišla na mysl.



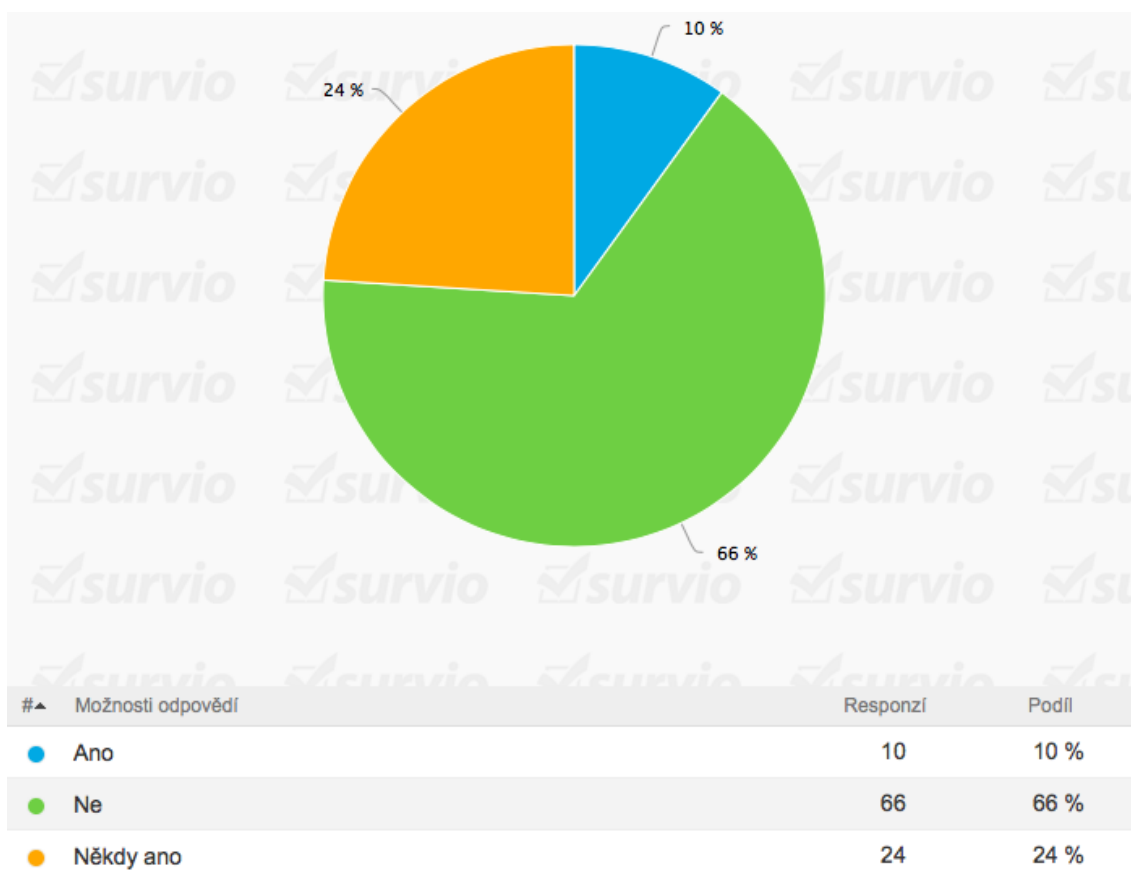
## 20. Často kvůli internetu zanedbáváte práci/školu/povinnosti?



**Graf 21:** Zanedbávání povinností u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Grafické znázornění poukazuje na to, že 47 % dotazovaných respondentů se již setkala s tím, že někdy v důsledku surfování zanedbávali své povinnosti. A to ať už školní, pracovní, či jakékoliv jiné. Poměrně překvapivě odpověděla třetina, tedy 33 % dotázaných, kteří tvrdí, že surfování na internetu nikterak nevede k omezování povinností, nebo se jim to alespoň nikdy nestalo. Jedna pětina (20 %) souhlasí s tím, že pracovní, školní a jiné povinnosti už v minulosti díky surfování na internetu zanedbávala.

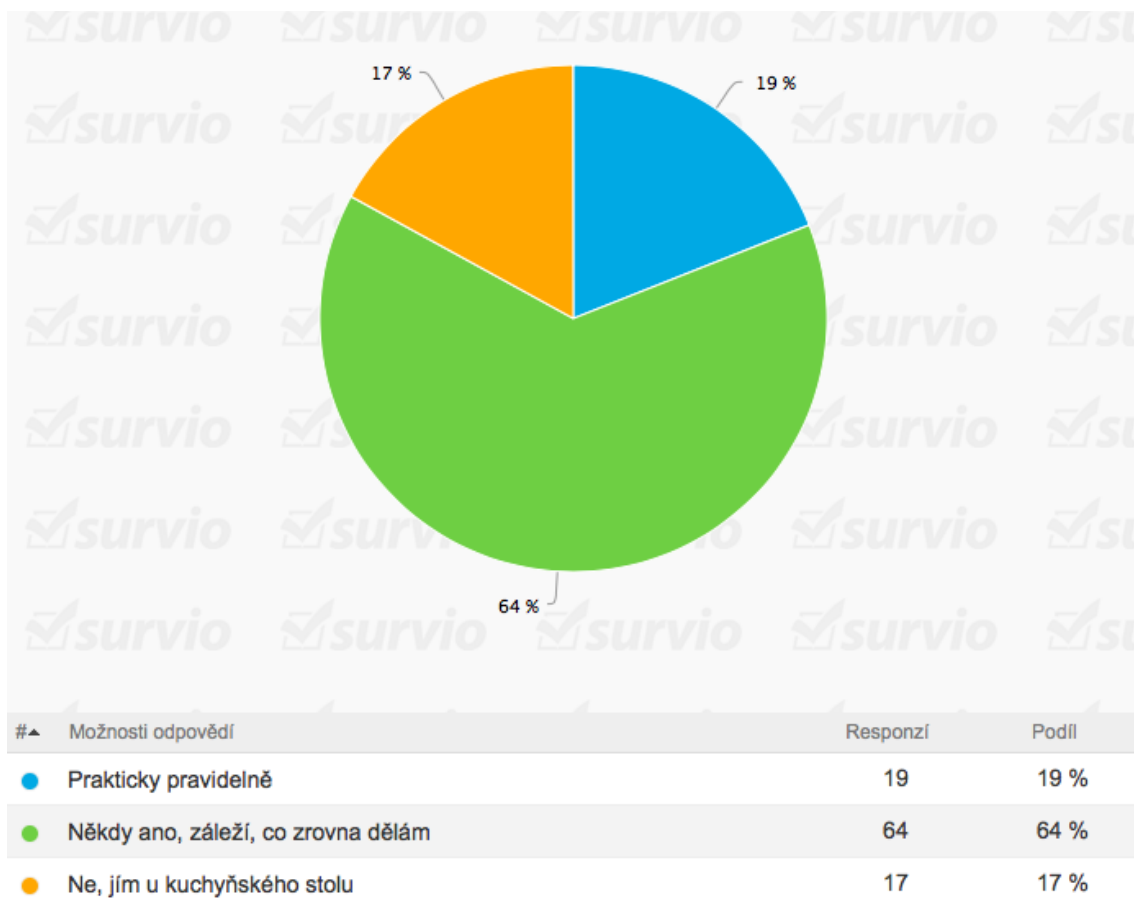
## 21. Přináší vám surfování na internetu méně spánku a zhoršenou fyzickou aktivitu?



**Graf 22:** Zhoršení fyzické aktivity a spánku u dotazovaných respondentů, zdroj: [www.surveo.com](http://www.surveo.com), 2016

Nadměrné užívání internetu a závislost na něm může do života přinést celou řadu negativních jevů. Jedním z těchto jevů je zhoršená fyzická aktivita včetně celé řady fyzických potíží, jako je nedostatečný spánek apod. Respondenti z 66 % uvádějí, že jim surfování na internetu tyto obtíže do života nepřináší. 24 % se s tím už někdy setkala.

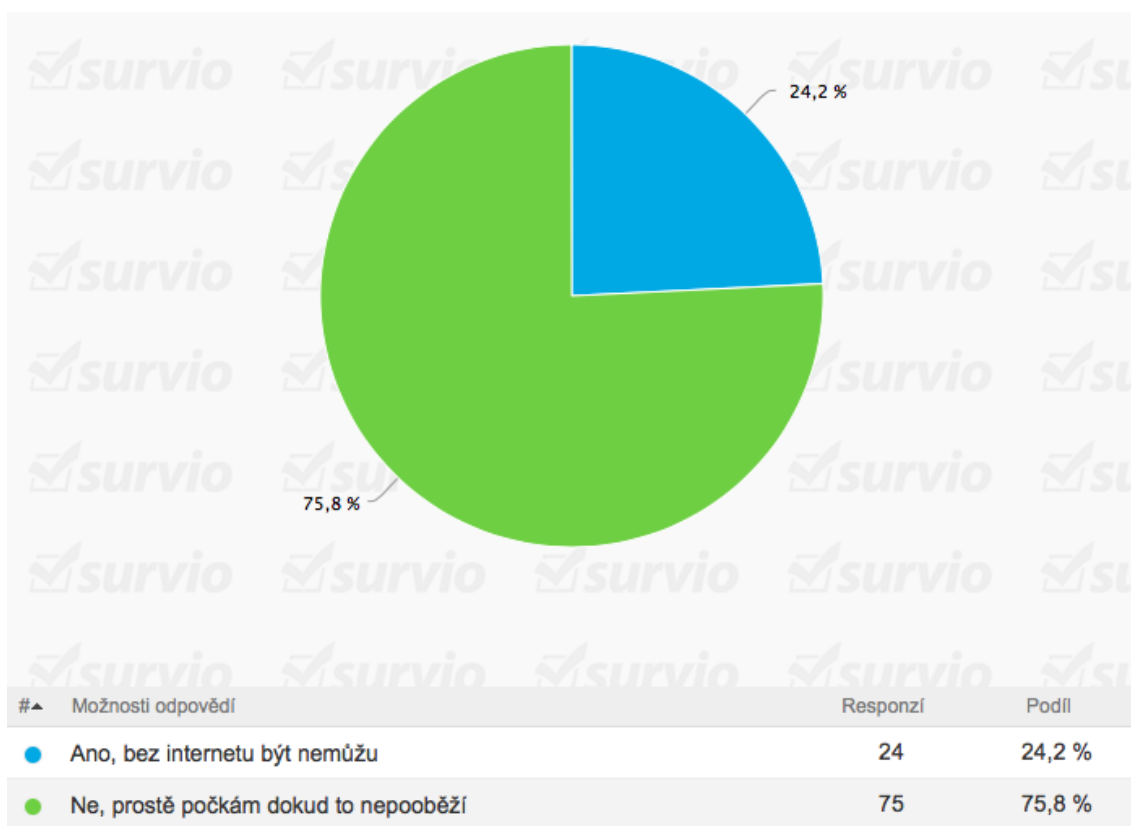
## 22. Jíte jídlo u počítače často?



**Graf 23:** Stravování dotazovaných respondentů o počítače, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Většina dotazovaných respondentů odpověděla na otázku, zda se stravují u počítače kladně, prý ale záleží na tom, co dělají. Takto odpovědělo více než 60 %. Pravidelné stravování u počítače potvrzuje necelých 20 % dotázaných a pouhých 17 % uvádí, že se u počítače nestravují a jedí tak normálně u kuchyňského stolu.

### 23. Když nejde internet, ihned se snažíte vymyslet, jak jej zprovoznit nebo voláte na technické středisko?



**Graf 24:** Reakce dotazovaných respondentů na nefungující internet, zdroj: [www.surveio.com](http://www.surveio.com), 2016

Předposlední otázka týkající se reakce respondentů na nefungující internet nás příliš nepřekvapila. Téměř 76 % respondentů tvrdí, že v případě, že internet nefunguje, nemají potřebu jej co nejrychleji zprovoznit a počkají, dokud sám nepooběží. Zde bychom mohli opakovat otázkou, jak dlouho takový člověk počká, pokud víme, že internet je běžnou součástí lidského života a dle minulých otázek lze vyvodit, že je nepostradatelnou součástí každého dne respondenta. Pouze 24,2 % respondentů přiznává, že nefungující internet je přivádí k okamžité reakci jej zprovoznit.

**24. Jak byste léčili člověka závislého na sociálních sítích? Prosím alespoň o stručnou odpověď.**

V tomto případě jsme se setkávali nejčastěji s odpověďmi, které se daly snadno předvídat. Obrovská většina lidí si myslí, že v případě, je-li na něčem člověk závislý, je vhodné mu takovou věc zakázat úplně. Jen velmi málo reakcí mají hlubší význam. Řekněme, že zhruba 85 % lidí odpovídá naprosto jednoznačně větami typu „odpojit, vypnout, abstinence“, zbylých 15 % se takovou otázkou zabývá více. V tomto případě se objevují reakce jako: začlenění člověka do společnosti, klinická léčba, vytváření nových zájmů, podpora ze strany rodiny, organizace volného času, komunikace s reálnými lidmi apod.

## 5 Shrnutí výsledků a návrhy doporučení

Jak už jsme zmínili na začátku praktické části této bakalářské práce, hlavním cílem našeho dotazníkového šetření, které bylo prováděno elektronickou formou na jedné z největších sociálních sítí Facebook, bylo zjistit, jaký mají lidé vztah k sociálním sítím a internetu. Zda je čistě kladný, negativní, nebo může vykazovat známky patologického chování. Druhotně nás také zajímalo, zda mají lidé dostatečné množství znalostí v otázkách závislosti a závislosti na sociálních sítích vůbec. Celá řada otázek byla pokládána tak, aby si i respondent samostatně mohl určit, zda může být jeho vztah k internetu a sociálním sítím na nezdravé úrovni. Toto se nám potvrdilo poté, co se mi dostala soukromá reakce jedné respondentky, která po vyplnění dotazníku reagovala slovy *“Po vyplnění dotazníku jsem zjistila, že jsem pěkně závislá, měla bych to omezit.”*

### 5.1 Shrnutí výsledků – oblast znalostí

Výsledky našeho šetření si nyní postupně rozebereme. Jak už bylo zmíněno, prvotní otázky z hlediska věku a pohlaví pro nás sice nebyly klíčové, ale chtěli jsme si potvrdit některé teorie, které říkají, že ženy mají tendence propadnout závislosti a nadměrnému užívání internetu a sociálních sítí mnohem více, než muži. Tato informace je pro nás zajímavá proto, že větší míra patologického chování přitom bývá podle Blinky (2015) shledávána u mužů. A protože víme, že nejohroženější skupinou bývá mládež a dospívající, protože dospívání je jedna z nejtěžších a nejdůležitějších částí života, zajímala nás i věková skupina respondentů. Vzhledem k tomu, že počet respondentů se pohybuje řádově v jedné stovce, nelze přinést obrovské výsledky, ale i tak můžeme říci, že na základě výsledků jsou mladí lidé skutečně nejnáchylnější k nadměrnému využívání internetu a sociálních sítí. V našem šetření nejvíce odpovídali lidé ve věkové hranici 19-25 let.

Nyní se budeme zabývat otázkou znalostí respondentů. Protože se bavíme o internetu, sociálních sítích a závislosti, zajímalo nás, zda mají lidé přehled o těchto termínech. Z našeho šetření vyplývá, že termín sociální sítě není respondentům vůbec cizí. Z hlediska běžného užívání mají tak reálnou představu o tom, co tento pojem sebou přináší. My už jsme si řekli, že se jedná o službu s možností utváření

sociálních vazeb. Lidé zde spolu komunikují v uzavřeném systému, mohou sdílet celou řadu aktivit a obsahu.

Dotazníkové šetření nám také ukázalo, že si respondenti uvědomují, že sociální sítě a internet mohou způsobovat patologickou, tedy nezdravou závislost. Tato skutečnost se nám potvrdila především díky již zmíněným reakcím, že sociální sítě jsou: „zlo“, „peklo“, „mor lidstva“.

Dotazníkové šetření z hlediska znalostí nám také ukázalo, že dotazovaní respondenti mají obrovský přehled o moderních sociálních sítích, přičemž bezprostředně nejvyužívanější a neznámější je samozřejmě Facebook. Vysoké procento popularity nese také Instagram nebo Twitter.

Zajímala nás také samozřejmě znalost pojmu “závislost”. My už víme, že závislost lze chápat jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních jevů, kdy daný jedinec upřednostňuje látku nebo látky než jiné jednání, které pro něj bylo dříve přednější. (Nešpor, 2000). Toto je samozřejmě odbornější definice, nicméně respondenti odpovídali samozřejmě více uživatelsky přívětivěji. Na základě stovky reakcí lze říci, že respondenti se ve znalosti pojmu “závislost” vyznají dobře a není jim cizí. To je rozhodně pozitivní zpráva. Oproti závislosti je pojem „Netolismus” pro respondenty poměrně novou záležitostí, většina o něm nikdy neslyšela.

V poslední řadě nás samozřejmě zajímala znalost léčby závislého člověka. V tomto případě se bohužel ukázalo, že většina respondentů nemá vůbec ponětí, jak by se závislý člověk na sociálních sítích a internetu měl léčit. Valná většina se domnívá, že odříznout člověka od internetu a sociálních sítích je nejlepší možnou alternativou odvykání. My ale víme, že tato oblast je mnohem složitější. Jedná se totiž spíše o poruchu psychického a behaviorálního rázu, tudíž není možné s touto závislostí zacházet jako se závislostí rázu hmotného.

## **5.2 Shrnutí výsledků - vztah k sociálním sítím a internetu**

Z našeho elektronického šetření vyplývá, že respondenti mají k sociálním sítím a internetu obecně velice kladný vztah. Většina z nich je začlenila do svého běžného života. Toto můžeme říci na základě výsledků návštěvnosti sociálních sítí. Respondenti je navštěvují každý den. Na druhou stranu většina z nich tvrdí, že si život bez nich dokáže dost možná představit. My se ale domníváme, že kdyby tomu

tak bylo, není návštěvnost na sociálních sítích tak vysoká – na denní úrovni. Průměrný respondent tráví během dne na sociálních sítích dvě až tři hodiny a mnozí z nich i jednu třetinu denního času. Pokud bychom tento čas vynásobili, bereme-li v potaz průměr 5 hodin denně, dostáváme se k číslu 35 hodin týdně, přičemž jak už řekl Blinka (2015) ve své knize, za patologické, tedy nezdravé lze považovat rozmezí online aktivit 40-80 hodin týdně. Celá řada respondentů totiž potvrzuje, že je online prakticky pořád. Mnohdy se těší, jaké mají na sociální síti nové zprávy a jaké nové příspěvky si mohou prohlédnout.

Protože je ale velice důležité zohledňovat aktivity, které jedinec na sociálních sítích provádí, zjišťovali jsme důvod návštěvy těchto sítí. Většina respondentů je navštěvuje z důvodu komunikace s přáteli a vysoce populární je také “hlad po informacích”. Neustálý přehled o příspěvcích je denním chlebem těchto lidí. Potvrzuje se nám tedy fakt, že moderní doba znamená pokles úrovně reálné komunikace mezi lidmi a virtuální způsob “vyzpovídat” se se dostává do popředí. Vlivem moderních technologií je navíc pro všechny lidi velice jednoduché navštěvovat sociální sítě na různých platformách, mezi dotazovanými respondenty je bez pochyb nejoblíbenější mobilní telefon, může to být z důvodu jeho jednoduchého uskladnění a vysoké škály aktivit a služeb, který tento přístroj nabízí. Druhořadou nejvyužívanější platformou je také notebook a stolní počítač.

Jak jsme zmínili, komunikace s přáteli je pro respondenty naprosto klíčová. To se nám potvrdilo i na základě otázky, co tito lidé od druhých na sociálních sítích očekávají. Prvotně je to častá komunikace. Následně potom prostě zabíjejí volný čas, což rozhodně nelze brát jako pozitivní zjištění. Reálné aktivity by rozhodně neměly být nahrazovány aktivitami virtuálními.

Paradoxem je, že ačkoliv lidé navštěvují sociální sítě denně a jejich hlavní aktivitou je zde komunikace s jinými uživateli, nikterak nepovažují za příliš důležité to, s kým komunikují. Respondenti mají na sociálních sítích dle výsledků sice převážně známé přátele, ale odpověď “spíše ano” jednoznačně poukazuje na to, že to není stoprocentní. Útěk za virtuálními vztahy významně narušuje vztahy reálné. Již jsme mluvili o tom, že prvotních příznaků nadměrného užívání nebo závislosti si všímá především okolí jedince. Skutečnost nám potvrdili i respondenti, kteří tvrdí, že už se



jim už někdy v minulosti stalo, že je okolí varovalo před jejich nadměrným využíváním služeb těchto sítí.

O respondentech samozřejmě nemůžeme jednoznačně říci, že trpí závislostí, ale dost možná je užívání sociálních sítí mnohdy nadměrné. A i přesto, že většina z nich uvádí, že sociální sítě nikterak negativně neovlivňují jejich život, mnozí z nich přiznávají, že sociální sítě už negativně jejich život ovlivnily, a to ať už ve formě zanedbávání školních či pracovních povinností. Tuto skutečnost nám také potvrdila více než polovina respondentů. Řada z nich také potvrzuje negativní dopad ve formě hádek ve vztazích.

K našemu překvapení nemají respondenti příliš velkou zkušenost s fyzickými potížemi, resp. je nepřehlížejí. Většina z nich totiž při prvním výskytu surfovat přestane, a možná proto nezaznamenala zhoršení fyzické kondice.

### **5.3 Návrhy doporučení**

Vzhledem k tomu, že na základě našeho elektronického šetření lze jednoznačně říci, že dotazovaní respondenti mají poměrně dobrou znalost pojmů probírané problematiky, nelze mluvit o velkých nedostatcích. I přesto si myslíme, že by bylo dobré začlenit do výukového programu např. ve školách předmět, který by se podrobněji zabýval moderními technologiemi a kromě práce s nimi důrazně zmiňovat veškeré nástrahy a negativa, která s sebou přinášejí.

Kromě řádného výukového programu je určitě jedna z nejdůležitějších věcí podpora rodiny a blízkého okolí. Rodina a nejbližší by měli vždy každého člena seznámit se všemi negativní dopady, které sebou sociální sítě a internet přináší, a to ať už hlediska psychického, tak fyzického. Ať už může mít člověk sám problém nebo pozoruje problém u někoho jiného, je velice důležité zjistit, které aktivity na sociálních sítích a internetu dostatečně uspokojují jeho potřeby, které si takový jedinec nechce uspokojovat v reálném životě. Umět virtuální aktivity opět nahradit aktivitami reálnými je jedno z nejlepších doporučení nejen mnoha autorů, ale i psychologů.

Pokud by některý z dotazovaných respondentů měl pocit, že by mohl trpět závislostí nebo má prostě pocit, že využívá tyto sítě nadměrně, je vhodné si udělat některý z online dotazníků, které mohou na základě jednoduchých otázek a shromážděných odpovědí vyvodit stav každého jedince.

A protože z našeho šetření vyšlo, že dotazovaní respondenti ve většině případů „zabíjí“ svůj čas, je vhodným řešením naučit se s tímto volným časem pracovat. Pokud má člověk pocit, že by mohl být závislý, je vhodné si rozplánovat denní aktivity a ty online by v harmonogramu měly zabírat co nejméně času.

Všem respondentům bychom dále doporučili posílit komunikaci v reálné formě. Většina hádek nebo psychických problémů bývá vyvolávána právě negativními vztahy s lidmi v reálném životě, z toho důvodu je důležité na tom pracovat. Mnohdy stačí se s životními problémy nesevřovat v online prostředí, ale najít si a vybudovat vztahy v normálním životě, tak, jak je to od narození přirozené.

## 6 Závěr

Vlivem pokroku vývoje moderních technologií nemůžeme plně zajistit, aby nás neovlivňovaly. Moderní doba si žádá moderní technologie, je ale důležité se držet toho, že stroje ovládáme my, stroje by neměly ovládat nás. To samé platí i v rámci sociálních sítí a internetu. Tato média by měla pracovat pro nás a ne my pro ně.

Tato bakalářská práce si kladla za cíl seznámit čtenáře s problematikou závislosti na internetu a sociálních sítích. Na základě poukázané hypotézy lze tedy jednoznačně konstatovat, že naše společnost má k internetu a sociálním sítím velmi kladný až mírně patologický vztah vzhledem k dosaženým výsledkům.

V teoretické části jsme provedli literární rešerši, která charakterizuje důležité pojmy, abychom se mohli problematikou závislosti na sociálních sítích zabývat blíže. Přiblížili jsme si tedy oblast závislosti, její znaky, příznaky, dopady, ale i léčbu. Součástí byla také charakteristika oblasti sociálních sítí.

V praktické části jsme analyzovali vztah respondentů k sociálním sítím a internetu prostřednictvím elektronického dotazníkového šetření. Zkoumali jsme také znalost oblasti závislosti a sociálních sítí.

Analýza prostřednictvím dotazníkového šetření přinesla poměrně očekávaný výsledek. Respondenti mají ke komunikačním médiím - internetu a sociálním sítím - velmi kladný vztah, možná až mírně patologický, a to proto, že jsou bezprostředně součástí jejich běžného života a na základě výsledků není pro ně možné sociální sítě ze svého života úplně či výrazně vymazat a začlenit tak více reálný život. Za největší problém považujeme čas, který na sociálních sítích tráví, stejně jako se z nich stává hlavní prostředek ke komunikaci s okolním světem. Mnozí ani netuší, proč tyto aktivity vykonávají, protože tzv. "zabíjí čas". V rámci praktické části bylo navrženo několik doporučení, která by mohla eliminovat riziko vzniku závislosti jako takové či nadměrného užívání internetu a sociálních sítí. Na straně druhé jsme zkoumali také znalost respondentů pro tuto práci důležitých pojmů. V tomto případě jsme získali výsledek nad míru očekávání. Respondenti totiž mají dostačující až dobré znalosti.

Sociální sítě budou součástí našeho moderního světa, budou se rozvíjet a budou se zvětšovat. Je však na každém z nás, jak moc chceme, aby nás nové technologie a

moderní média pohltily. Ve virtuálním světě je sice všechno možné, ale skutečný život lze prožít pouze v tom reálném. Ve virtuálním světě jakoby se čas zastavil, nicméně pravdou spíše je, že tak utíká čas ještě rychleji a nikdo z nás nedostane možnost reprízy.

Komunikujme a objevujme, ale střídme.

## 7 Seznam použité literatury

- [1] ATKINSON, Rita L. Psychologie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN: 80-7178-640-3.
- [2] BENEŠ, Roman. Jak léčit závislost na internetu?: Příznaky a prevence. *Jak se léčit.cz: Jak na domácí léčbu?* [online]. 2014 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://www.jakselecit.cz/nemoci/jak-lecit-zavislost-na-internetu-priznaky-a-prevence.html>
- [3] BLINKA, Lukas a kolektiv. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Vyd.1. Praha: Grada Publishing a.s., 2015. 200 s. ISBN 978-80-247-5311-9.
- [4] BOYD, Danah. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship [online]. 2007 [cit. 2016-04-09]. Dostupné z: <http://www.danah.org/papers/JCMCIIntro.pdf>
- [5] ČAMEK, Jakub a Hana KULHÁNKOVÁ. Fenomén Facebook. Vyd. 1. Kladno: BigOak, 2010. 120 s. ISBN: 978-80-904764-0-0.
- [6] DEVITO, Joseph A. Základy mezilidské komunikace: 6. Vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 502 s. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2018-0.
- [7] DĚDIČEK, Dominik. Facebook jednoduše. Vyd. 1. Brno: Computer Press, a. s., 2010. 128 s. ISBN: 978-80-251-3196-1.
- [8] ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. 1. Vyd. Brno: Computer Press, 2013. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
- [9] GILES, David. Psychologie médií. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3921-2.
- [10] KALINA, Kamil. Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing a. s., 2013. 528 s. ISBN: 978-80-247-4361-
- [11] KELLER, Jan. Nejistota a důvěra aneb k čemu je modernitě dobrá tradice. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2009. 174 s. ISBN: 978-80-7419-002-5.
- [12] KOPECKÝ, Kamil. Znaky netolismu. *Netolismus: Průvodce online závislostmi* [online]. 2015 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: <http://netolismus.cz/>

- [13] LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil publishing, 2013. 272 s. ISBN: 978-80-87270-51-6
- [14] MLČOCH, Zdeněk. Prevence závislosti na počítači, počítačových hrách a internetu - jak na to? *Zbyněk Mlčoch.cz* [online]. 2009 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychovani-deti/prevence-zavislosti-na-pocitaci-pocitacovych-hrach-a-internetu-jak-na-to>
- [15] NAKONEČNÝ, Milan. Sociální psychologie, 2., rozšířené a přepracované vydání. Praha: Academia, 2009. 498 s. ISBN: 978-80-200-1679-9.
- [16] NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 150 s. ISBN 80-7178-432-X.
- [17] POKORNÝ, Vratislav a kolektiv. Patologické závislosti, Vyd. 2, Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s., 2002. 194 s. ISBN: 80-86568-02-04.
- [18] ROSENBERG, P. Kenneth a Laura C. FEDER, Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment, USA: Academic Press, 2014. 416 s. ISBN: 978-0-12-407724-9.
- [19] RYVOLA, David. Blokování webových stránek: rodičovská kontrola ve Windows 7. *PC Poradenství.cz* [online]. 2012 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://www.pcporadenstvi.cz/blokovani-webovych-stranek-rodicovska-kontrola-ve-windows-7>
- [20] SIEBERG, Daniel. Digitální dieta, Vyd. 1. Praha: Synergie, 2014. 216 s. ISBN: 978-80-7370-315-8
- [21] Social network. WIKIPEDIA: The Free Encyclopedia [online]. 2016 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_network](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_network)
- [22] ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. 184 s. ISBN 978-80-210-7527-6.
- [23] ŠTEFANEC, Milan a Jaroslav VALŮCH. Člověče zapoj se! Brno: Nesehnutí Brno, 2013. 51 s. ISBN 978-80-87217-10-8.
- [24] VANĚK, Jiří a kolektiv. Jak na internet. Na motivy stejnojmenného seriálu. Vyd. 1. Praha: CZ. NIC, z. s. p. o., 2015. 108 s. ISBN: 978-80-905802-8-2.

- [25] VONDRÁČKOVÁ, Petra. Léčba a následná péče: Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu. *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/Kognitivne-behavioralni-terapie-zavislosti-na-internetu>

## 8 Seznam obrázků

Obr. 1: <i>Rozhod'te sociální síť, zdroj: KOCOUREK, J., 2014</i> .....	12
Obr. 2: <i>Maslovova pyramida lidských potřeb, zdroj: FRANĚK, P., 2012</i> .....	15
Obr. 3: <i>Příspěvek ve skupině Brigády, práce Hradec Králové, zdroj: www.facebook.com, 2016</i> .....	24

## 9 Seznam grafů

Graf 1: <i>Výskyt netolismu u dětí ve věku 14-17 let ve vybraných zemích Evropy (údaje v %), zdroj: Vlastní tvorba</i> .....	9
Graf 2: <i>Návštěvnost elektronického dotazníku a doba jejího vyplnění, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	38
Graf 3: <i>Působnost respondentů dotazníkového šetření z hlediska pohlaví, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	39
Graf 4: <i>Působnost respondentů dotazníkového šetření z hlediska věku, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	40
Graf 5: <i>Četnost návštěvnosti sociálních sítí dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	41
Graf 6: <i>Představa života bez sociálních sítí dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	42
Graf 7: <i>Čas působení respondentů na sociálních sítích, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	43
Graf 8: <i>Důvod návštěvy sociálních sítí u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	44
Graf 9: <i>Znalost a povědomí respondentů o nejznámějších sociálních sítích, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	45
Graf 10: <i>Negativní dopady účasti respondentů na sociálních sítích, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	46
Graf 11: <i>Znalost termínu „závislost“ u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i> .....	47



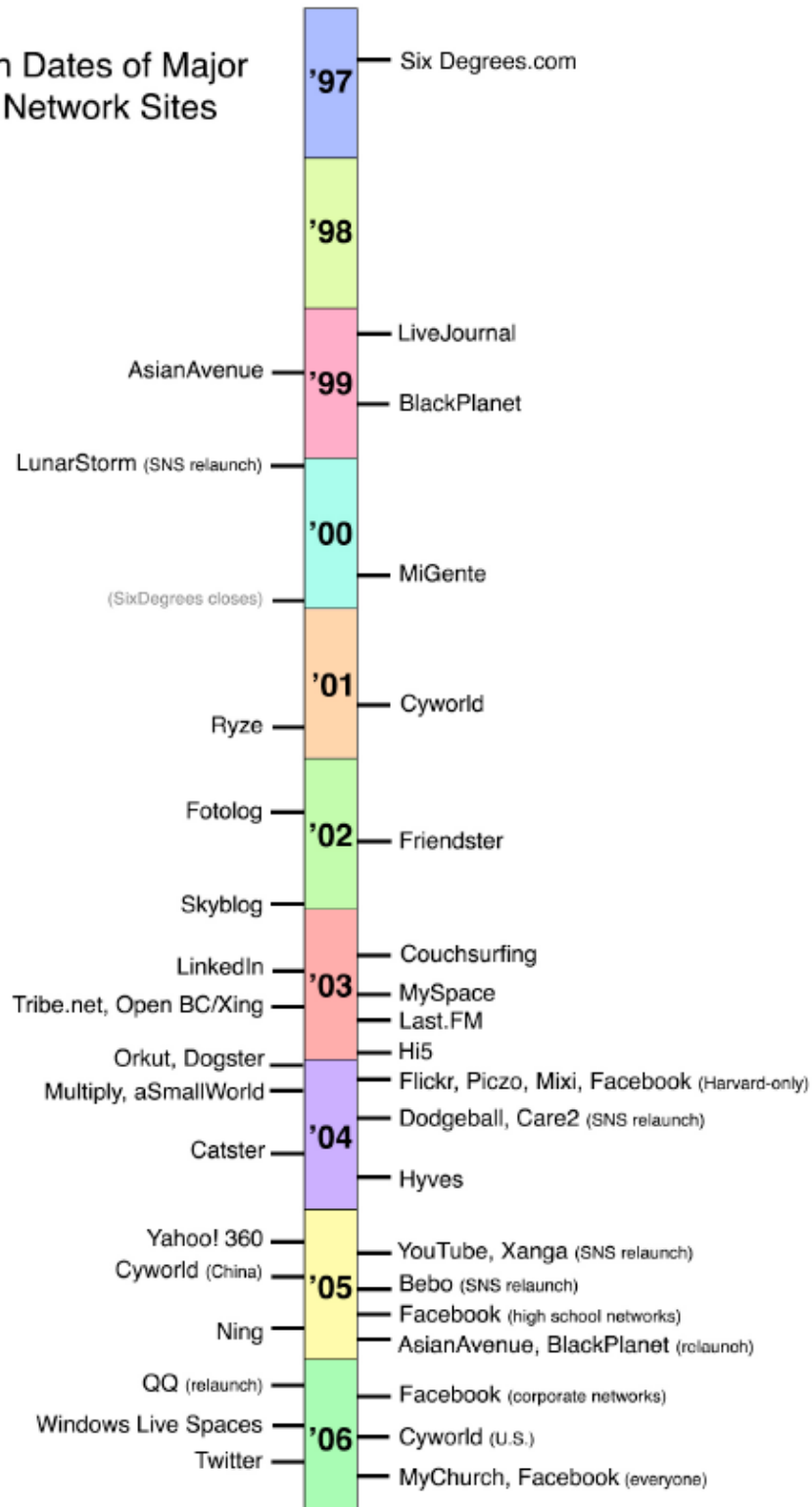
Graf 12: <i>Pravdivá tvrzení dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	48
Graf 13: <i>Prostředek návštěvnosti sociálních sítích u dotazovaných, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	49
Graf 14: <i>Otázka pravých přátel „v přátelích“ u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	50
Graf 15: <i>Otázka sociální fobie u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	51
Graf 16: <i>Očekávání respondentů od účasti na sociálních sítích, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	52
Graf 17: <i>Znalost pojmu „netolismus“ u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	53
Graf 18: <i>Otázka nadměrného využívání sociálních sítí u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	54
Graf 19: <i>Výskyt fyzických potíží u respondentů a omezení surfování během nich, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	55
Graf 20: <i>Prvotní myšlenky „budu online“ u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	56
Graf 21: <i>Zanedbávání povinností u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	57
Graf 22: <i>Zhoršení fyzické aktivity a spánku u dotazovaných respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	58
Graf 23: <i>Stravování dotazovaných respondentů o počítače, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	59
Graf 24: <i>Reakce dotazovaných respondentů na nefungující internet, zdroj: www.survio.com, 2016</i>	60

## 10 Přílohy

- 1) Příloha č. 1: Historický vývoj sociálních sítí, zdroj: BOYD, 2007
- 2) Příloha č. 2: Klíčová kritéria a vzorové otázky diagnostického interview AICA-C. zdroj: Blinka a kol., 2015
- 3) Příloha č. 3: Dotazník závislosti na sociálních sítích, zdroj: [www.survio.com](http://www.survio.com), 2016

Příloha č. 1

Launch Dates of Major Social Network Sites



Tab. 3.2 Klíčová kritéria a vzorové otázky diagnostického interview AICA-C

<b>Kritérium: BAŽENÍ (CRAVING)</b>	
Témata:	(1) Nutkání být online. (2) Vracející se myšlenky o online aktivitách.
Příklad otázky (1)	Jak často zažíváte neodolatelnou touhu připojit se k internetu?
Příklad otázky (2)	Jak často je vaše mysl pohlčena online aktivitami?
<b>Kritérium: TOLERANCE</b>	
Témata:	(1) Nárůst času stráveného online. (2) Rostoucí frekvence online aktivit či online seancí (např. správa online profilu).
Příklad otázky (1)	Zvýšila se vaše spotřeba internetu?
Příklad otázky (2)	Všiml/a jste si, že jste online stále častěji?
<b>Kritérium: SYNDROM ODNĚTÍ</b>	
Témata:	(1) Psycho-vegetativní symptomy. (2) Externalizace.
Příklad otázky (1)	Cítíte se špatně, když nemůžete být online?
Příklad otázky (2)	Naštve nebo rozzlobí vás, když se internetové připojení zpomalí nebo přeruší?
Příklad otázky (3)	Přistihnete se někdy, jak křičíte na někoho, kdo vyjádřil obavy ohledně toho, kolik času strávíte online?
<b>Kritérium: ZTRÁTA KONTROLY</b>	
Témata:	(1) Neúspěšné pokusy obejít se bez internetu. (2) Více času stráveného online, než bylo původně zamýšleno.
Příklad otázky (1)	Pokusil/a jste se zůstat offline, ale bez úspěchu?
Příklad otázky (2)	Když jste online, máte pocit určitého bezčasí?
<b>Kritérium: SALIENCE</b>	
Témata:	(1) Upřednostňování online aktivit. (2) Omezování ostatních aktivit či zájmů ve prospěch internetu.
Příklad otázky (1)	Zdá se vám, že vám už offline aktivity nepřinášejí tolik potěšení jako dřív?
Příklad otázky (2)	Od té doby, co jste objevil/a internet, upřednostňujete online komunikaci před komunikací v reálném světě?
<b>Kritérium: NEGATIVNÍ DŮSLEDKY</b>	
Témata:	(1) Psychosociální konflikty. (2) Zhoršené výkony.
Příklad otázky (1)	Od té doby, co trávíte čas online, začal/a jste omezovat kontakt s významnými sociálními kontakty a s rodinou?
Příklad otázky (2)	Jsou vaše školní či pracovní aktivity poznamenány horší kvalitou či sníženou produktivitou?

**Poznámka:** Každé kritérium lze ohodnotit na škále 0 = vůbec ne, 1 = zřídka, 2 = občas, 3 = opakovaně, 4 = často, 5 = velmi význačně. Všechna kritéria by měla být zhodnocena s ohledem na uplynulých 30 dní a rovněž v době nejvýraznějšího problému (peak period). Jde pouze o vzorové otázky, které lze obměnit.

**Zdroj:** podle Wölflinga, Beutela a Müllera (2012).

## Příloha č. 3

# Dotazník závislosti na sociálních sítích

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který slouží jako podklad k vypracování mé bakalářské práce na téma "Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století". Děkuji

Eflerová Aneta

**Vyberte prosím Vaše pohlaví**

Muž

Žena

**Vyberte prosím Váš věk**

do 18 let

19 - 25 let

26 - 39 let

40 let a více

**Napište prosím stručně, co si myslíte, že jsou sociální sítě.**

Zbývá 250 znaků

**Jak často navštěvujete sociální sítě?**

Každý den

Několikrát do týdne

Párkrát do měsíce

Nenavštěvuji je

**Dokážete si představit život bez sociálních sítí?**

Určitě ano

Spíše ano

Spíše ne

Určitě ne

## Příloha č. 3

**Kolik času jste schopni za den trávit na sociálních sítích?**

30 minut - 1 h

2 - 3 h

4 - 8 h

8 a více

**Z jakého důvodu navštěvujete sociální sítě?**

Komunikuji s přáteli

Aktualizuji svůj stav a vytvářím příspěvky

Prohlížím si příspěvky přátel

Mám přehled o aktualitách oblíbených stránek

Sháním práci

Jiný

Zbývá 100 znaků

**Které sociální sítě znáte?**

Facebook

Linked In

Lidé.cz

Twitter

Instagram

Ask.fm

Google +

Jiné

Zbývá 100 znaků

## Příloha č. 3

### Projevila se účast na sociálních sítích někdy ve Vašem životě negativně?

- Ne
- Ano, zklamal/a jsem rodinu
- Ano, přišel/a jsem o některé přátele
- Ano, zanedbával/a jsem školu
- Ano, přišel/a jsem o zaměstnání
- Ano, účast způsobovala hádky ve vztazích
- Ano, zhoršila se mi fyzická aktivita a zdraví

### Víte, co znamená termín závislost?

- Nevím
  - Myslím, že ano, ale nejsem si jistý/á
  - Ano - napište prosím ve zkratce, co si myslíte, že závislost znamená
- Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

### Zaškrtněte prosím PRAVDIVÉ tvrzení (SS - sociální síť)

- Často myslím na to, zda nemám na SS nové zprávy
- Někdy se nemohu dočkat, až se podívám, co je na SS nového
- Pravidelně aktualizuji svůj stav - píšu, co právě dělám, nebo jsem dělal/a
- Když nemám dlouhou dobu přístup k internetu, jsem nervózní
- Jsem online prakticky pořád
- Nedokážu si představit, že bych nemohl/a sdílet své fotky
- Pravidelně aktualizuji SS i když vím, že uběhla velmi krátká doba
- Je mi mnohdy lépe doma na SS, nežli s přáteli
- Do virtuálního světa spadám proto, že v tom reálném nejsem spokojen/a
- Sociální sítě mi v minulosti zničily vztah

### Kde všude navštěvujete sociální sítě?

- Na počítači
- Na notebooku
- Na mobilu
- Na tabletu
- Na televizi

## Příloha č. 3

### Máte na sociálních sítích v přátelích jen lidi, které opravdu znáte?

- 100 % ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne, přidávám si všechny, je mi to jedno..

### Myslíte si, že můžete trpět tzv. sociální fobií (lajcky řečeno "strach z lidí")?

- Ano
- Popravdě si nejsem jistý/á
- Ne

### Co očekáváte od lidí na sociálních sítích?

- Podporu
- Častou komunikací
- Svěřují se mi se svými problémy a naopak
- Nic, jen zabírám volný čas
- Jiná

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

### Znáte pojem "Netolismus"?

- Ne, nikdy jsem o tom neslyšel/a
- Slyšel/a jsem, ale už si nejsem jistý/á
- Ano, vím o co se jedná

### Už vám někdy někdo řekl, že jste na sociálních sítích příliš často?

- Ano
- Ne



### Příloha č. 3

**V případě, že začnete během surfování pocívat fyzické potíže (bolest kloubů, zad), přestanete alespoň na chvíli surfovat?**

- Ne
- Ano

**Myšlenka na to že budete brzy online, je jedna z prvních věcí, která Vás ráno napadne?**

- Ano
- Ne
- Někdy ano, někdy ne

**Často kvůli internetu a sociálním sítím zanedbáváte práci/školu/povinnosti**

- Přiznám se, že ano
- Někdy se mi to stane
- Nestává se mi to

**Přináší Vám surfování na internetu méně spánku a zhoršenou fyzickou aktivitu?**

- Ano
- Ne
- Někdy ano

**Jíte jídlo u počítače často?**

- Prakticky pravidelně
- Někdy ano, záleží, co zrovna dělám
- Ne, jím u kuchyňského stolu

**Když nejde internet, ihned se snažíte vymyslet, jak jej zprovoznit nebo voláte na technické středisko?**

- Ano, bez internetu být nemůžu
- Ne, prostě počkám dokud to nepooběží

### Příloha č. 3

**Jak byste léčili člověka závislého na sociálních sítích? Prosím alespoň o stručnou odpověď**

 Napište větu

Zbývá 250 znaků

## Oskenované zadání práce

Univerzita Hradec Králové  
Fakulta informatiky a managementu  
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Systémové inženýrství a informatika  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Informační management (im3-p)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Eflerová Aneta	Mírová 344, Žacléř	I1301056

### TÉMA ČESKY:

Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století

### TÉMA ANGLICKY:

Social networks as an addiction of the 21<sup>st</sup> century

### VEDOUCÍ PRÁCE:

prof. PhDr. Marek Franěk, CSc. - KM

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cíl práce: Cílem práce je analýza současného stavu závislosti na sociálních sítích, včetně dopadů této závislosti.

#### Osnova práce:

1. Úvod
2. Cíl a metodika práce
3. Teoretická část
4. Praktická část - analýza závislosti mladých lidí a její následky
5. Shrnutí výsledků
6. Závěr
7. Seznam použité literatury
8. Přílohy

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Bude upřesněn v průběhu vypracovávání BP.

Podpis studenta: .....

*Efler*  
*F3*

Datum: .....

*4.10.2015*

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

*4.10.2015*