

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Rizikové prvky životního stylu generace Y

Bakalářská práce

Autor: Lucie Baranová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert
Oponent práce: PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Lucie Baranová
Studium:	P18P0075
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Rizikové prvky životního stylu generace Y
Název bakalářské práce AJ:	High - risk elements of generation Y lifestyle

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce pojednává o fenoménu generací. Zaměřuje se na životní styl generace Y a na určité rizikové prvky, které se v jejím životě objevují. Nejdříve je vysvětlen základní pojem generace a poté jsou uvedeny její jednotlivé typy. Velká pozornost je zaměřena na generaci Y, její charakteristiku, na to, jak tráví svůj volný čas a jaký je její vztah k digitálním médiím. Bakalářská práce následně pojednává o internetu a o tom, jakým způsobem zde probíhá komunikace a jaké konkrétní jevy se v tomto prostředí vyskytují. Dále jsou uvedeny konkrétní škodlivé následky při dlouhodobém používání digitálních médií, a jak média zasahují do fungování této generace v reálném životě. V empirické části bakalářské práce je představeno výzkumné šetření realizované formou dotazníku, díky kterému bylo zjištěno, jakým způsobem generace Y tráví svůj volný čas, jaké je její chování v online prostředí a také zda se u ní objevují nějaké rizikové prvky, které mohou negativně ovlivnit její životní styl.

1. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
2. KOPECKÝ, Kamil. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 188 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3571-8.
3. KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, 169 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4861-9.
4. MARTINSON, Jeanne. *Generation Y and the New York ethic*. Regina: Martrain Corporate and Personal Development, 2013, 131 s. ISBN 978-0-9685370-3-9.
5. SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016, 388 s. ISBN 978-80-7491-792-9.

Garantující pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Jan Hubert
Oponent:	PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	20.2.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Rizikové prvky životního stylu generace Y vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Jana Huberta samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. 4. 2021

Lucie Baranová

Poděkování

Tímto způsobem bych chtěla poděkovat PhDr. Janu Hubertovi za užitečné rady, připomínky, profesionální vedení bakalářské práce a příjemnou komunikaci během konzultací. Dále bych své poděkování chtěla směřovat k respondentům výzkumného šetření, kteří se svými odpověďmi zasadili o podklad pro empirickou část bakalářské práce.

Anotace

BARANOVÁ, Lucie. *Rizikové prvky životního stylu generace Y*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 63 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o fenoménu generací. Zaměřuje se na životní styl generace Y a na určité rizikové prvky, které se v jejím životě objevují. Nejdříve je vysvětlen základní pojem generace a poté jsou uvedeny její jednotlivé typy. Velká pozornost je zaměřena na generaci Y, její charakteristiku, na to, jak tráví svůj volný čas a jaký je její vztah k digitálním médiím. Bakalářská práce následně pojednává o internetu a o tom, jakým způsobem zde probíhá komunikace a jaké konkrétní jevy se v tomto prostředí vyskytují. Dále jsou uvedeny konkrétní škodlivé následky při dlouhodobém používání digitálních médií, a jak média zasahují do fungování této generace v reálném životě. V empirické části bakalářské práce je představeno výzkumné šetření realizované formou dotazníku, díky kterému bylo zjištěno, jakým způsobem generace Y tráví svůj volný čas, jaké je její chování v online prostředí a také zda se u ní objevují nějaké rizikové prvky, které mohou negativně ovlivnit její životní styl.

Klíčová slova: generace Y, internet, kyberšikana, sexting, následky digitalizace

Annotation

BARANOVÁ, Lucie. *High-risk elements of generation Y lifestyle*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. 63 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis is concerned with the phenomenon of generations. Primarily, this thesis deals with the lifestyle of Generation Y and the high-risk elements of this generation. First, the basic concept of generation is explained and then its individual types are listed. A great deal of attention is paid to the people of Generation Y, their characteristics, how they spend their free time and what their relationship is to digital media. The bachelor thesis then looks at the internet and how communication takes place here and what specific phenomena occur in this environment. Then it lists the specific harmful consequences of long-term digital media use and how these media disrupt this generation's functioning in real life. The empirical part of the bachelor thesis presents a research study in the form of a questionnaire that found out how Generation Y spends their free time, how they behave in the online environment and whether there are high-risk elements that negatively influence their lifestyle.

Keywords: generation Y, internet, cyberbullying, sexting, consequences of digitisation

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: _____

Podpis studenta: _____

Obsah

Úvod	9
1 Generace.....	10
1.1 Vývoj generací dnešní doby	11
1.2 Generace X	12
1.3 Generace Y	13
1.4 Generace Z.....	15
2 Vymezení pojmu životní styl	17
2.1 Rizikové prvky životního stylu.....	17
2.2 Kyberšikana	19
2.3 Sexting	23
2.4 Nadměrné užívání internetu vedoucí až k závislosti	25
3 Škodlivé následky digitalizace.....	29
3.1 Nespavost.....	29
3.2 Multitasking	30
3.3 Deprese a úpadek sociálních vztahů	32
4 Výzkumné šetření.....	34
4.1 Výzkumný problém, hypotézy a sběr dat	34
4.2 Výsledky výzkumného šetření.....	38
4.3 Shrnutí výsledků výzkumného šetření	54
Závěr	57
Seznam použitých zdrojů	58
Seznam tabulek a grafů.....	63
Přílohy.....	64

Úvod

Bakalářská práce pojednává o generaci Y a o rizikových prvcích, které se v jejich životě mohou objevovat. Účelem práce je poukázat na to, že generace Y může žít stejný život jako každá jiná generace, ale zvláštností oproti jiným je, že ji ovlivnily digitální technologie již od dětství, což se u žádné jiné generace před ní nestalo. Cílem práce je tedy zjistit, jaké rizikové prvky v souvislosti s digitálními technologiemi ovlivňují generaci Y. Ke zjištění těchto skutečností bude provedeno výzkumné šetření. Výzkumné šetření bude uskutečněno formou dotazníku, kde budou respondentům kladeny otázky ohledně kyberšikany, sextingu nebo nadměrného užívání internetu.

Témat, týkajících se různých rizikových jevů v prostředí internetu, je velké množství. Pojednávají o nich zahraniční i tuzemští odborníci, ale zaměřují se spíše na děti a dospívající. Taktéž různé vědecké výzkumy jsou realizovány na dětech a dospívajících. O rizikových jevech na internetu ve spojitosti s generací Y však takové množství odborných pramenů nepojednává. Většinou se jedná o zahraniční zdroje. Zároveň o generaci Y, jakožto obecně o jejich charakteristických znacích, chování atd., také moc tuzemských autorů nepojednává.

Téma digitálních médií je poměrně aktuální, neboť digitální média začínají daleko více pronikat do životů lidí a stávají se jejich každodenní součástí. Proto je žádoucí poukazovat na rizika a negativní dopady těchto technologií. O to je také snaha v této práci. Téma kyberšikany nebo dalších rizikových jevů je také aktuální, ale společnost o něm není dostatečně informována. Práce se proto zabývá bližším pojednáním o kyberšikaně a dalších jevech a snaží se na ně také více poukázat.

Práce je určena široké veřejnosti. Měla by informovat o škodlivosti digitálních médií, o různých negativních dopadech na životní styl generace Y. Měla by varovat a nabádat k větší ohleduplnosti při využívání těchto médií a zvláště v prostředí internetu, kde se lze setkat s různými rizikovými jevy. V práci je za nejdůležitější považováno pojednání o kyberšikaně, sextingu a nadměrném užívání internetu, neboť výskyt takových jevů u generace Y může mít velký vliv na její životní styl.

1 Generace

Pojem generace nemá jednotné vymezení, neboť se jedná o široký pojem, na který lze nahlížet z různých oblastí. Generaci je možné vyčlenit z hlediska umění, ekonomie, sociologie, biologie a další. Nejužívanější definice, se kterou se lze setkat, je z hlediska demografického významu. Generaci lze rozdělit na jednotlivé typy, které jsou členěné podle určitých charakteristických znaků. Pro porozumění jednotlivým generacím je potřeba uvést, jakým způsobem se vyvíjela doba před vznikem dané generace.

Termín generace pochází z latinského slova *generare*, což znamená plodit, či řeckého slova *genos* označující rod (Jandourek, 2012, str. 94; Kabátek, online). Generace je „skupinou lidí narozených v určitém období (příp. narozených v určitém roce, pak často spíše ročník narození).“ Pojem generace lze chápat jako synonymum pro pokolení, tj. skupinu potomků (následníků), kteří mají společné předky. Generace není označení jen pro pokolení biologická či pokrevní, ale je možné do tohoto pojmu zahrnout i širší nebo užší skupiny obyvatelstva vyhraňující se politicky nebo umělecky (např. generace Národního divadla, meziválečná generace). V tomto případě není generace vymezena podle narození jejich příslušníků, ale podle období vzniku či období určité činnosti (Roubíček, 1997, str. 128).

Podle Jandourka (2012, str. 94) je ze sociologického hlediska za generaci považována velká skupina osob, která se vyznačuje stejným způsobem myšlení a společně sdílí důležité životní okamžiky odehrávající se ve stejných historických a kulturních podmínkách. Jednotlivé generace je možné vymezovat (např. podle kalendářního věku). Jedinci spadající do určité generace mohou prožívat stejné životní okamžiky, jako stejné období ukončení školní docházky, nástup do zaměstnání či volbu partnera. Z biologického hlediska trvá jedna generace kolem dvaceti až třiceti let, protože doba, mezi kterou přivedla na svět potomky matka i její dcera, trvá přibližně 25–30 let. V takovém případě se jedná o rodinnou generaci.

Generace je utvářena důležitými společenskými událostmi odehrávajícími se v historii. Tyto události zapříčiňují změny v politickém systému, mění životní styl generace a vztahy ve společnosti. Za utváření generace mohou také změny společenských podmínek, vlivem níž se mění i společenské klima, na základě něhož se utváří politický, sociální i kulturní život generace. Lze tedy hovořit o konkrétním společenském klimatu a životním stylu generace (Sak a Kolesárová, 2012, str. 36).

1.1 Vývoj generací dnešní doby

Každá generace je zařazena do určitého časového období a určité období ji nějakým způsobem ovlivňuje, utváří, mění. V minulosti se odehrálo již několik stěžejních situací, které výrazně ovlivnily chování a smýšlení oné generace. Může se jednat např. o válku, geologickou katastrofu, leteckou nehodu, ekonomickou krizi a mnoho dalších situací, které ovlivnily nejednu generaci.

Berg (2020, str. 13) uvádí, že důležitým mezníkem při formování Evropy se stala druhá světová válka. Po válce se svět výrazně změnil a teprve až po této skutečnosti se začala utvářet dnešní společnost tak, jak ji lidé znají. Dnešní společnost lze charakterizovat jako společnost, ve které je všeho dostatek, někdy až příliš. Lidé si neváží přírody a přispívají k jejímu znečištění, ubývá neobnovitelných zdrojů a dochází k tání ledovců.

„Svět, zejména ten západní, se začal rozpínat, jeho původní hodnoty se postupně proměňovaly, pomalu se přetavovaly až do dnešní podoby. Spotřební společnost nadbytku vzešla z hubených poválečných let.“ Během války a bezprostředně po ní lidé strádali, a proto se budoucí rodiče rozhodli, že budou usilovně pracovat, aby bylo o jejich děti náležitě postaráno a byly finančně zajištěny. Tato skutečnost zapříčinila to, že lidé pocitující materiální nouzi v poválečných letech zahltili dnešní generaci blahobytem. Dnešní generace má vše, na co si ukáže a vize, které měli jejich rodiče, jako pořídit si velké auto, mít seriózní práci a v ní být úspěšný, pro ně neplatí. Záleží jim hlavně na osobním rozvoji, život žijí s mobilem v ruce a působí na sociálních sítích (Berg, 2020, str. 13-14).

Podle Spitzera (2016, str. 11) vnikly informační a komunikační technologie do života všech a výrazným způsobem jej ovlivnily. Jako příklad uvádí mládež v Německu, kdy se před pár lety jejich čas strávený před obrazovkou pohyboval mezi sedmi hodinami za den. Díky příchodu smartphonů došlo i ke značnému rozšíření informačních a komunikačních technologií. Důsledkem toho bylo, že věci, které lidé dříve řešili mezi sebou, teď začali řešit se svým smartphonem. Příkladem může být snaha najít cestu v neznámém městě, kdy dnes se již lidé neptají kolemjdoucího, ale položí tuto otázku svému smartphonu, který okamžitě vyhledá odpověď.

S nástupem moderní společnosti a zároveň s nástupem moderních technologií se ze společnosti vytrácí lidskost a jakási touha po sociálním kontaktu. Lidé se spoléhají na svá chytrá zařízení a ukládají si do nich všechny důležité informace. Dnes si již nemusí domlouvat schůzku se svým bankovním poradcem, ale vše vyřeší rychle a z pohodlí domova na svém mobilním telefonu. Narozeniny člena rodiny nebo nejlepšího kamaráda si dříve lidé pamatovali a rádi uspořádali příjemné setkání na počest této události. Dnes lidem pro připomenutí narozenin slouží facebookový profil dotyčné/ho, kde na ně ráno po otevření onoho profilu vyskočí připomínka, aby dotyčné osobě popřáli. Pokud ovšem profil na Facebooku nemá nebo na něm nemá uvedeno datum narození, nikdo si na něj nevzpomene. Nehledě na to, že spousta lidí má na svém profilu přátele, které by v reálném životě na ulici ani nepozdravili, natož pak popřáli k narozeninám.

V dnešním světě dochází k tomu, že se člověk odcizuje sám sobě a svým blízkým. Všichni se odcizují, protože si vzájemně nenaslouchají. Komunikují spolu, poslouchají se, ale nenaslouchají si. Nelze se tedy divit tomu, že se lidé cítí osamoceni (Berg, 2020, str. 19-20). Spitzer (2016, str. 268) si myslí, že problémem tohoto neustálého odcizování lidí je jejich digitalizovaný život, který dopadá nejen na vzdělání, ale i na sociální vztahy. Ve společenství lidí si děti a mládež osvojují sociální schopnosti, dovednosti a také sociální citění. Digitální prostor, ve kterém se nacházejí, jim ovšem tyto zkušenosti neumožňuje. Zkušenosti v reálném světě jsou nahrazovány zkušenostmi v digitálním světě, které jsou méně kvalitní a trvají daleko více času, protože zde absentují všechny přímé smyslové prožitky.

1.2 Generace X

Každý autor, každá společnost uvádí mírně odlišné rozmezí roků, do nichž spadají následující generace. Do generace X podle české vzdělávací a poradenské společnosti Gradua-Cegos, s. r. o. (2016, online) se řadí lidé narození od roku 1965 do roku 1982. Strašilová (online) uvádí, že tato generace dostala pojmenování „Husákovy děti“ kvůli tehdejší politické situaci, neboť Gustav Husák byl generální tajemník Komunistické strany Československa a za jeho dob se uplatňovala tzv. propopulační státní politika. Za vlády komunistů byla nezaměstnanost protizákonná a ten, kdo nechtěl pracovat, se dopouštěl trestného činu příživnictví. Poprvé byla vyšší míra nezaměstnanosti patrná až v období dospívání generace X.

Tato generace je v mnoha ohledech různorodější než předcházející generace. Rozdíly lze vidět v oblastech týkající se víry, deklarované sexuální orientace, etnické příslušnosti nebo třídních rozdílů. Na lidi spadající do generace X je možné nahlížet jako na samostatné, spolehlivé jedince, kteří touží dosáhnout vysokých cílů. Po uvedení pozitivních důsledků odlišnosti generace X od ostatních generací, je žádoucí uvést i negativní důsledky, jako je zvyšující se rozvodovost, nárůst agresivních trestných činů nebo vzrůst sebevraždnosti u nezletilé mládeže (Kubátová a Kukulková, 2013, str. 41).

Generace X vyrůstala v období, kdy docházelo ke zvyšující se rozvodovosti, a tak bylo možné, že děti vyrůstaly pouze s matkou. Proto, že jejich matky trávily hodně času v práci, zůstávaly děti často doma samy. Po vzoru rodičů považují za nejdůležitější vydělávat peníze. Co se týče práce, tak ji vykonávají poctivě, umějí tvrdě pracovat a často pracují přesčas na úkor času tráveného s dětmi. Na místo ve své firmě jsou hrdí a tím i oddaní vůči svému nadřízenému. První média, která ovlivnila jejich dětství, byla rozhlas, televize, magnetofon a v jejich dospělosti začaly vznikat počítače na děrné štítky, děrné pásky a později stolní počítače (Berg, 2020, str. 14-15).

Jak se chová generace X na internetu? Z Amerického výzkumu Generations 2010 vyplývá, že tato generace používá internet nejčastěji ke zjišťování informací na vládních stránkách nebo ke spravování svých financí. Postupně začínají být online na sociálních sítích, účastní se internetových diskusí, čtou zprávy nebo nakupují. Komunikační kanál, který využívají, je e-mail a začínají také objevovat hudební platformu YouTube. Obecně využívají internet spíše jako praktického pomocníka a zdrojem zábavy je pro ně převážně televize (Handl, 2011, online; Vaníčková, online).

1.3 Generace Y

Gradua-Cegos, s. r. o. (2016, online) začlenila generaci Y mezi roky 1983 až 2000. Dle Kubátové a Kukulkové (2013, str. 41) se generace Y odlišuje od ostatních generací tím, že se narodila v poměrně klidném období a neovlivnily ji téměř žádné tragické momenty. Převládající komunistický režim v zemi byl potlačen a v České republice došlo ke zrodu demokracie. Jedna událost však tuto generaci přece jen ovlivnila. Byl spáchán teroristický útok 11. září 2001, který zavedl ve společnosti atmosféru neustálého ohrožení.

„Je to první generace, která bez ohledu na to, odkud je, z Evropy či Asie, poslouchá stejnou hudbu, obléká se stejně, chodí do stejných restaurací, zajímá se o stejné věci“ (Berg, 2020, str. 15). Mileniálové a generace Z, přezdívaná jako palečková generace, žijí život s mobilem v ruce. Díky tomu mají ihned přehled o tom, co se odehrává ve světě, ale i u jejich blízkých a přitom nemusí ani chodit ven. Užívání digitálních technologií je nedílnou součástí každodenního života, obzvláště internet v mobilu, bez kterého by se při využívání sociálních sítí neobešli. Členové generace Y jsou pokrokovější při využívání moderních technologií než generace X, ale opatrnější než generace Z. Moderní technologie představují pro generaci Y pouze nástroj pro realizaci svých činností, ale nepovažují je za důležité složky svého sociálního světa (Svobodníková, online).

Lidé spadající do generace Y využívají v průměru tři sociální sítě, kde mají založený účet a na dvou z nich jsou pravidelně. Na internetu se zdržují přibližně 6 až 8 hodin každý den a sledují zde seriály, poslouchají hudbu nebo komunikují přes sociální sítě. Komunikace je velmi specifická, neboť je občas realizovaná pomocí různých zkratk a výrazů. Mezi nejznámější zkratky patří např. OMG, LOL, BTW. Jako ukázkou lze uvést zkratku OMG označující anglický výraz „Oh My God“, který se překládá jako „Ach, můj bože“ a má představovat spíše výsměch. Dále se v komunikaci může objevovat počestřování anglických výrazů nebo přímo anglicismy (story, lajknout, poustnout) (Starý, 2016, online).

A jaké vlastnosti mají mileniálové? Podle Kmoška (2020, online) je lze charakterizovat jako optimisty, kteří mají velká očekávání do budoucnosti a myslí si, že se budou mít lépe než generace před nimi. Vyzařuje z nich sebejistota, oproti předcházejícím generacím se vyznačují zpravidla vyšším sebevědomím, a proto je mohou ostatní vnímat jako arogantní, rozmazené či nezodpovědné. Končalová (2018, online) uvádí, že je starší generace častokrát považují za „maminčiny mazlíčky“, kteří jsou pohodlní, extrémně sebevědomí a nejsou schopni samostatně učinit rozhodnutí. Důvodem může být skutečnost, že byli svými rodiči více hlídáni díky technologiím dnešní doby. Tyto technologie jim zajistily nepřetržitý kontakt s dětmi, ať už šly kdekoliv, mohly být vždy pod dohledem.

Šraibová (2015, online) popisuje, že se každá generace odlišuje od té minulé a ani generace Y není výjimkou. Vyznačuje se určitými charakteristickými rysy, které ji od ostatních odlišují. V případě této generace je to touha užívat si všeho, co jim život poskytuje. Zároveň chtějí mít dobrou práci, která je bude naplňovat,

chtějí cestovat, využívat moderní technologie a pohybovat se na určité životní úrovni. Záleží jim na jejich kariéře, ale nejsou ochotni se vzdát času, který by mohli věnovat své rodině nebo přátelům. Podle Červákové (2011, online) jsou svědomití a oddaní pracovníci, ale jen pokud jim vedení společnosti zajistí např. flexibilní pracovní dobu. Dokážou být dobrými zaměstnanci, ale „práci nepovažují jako středobod vesmíru svých životů, jako tomu bylo u jejich svědomitých rodičů a prarodičů. Nechtějí být jejichmi otroky, za všech okolností hledají rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.“

1.4 Generace Z

Počátek generace Z, přezdíváné také net generation, se uvádí od roku 2000 až do roku 2016 (Gradua-Cegos, s. r. o., 2016, online). Členové této generace jsou v dnešní době stále dětmi. V rozvinutých zemích jsou tyto děti zahrnovány trvalou jistotou. Co se týče rodičů, tak se věkový rozdíl mezi nimi a dětmi zvyšuje a mnohdy má žena své první dítě okolo třiceti let. Proto, že mají rodiče své první dítě v pozdějším věku, mají dostatek financí na to, jej zajistit (Kubátová a Kukulková, 2013, str. 49).

Rodiče dostatečně nevěnují pozornost tomu, že jejich děti obětují počítači nebo počítačovým hrám příliš mnoho času. Nejen že tyto děti tráví daleko více času s médii, ale jsou oproti rodičům i drzejší a více prosazují svůj názor. Protože tráví hodně času u počítače a obecně na internetu, mají také hodně přátel v online prostředí. Podle všeho jim nevadí, že se nesetkají osobně a u některých to ani není možné, protože pocházejí z jiného konce světa. Zároveň si myslí, že takové přátelství, jaké s kamarády přes síť udržují, je opravdové přátelství a vůbec jim nedochází, že pomoc od přítele dostanou jedině na blízku (Berg, 2020, str. 16).

Generace Z je „první generací, která nezná život bez mobilního telefonu, počítače, internetu a bezdrátového připojení“ (Kubátová a Kukulková, 2013, str. 49). Momentálně jsou nejaktivnějšími uživateli sociálních sítí a obecně digitálních technologií. Jejich dětství bylo ovlivněno zařízeními, jako je tablet, mobil, notebook nebo virtuální brýle. Generace Z již nevyužívá televizi, ale hlavní zábavou je internet, kde využívají převážně sociální sítě. Facebook už je pro ně tabu, nejvíce používají Snapchat, Whatsapp nebo Instagram (Berg, 2020, str. 16). Lidé, patřící do generace Z, si neuvědomují, jakým rizikům se na těchto sítích vystavují, když zde uvádí veškeré své osobní údaje ostatním uživatelům sociálních sítí. Ačkoli o sobě sdílí řadu informací,

navykli si je sdělovat ve zkrácené podobě formou textových zpráv, kde je hranice sdílených znaků stanovena, např. u SMS, na 180 znaků (Kubátová a Kukulková, 2013, str. 49). Proto komunikace přes textové zprávy nebo na zmíněných platformách probíhá nejčastěji formou obrázků, častěji než slovem či textem. Jsou zvyklí vše fotit a sdílet na sociálních sítích. Místo čtení raději sledují videa, ve kterých vystupují jejich oblíbení youtuberi. Obecně influenceři hrají podstatnou roli při formování současné mladé generace (Berg, 2020, str. 16).

Generace Y a generace Z jsou si v několika věcech, názorech velmi podobné. Obě generace se vyznačují například tím, že sdělují veřejně své názory a postoje a ten, kdo je nedokáže přijmout, nemá proti nim šanci. Mají přehled o událostech z celého světa (války, nehody, teroristické útoky). Lidé z těchto generací rádi cestují do zahraničí, ale poslední dobou přibývá lidí, kteří cestují po tuzemsku (Berg, 2020, str. 22).

2 Vymezení pojmu životní styl

Život každého člověka je utvářen jeho specifickým životním stylem, který má vliv na kvalitu života, ale i na kvalitu lidí samotných. Životní styl představuje vše, co je součástí života daného člověka a zároveň se vyznačuje určitou náhodností, spontánností (Hodaň a Dohnal, 2008, str. 84-85).

Životní styl popisuje Duffková (2005, str. 81) konkrétněji a rozděluje jej na životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. „Životním stylem individua je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotného základu (...).“ „Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se vzájemně všichni neznají, ale obecně vzato mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu/stylu – např. profesní skupiny) (...).“

Životní styl je určitý způsob života, podle kterého žije každý jedinec. Někteří se mohou v rámci svého života zaměřovat např. na zdravý životní styl spojený se zdravou výživou, dostatečným pohybem, určitou psychickou pohodou a vlastní seberealizací. Na druhé straně jsou jedinci, kteří nedbají na správnou životosprávu. Ve volném čase upřednostňují spíše relaxaci než pravidelný pohyb, nedbají na zdravou stravu a nemají snahu se učit novým věcem a dovednostem. V obou případech se mohou jedinci setkat s určitými rizikovými prvky, které mohou ovlivnit jejich život.

2.1 Rizikové prvky životního stylu

Za rizikové prvky životního stylu lze považovat určité rizikové jevy, se kterými se daný jedinec setkává, a které mohou negativně ovlivnit jeho život. Pozornost je proto zaměřena na rizikovou online komunikaci a na konkrétní rizikové jevy, s kterými se jedinec v rámci online komunikace může setkat.

V dnešní době umožňuje internet každodenní komunikaci dětem i dospělým. Internet a internetové služby se neustále vyvíjí a s nimi se vyvíjí i podoba komunikace, která se zde uplatňuje. Komunikace na internetu je charakterizována určitými znaky. Odehrává se v prostředí internetu, a proto ji nelze srovnávat s komunikací ve skutečném světě (Kopecký et al., 2015, str. 8-9). Všední komunikace v reálném světě probíhá

současně ve dvou rovinách. Verbální komunikace probíhá prostřednictvím jazyka a řeči, kdežto neverbální komunikace, tj. mimoslovní, je vyjadřována skrze chování a projevy těla (mimika, oční kontakt, gesta). Neverbální komunikace také umožňuje vyjadřovat emoce beze slov a díky tomu má příjemce sdělované informace možnost pochopit záměr komunikátora a eventuálně odkrýt lži a klamavé jednání. Ve virtuální komunikaci ovšem neverbální komunikace chybí. Právě kvůli nevědomosti a nedostatku komunikačních kompetencí v prostředí internetu dochází k výskytu rizikové online komunikace, dokonce i k novým formám interpersonálního agresivního chování, jako je např. kyberšikana, kybergrooming či sexting (Szotkowski et al., 2020, str. 8-9).

V prostředí internetu se mění komunikační návyky, neboť celá komunikace probíhá rychleji, lidé si zvykli na rychlejší odpovědi, a proto začala komunikace probíhat v jiném rytmu. Tento rytmus měl velký vliv na psychiku a lidé se při častějším a dlouhodobějším užívání internetu začali cítit osamoceni nebo méně vyhledávali komunikaci mimo internet. Nový způsob komunikace se zaměřuje převážně na text, ale snaží se i o vyjádření toho, co je běžně sdělováno pomocí intonace či gest. Může se ovšem stát, že sdělovaná informace působí chladněji a neosobněji, než jaká by měla být (Vybíral, 2009, str. 272).

Při online komunikaci se objevují různé procesy, které mají výrazný vliv na obsah i podobu internetového sdělení. Jedním z nejznámějších procesů je tzv. *online disinhibiční efekt* (Kopecký et al., 2015, str. 9). Vybíral (2009, str. 272) popisuje pojem disinhibice jako „odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvážnost či nevázanost na normy, která může být až anomální.“

Suler (2004 in Kopecký et al., 2015, str. 9) pojednává o disinhibičním efektu a vysvětluje ho na následujících šesti bodech:

- *Anonymita* („*You Don't Know Me*“ – *Neznáš mě*) – Uživatelé se na internetu mohou vydávat pod přezdívkou, skrývat svou identitu a veřejně projevat názory bez jakékoliv zodpovědnosti za své činy.
- *Neviditelnost* („*You Can't See Me*“ – *Nevidíš mě*) – Uživatelé internetu se při komunikaci nevidí, nevidí výraz druhého, neboť v online komunikaci nejsou uplatňovány prvky neverbální komunikace (mimika, gesta).
- *Asynchronicita* („*See You Later*“ – *Tak příště*) - Komunikace mezi lidmi může trvat minuty, hodiny nebo dny a mohou si odpověď před odesláním promyslet.

- *Soliptistická introjekce* („*It's All in My Head*“ – *Vše je v mé hlavě*) – Při online komunikaci si lidé občas propojují své představy z reálného světa do světa virtuálního. Když čtou odpověď druhého člověka, neví, jak zní jeho hlas ani jak vypadá, ale na základě vlastních zkušeností, přání a potřeb si vytváří v hlavě individuální představu o daném člověku.
- *Disociativní představivost* („*It's Just a Game*“ – *Je to jen hra*) – Uživatelé si v kyberprostoru vytvářejí imaginární postavy, které zde žijí a nenesou za ně odpovědnost v reálném světě.
- *Minimalizace autority* („*We're Equals* – *Jsme si rovni*) – Na internetu není podstatné pohlaví, rasa či sociální status, protože všichni jsou si rovni.

Disinhibiční efekt způsobuje odložení zábran při komunikaci ve virtuálním prostředí a následkem je zveřejňování velmi intimních a důvěrných informací, které by o sobě uživatel v reálném prostředí nesdělil. Tento efekt je jeden z procesů, který nejčastěji doprovází online komunikaci u dětí, mladistvých, ale i u značného počtu dospělých. Tento efekt lze spatřit u velkého množství jevů, které se řadí mezi rizikové chování v prostředí internetu, jako je např. kyberšikana, kyberstalking, sexting, dětská prostituce a další (Kopecký et al., 2015, str. 10).

2.2 Kyberšikana

Kyberšikana je definována jako „forma agrese, která je realizována vůči jedinci či skupině s použitím informačních a komunikačních technologií, a ke které dochází opakovaně“ (Belsey, 2004; Smith et al., 2008 in Szotkowski a Kopecký, 2018, str. 16).

Opakovanost, záměrnost, činnost prováděná prostřednictvím elektronických médií, mocenská nerovnováha, to vše jsou znaky kyberšikany. Mocenská nerovnováha se projevuje v online prostředí jinak než u tradiční šikany. Mocenská nerovnováha u kyberšikany spočívá v tom, že je prakticky nemožné zastavit agresora v jeho počínání proti oběti, neboť oběť je v dnešní době na internetu nepřetržitě (Černá, 2013, str. 21). Na rozdíl od tradiční šikany se kyberšikana neodehrává v reálném světě, a proto mezi agresorem a obětí nedochází k přímému fyzickému kontaktu. Agresor většinou útočí na psychiku a oběť zesměšňuje či určitým způsobem utlačuje (Policie České republiky, online).

Pro pochopení vzrůstajícího fenoménu je žádoucí uvést, jaké jsou formy kyberšikany. Formy kyberšikany se dělí na dvě hlavní části. První část je tvořena jednotlivými projevy, díky kterým ke kyberšikaně dochází (např. kyberstalking). Druhá část zahrnuje místa, kde k takovému jednání dochází (na internetu) a prostřednictvím čeho k tomu dochází (digitální média) (Černá, 2013, str. 24).

Podle Černé (2013, str. 25) mezi projevy kyberšikany patří:

- vydávání se za někoho jiného a krádež hesla;
- vyloučení a ostrakizace;
- flaming;
- pomlouvání;
- kyberharašení a kyberstalking;
- odhalení a podvádění;
- happy slapping.

Vydávání se za někoho jiného či krádež hesla může oběti způsobit značné nepříjemnosti v sociálních vztazích. Agresor si totiž může vytvořit falešný profil oběti, pro větší věrohodnost si zjistí určitá fakta o ní a může použít i její fotky a pod jejím jménem či přezdívkou vystupuje nevhodným až ubližujícím způsobem. Tato činnost se stává nebezpečnou, když pod tímto falešným profilem vystupuje pod identitou oběti a snaží se komunikovat s jejími přáteli. V horším případě se agresor nabourá do účtu oběti, odcizí její heslo a vydává se přímo za ni (Černá, 2013, str. 25). Při průniku do účtu oběti může agresor provádět různé typy útoků. Mezi nejčastější patří manipulace s účtem, kdy agresor rozesílá lživé informace o oběti, dále zasílání soukromých zpráv s nevhodným obsahem (např. s dětskou pornografií) nebo může dojít ke zneužití osobních údajů, kdy agresor přihlásí oběť např. na pornoseznamku (Sztokowski et al., 2013, str. 12-13).

Další z projevů kyberšikany je **vyloučení a ostrakizace**. Pro oběť je vyloučení ze skupiny, do které by chtěla nebo měla patřit, velmi bolestivé, neboť mladí lidé mají v jejich věku silnou potřebu někam patřit a být součástí aktuálního dění dané skupiny. Když jsou vyloučeni např. z online hry nebo neobdrží pozvánku do facebookové skupiny, představuje to pro ně velmi frustrující situaci (Černá, 2013, str. 25-26).

Flaming spadá také do projevů kyberšikany. Název flaming vychází ze slova *flame*, což v překladu znamená plamen a doslovně jde o plamennou výměnu názorů. Pod slovem flaming si lze představit bouřlivou hádku mezi dvěma a více účastníky na internetu při probíhající online komunikaci (např. diskusní fórum, chat). Aby uvedené jednání splňovalo prvky kyberšikany, musí se v komunikaci objevovat nadávky, urážky či vyhrožování ze strany útočníka. Zároveň by se u agresora měl objevovat viditelný záměr ublížit oběti a oběť musí vnímat takové jednání jako poškozující (Černá, 2013, str. 26).

Pomlouvání je relativně častý projev jak tradiční šikany, tak i kyberšikany. Pomlouvání spočívá v šíření lživých informací o člověku a za cíl si klade záměrně jej poškodit či vyloučit ze sociálního prostředí. Pomluvy je v online prostředí složité zarazit nebo se jim ubránit, neboť se v online prostředí šíří ohromnou rychlostí, daleko více a intenzivněji než v běžném životě (Černá, 2013, str. 27).

Mezi další a poměrně známé projevy kyberšikany lze zařadit **kyberharašení a kyberstalking**. Termínem kyberharašení lze rozumět „opakované zprávy zasílané agresorem, oběti vnímané jako nepříjemné.“ Oběť dostává několik zpráv v momentě, kdy se připojí na internet anebo obdrží množství nechtěných SMS či MMS na svůj mobilní telefon. Od flamingu se liší tím, že aktivním účastníkem komunikace je pouze agresor, tudíž se jedná o jednosměrnou komunikaci (Černá, 2013, str. 26). V případě kyberstalkingu se jedná o „opakované zasílání zpráv obsahujících výhrůžky, útočná a zstrašující sdělení, součástí může být i vydírání“ (Willard, 2007 in Černá, 2013, str. 26). Takovéto jednání může nakonec vyústit i ve fyzické ohrožení oběti a právě tímto se odlišuje od kyberharašení (Černá, 2013, str. 26).

Za další projevy kyberšikany jsou považovány **odhalení a podvádění**. V tomto případě zneužívá agresor osobní či intimní informace, někdy dokonce fotky oběti a rozesílá je lidem, pro které nebyl takový obsah určen. Někdy se také stává, že oběť dobrovolně pošle intimní či soukromé informace nebo fotky pod podmínkou, že zůstanou jen mezi nimi, ale agresor je přepošle dál (Černá, 2013, str. 27).

Posledním uvedeným projevem kyberšikany je **happy slapping**. Tento jev spočívá v tom, že jedinec je fyzicky napaden útočníkem či skupinou a současně je tato situace natáčena a později zveřejněna na internetu. Nemusí jít však jen o fyzické útoky, ale jakákoliv ponižující videa, která se šíří a oběti způsobují velkou psychickou újmu (Černá, 2013, str. 27). Cílem útočníků je dosáhnout autentického, šokujícího dokumentu, který následně sdílí na určitém internetovém portálu. Úspěšnost celé situace vyhodnocují na základě počtu zhlédnutí videa a míry brutality (např. počet vyražených zubů) (Eckertová a Dočekal, 2013, str. 67).

Černá (2013, str. 28) uvádí média, kde dochází ke vzniku a šíření kyberšikany:

- sociální sítě (social networking sites – SNS);
- online interaktivní hry;
- webové stránky;
- instant messaging (IM) a zprávy (SMS a MMS);
- blogy;
- elektronická pošta (e-mail);
- chatovací místnosti;
- internetové ankety, dotazníky.

Pachatele kyberšikany nelze přesně určit, neboť tvoří skupinu, do které mohou spadat dívky i chlapci, lidé s vysokým či nízkým postavením v rámci společnosti, osoby s nižším či naopak vyšším sebevědomím. Agresory je však možné rozdělit na základě jejich charakteristických znaků, které vychází z tradiční šikany. Jednu skupinu agresorů představují ti, kteří nejsou ve skupině populární. Objevují se u nich frustrace a z toho důvodu útočí na ostatní, aby si vynahradili své nedostatky. Chtějí mít moc a zastávat vyšší pozici ve skupině. Druhou skupinou agresorů jsou oblíbení, velmi sebevědomí jedinci, kteří využívají manipulace pro upevnění si své pozice ve skupině. U pachatelů kyberšikany se vyskytují obě skupiny agresorů a mnohdy se pachatelem stává samotná oběť, která zažila tradiční šikanu a v online světě se chce pomstít (Kopecký et al., 2015, str. 22-23). Mezi agresory kyberšikany se řadí rovněž tzv. sekundární útočníci, kteří akt kyberšikany pouze sledují nebo ji šíří dál. Tito útočníci mohou přispět ke značnému zhoršení psychických dopadů kyberšikany na oběť a mohou způsobit ještě větší škodu než primární útočník (Policie České republiky, online).

Oběti kyberšikany opět lze rozdělit na základě obětí tradiční šikany. Jsou jimi oběti pasivní, které jsou nesmělé, tiché, senzitivní, nejsou příliš fyzicky schopné a nemají dostatečné sebevědomí. Na druhé straně jsou oběti provokatéři, kteří se vyznačují hyperaktivitou, bývají útoční, impulsivní, ve skupině většinou nejsou oblíbení a nemají moc přátel. Při výběru oběti se může stát, že se agresor s obětí zná již z reálného světa (Kopecký et al., 2015, str. 24). Nebo naopak může být výběr oběti čistě náhodný. Agresorovi tedy nezáleží na věku oběti, pohlaví, fyzické zdatnosti či sociálním statusu (Policie České republiky, online). Obecně lze tvrdit, že oběti kyberšikany se vyznačují tím, že tráví hodně času na internetu a na sociálních sítích, kde veřejně sdělují důvěrné informace o své osobě a díky tomu mohou dávat agresorovi větší příležitost k útoku (Kopecký et al., 2015, str. 24).

V České republice proběhlo několik výzkumných studií, které se týkaly zjištění prevalence kyberšikany u žáků základních a středních škol. U vysokoškolských studentů ovšem informace ohledně výskytu kyberšikany na území ČR zcela chybí (Kopecký et al., 2013, str. 53). V zahraničí byl realizován výzkum, přesněji na Univerzitě v New Hampshire, a bylo zjištěno, že z 339 studentů obdrželo 10-15 % nějaké urážlivé, výhrušné a obtěžující zprávy prostřednictvím e-mailu či instant messagingu a dokonce polovina z těchto studentů dostala nevyžádanou pornografii (Finn, 2004 in Kopecký et al., 2013, str. 55).

2.3 Sexting

V české společnosti se o tématech týkající se sexu v podstatě nemluvílo. Děti, které navštěvovaly základní a střední školy, byly v rámci předmětu sexuální výchova seznámeny pouze s informacemi o lidské hygieně či reprodukci. Změna nastala až po roce 1989, kdy bylo vytvořeno velké množství erotických časopisů a pornografie. Došlo tím k výrazně zvýšenému kontaktu s erotickým a pornografickým obsahem ze strany dětí a mládeže (Szotkowski et al., 2020, str. 29).

Další změna nastala při rozvoji internetu, kdy došlo ke snížení objemu výroby pornografie v tištěné podobě a také na CD a DVD. Erotika a pornografie se přenesla do virtuálního prostředí, kde začaly vznikat internetové stránky s tímto obsahem. Stránky byly přístupné všem, kteří toho chtěli být součástí. Vstup na stránky s erotickým obsahem byl pro všechny uživatele zdarma, ale podmínkou bylo dosažení 18 let. Toto omezení však bylo možné obejít, protože na zmíněných stránkách stačilo

schválit uvedený věk a stránky se tak staly přístupné i dětem. Zároveň, se stále zvyšujícím se počtem připojení domácností k internetu, se zvyšoval i kontakt dítěte s erotickým a pornografickým obsahem. Kontakt dítěte byl nejprve označován za zcela pasivní, protože dítě bylo pouze spotřebitelem nevhodného obsahu. S rozvojem mobilních telefonů se činnost dětí v online erotickém prostředí změnila. Díky možnosti zachycení fotografií a videí na telefonu se dítě, jakožto pasivní konzument erotického obsahu, změnilo v aktivního původce vlastních intimních materiálů. Tato činnost dala vzniknout fenoménu s názvem sexting (Szotkowski et al., 2020, str. 29-30).

Sexting vyjadřuje „elektronické rozesílání, šíření vlastních sexuálně sugestivních či explicitních materiálů, tj. textových zpráv, fotografií či videí, ke kterému dochází prostřednictvím internetu a mobilních telefonů. A dále pak přijímání materiálů této povahy“ (Szotkowski et al., 2020, str. 33).

Materiál, který je na internetu rozesíláný, lze dělit na materiál sexuálně sugestivní povahy, kdy se jedná např. o erotické spodní prádlo, erotické pózy, gesta či náznaky, nebo explicitní povahy (např. obnažené, pornografické materiály). Takovýto materiál je možné pořídit za pomoci mobilního telefonu, digitálního fotoaparátu či digitální videokamery, eventuálně webkamerou. Textový a obrazový materiál je následně rozesílán různými nástroji a na různých platformách, zvláště na sociálních sítích (např. Facebook). Se stále zvyšujícím se využíváním sociálních sítí a služeb je možné předpokládat, že se tento fenomén bude neustále rozšiřovat i na dalších sociálních sítích, jako je Instagram, Snapchat či Tiktok (Szotkowski et al., 2020, str. 31).

E-bezpečí (online) uvádí nejčastější motivy k sextingu:

- Snaha o navázání kontaktu s osobou, se kterou chce odesílatel vytvořit partnerský vztah.
- Snaha o zpestření trvajícího sexuálního vztahu.
- Zachycení vlastního těla v nejlepší kondici.
- Snaha o získání reakce okolí.
- Snaha zviditelnit se.

Podle Kožíška a Píseckého (2016, str. 83) patří sexting mezi nejvíce rizikové chování v prostředí internetu, neboť negativní psychický dopad na oběť může dosahovat až takových rozměrů, že se sama oběť rozhodne svůj život raději ukončit. Sexting může být rizikový z toho důvodu, že odeslaný sexuálně laděný materiál se může objevit kdekoliv na internetu a lehce nad ním odesílatel ztratí kontrolu. Tento materiál se může stát prostředkem k vydírání oběti, neboť vydírání patří mezi rizikové jevy, které jsou se sextingem spojeny. Pokud v prostředí internetu dojde ke zveřejnění určitého sexuálně laděného materiálu, je jen otázkou času, za jak dlouho se v tomto prostředí rozšíří. Někdy se takový materiál může během několika hodin objevit na desítkách stránek po celém světě.

Sexting sám o sobě není trestný, neboť v České republice je pohlavní styk uzákoněn od patnácti let, ale v rámci jeho provozování je možné se dopustit několika trestných činů (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 84). Podle zákona č. 40/2009 Sb. (online) se může dopustit §175 Vydírání, §186 Sexuálního nátlaku, §191 Šíření pornografie, §354 Nebezpečného pronásledování a dalších trestných činů.

2.4 Nadměrné užívání internetu vedoucí až k závislosti

Relativně nově se objevující problém ve spojitosti s moderními technologiemi představuje nadměrné užívání internetu, které může přerůst až v závislost na internetu. Lze se domnívat, že se tato problematika bude objevovat daleko častěji, protože je v dnešní době internet dostupný již téměř po celém světě a uživatelům stačí jen několik málo sekund se na něj připojit.

Při zkoumání nadměrného užívání internetu se lze setkat se dvěma ukazateli, které se u jedinců vyskytují. Jsou jimi snížená schopnost soustředit se, kterou doprovází pocity nudy a druhým ukazatelem jsou psychosociální obtíže spočívající v nízkém sebehodnocení a sociální úzkosti uživatele internetu. Jedinci trpící sníženou schopností soustředit se prožívají pocity nudy, objevuje se u nich zvýšený sklon k impulzivité a na základě toho nedokážou impulzům odolávat. K takovému chování jsou náchylnější děti s poruchami pozornosti. U těchto dětí se může vyskytovat nadměrné užívání internetu společně s dalším rizikovým chováním, jde např. o užívání alkoholu či drog, lhaní a agrese. Jak již bylo uvedeno, druhým ukazatelem nadměrného užívání internetu jsou psychosociální obtíže. U jedinců je možné pozorovat nízké sebehodnocení, stavy úzkosti, deprese a další psychické problémy. Při prožívání těchto a dalších

sociálních problémů (např. odmítnutí vrstevnickou skupinou) se děti uchylují k užívání internetu, protože si myslí, že se od daných problémů vzdálí. Naopak se jejich problémy prohloubí, protože sociální vztahy na internetu jsou oproti reálnému životu povrchní, bez osobní a emoční angažovanosti (Blinka, 2014, str. 39-40).

Blinka (2014, str. 38) pojednává o nadměrném užívání internetu a uvádí, že velkou roli pro posuzování nadměrného užívání u jedince představuje čas, který na internetu stráví. U mladších dospívajících se uvádí v průměru jedna hodina denně a u starších dvě hodiny. Více hodin mohou na internetu strávit např. hráči online her, kdy se čas strávený v online prostředí může vyšplhat až na průměr 25 hodin týdně. V tomto případě setrvává jedinec na internetu minimálně 3 a více hodin denně a může tedy docházet k zanedbávání školních povinností či volnočasových aktivit.

Nadměrné užívání internetu v mladé dospělosti

Období mladé dospělosti lze zasadit do věkové kategorie 20–35 let. Začátky zmíněného období jsou spojovány s experimentováním, pozorováním vlastní identity s čímž se pojí i utváření partnerských vztahů. Proto je toto období doprovázeno častějšími změnami v životě jedince, např. střídání zaměstnání. Ke konci období by mělo docházet k větší jistotě a odpovědnosti člověka tím, že se snaží dosáhnout ekonomické soběstačnosti, vytvořit si stabilní partnerský vztah a později se stát rodičem (Blinka et al., 2015, str. 97).

Nejvíce se s nadměrným užíváním internetu potýkají dospívající a mladí dospělí. U mladých dospělých se s nadměrným užíváním internetu lze setkat obzvláště v první polovině tohoto období a se zvyšujícím se věkem užívání internetu klesá (Blinka et al., 2015, str. 98). V období mladé dospělosti byly zjištěny hodnoty „nadměrného užívání internetu 5,3 % ve věku 20-26 let a 2,9 % ve věku 26-35 let“ (Šmahel et al., 2009 in Blinka et al., 2015, str. 98). Vyšší naměřené hodnoty v nižším věku mohou dokazovat odehrávající se změny v životě člověka a zároveň úbytek hodnot souvisí s větší jistotou a klidem ve vyšším věku (Blinka et al., 2015, str. 98).

Samostatně zkoumanou skupinu v rámci období mladé dospělosti tvoří vysokoškolští studenti, kteří vykazují ještě vyšší hodnoty nadměrného užívání internetu, přibližně 6-15 %. Naměřené hodnoty jsou vyšší, protože mají studenti více času přes den a zároveň se snaží navázat nové sociální vztahy. Pokud se to nepodaří, únik do prostředí internetu bývá jejich náhradou. Také se studenti uchylují k užívání internetu jako nahrazení partnerských vztahů, kde si pomocí komunikace mohou uspokojovat své intimní potřeby (Blinka et al., 2015, str. 98). Šmahel et al. (2012 in Blinka et al., 2015, str. 99) zjistili souvislost mezi závislostí na internetu a preferováním online komunikace a přátel před offline prostředím.

Netolismus

V době, kdy ještě nedošlo k rozvoji moderních technologií, se lidstvo potýkalo převážně se závislostmi na určitých látkách, např. na alkoholu. Se stále větším rozmachem těchto technologií se začíná objevovat dosud neznámý a zcela nový fenomén závislosti na mobilním telefonu, sociálních sítích či obecně na internetu. Tomuto typu nelátkové závislosti nebyla zpočátku věnována patřičná pozornost, ale postupem času se o tomto fenoménu zmiňují autoři v monografiích, odborných časopisech a dalších publikacích a poukazují na to, že je tento problém srovnatelný s jinými závislostmi.

Netolismus lze chápat jako chorobnou závislost na internetu a jeho službách. Člověk, který je závislý na internetu, se projevuje třeba tím, že má tendenci být nepřetržitě online a stále sledovat svůj mobilní telefon. Služby, které se na internetu dají využívat, a zároveň si na nich vypěstovat závislost, mohou být např. sociální sítě, počítačové hry či jiné internetové služby (Státní zdravotní ústav, online).

Závislost na internetu ovšem nelze diagnostikovat, protože se nejedná o oficiální psychickou poruchu. Právě proto ji nelze najít v Mezinárodní klasifikaci nemocí, aktuálně 10. revize, která je Českou republikou přijímána. Na základě několika výzkumů bývá tedy připodobňována k diagnóze F 63.8 „jiné nutkavé a impulzivní poruchy“ podle MKN-10, neboť ji můžou doprovázet různé psychické poruchy, jako je tomu u jiných závislostí (Blinka, 2014, str. 43; MKN-10, online).

Pokud se u člověka projeví těchto 6 příznaků, lze na základě toho říci, že se jedná o netolismus. Prvním příznakem je *význačnost*, kdy se připojení na internet stává pro člověka tou nejdůležitější činností a silně ovlivňuje i jeho chování a prožívání.

Dalším příznakem jsou *změny nálad*, které mohou nastat po připojení se na internet. Po připojení se dosavadní stres jedince odstraní a danou činností se uklidní. V případě, že se jedná o netolismus, je možné u jedince pozorovat zvyšující se *toleranci* na virtuální drogu a čas jedince na internetu se postupně zvyšuje. Pokud ovšem nastane situace, kdy jedinec musí činnost na internetu omezit či dokonce na nějaký čas přerušit, objevují se u něj *odvykací příznaky*. Problém nastává v momentě, kdy se k činnosti vrátí. V tu chvíli nastává *relaps (znovuvzplanutí)* a jedinec pokračuje ve svém problémovém chování. Poslední z příznaků je uváděn *konflikt*, který je vyvolán kvůli prováděné činnosti na internetu či kvůli času na něm stráveném. Konflikty mohou nastat v rodině, v zaměstnání nebo i ve škole (Státní zdravotní ústav, online).

3 Škodlivé následky digitalizace

Digitalizace zajisté přinesla mnoho výhod a v některých oblastech usnadnila lidem jejich práci. Přinesla ovšem nespočet nevýhod, které postupně dělají lidem život horší. Se stále častějším používáním moderních technologií se u lidí začalo objevovat také větší množství psychických i fyzických onemocnění. Jak uvádí Spitzer (2014, str. 232) „škodlivé následky digitalizace našeho světa se různým způsobem týkají nejen našeho ducha, nýbrž i těla. A protože duch sídlí v těle, projevují se negativní tělesné následky dodatečně i na duchu.“

3.1 Nespavost

Mezi poměrně známé škodlivé následky, které se pojí s digitalizací, patří nespavost. Spitzer (2014, str. 233) uvádí důvody, proč je pro člověka spánek důležitý. Spánek je důležitý proto, že člověk v průběhu svého běžného dne potkává řadu nových lidí, učí se novým dovednostem a prožívá nové situace. Proto je potřeba, aby tyto získané zkušenosti byly ukotveny dlouhodobě v paměti a díky spánku se to také děje.

Spánek není rovnoměrný stav a aktivizace mozku prochází změnami, zhruba ve čtyřech až pěti cyklech za noc, od lehkého spánku do hlubokého a zase do lehkého spánku. Během těchto fází spánku se do stávajícího vědění integrují nově získané informace. Tyto informace se během hlubokého spánku z podnětu hipokampu aktivují v mozkové kůře a v další snivé (REM) fázi se spojují se staršími poznatky a emocemi. „Obrazně si tuto funkci mozku můžeme představit takto: plná poštovní schránka (vyrovnávací paměť hipokampu) se vyprázdní, roztříděné dopisy se uloží do pořadače (mozková kůra) a pak následuje zpracovávání a zodpovídání dopisů (v REM fázi spánku)“ (Spitzer, 2014, str. 233-234).

Nespavost se uvádí jako jedna z nejčastějších následků používání digitálních technologií. Spitzer (2014, str. 234) poukazuje na švédskou studii, které se zúčastnilo 1 127 mladých dospělých ve věku od 19–25 let. V rámci studie bylo zjištěno, že poruchy spánku se vyskytují velmi často u obou pohlaví. Poruchy spánku se objevují zejména proto, že lidé používají často digitální technologie večer. U žen se jedná převážně o chatování či zasílání emailů, avšak hraní her se týká obou pohlaví.

Méně kvalitní spánek a zkracování doby spánku vede k větší míře negativní nálady, během dne ke snižování pozornosti, častějšímu výskytu rizikového chování a také k výskytu různých běžných onemocnění. Děti, adolescenti i mladí dospělí vykazují pokles studijních výsledků a celkové zhoršení ve škole kvůli nedostatku spánku. Denní únava totiž narušuje proces učení a cokoliv, co se žáci ve škole naučí, se v paměti obtížněji upevní. Proto je velmi důležitý kvalitní spánek, protože je zodpovědný za zakotvení nově vytvořených vzpomínek. Spánek může být narušován z důvodu časového posunu, protože jdou uživatelé médií spát později, než jsou zvyklí. Také může být jejich spánek narušován kvůli rozrušení z obsahu v médiích a dále vlivem působení modrého světla na sekreci melatoninu - hormonu spánku (Spitzer, 2019, str. 24-25). Nedostatek spánku vede ke krátkodobější únavě. Z dlouhodobého hlediska se však podílí na snížení imunity a tím i zvýšení výskytu infekčních nemocí, chorobné nadváhy nebo diabetu (Spitzer, 2014, str. 234-235).

3.2 Multitasking

Multitasking se skládá ze dvou slov. Z latinského *multi*, označující mnoho, a anglického *task*, což znamená úkol (Moravec, 2016, str. 91). Jedná se o „specifický způsob práce či aktivity, současné vykonávání i více různých činností, resp. neustálé střídání jedné aktivity jinou aktivitou. Z tohoto způsobu činnosti se může stát i nežádoucí dlouhodobý sklon chování poznamenaný např. závadami i poruchami koncentrace pozornosti, nižší efektivitou aktivity a stresem“ (Kohoutek, online).

Za multitasking lze považovat jakékoliv vykonávání více činností současně, které mohou být provozovány v různých oblastech již dlouhá léta. Pozornost je ovšem věnována mediálnímu multitaskingu, který byl významně ovlivněn příchodem digitálních médií a podílí se tak na neefektivním vykonávání různých činností. Mediální multitasking se vyskytuje ve třech formách. Prvním je *multitasking v rámci jednoho mediálního obsahu*, kdy může uživatel internetu například sledovat a zároveň komentovat určité video. *Multitasking v rámci dvou a více médií* je možné provozovat, pokud člověk kupříkladu píše SMS a přitom má zapnutou televizi nebo poslouchá rádio. Třetí formou mediálního multitaskingu je *multitasking v rámci jednoho média*. V tomto případě má uživatel internetu otevřených více stránek současně a může například surfovat na internetu, poslouchat hudbu a číst internetové články (Moravec, 2016, str. 92).

Mediální multitasking se ukazuje jako neefektivní a lze jej považovat za problém. Lidský mozek samozřejmě dokáže vykonávat dvě či více činností současně, ale na úkor toho klesá efektivita prováděných úkonů. Tato skutečnost je zapříčiněna tím, že pokud člověk vykonává minimálně dvě náročné činnosti, které zatěžují stejnou oblast mozku a vyžadují větší soustředěnost, pravděpodobně se bude soustředit více na jednu činnost a upozadovat tu druhou (Moravec, 2016, str. 92-93).

Funkční oblasti mozku, které člověk využívá, jsou smyslové poznávání, paměťové funkce (učení), jazyk a jeho souvislosti (řeč, čtení), praxie (zručnost, naučené dovednosti) a další. Pokud je využívána některá oblast mozku současně při dvou či více aktivitách, obvykle mezi nimi člověk přepíná. Kvůli neustálému přepínání mezi činnostmi je mozek zatěžován, reakce na činnosti jsou pomalejší a může docházet k únavě, což se opět odrazí v neefektivním vykonávání úkonů. Při dlouhodobém vykonávání více činností současně, které zatěžují stejnou oblast mozku, se může zejména u dětí a dospívajících objevovat vyšší riziko vzniku duševních nemocí a poruch (ADHD, deprese, sociální úzkosti). Také při dlouhodobém a častém využívání digitálních technologií a provádění multitaskingu může docházet k výskytu závislosti a kompulzivnímu jednání (Moravec, 2016, str. 93-95).

V roce 2005 byl společností Kaiser Family Foundation realizován výzkum, který se na tuto problematiku zaměřoval. Výzkumu se zúčastnilo 2 032 dětí a mladistvých od 8–18 let. Z výzkumu bylo patrné, že respondenti tráví v průměru 6,5 hodiny denně obklopeni médii a v případě zahrnutí všech médií až 8,5 hodin. Tyto hodnoty ukázaly, že respondenti používali minimálně dvě média současně. V souvislosti s naměřenými hodnotami vyšlo najevo, že 15 % z nich používá více než dvě média současně. Bylo také zjištěno, že dívky mají k multitaskingu větší sklon než chlapci (Spitzer, 2014, str. 202-203).

3.3 Deprese a úpadek sociálních vztahů

Deprese a úpadek sociálních vztahů mohou představovat nejhorší škodlivé následky, které digitalizovaná doba přinesla. Důsledkem toho může být vyhýbání se svým blízkým a známým a postupné uzavírání jedince před světem.

Deprese

U člověka trpící depresí se mohou objevovat pocity úzkosti, snížené sebehodnocení, ztráta motivace a zájmu, zvýšená nespavost nebo naopak nadměrná spavost. Tělesné příznaky se projevují bušením srdce, trávícími problémy či určitými bolestmi. Deprese je ovlivňována mnoha faktory a jedním z nich mohou být i digitální média. Pokud se deprese projevuje u dospívajícího jedince a spolu s ní se vyskytne ještě nadváha nebo selhávání ve škole, jedinec tak spadne do začarovaného kruhu, ze kterého se těžko dostává ven (Spitzer, 2016, str. 258-259).

Pro mladé lidi jsou sociální vztahy velmi důležité a určitým způsobem formují jejich osobnost. Proto je žádoucí navazovat vztahy v reálném světě, neboť virtuální prostor takovou kvalitu vztahů nenabízí (Spitzer, 2014, str. 236). Při depresi ovšem dochází k omezování reálných sociálních kontaktů, což může představovat zhoršení stavu člověka, neboť sociální kontakty napomáhají proti stresu, který může podporovat vznik depresí (Spitzer, 2016, str. 259). Chronický stres může zapříčinit pokles imunity, trávící obtíže či dokonce odumírání nervových buněk v mozku. Spánek také výrazným způsobem ovlivňuje depresi a ta zase postihuje spánek. Při dlouhodobé nespavosti se zvyšuje výskyt nadváhy. Právě obezita u dětí a mladistvých zvyšuje vznik deprese, protože jsou ostatními vylučováni z kolektivu (Spitzer, 2014, str. 237). Dokonce řada výzkumů, které Spitzer (2016, str. 260) ve své knize uvádí, dokazují, že používání digitálních technologií vede ke vzniku deprese. Do jednoho z nich se zapojilo 7 757 mladistvých od 13–17 let. Výzkum se zaměřoval na hráče počítačových her, u kterých bylo zjištěno, že hraní her více než 5 hodin denně představovalo pro respondenty až pětinasobně vyšší riziko deprese.

Úpadek sociálních vztahů

Konečný (2011, str. 20-21) tvrdí, že to, co se lidem líbí na internetu nejvíce, není nepřeborné množství lehce dostupných informací, ale navazování kontaktů s dalšími uživateli. Tuto skutečnost je možné sledovat nejvíce u mladých lidí. S nástupem moderních komunikačních technologií se změnila podoba sociálních vztahů. Došlo k poklesu důvěry, lidé nechtějí přijímat závazky a dodržovat normy společnosti. Před příchodem moderních technologií byly sociální vztahy vybudovány na dlouhodobých, důvěrných setkávání tváří v tvář. V dnešní době se však nespočet setkání uskutečňuje bez vzájemného fyzického kontaktu v prostředí internetu. Pokud dochází k potlačování fyzických kontaktů a přibývá setkání na dálku či prostřednictvím různých technologií, dochází zároveň ke snižování okamžiků vytvářejících důvěru a intimnější poznávání mezi lidmi.

Pokud lidé upřednostňují navazování osobních fyzických kontaktů, je možné říci, že jejich jednotlivé sociální vztahy budou kvalitnější, autentičtější a budou doprovázeny příjemnějšími, radostnějšími pocity než tomu bude u kontaktů virtuálních. Tuto skutečnost dokazuje výzkum, který představuje Spitzer (2014, str. 104-105), jenž se zabývá právě sociálním chováním ve spojitosti s médii. Výzkum byl realizován v USA a výzkumný vzorek byl sestaven z milionu mladých čtenářek časopisu *Discovery Girl*. Na základě studie bylo zjištěno, že pouze 10 % těchto mladých dívek si spojuje své přátele ve virtuálním prostředí s pozitivními pocity. Příznivým zjištěním je skutečnost, že i dívky, které používají digitální média často, uvedly, že z přátel mimo internet cítí pozitivnější dojmy. Zároveň se u poloviny dívek ukázalo, že při navazování online přátel se u nich projevují negativní pocity. Také bylo na základě této studie zjištěno, že časté sledování videa může mít negativní dopad na úspěšnost sociálních vztahů, protože dívky, které tráví více času na internetu, mají méně sociálních kontaktů v reálném světě a nejsou tolik úspěšné ve svých sociálních vztazích.

4 Výzkumné šetření

Empirická část bakalářské práce se bude zabývat výzkumným šetřením zaměřujícím se na generaci Y, její životní styl a na to, jaké rizikové prvky se v jejím životním stylu objevují. Ke zjištění těchto skutečností je využito kvantitativního šetření formou dotazníku. Cílovou skupinu představují lidé spadající do generace Y, tedy lidé od 21-38 let.

4.1 Výzkumný problém, hypotézy a sběr dat

Stanovení výzkumného problému je stěžejní pro zahájení výzkumu. Výzkumný problém lze dělit na tři typy. Prvním typem je deskriptivní výzkumný problém, kterým je zkoumána situace, stav nebo výskyt určitého jevu. Druhý typ je relační výzkumný problém, který zjišťuje vztah mezi jevy či činiteli. Třetí a poslední typ výzkumného problému je kauzální, který zkoumá příčinu a z ní pramenící určitý důsledek (Gavora, 2010, str. 53-57). Pro výzkumné šetření jsem si stanovila deskriptivní výzkumný problém: *Vyskytují se nějaké rizikové prvky v životním stylu generace Y?*

V rámci výzkumného šetření je nutné stanovit hypotézy, ze kterých se budou následně předpokládat určité jevy. Hypotéza je „vyvozena z vědecké teorie – z toho, co je o daném problému teoreticky zpracováno.“ Také může vycházet z osobních zkušeností výzkumníka. Hypotéza by tedy z velké části měla být podložena vědeckými poznatky a neměla by být stanovena na základě předpokladu či dokonce hádání (Gavora, 2010, str. 63).

Pro účely mého kvantitativního výzkumného šetření jsem si stanovila pět hypotéz v tomto znění:

- Hypotéza č. 1: Více jak 90 % respondentů užívá internet na svém mobilním telefonu.
- Hypotéza č. 2: Minimálně 80 % ze všech respondentů jsou aktivními uživateli sociálních sítí.
- Hypotéza č. 3: Více než polovina respondentů se stala oběťmi kyberšikany.
- Hypotéza č. 4: Nejvíce respondentů provozovalo sexting ve formě textu.
- Hypotéza č. 5: Alespoň 28 % respondentů vidělo sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách před dovršením 18 let.

Při stanovování první hypotézy jsem se inspirovala šetřením Českého statistického úřadu (2020, online), který se zaměřoval na využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci. Statistické šetření je realizováno každoročně již od roku 2003, jehož cílem je zjistit, jak společnost přistupuje k používání informačních technologií (např. počítačů, mobilních telefonů a internetu). Do zkoumaného vzorku byly zahrnuty samostatně hospodařící domácnosti a jednotlivci (osoby šestnáctileté a starší). V rámci statistického šetření je pozornost věnována několika tématům. Zaměřuje se konkrétně na počítače a internet v domácnostech nebo naopak používání internetu jednotlivci, používání mobilního telefonu a internetu na mobilním telefonu a další.

Mobilní telefony jsou nejpoužívanějším zařízením v rámci informačních a komunikačních technologií. Tuto skutečnost dokazuje fakt, že v České republice používá mobilní telefon 99 % populace starší 16 let. Rostoucí používání mobilních telefonů zapříčinilo i stále častější používání internetu v mobilním telefonu. Dnešní hodnoty ukazují, že poměrně stejné a současně nejvyšší hodnoty jsou zaznamenány u lidí od 16 do 44 let. Věkové kategorie jsou rozděleny na 16-24 let, 25-34 let a 35-44 let. V rámci těchto věkových kategorií více jak 90 % všech respondentů uvádí, že používá internet na svém mobilním telefonu. Respondentů ve věku 25-34 let bylo 1 275,3, z nichž 94,5 % uvedlo, že ve svém mobilním telefonu používají internet (Český statistický úřad, 2020, online).

Zaměřila jsem se na věkovou kategorii 25–34 let, protože do uvedené kategorie spadají lidé, kteří jsou součástí pouze generace Y a nezasahují svým věkem do jiné generace. Na základě předložených výsledků lze předpokládat, že více jak 90 % lidí, patřící do generace Y, používá internet na svém mobilním telefonu. Hypotézu č. 1 ověřuji v dotazníkovém šetření otázkou: *Používáte internet na svém mobilním telefonu?*

U stanovování druhé hypotézy jsem vycházela z již uvedeného statistického šetření Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci. Z uvedeného šetření vycházím znovu proto, že se zabývá více oblastmi z prostředí internetu a zároveň je statistické šetření aktuální (Český statistický úřad, 2020, online).

Více jsem se tedy v rámci statistického šetření zaměřila na používání sociálních sítí (např. Facebook, Instagram, Twitter). Výsledky Českého statistického úřadu (2020, online) ukazují, že jen v České republice využívá sociální sítě více než 4,7 milionů osob, jednotlivců starších 16 let. Z nynějšího šetření realizovaného v roce 2020 vyplývá, že 89,8 % osob ve věkové kategorii 25–34 let používá sociální sítě.

Jelikož je tento výzkum aktuální, tak na základě jeho výsledků předpokládám, že minimálně 80 % respondentů z mého dotazníku uvede, že jsou aktivními uživateli sociálních sítí. Zmíněnou hypotézu se pokusím potvrdit v dotazníku otázkou: *Používáte alespoň jednu sociální síť každý den?*

Při stanovování třetí hypotézy jsem vycházela z výzkumu Nebezpečí internetové komunikace III, který byl realizován v rámci projektu E–bezpečí. Celý výzkum je zaměřený na výskyt rizikového chování, ke kterému dochází díky informačním a komunikačním technologiím převážně u dětí. Mezi rizikové chování, na které byl výzkum zaměřen, patří např. kyberšikana, sdílení osobních údajů na internetu, sexting nebo navazování virtuálních kontaktů. Stěžejní pro tuto hypotézu byly poznatky ohledně kyberšikany. Výzkum byl realizován v roce 2011 a zaměřoval se na věkovou kategorii 11–17 let, tedy lidé spadající do dnešní generace Y. Do výzkumné části ohledně kyberšikany se zapojilo 10 700 dětí. Z výzkumu bylo zjištěno, že z celkového vzorku dětí se oběťmi kyberšikany stalo 56,53 % z nich (Kopecký et al., 2012, online).

Výzkum byl realizován na respondentech v jejich mladistvém věku a cílem dotazníku je zjistit, jak je tomu dnes. Na základě těchto výsledků byla stanovena třetí hypotéza, neboť se domnívám, že s projevy kyberšikany se generace Y setkává poměrně často. Třetí hypotézu ověřuji ve svém dotazníku otázkou: *Setkal/a jste se někdy s určitými projevy kyberšikany vůči Vaší osobě?*

Čtvrtá hypotéza byla sestavena na základě výzkumu probíhajícího od roku 2018 do roku 2019. Při realizaci výzkumu odborníci vycházeli již z minulých výzkumů Nebezpečí internetové komunikace I – III, které od roku 2010 zajišťuje Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Cílovou skupinu tvořili žáci základních a středních škol od 11 do 17 let v rámci celé České republiky. Výzkumu se zúčastnilo celkem 5 675 žáků, jejichž průměrný věk se pohyboval kolem 14 let. Zastoupení žáků z hlediska pohlaví bylo poměrně vyrovnané. Respondenti byli v poměru 51,75 % chlapců a 48,25 % dívek. Sběr dat probíhal prostřednictvím anonymního dotazníku, který vznikl v prostředí Google Forms.

Dotazník se skládal ze 43 položek, které se dotýkaly následujících témat: prevalence sextingu ve formě odesílání, přijímání a sdílení intimních materiálů, cílové osoby odeslaných sextingových materiálů, osoby, od kterých respondenti přijímají materiály intimní povahy, názory respondentů na sexting a další (Szotkowski et al., 2020, str. 138-147).

Blíže jsem se zaměřila na sexting jako rozesílání sexuálně laděných materiálů samotnými tvůrci. Szotkowski et al. (2020, str. 148-149) uvádí, že tvůrci zmíněných materiálů provozují sexting ve třech formách. První je formou textu, dále odesíláním vlastních intimních fotografií a odesíláním vlastních intimních videí. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti provozovali sexting nejvíce formou textových zpráv (25,92 %), méně časté bylo rozesílání vlastních intimních fotografií (15,68 %) a nejméně byl provozován sexting ve formě zasílání vlastních intimních videí (5,9 %).

Jsem si vědoma toho, že výzkum byl realizován na dnešních dětech, a proto by nemuselo být věrohodné vztahovat tyto výsledky na jinou generaci. Předpokládám však, že prevalence sextingu z hlediska forem rozesílání intimních materiálů se příliš nemění v závislosti na jiných věkových skupinách. Na základě toho lze očekávat, že nejvíce respondentů v mém dotazníku uvede, že provozovali sexting ve formě textu. Platnost hypotézy č. 4 je možné zjistit pomocí otázky: *Pokud jste provozoval/a sexting, v jaké formě jste jej provozoval/a?*

Hypotéza č. 5 vychází z rozsáhlého evropského výzkumu, do kterého se zapojilo 25 evropských zemí, např. Polsko, Nizozemsko, Řecko, Finsko, Itálie, Česká republika a další. Výzkum nese název EU kids online a jeho cílem bylo zjistit, jaké mají evropské děti a jejich rodiče zkušenosti s používáním internetu. Výzkum se zaměřoval na znaky týkající se rizikovějšího užívání internetu dětmi. Účelem výzkumu bylo informovat o tom, jak lze vytvořit bezpečnější online prostředí pro tyto děti. Výzkumu se zúčastnilo 25 142 dětí, ve věku 9–16 let, a jejich rodiče. Sběr dat se uskutečnil v průběhu roku 2010. Informace byly zjišťovány formou rozhovoru, kdy spolu všichni zúčastnění komunikovali tváří v tvář. V každé zemi bylo náhodně vybráno 1 000 dětí, ve věku 9-16 let, které používají internet. Výzkumníci se respondentů tázali na to, co dělají děti na internetu, jestli v online prostředí navazují nové kontakty. Také se ptali, jaké mají děti zkušenosti se sexuálním obsahem v prostředí internetu (Livingstone et al., 2011, online).

V rámci výzkumu jsem se zaměřila na oblast týkající se sexuality, přičemž se ukázalo následující. Děti se s určitým erotickým obsahem na internetu setkávají nejčastěji v severských zemích, jako je např. Norsko nebo Finsko. Vysoké hodnoty byly však naměřeny i u dětí v České republice. V České republice uvedlo 28 % respondentů, že viděli sexuálně laděnou fotografii na různých stránkách v prostředí internetu (Livingstone et al., 2011, online).

Evropský výzkum se uskutečnil před 11 lety na vzorku dětí a mladistvých ve věku 9–16 let, což odpovídá nejmladším členům generace Y. Cílem dotazníku je zjistit, zda se respondenti také setkali na internetu s nevhodným erotickým obsahem před dovršením 18 let. V dotazníkovém šetření se snažím tuto skutečnost zjistit pomocí otázky: *V době, kdy jste ještě nedosáhli 18 let, viděli jste nějakou sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách?*

Sběr dat

Sběr dat byl realizován výzkumnou metodou dotazníku. Dotazník byl vytvořen přes internetový portál Survio a přes tento portál jej respondenti měli možnost vyplnit. Dotazník byl mezi respondenty distribuován online formou, především prostřednictvím sociální sítě Facebook. Následně byl šířen metodou sněhové koule, kdy si jej respondenti mezi sebou rozeslali. Sociální síť Facebook jsem si vybrala z toho důvodu, že se na ní lidé z generace Y hodně sdružují a umožní tak rychlé rozšíření dotazníku. Zároveň jsem předpokládala, že se zde sdružují lidé různého věku a já tak dosáhnu vyplnění dotazníku od všech, kteří spadají do generace Y.

Vyplňování dotazníku bylo pro respondenty zpřístupněno od 12. března 2021 a dotazník byl uzavřen 7. dubna 2021. Dotazník obsahoval 18 otázek, z nichž 12 bylo uzavřených, 4 polouzavřené a 2 otevřené. Celý dotazník je možné vidět v příloze A.

4.2 Výsledky výzkumného šetření

Na začátku mého dotazníkového šetření měli respondenti vyplňovat osobní údaje (pohlaví, věk, zaměstnání/škola). Svými odpověďmi přispělo do dotazníku 188 respondentů, z nichž bylo 98 žen (52,1 %) a 90 mužů (47,9 %). Na základě výsledků lze říci, že podíl mezi muži a ženami je poměrně vyrovnaný a bude možné je v následujících částech dotazníku mezi sebou porovnat.

Po zjištění pohlaví jednotlivých respondentů následovala otázka týkající se věku respondentů. Základní soubor byl omezen jen na členy generace Y, kteří spadají do věkové kategorie 21-38 let. Zjištění věku tedy hrálo zásadní roli při vyplnění dotazníku. Zastoupení jednotlivých věkových kategorií je uvedeno v Tab. 1. Z této tabulky také vyplývá, že nejvíce respondentů v dotazníku tvoří nejmladší členové generace Y. Konkrétně 32 respondentů je ve věku 22 let. Následně 19 respondentů je ve věku 25 let. Z Tab. 1 můžeme také vidět, že dotazníku se zúčastnily všechny věkové kategorie generace Y.

Tab. 1 - **Jaký je Váš věk?**

Věk	Počet responzí	Věk	Počet responzí
21	18	30	11
22	32	31	7
23	16	32	9
24	12	33	5
25	19	34	9
26	6	35	6
27	5	36	4
28	7	37	8
29	9	38	5
Celkem	188		

Otázka č. 3 se týkala toho, zda daný respondent pracuje či studuje, neboť tento stav může ovlivňovat množství času, který tráví nad digitálními médii. Z Tab. 2 je možné zjistit, že více jak polovina respondentů se již uplatňuje na trhu práce, přesněji 109 respondentů (58,0 %). Druhou nejpočetnější skupinu v dotazníku tvoří studenti vysokých škol, tedy 57 respondentů (30,3 %). Zároveň, mezi respondenty se najdou i tací, kteří studují a pracují současně, přesněji 15 respondentů (8,0 %). Ostatní proměnné je možné vidět v Tab. 2.

Tab. 2 - Aktuálně jsem

Aktuální stav	Počet responzí	Podíl
Student/ka střední školy	2	1,1 %
Student/ka vyšší odborné školy	1	0,5 %
Student/ka vysoké školy	57	30,3 %
Pracující	109	58,0 %
Pracující a studující současně	15	8,0 %
Nezaměstnaný/á	4	2,1 %

Další otázka v dotazníku zněla následovně: *Čemu se věnujete ve volném čase?* Z odpovědí na tuto otázku jsem chtěla zjistit, čím se generace Y zabývá ve svém volném čase. Dále jsem chtěla zjistit, zda u ní dochází k upozadování zájmových činností v reálném světě.

Z Tab. 3 je patrné, že nejčastější činností této generace je setkávání se s přáteli, kdy tuto možnost odpovědi zvolilo 130 respondentů (69,1 %). Na základě tohoto výsledku se potvrdilo tvrzení Svobodníkové (online). Digitální média jsou každodenní součástí života generace Y, ale stále jsou to pouze nástroje pro realizaci jejich činností a nepovažují je za důležité složky svého sociálního světa. Avšak druhou nejčastější odpovědí bylo sledování filmů/seriálů/videí, přesněji u 109 dotazovaných (58,0 %). Dotazovaní se také ve velké míře věnují sportu (54,3 %), a proto by nemuselo docházet k výraznému přibírání na váze, které považuji za jeden ze škodlivých následků, které digitalizace přinesla, a na který se dotazuji v poslední otázce mého dotazníku.

U otázky je větší počet responzí z toho důvodu, že měli respondenti možnost vybrat více odpovědí, ale maximálně tři. V průběhu vyplňování však někteří respondenti uváděli více než tři odpovědi a chybou mohlo být nedostatečné zvýraznění popisku otázky. V příloze A lze vidět, jak byla respondentům otázka předkládána. Součástí odpovědi bylo i pole *jiné*, kde respondenti uváděli často následující odpovědi: „ve volném čase se věnuji dětem a rodině“, „hraji na kytaru“, „slepuji modely letadel“, „vařím“ nebo „chodím na procházky“.

Tab. 3 - Čemu se věnujete ve volném čase?

Aktivity	Počet responzí	Podíl
Cestování	60	31,9 %
Čtení knih	51	27,1 %
Setkávání se s přáteli	130	69,1 %
Sportu – individuální sport, zájmové aktivity (např. hasiči)	102	54,3 %
Hraní počítačových her	38	20,2 %
Sledování filmů/seriálů/videí	109	58,0 %
Surfování na sociálních sítích	58	30,9 %
Jiné...	24	12,8 %

Otázka č. 5 navazuje na otázku č. 4 a její znění je následující: *Jakou činnost nejčastěji děláte na internetu?* Zaměřovala se již na konkrétní činnosti, které provádí generace Y v online prostředí. Zúčastnění opět mohli zvolit více odpovědí, proto výsledky dopadly následovně. Více než polovina respondentů, konkrétně 128, uvedla, že na internetu navštěvují nejvíce sociální sítě. Hodně se dívají na filmy/seriály/videa, což je patrné již z otázky č. 4. Respondenti také hodně sledují novinky/zajímavosti ze světa (55,3 %). Z výsledků v Tab. 4 je možné vidět, že se generace Y v online prostředí střetává na sociálních sítích, kde spolu mezi sebou komunikují. Dosažené výsledky se shodují s tvrzením Starého (2016, online). Lidé spadající do generace Y sledují na internetu seriály, poslouchají hudbu nebo komunikují přes sociální sítě.

V dotazníku bylo také možné zvolit odpověď *jiné*, kde mohli respondenti napsat nějaké konkrétní činnosti, které na internetu dělají. Mnoho z nich uvedlo, že se nadále vzdělávají nebo vyhledávají informace o různých věcech ke koupi anebo věci potřebné k zájmovým činnostem. Tato tvrzení se shodují s výrokem Berg (2020, str. 14), že dnešním generacím záleží na osobním rozvoji, žijí život s mobilem v ruce a působí na sociálních sítích.

Tab. 4 - **Jakou činnost nejčastěji děláte na internetu?**

Aktivity	Počet responzí	Podíl
Navštěvuji sociální sítě	128	68,1 %
Dívám se na filmy/seriály/videoa	107	56,9 %
Hraji online hry	26	13,8 %
Nakupuji	64	34,0 %
Sleduji novinky/zajímavosti ze světa	104	55,3 %
Jiné...	12	6,4 %

Používáte internet na svém mobilním telefonu? Takové znění má otázka č. 6 v mém dotazníkovém šetření. Otázka zároveň souvisí s hypotézou č. 1, která byla stanovena na základě šetření Českého statistického úřadu (2020, online). Hypotéza č. 1 zní: *Více jak 90 % respondentů užívá internet na svém mobilním telefonu.* V mém výzkumném šetření se ukázalo, že 188 respondentů používá internet ve svém mobilním telefonu, čili všichni dotazovaní jej používají. Stanovená hypotéza se tedy na základě dosažených výsledků potvrdila a bylo to celých 100 % respondentů. Jak uvádí Spitzer (2016, str. 11), s příchodem smartphonů došlo i ke značnému rozšíření informačních a komunikačních technologií. S rozšířením smartphonů došlo k tomu, že se lidé na věci, které běžně řešili mezi sebou, začali ptát svého smartphonu, jelikož všichni mají internet v mobilním telefonu a vše si zde mohou vyhledat.

Otázka č. 7 se týkala času stráveného na internetu. Uvedená otázka zní následovně: *Kolik hodin denně přibližně strávíte na internetu?* Podle naměřených hodnot tráví generace Y na internetu průměrně 3,9 hodin. Naměřené hodnoty je možné vidět v Tab. 5. Do těchto hodnot nebyl započítán jeden respondent z toho důvodu, že na zmíněnou otázku odpověděl „nevím“ a nebylo tedy možné jej do výsledků započítat. Naměřená hodnota 3,9 hodin je srovnatelná s hodnotami hráčů online her, jak uvádí Blinka (2014, str. 38). Online hráči mohou na internetu trávit průměrně až 25 hodin týdně, což odpovídá minimálně 3 a více hodinám denně, stejně jako u zmíněné generace Y. V případě takového množství času stráveného na internetu může u studentů docházet k zanedbávání školních povinností a u pracujících k zanedbávání volnočasových aktivit, což se může projevit na jejich duševním i tělesném stavu, jak uvádí Spitzer (2014, str. 232).

Největší z naměřených hodnot bylo uvedeno 20 hodin. Strávit 20 hodin denně na internetu není prakticky možné a i v případě, že by to možné bylo, tak by se jedinec potýkal se silnou závislostí na internetu. V rámci fungování běžného života by u něj docházelo k výraznému zanedbávání všech povinností i k upřednostňování internetu před základními potřebami.

Blinka (2015, str. 98) uvádí, že vysokoškolští studenti představují samostatnou skupinu v rámci nadměrného užívání internetu a vykazují vyšší hodnoty než je tomu u jiných. Při vyhodnocení výsledků jsem proto využila naměřených hodnot z Tab. 2 a také jsem použila hodnoty u pracujících a vysokoškolských studentů z Tab. 5. Pracovala jsem tedy s hodnotami 109 respondentů zastupujících pracující a 57 respondentů navštěvujících vysokou školu. Z výsledků vyšlo najevo, že pracující tráví na internetu průměrně 3,1 hodin, přičemž nejvyšší naměřená hodnota byla 10 hodin. Oproti tomu studenti vysokých škol setravávají na internetu průměrně 5,2 hodin a nejvyšší hodnotou bylo v tomto případě 14 hodin. Na základě zmíněných výsledků by bylo opravdu možné vymezit vysokoškolské studenty jako samostatnou skupinu, kteří vykazují vyšší hodnoty nadměrného užívání internetu ve srovnání s pracujícími.

Tab. 5 - Kolik hodin denně přibližně strávíte na internetu?

Počet hodin	Počet responzí	Počet hodin	Počet responzí
0,5	2	6,0	8
1,0	18	7,0	2
1,5	9	8,0	9
2,0	37	9,0	3
2,5	5	10,0	4
3,0	29	11,0	1
3,5	5	12,0	1
4,0	24	13,0	1
4,5	1	14,0	1
5,0	26	20,0	1
Průměr			3,9

V otázce č. 8 bylo uvedeno šest otázek, které se týkaly užívání internetu. Otázky měly za cíl zjistit, zda se u generace Y objevují znaky závislosti na internetu. Každá otázka vycházela ze šesti příznaků závislosti na internetu, které uvádí Státní zdravotní ústav (online). Četnost výskytu různých příznaků lze vidět v Tab. 6.

Prvním příznakem je *význačnost*, kdy se internet stává pro člověka tím nejdůležitějším společníkem a silně ovlivňuje jeho chování a prožívání (Státní zdravotní ústav, online). Na základě prvního příznaku byla stanovena první otázka v dotazníku: *Upřednostňovali jste někdy internet před svými základními potřebami (např. hlad, spánek)?* Odpověď ano zvolilo 64 dotazovaných ku 124, kteří volili odpověď ne.

Dalším příznakem závislosti jsou *změny nálad*, kdy je člověk ve stresu a určitou činností na internetu se uklidní (Státní zdravotní ústav, online). Druhou otázku jsem tedy zvolila následující: *Došlo u Vás někdy ke změnám nálad při používání internetu (např. jsem šťastnější, když mohu být na internetu)?* U druhé otázky můžeme vidět lehký nárůst kladných odpovědí. Odpověď ano uvedlo v otázce 73 respondentů a 115 odpovědělo ne.

Objevují se u Vás nějaké příznaky (např. podrážděnost, stres, úzkosti), když zrovna nemáte přístup k internetu? Dle odpovědí je možné říci, že *odvykací příznaky*, jež jsou třetím příznakem závislosti na internetu, se objevují u 35 respondentů a hromadná většina (153 respondentů) nepocítuje žádné odvykací příznaky.

Nejčastějším příznakem u respondentů je zvyšující se *tolerance*. Tuto skutečnost bylo možné zjistit z otázky: *Zdá se Vám, že se Váš čas strávený na internetu stále více prodlužuje?* Odpověď ano zvolilo 78 dotazovaných, 110 dotazovaných uvedlo ne.

Dalším příznakem, který by mohl předurčit závislost na internetu, je *konflikt*. Konflikt je vyvolán kvůli prováděné činnosti na internetu či kvůli času na něm stráveném (Státní zdravotní ústav, online). Na základě uvedeného příznaku byla sestavena otázka: *Dostali jste se někdy do konfliktu s blízkou osobou (např. člen rodiny) kvůli Vaší přítomnosti na internetu?* Ukázalo se, že u 73 respondentů se objevil konflikt v souvislosti s používáním internetu a 115 respondentů se do žádného konfliktu nedostalo.

Posledním příznakem závislosti je *relaps (znovuvzplanutí)*, kdy jedinec na určitou dobu přestane se svým závislostním chováním (Státní zdravotní ústav, online). Zda se u respondentů objevuje relaps, jsem zjišťovala pomocí otázky: *Snažili jste se někdy omezit užívání internetu, ale nezdařilo se?* Na uvedenou otázku odpovědělo 52 dotazovaných ano a drtivá většina zvolila odpověď ne (136 dotazovaných).

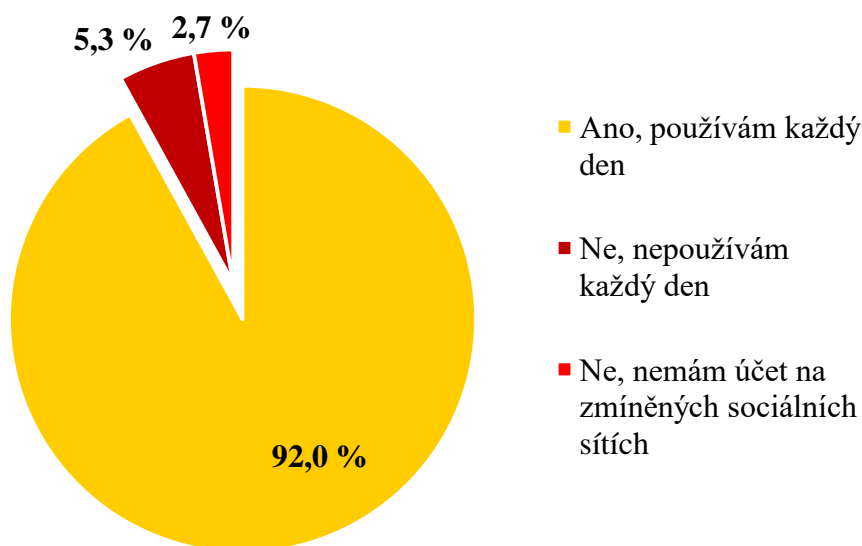
Z dosažených výsledků usuzuji, že se u respondentů nesetkáváme se závislostí na internetu nebo jen u některých jedinců. Setkáváme se však u nich s nadměrným užíváním internetu, jelikož v každé otázce bylo uvedeno alespoň několik odpovědí v podobě „ano“.

Tab. 6 - **Série otázek týkající se užívání internetu**

Otázky	Ano	Ne
Upřednostňovali jste někdy internet před svými základními potřebami (např. hlad, spánek)?	64	124
Došlo u Vás někdy ke změnám nálad při používání internetu (např. jsem šťastnější, když mohu být na internetu)?	73	115
Objevují se u Vás nějaké příznaky (např. podrážděnost, stres, úzkosti), když zrovna nemáte přístup k internetu?	35	153
Zdá se Vám, že se Váš čas strávený na internetu stále více prodlužuje?	78	110
Dostali jste se někdy do konfliktu s blízkou osobou (např. člen rodiny) kvůli Vaší přítomnosti na internetu?	73	115
Snažili jste se někdy omezit užívání internetu, ale nezdařilo se?	52	136

V dotazníkovém šetření byla otázka č. 9 věnována moderním technologiím. Respondenti byli dotazováni: *Dokážete si v dnešní době představit život bez moderních technologií (počítač, mobilní telefon, internet)?* Převážná většina respondentů uvedla, že si nedokáže představit svůj život bez moderních technologií. Tuto skutečnost uvedlo 152 dotazovaných (80,9 %) a pouhých 36 dotazovaných (19,1 %) si dokáže představit život bez moderních technologií. Naměřené výsledky dokazují tvrzení Svobodníkové (online), že digitální technologie jsou nedílnou součástí každodenního života generace Y a kvůli tomu, že s těmito technologiemi vyrůstali, tak si život bez nich již nedokážou představit.

V otázce č. 10 jsem se respondentů dotazovala, zda používají alespoň jednu sociální síť každý den (Facebook, Instagram, Twitter). Zmíněná otázka vychází z hypotézy č. 2, která zní: *Minimálně 80 % ze všech respondentů jsou aktivními uživateli sociálních sítí.* Platnost hypotézy byla na základě výsledků potvrzena, jelikož aktivními uživateli sociálních sítí je 92 % respondentů, což odpovídá počtu 173. Z celkového počtu respondentů jich 10 (5,3 %) nepoužívá sociální sítě každý den a 5 respondentů (2,7 %) nemá účet na zmíněných sociálních sítích. Zmíněné výsledky je možné vidět v Grafu 1. Cílem otázky č. 10 bylo zjistit, kolik účastníků výzkumného šetření je každodenně aktivní na sociálních sítích a zvyšuje se u nich riziko, že se setkají s určitými projevy kyberšikany, neboť se kyberšikana vyskytuje nejčastěji právě na zmíněných sociálních sítích.



Graf 1 - Používáte alespoň jednu sociální síť každý den?

Otázka č. 11 má za cíl zmapovat, jaké projevy kyberšikany se v online prostředí objevují. Respondenti měli vybrat konkrétní projevy kyberšikany, se kterými se setkali. Účelem otázky bylo také seznámit dotazované s těmito projevy, aby mohli odpovídat na následující otázky. V této otázce mohli respondenti zvolit více možností současně, jelikož se lze setkat s více projevy kyberšikany během jedné situace. Přesně polovina respondentů uvedla, že se setkala s flamingem. Četně se na internetu objevuje i pomlouvání druhých lidí. S takovým projevem se setkalo 88 respondentů (46,8 %). Z Tab. 7 vyplývá, že 55 respondentů (29,3 %) se neseťkalo s uvedenými projevy kyberšikany. Na základě výsledků je zřejmé, že se kyberšikana v online prostředí hojně vyskytuje a je zde značné riziko, že se s ní generace Y bude setkávat.

Tab. 7 - Setkal/a jste se někdy s uvedenými projevy kyberšikany?

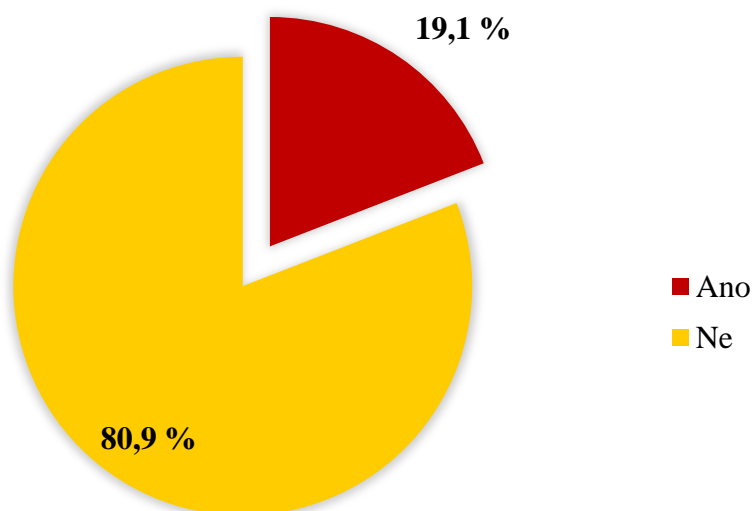
Projevy kyberšikany	Počet responzí	Podíl
Vydávání se za někoho jiného, krádež hesla	82	43,6 %
Vyloučení a ostrakizace	25	13,3 %
Flaming	94	50,0 %
Kyberharašení	32	17,0 %
Kyberstalking	18	9,6 %
Pomlouvání	88	46,8 %
Odhalení a podvádění	26	13,8 %
Happy slapping	31	16,5 %
Neseťkal/a jsem se s projevy kyberšikany	55	29,3 %

Na otázku týkající se kyberšikany navazovala následující otázka: *Setkal/a jste se někdy s určitými projevy kyberšikany vůči Vaší osobě?* Uvedená otázka měla za cíl zjistit, jak moc se členové generace Y stávají oběťmi kyberšikany. Otázka č. 12 vznikla z hypotézy č. 3, která byla sestavena na základě výzkumu, který proběhl v roce 2011, kdy byli členové generace Y ještě dětmi.

Na Grafu 2 je vidět, že většina respondentů se nestala oběťmi kyberšikany, přesněji 152 respondentů (80,9 %). Oběťmi kyberšikany se stalo 36 respondentů (19,1 %). Z výsledků se mi podařilo zjistit, že ze zmíněných 36 obětí bylo 26 žen, což tvoří více než polovinu obětí. Na základě dosažených výsledků by se dalo

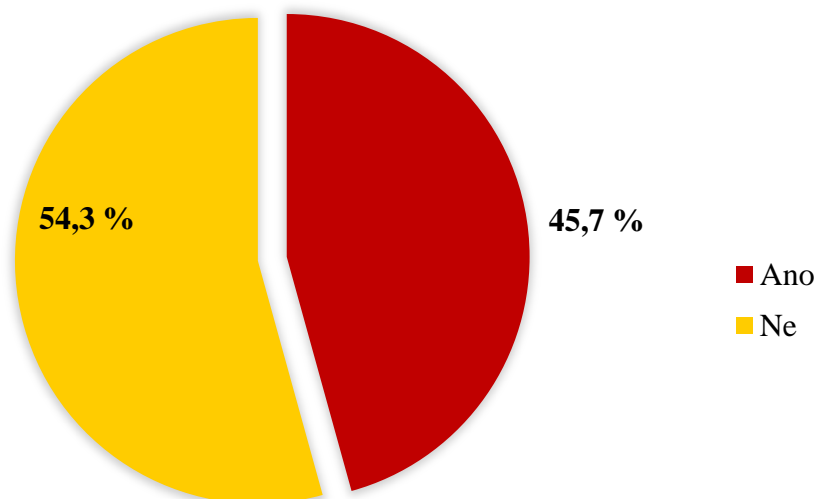
předpokládat, že ženy se stávají oběťmi kyberšikany častěji než muži. Hypotéza č. 3 ovšem nebyla potvrzena, jelikož oběťmi kyberšikany se nestala více než polovina respondentů.

Důvodem, proč nebyla hypotéza potvrzena, může být skutečnost, že výzkumného šetření se nezúčastnilo takové množství respondentů, jako tomu bylo u uvedeného výzkumu. Vybraný vzorek tedy nemusel dostatečně odpovídat o daném jevu.



Graf 2 - Setkal/a jste se někdy s určitými projevy kyberšikany vůči Vaší osobě?

Otázka č. 13 je provázána s otázkou č. 12 a jejím cílem bylo u respondentů zjistit, zda se lidé v jejich okolí stali oběťmi kyberšikany. Znění otázky bylo následující: *Znáte někoho ve Vašem okolí, kdo se stal obětí kyberšikany?* Tuto otázku jsem položila respondentům z toho důvodu, že i když se sami nemuseli setkat s projevy kyberšikany, tak rozhodně se jich daná situace alespoň nepatrně dotkla skrze jejich blízké. Dokazuje to tedy fakt, že pokud se do té doby s žádnými projevy kyberšikany nesetkali, tak prostřednictvím lidí v jejich okolí již měli tu možnost. V porovnání s otázkou č. 12 můžeme na Grafu 3 vidět mírný nárůst kladných odpovědí v souvislosti s kyberšikanou. Z celkového počtu respondentů jich 86 (45,7 %) uvedlo, že znají nějakou osobu ve svém okolí, která se stala obětí kyberšikany. Oproti tomu 102 respondentů (54,3 %) se nesetkalo s projevy kyberšikany u jejich známých. Když zohledním výsledky i z předcházejících otázek týkající se kyberšikany, tak je možné říci, že výskyt tohoto jevu je v prostředí internetu zcela běžný a generace Y se s ním v určité míře setkává.



Graf 3 - Znáte někoho ve Vašem okolí, kdo se stal obětí kyberšikany?

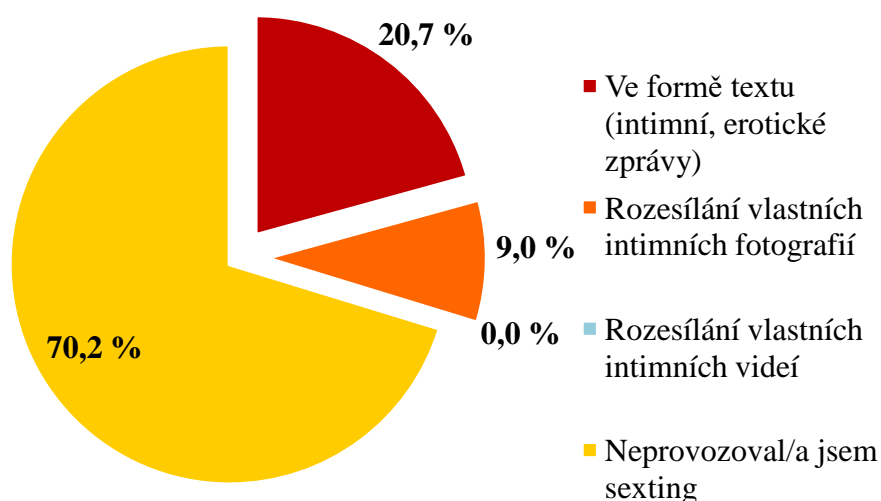
Tab. 8 ukazuje, kde je možné se s kyberšikanou setkat nejčastěji. Respondenti měli u otázky č. 14 opět na výběr více možností, aby se ukázalo, ve kterých médiích se kyberšikana objevuje nejčastěji. Na základě Tab. 8 je možné vidět, že sociální sítě jsou médii, na kterém se kyberšikana vyskytuje nejčastěji. Na sociálních sítích se s projevy kyberšikany setkalo 123 respondentů (65,4 %). Četnost výskytu kyberšikany může být také ovlivněna tím, že podle výsledků z otázky č. 5 se členové generace Y nejčastěji na internetu sdružují na sociálních sítích, a proto se sociální sítě stávají médii, kde se se zmíněným rizikovým jevem setkávají nejčastěji. Další druhy médií volilo již méně respondentů. Prostřednictvím instant messagingu nebo zpráv se s kyberšikanou setkalo 14,4 %, dále také prostřednictvím různých webových stránek (8,5 %), při online interaktivních hrách (6,9 %) nebo prostřednictvím elektronické pošty (6,9 %).

Tab. 8 - Kde jste se s kyberšikanou setkal/a?

Média kyberšikany	Počet responzí	Podíl
Sociální sítě	123	65,4 %
Online interaktivní hry	13	6,9 %
Webové stránky	16	8,5 %
Instant messaging (IM) a zprávy (SMS a MMS)	27	14,4 %
Blogy	9	4,8 %

Média kyberšikany	Počet responzí	Podíl
Elektronická pošta	13	6,9 %
Chatovací místnosti	8	4,2 %
Internetové ankety, dotazníky	5	2,6 %
Jiné...	3	1,6 %
Nesetkal/a jsem se s kyberšikanou	55	29,2 %

Otázka č. 15 se týkala dalšího rizikového jevu, se kterým je možné se na internetu setkat. Tímto rizikovým jevem je sexting. *Pokud jste provozoval/a sexting, v jaké formě jste jej provozoval/a?* Tato otázka směřovala k tomu, aby bylo zjištěno, zda daný respondent provozoval sexting. V případě, že ano, měl uvést formu realizace sextingu. Zmíněná otázka vznikla na základě hypotézy č. 4, ve které bylo stanoveno, že *nejvíce respondentů provozovalo sexting ve formě textu*. Graf 4 jasně ukazuje, že více než polovina respondentů (70,2 %) neprovozovala sexting. Ovšem ti respondenti, kteří uvedli, že provozovali sexting, se rozdělili na dvě skupiny. Početnější skupina, přesně 39 respondentů (20,7 %), provozovala sexting ve formě textu. Druhá, méně početná skupina, 17 respondentů (9,0 %), rozesílala vlastní intimní fotografie. Pokud vezmeme v úvahu jen respondenty, kteří provozovali sexting, tak lze říci, že nejvíce respondentů provozovalo sexting ve formě textu, čímž se potvrzuje zmíněná hypotéza.



Graf 4 - Pokud jste provozoval/a sexting, v jaké formě jste jej provozoval/a?

Další otázka v souvislosti se sextingem se zaměřovala na přijímaný sexuálně laděný materiál. Respondenti měli uvést, zda obdrželi nějakou zprávu/fotografii/video se sexuálním obsahem. Pokud ano, měli uvést, kdo byl odesílatelem daného materiálu. Z výsledků bylo zjištěno, že pokud respondenti obdrželi takový materiál, tak nejčastěji jej obdrželi od neznámého člověka. V podstatě stejný počet respondentů, konkrétně 40 (21,3 %), uvedlo, že materiál obdrželi od člověka, kterému se líbili, a chtěl s nimi chodit. Relativně podobné množství respondentů také obdrželo sexuálně laděný materiál od současného přítele/kyně, v počtu 36 respondentů (19,1 %), a od bývalého přítele/kyně, v počtu 31 respondentů (16,5 %). Tyto hodnoty je možné vidět v Tab. 9. V případě pole *jiné* respondenti uvedli, že obdrželi sexuálně laděný materiál od kolegy nebo jako spam zprávu.

V rámci této otázky jsem si vymezila skupinu vysokoškolských studentů a výsledky z dotazníku jsem srovnala s průzkumem ohledně vysokoškolských studentů na Univerzitě v New Hampshire. Průzkum se týkal kyberšikany u vysokoškolských studentů, do něhož se zapojilo 339 respondentů. Výsledky ukázaly, že polovina respondentů obdržela nevyžádanou pornografii (Finn, 2004 in Kopecký et al., 2013, str. 55).

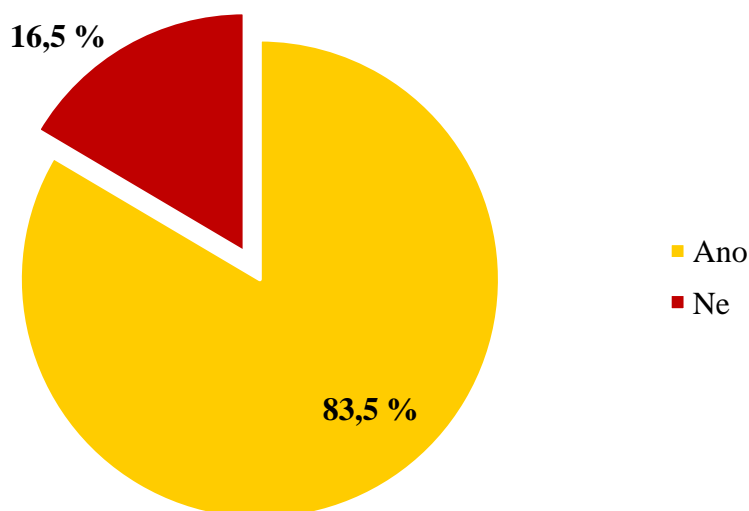
V mém výzkumném šetření obdrželo 19 vysokoškolských studentů zprávu/fotografii/video se sexuálním obsahem od neznámého člověka. Na základě toho lze říci, že obdržený materiál se sexuálním obsahem od neznámého člověka, je rozhodně možné považovat za nevyžádaný materiál, jako tomu bylo u vysokoškolských studentů na Univerzitě v New Hampshire. Výsledky také ukazují, že z 57 vysokoškolských studentů uvedlo 16 z nich, že žádný materiál se sexuálním obsahem neobdrželi.

Tab. 9 - Pokud jste obdrželi nějakou zprávu/fotografii/video se sexuálním obsahem, od koho to bylo?

Od koho byl materiál	Počet responzí	Podíl
Od člověka (muže/ženy), kterému jsem se líbil/a a chtěl se mnou chodit	40	21,3 %
Od současného kamaráda/ky	21	11,2 %
Od bývalého kamaráda/ky	10	5,3 %
Od současného přítele/kyně	36	19,1 %

Od koho byl materiál	Počet responzí	Podíl
Od bývalého přítele/kyně	31	16,5 %
Od neznámého člověka	41	21,8 %
Od člověka (muže/ženy), se kterým jsem se znal/a jen na internetu	13	6,9 %
Žádný materiál se sexuálním obsahem jsem neobdržel/a	79	42,0 %
Jiné...	3	1,6 %

Poslední otázka týkající se sextingu se zaměřovala na zkušenost generace Y s erotickým materiálem v období jejich dětství a dospívání. Otázka zněla následovně: *V době, kdy jste ještě nedosáhli 18 let, viděli jste nějakou sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách?* K této otázce se pojí i stanovená hypotéza: *Alespoň 28 % respondentů vidělo sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách před dovršením 18 let.* Výsledky mého výzkumného šetření potvrzují stanovenou hypotézu. V období svého dětství a dospívání má převážná většina (83,5 %) zkušenost se sexuálně laděnou fotografií na internetu. Pouze 16,5 % respondentů s tímto materiálem nemá žádnou zkušenost, jak je možné vidět v Grafu 5.



Graf 5 - V době, kdy jste ještě nedosáhli 18 let, viděli jste nějakou sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách?

Poslední otázka mého dotazníkového šetření byla věnována škodlivým následkům, které sebou digitalizace přinesla. Respondentů jsem se v poslední otázce dotazovala, zda si všimli nějakých škodlivých následků, které by se ve spojitosti s používáním moderních technologií u nich mohly vyskytnout. Tab. 10 ukazuje, že více než polovina respondentů (63,3 %) si všimla, že během používání digitálních médií provozuje multitasking. Podle Moravce (2016, str. 95) může u člověka při dlouhodobém a častém využívání digitálních technologií a provádění multitaskingu docházet ke vzniku závislosti a kompulzivnímu jednání.

Často také respondenti uváděli, že kvůli digitálním médiím odkládají spánek. Tuto skutečnost uvedlo 42,0 % dotazovaných. Dotazovaní se tak mohou potýkat s nespavostí a podle Spitzera (2014, str. 234) důvod, proč trpí nespavostí, je ten, že často používají digitální technologie večer. Spitzer (2019, str. 24-25) také uvádí, že zkracování doby spánku a méně kvalitní spánek může způsobovat větší míru negativní nálady, častější výskyt rizikového chování a výskyt různých běžných onemocnění.

Někteří respondenti také uvedli, že pociťují depresivní stavy v souvislosti s dlouhodobým užíváním moderních technologií, které se mohou projevat ztrátou zájmu a motivace, sníženým sebehodnocením nebo objevujícími se pocity úzkosti. Tyto depresivní stavy pociťuje 35 respondentů (18,6 %).

Při používání moderních technologií dochází k úpadku sociálních vztahů. Tato skutečnost se projevila u 27 respondentů (14,4 %). Úpadek sociálních vztahů může představovat velký problém, protože jak uvádí Spitzer (2016, str. 259), sociální kontakty napomáhají proti stresu. V případě potlačování sociálních kontaktů se zvyšuje riziko vzniku depresí, a také může docházet ke vzniku dalších onemocnění.

Přibírání na váze považují také za jeden z mnoha škodlivých následků digitalizace. Tohoto následku si na sobě všimlo 20 respondentů, jak je možné vidět v Tab. 10. V případě volby *jiné* respondenti uvedli: „chybí mi čas ve skutečném životě“, „ztráta velkého množství času, který jsem mohla využít jinak“.

Tab. 10 - Všimli jste si na sobě určitých škodlivých následků při používání moderních technologií (počítač, mobilní telefon, internet)?

Škodlivé následky	Počet responzí	Podíl
Nespavost	79	42,0 %
Multitasking	119	63,3 %
Deprese	35	18,6 %
Úpadek sociálních vztahů	27	14,4 %
Přibírání na váze	20	10,6 %
Žádných škodlivých následků jsem si nevšiml/a	39	20,7 %
Jiné...	3	1,6 %

4.3 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Do výzkumného šetření, které bylo realizované formou dotazníku, se zapojilo 188 respondentů obou pohlaví a všech věkových kategorií, do kterých generace Y spadá. Nejvyšší účast na dotazníku představovali respondenti ve věku 22 let. Zároveň nejpočetnější skupinou v dotazníku byli pracující a poté studenti vysokých škol.

Ukázalo se, že generace Y nejraději tráví svůj volný čas s přáteli, ale velkou výplň času pro ni představuje také sledování filmů/seriálů/videí. Zdá se, že aktivity v reálném světě prozatím stále převládají nad aktivitami ve virtuálním světě. Pokud se však jedná pouze o aktivity prováděné na internetu, tak mezi nejčastější lze zařadit navštěvování sociálních sítí, což se objevuje u 128 členů generace Y z celkového počtu 188.

Rizikovým prvkem v životním stylu generace Y se ukázalo jednoznačně nadměrné užívání internetu, neboť generace Y tráví průměrně na internetu 3,9 hodin, díky čemuž může docházet k upozadování určitých aktivit na úkor času strávenému na internetu. Závislost na internetu se u všech členů generace Y neprokázala, ale tím se znovu potvrdilo předchozí tvrzení, že dochází k nadměrnému užívání internetu.

Na sociálních sítích je každý den 92,0 % členů generace Y, kde nejčastěji dochází k různým projevům kyberšikany. Jednotliví členové generace Y se na těchto sociálních sítích setkávají často s projevy kyberšikany, nejvíce s flamingem (50,0 %), ale jen malé procento se stalo oběťmi kyberšikany (19,1 %). Sexting, jakožto další rizikový jev na internetu, se objevuje již méně a členové generace Y s ním nemají mnoho zkušeností. Avšak stále se najdou jedinci, kteří provozují sexting ve formě textu (20,7 %) a několik málo jedinců dokonce rozesílá vlastní intimní fotografie (9,0 %). Se sextingem se pojí i přijímání těchto sexuálně laděných materiálů. Ukazuje se, že generace Y nejčastěji přijímá takový materiál od neznámého člověka (21,8 %).

Většina členů generace Y si uvědomuje a pozoruje na sobě škodlivé následky, které zapříčiňuje dlouhodobé používání moderních technologií. Generace Y se často potýká s multitaskingem (63,3 %) a ve velké míře také s nespavostí (42,0 %).

Výzkumné šetření bylo postaveno na pěti hypotézách. Platnost první hypotézy byla potvrzena. Výsledky ukázaly, že 100 % respondentů z mého dotazníku používá internet na svém mobilním telefonu. Riziko internetu v mobilu spatřuji v tom, že může docházet k potlačení přirozeného kontaktu s lidmi, jak uvádí Spitzer (2016, str. 11). Také při snadnějším přístupu na internet může u uživatelů postupně docházet k častějšímu nadměrnému užívání internetu, které u některých jedinců může přerůst až v závislost na internetu.

Druhá hypotéza byla na základě výsledků také potvrzena. V dotazníku uvedlo 92 % respondentů, že používají zmíněné sociální sítě každý den. Častá přítomnost na sociálních sítích může znamenat větší riziko setkávání se s určitými projevy kyberšikany. Výsledky ukazují, že 68,1 % respondentů navštěvuje nejčastěji na internetu sociální sítě. Zároveň jich 65,4 % uvedlo, že se setkali s určitými projevy kyberšikany právě na sociálních sítích.

Platnost třetí hypotézy nebyla potvrzena. Podle výsledků se méně než polovina respondentů stala oběťmi kyberšikany. Nepotvrzení platnosti hypotézy lze přisuzovat rozdílnému počtu respondentů v porovnání s uvedeným výzkumem. Zároveň úskalí nepotvrzení platnosti hypotézy spatřuji v tom, že byl výzkum zaměřen na generaci Y v době dospívání, a také v době největšího experimentování s vlastní rolí. V takovém případě je dospívající dítě snadnějším terčem pro realizování kyberšikany než dospělý člověk. Za nejohroženější skupinu v souvislosti s tímto rizikovým jevem na internetu bych označila děti a dospívající. Na základě dosažených výsledků druhou nejohroženější skupinou ženy, které se staly častěji oběťmi kyberšikany než muži.

Kyberšikana může představovat určitý rizikový prvek pro životní styl generace Y, neboť může mít vážný dopad na jejich psychiku, určitým způsobem může změnit jejich chování, narušit proces navazování sociálních kontaktů, a tím i utvářet jejich životní styl.

Hypotéza č. 4 byla potvrzena. Z těch respondentů, kteří uvedli, že provozovali sexting, jich nejvíce provozovalo sexting ve formě textu (20,7 %). Provozování sextingu může být pro členy generace Y rizikové, neboť odeslaný sexuálně laděný materiál může po internetu kolovat desítky let a je prakticky nemožné jej odstranit. V těch horších případech se u jedinců lze setkat i s myšlenkami na smrt, jelikož působení agresora při případném vydírání nebo působení okolí může jedince dohnat až k takovému činu (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 83).

Poslední stanovená hypotéza se na základě výsledků také potvrdila. 83,5 % respondentů vidělo sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách před dosažením 18 let. Výsledky naznačují, že je velmi snadné se na internetu dostat k nějaké sexuálně laděné fotografii, i když jde o děti a mladistvé, kteří by do kontaktu s takovýmto materiálem neměli přicházet. Tuto situaci považují za rizikovou pro generaci Y z toho důvodu, že častější kontakt se sexuálním obsahem v jejich mladém věku, tedy v období největšího utváření vlastní identity, může způsobit změny v pojmání normality. Za společensky přijatelné může mladistvý člen generace Y považovat vytváření těchto materiálů, neboť se s takovým materiálem setkával již od dětství. Na základě toho může vnímat sexting jako něco zcela běžného.

V rámci výzkumného šetření byl stanoven výzkumný problém: *Vyskytují se nějaké rizikové prvky v životním stylu generace Y?* Jak již bylo uvedeno, v životním stylu generace Y se vyskytují konkrétní rizikové prvky. Za nejvíce rizikový prvek v životním stylu této generace lze považovat nadměrné užívání internetu. Tento rizikový prvek ovlivňuje životní styl převážné většiny členů generace Y. Za další rizikový prvek považují časté setkávání se s kyberšikanou. Rovněž sexting může negativně ovlivnit životní styl generace a lze jej považovat za rizikový prvek. Za rizikové prvky je možné považovat i jednotlivé škodlivé následky digitalizace. Výskyt takových psychických či fyzických onemocnění může též negativně ovlivnit životní styl generace Y.

Závěr

Bakalářská práce pojednávala o generaci Y a o konkrétních rizikových prvcích, které mohou ovlivnit její životní styl. Pojednávala o kyberšikaně, sextingu a nadměrném užívání internetu, které může v některých případech vést až k závislosti na internetu, tedy k netolismu. Cílem práce bylo zjistit, jaké rizikové prvky se mohou objevit u generace Y v souvislosti s digitálními médii. Cíl práce byl splněn. Byly uvedeny konkrétní rizikové prvky, které mohou negativně ovlivnit životní styl generace Y. Rizikový prvek, který ovlivňuje nejvíce generaci Y, se ukazuje nadměrné užívání internetu. Ukazuje se, že nadměrné užívání internetu u členů generace Y může v budoucnosti představovat ještě větší problém, než je tomu dnes. Dnes tráví generace Y na internetu průměrně 3,9 hodin.

V souvislosti s rizikovými prvky, které se pojí s užíváním digitálních médií, bylo žádoucí uvést také škodlivé následky. Práce pojednávala o konkrétních škodlivých následcích, kterými může být nespavost, multitasking, deprese nebo třeba úpadek sociálních vztahů. Výsledky výzkumného šetření dokazují, že se u členů generace Y vyskytují konkrétní škodlivé následky při dlouhodobém používání digitálních technologií. Nejčastěji se vyskytuje multitasking.

Součástí práce bylo výzkumné šetření, které vedlo ke zjištění poznatků ohledně členů generace Y a jejich chování v online prostředí, také ke zjištění výskytu rizikových prvků a škodlivých následků digitalizace. Při výzkumném šetření byly čtyři z pěti stanovených hypotéz potvrzeny a většina výsledků z dotazníku korespondovala s tvrzeními odborníků zaměřujících se na danou problematiku.

Limity práce lze spatřit především v tom, že bylo výzkumné šetření realizováno v krátkém čase a na malém počtu respondentů. V souvislosti s generací Y tak nemusí být výsledné hodnoty objektivní. Výsledky výzkumného šetření mohou být zkreslené i kvůli tomu, že respondenti mohli uvést nepravdivé údaje při vyplňování dotazníku.

Bakalářská práce prezentuje negativní pohled na problematiku digitálních technologií. Výsledky z výzkumného šetření by měly vést k uvědomění si závažnosti používání digitálních technologií. Mělo by docházet k omezování používání digitálních technologií. Pokud ovšem k omezení nedojde, mohou se členové generace Y potýkat s problémy ohledně navazování nových sociálních kontaktů, navazování partnerských vztahů a dalšími daleko závažnějšími problémy.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

BERG, Monika van den. *Jak se vzájemně chápat: generace X, Y, Z*. Praha: Grada, 2020. 228 s. ISBN 978-80-247-2139-2.

BLINKA, Lukáš. Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna et al. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014, s. 37-49. ISBN 978-80-210-7527-6.

BLINKA, Lukáš et al. Online závislosti: jednání jako droga?; online hry, sex a sociální sítě; diagnostika závislosti na internetu; prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. 198 s. ISBN 978-80-210-7975-5.

ČERNÁ, Alena, ed. *Kybershikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013. 150 s. ISBN 978-80-210-6374-7.

DUFFKOVÁ, Jana. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In: FAZIK, Alexander a MATĚJŮ, Martin, eds. *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005, s. 79-90. ISBN 80-7308-131-8.

ECKERTO VÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd.*, Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

HODAŇ, Bohuslav a DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie. 2., upr. a rozš. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1.

JANDOUREK, Jan. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada, 2012. 258 s. ISBN 978-80-247-3679-2.

KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 121 s. ISBN 978-80-210-5488-2.

KOPECKÝ, Kamil et al. *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 188 s. ISBN 978-80-244-3571-8.

KOPECKÝ, Kamil et al. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 169 s. ISBN 978-80-244-4861-9.

KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada, 2016. 175 s. ISBN 978-80-247-5595-3.

KUBÁTOVÁ, Jaroslava a KUKELKOVÁ, Adéla. *Interkulturní rozdíly v pracovní motivaci generace Y: příklad České republiky a Francie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 128 s. ISBN 978-80-244-3961-7.

MORAVEC, Václav. *Média v tekutých časech: konvergence audiovizuálních médií v ČR*. Praha: Academia, 2016. 188 s. ISBN 978-80-200-2572-2.

ROUBÍČEK, Vladimír. *Úvod do demografie*. Praha: Codex Bohemia, 1997. 348 s. ISBN 80-85963-43-4.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

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

SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host - vydavatelství, 2016. 388 s. ISBN 978-80-7491-792-9.

SPITZER, Manfred. *Smartphonová pandemie: rizika a vedlejší účinky používání digitálních informačních technologií z hlediska zdraví, vzdělání a společnosti*. In: SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v environmentálních souvislostech*. Brno: Host – vydavatelství, 2019, s. 16-53. ISBN 978-80-7577-613-6.

SZOTKOWSKI, René et al. *Nebezpečí internetové komunikace IV*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 177 s. ISBN 978-80-244-3911-2.

SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a další druhy online agrese zaměřené na učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. 128 s. ISBN 978-80-244-5334-7.

SZOTKOWSKI, René et al. *Sexting u českých dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. 264 s. ISBN 978-80-244-5793-2.

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 319 s. ISBN 978-80-7367-387-1.

Elektronické zdroje

ČERVÁKOVÁ, Hana. Nejdřív Facebook, pak práce: mladí v zaměstnání nevydrží, brzy utíkají k vlastním projektům. A daří se jim. *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab s. r. o., 2011 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/nejdriiv-facebook-pak-prace/>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci* [online]. Praha, Český statistický úřad, 2020. 147 s. [cit. 2021-04-15]. ISBN 978-80-250-3057-8. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/06200420.pdf/d203b0fc-50c5-4763-ae5c-4ad5d2a8e2fd?version=1.3>.

E-BEZPEČÍ. *Sexting: rizikové sdílení intimních materiálů* [online]. Policejní prezidium ČR. 2 s. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/bud-v-bezpeci/81-bud-v-bezpeci-sexting/file>.

GRADUA-CEGOS, s. r. o. Generace XYZ: seznamte se. *Gradua-cegos, s. r. o.* [online]. 2016 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.gradua.cz/blog/vzdelavani-zamestnacu/generace-xyz.html>.

HANDL, Jan. Jak se liší generace v chování na internetu? In: *Focus* [online]. 2011 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.focus-age.cz/m-journal/internet/jak-se-lisi-generace-v-chovani-na-internetu-__s281x7755.html.

KABÁTEK, Aleš. Generace. In: *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v. v. i., [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Generace>.

KMOŠEK, Petr. Generace X Y Z: rozumíte generacím? Čím a jak je oslovit? *Petr Kmošek* [online]. 2020 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.kmosek.com/generace-x-y-z-rozumite-generacim-cim-a-jak-je-oslovit/>.

KOHOUTEK, Rudolf. Multitasking v humanitních vědách. In: *Slovník cizích slov. abz* [online]. [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/multitasking-v-humanitnich-vedach>.

KONČALOVÁ, Zuzana. Co čekat od mileniálů?: rodiče dnešních mladých dospělých pro ně chtěli lepší život. Povedlo se. *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab s. r. o., 2018 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/co-cekat-od-milenialu/>.

KOPECKÝ, Kamil et al. *Nebezpečí internetové komunikace III* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 60 s. [cit. 2021-04-15]. ISBN 978-80-244-3088-1. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/39-nebezpeci-internetove-komunikace-3-2011-2012/file>.

LIVINGSTONE, Sonia et al. *EU kids online: final report 2011* [online]. London, 2011, 52 s. [cit. 2021-04-15]. ISSN 2045-256X. Dostupné z: <https://eprints.lse.ac.uk/45490/1/EU%20Kids%20Online%20final%20report%202011%28lsero%29.pdf>.

MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. F60-F69 – Poruchy osobnosti a chování u dospělých: F63 nutkavé a impulzivní poruchy. *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F63>.

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Prevence: kyberšikana. *Policie České republiky* [online]. Praha: Policejní prezidium České republiky, [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/prevence-kybersikana.aspx>.

STARÝ, Rostislav. Jací jsou čeští mileniálové. *Médiář* [online]. Praha: News Media s. r. o., 2016 [cit. 2021-04-01]. ISSN 1804-7238. Dostupné z: <https://www.mediar.cz/jaci-jsou-cesti-millennialove/>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál: NZIP* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, [cit. 2021-03-29]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>.

STRAŠILOVÁ, Gabriela. „Husákovy“ versus „Havlovy děti“. In: *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/52002e2055>.

SVOBODNÍKOVÁ, Denisa. Svět v kapse: jak udržují vztahy?. In: *Forbes speciál* [online]. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://generace.forbes.cz/svet-v-kapse/>.

ŠRAIBOVÁ, Nikola. Těžký život generace Y: mnoho mladých potřebuje pouze mluvit. Nechtějí posuzování, ale pochopení. *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab s. r. o., 2015 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/tezky-zivot-generace-y/>.

VANÍČKOVÁ, Lucie. *Youtuberi vedou u generace X a Z, instagramisté u mileniálů* [online]. Ipsos. 1 s. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.ipsos.com/sites/default/files/2018-11/40b_2018_youtuberi_vedou_u_generace_x_a_z_instagramiste_u_milenialu_1.pdf.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s. r. o. 2010-2021 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>.

Seznam tabulek a grafů

Tab. 1 - Jaký je Váš věk?	39
Tab. 2 - Aktuálně jsem.....	40
Tab. 3 - Čemu se věnujete ve volném čase?	41
Tab. 4 - Jakou činnost nejčastěji děláte na internetu?.....	42
Tab. 5 - Kolik hodin denně přibližně strávíte na internetu?	43
Tab. 6 - Série otázek týkající se užívání internetu	45
Tab. 7 - Setkal/a jste se někdy s uvedenými projevy kyberšikany?	47
Tab. 8 - Kde jste se s kyberšikanou setkal/a?	49
Tab. 9 - Pokud jste obdrželi nějakou zprávu/fotografii/video (...)?.....	51
Tab. 10 - Všimli jste si na sobě určitých škodlivých následků (...)?	54
Graf 1 - Používáte alespoň jednu sociální síť každý den?	46
Graf 2 - Setkal/a jste se někdy s určitými projevy kyberšikany vůči Vaší osobě?	48
Graf 3 - Znáte někoho ve Vašem okolí, kdo se stal obětí kyberšikany?.....	49
Graf 4 - Pokud jste provozoval/a sexting, v jaké formě jste jej provozoval/a?	50
Graf 5 - V době, kdy jste ještě nedosáhli 18 let, viděli jste (...)?.....	52

Přílohy

Příloha A: Dotazník výzkumného šetření

Rizikové prvky životního stylu generace Y

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Baranová a jsem studentkou 3. ročníku Sociální patologie a prevence na Univerzitě v Hradci Králové. Následující dotazník slouží ke sběru dat pro mou bakalářskou práci na téma Rizikové prvky životního stylu generace Y. Prosím Vás o seriózní vyplnění odpovědí. Dotazník je samozřejmě anonymní. Byla bych Vám tedy vděčná, kdybyste na otázky odpovídali pravdivě a uváděli informace, které byly aktuální před koronavirovou krizí. Dotazník se skládá z 18 otázek a je určen pro osoby od 21-38 let.

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Otázka č. 1: Uveďte prosím Vaše pohlaví.

Vyberte jednu odpověď

- a) Muž
- b) Žena

Otázka č. 2: Jaký je Váš věk (napíšte pouze číslo, např. 35)?

.....

Otázka č. 3: Aktuálně jsem.

Vyberte jednu odpověď

- a) Studentem/studentkou střední školy
- b) Studentem/studentkou vyšší odborné školy
- c) Studentem/studentkou vysoké školy
- d) Pracující
- e) Pracující a studující současně
- f) Nezaměstnaný/á

Otázka č. 4: Čemu se věnujete ve volném čase?

Vyberte maximálně 3 odpovědi

- a) Cestování
- b) Čtení knih
- c) Setkávání se s přáteli
- d) Sportu – individuální sport, zájmové aktivity (např. hasiči)
- e) Hraní počítačových her
- f) Sledování filmů/seriálů/videí
- g) Surfování na sociálních sítích
- h) Jiné...

Otázka č. 5: Jakou činnost nejčastěji děláte na internetu?

Vyberte maximálně 3 odpovědi

- a) Navštěvuji sociální síť
- b) Sleduji filmy/seriály/videa
- c) Hraji online hry
- d) Nakupuji
- e) Sleduji novinky/zajímavosti ze světa
- f) Jiné...

Otázka č. 6: Používáte internet na svém mobilním telefonu?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 7: Kolik hodin denně přibližně strávíte na internetu (napíšte pouze číslo, např. 1,5)?

.....

Otázka č. 8: Série otázek týkající se užívání internetu.

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	Ano	Ne
Upřednostňovali jste někdy internet před svými základními potřebami (např. hlad, spánek)?		
Došlo u Vás někdy ke změnám nálad při používání internetu (např. jsem šťastnější, když mohu být na internetu)?		
Objevují se u Vás nějaké příznaky (např. podrážděnost, stres, úzkosti), když zrovna nemáte přístup k internetu?		
Zdá se Vám, že se Váš čas strávený na internetu stále více prodlužuje?		
Dostali jste se někdy do konfliktu s blízkou osobou (např. člen rodiny) kvůli Vaší přítomnosti na internetu?		
Snažili jste se někdy omezit užívání internetu, ale nezdařilo se?		

Otázka č. 9: Dokážete si v dnešní době představit život bez moderních technologií (počítač, mobilní telefon, internet)?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 10: Používáte alespoň jednu sociální síť každý den (Facebook, Instagram, Twitter)?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano, používám každý den
- b) Ne, nepoužívám každý den
- c) Ne, nemám účet na zmíněných sociálních sítích

Otázka č. 11: Setkal/a jste se někdy s uvedenými projevy kyberšikany?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) VYDÁVÁNÍ SE ZA NĚKOHO JINÉHO, KRÁDEŽ HESLA od účtu (např. na Facebooku)
- b) VYLOUČENÍ a OSTRAKIZACE (vyloučení např. ze skupiny na Facebooku, do které by osoba měla nebo chtěla patřit)
- c) FLAMING (hádka mezi dvěma či více účastníky na internetu, při komunikaci se objevují nadávky, vyhrožování)
- d) KYBERHARAŠENÍ (oběť dostává velké množství nevhodných, obtěžujících zpráv, např. v chatu nebo v SMS/MMS)
- e) KYBERSTALKING (podobné jako kyberharašení, ale zprávy obsahují výhrůžky/vydírání, dokonce může dojít i k fyzickému ohrožení oběti)
- f) POMLOUVÁNÍ (šíření lživých informací o člověku, s cílem jej záměrně poškodit)
- g) ODHALENÍ a PODVÁDĚNÍ (agresor zneužívá osobní/intimní informace, někdy i fotky oběti a rozesílá je lidem, pro které nebyly určeny)
- h) HAPPY SLAPPING (fyzický či jinak ponižující útok na jedince, celá situace je natočena a sdílena na internetu)
- i) NESETKAL/A JSEM SE S PROJEVY KYBERŠIKANY

Otázka č. 12: Setkal/a jste se někdy s určitými projevy kyberšikany vůči Vaší osobě?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 13: Znáte někoho ve Vašem okolí, kdo se stal obětí kyberšikanany?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 14: Kde jste se s kyberšikanou setkal/a?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Sociální sítě – Facebook, Instagram, Twitter
- b) Online interaktivní hry
- c) Webové stránky
- d) Instant messaging (např. Messenger) a zprávy (SMS a MMS)
- e) Blogy
- f) Elektronická pošta (e-mail)
- g) Chatovací místnosti (např. Libimseti.cz)
- h) Internetové ankety, dotazníky
- i) Neseťkal/a jsem se s kyberšikanou
- j) Jiné...

Otázka č. 15: Pokud jste provozoval/a sexting, v jaké formě jste jej provozoval/a?

Sexting = elektronické rozesílání, šíření vlastních sexuálně laděných materiálů (zprávy, fotografie, videa) prostřednictvím internetu a mobilních telefonů, také přijímání těchto materiálů

- a) Ve formě textu (intimní, erotické zprávy)
- b) Rozesílání vlastních intimních fotografií
- c) Rozesílání vlastních intimních videí
- d) Neprovozoval/a jsem sexting

Otázka č. 16: Pokud jste obdrželi nějakou zprávu/fotografii/video se sexuálním obsahem, od koho to bylo?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Od člověka (muže/ženy), kterému jsem se líbil/a a chtěl se mnou chodit
- b) Od současného kamaráda/ky
- c) Od bývalého kamaráda/ky
- d) Od současného přítele/kyně
- e) Od bývalého přítele/kyně
- f) Od neznámého člověka
- g) Od člověka (muže/ženy), se kterým jsem se znal/a jen na internetu
- h) Žádný materiál se sexuálním obsahem jsem neobdržel/a

Otázka č. 17: V době, kdy jste ještě nedosáhli 18 let, viděli jste nějakou sexuálně laděnou fotografii na internetových stránkách?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 18: Všimli jste si na sobě určitých škodlivých následků při používání moderních technologií (počítač, mobilní telefon, internet)?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) NESPAVOST (např. odkládám spánek, dokud se nedodívám na seriál)
- b) MULTITASKING (=neustálé střídání jedné aktivity jinou aktivitou, např. posílání SMS zprávy při sledování televize)
- c) DEPŘESE (projevují se pocity úzkosti, ztráta motivace a zájmu, snížené sebehodnocení)
- d) UPÁDEK SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ (komunikace s přáteli probíhá spíše přes internet)
- e) PŘIBÍRÁNÍ NA VÁZE
- f) ŽÁDNÝCH ŠKODLIVÝCH NÁSLEDKŮ JSEM SI NEVŠIML/A
- g) Jiné...