

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**Vliv užívání moderních technologií a sociálních sítí  
na mezilidské vztahy v kontextu změn v životním stylu**

The impact of modern technologies and social networks  
on interpersonal relationships in the context of lifestyle  
changes



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Mgr. Terezie Foltánová**

Vedoucí práce: **Mgr. et Mgr. Dagmar Halo**

Olomouc

2022

*Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu práce Mgr. et Mgr. Dagmar Halo za odborné vedení mé bakalářské práce, za trpělivost, vstřícnost, podnětné připomínky a čas, který mi věnovala na společných konzultacích.*

*Tímto děkuji i svým rodičům za jejich nekončící podporu, ale i přátelům, kteří mi vždy byli oporou. Současně chci i poděkovat lidem, kteří mě inspirovali k podání přihlášky ke studiu na tomto oboru. A velké poděkování patří samozřejmě i respondentkám a respondentům z mého výzkumu, a to za jejich věnovaný čas a otevřenost během rozhovorů, jelikož bez nich by tato práce nevznikla.*

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: *Vliv užívání technologií a sociálních sítí na mezilidské vztahy v kontextu změn v životním stylu* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2022

Podpis .....

# OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>3</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>6</b>
<b>1 VZTAHY.....</b>	<b>7</b>
1.1 Vymezení mladé (rané) a střední dospělosti .....	7
1.2 Socializace v období mladé a střední dospělosti .....	9
1.2.1 Základní charakteristiky socializace období mladé dospělosti .....	10
1.2.2 Základní charakteristiky socializace v období střední dospělosti ....	11
1.3 Druhy významných vztahů.....	11
1.3.1 Vztahy s rodinou .....	12
1.3.2 Partnerský vztah .....	13
1.3.3 Přátelské vztahy.....	13
1.3.4 Vztahy s kolegy v práci .....	14
1.3.5 Online vztahy .....	15
1.4 Pandemie COVID-19 a její vliv na jedince a interpersonální vztahy ....	17
1.5 Home office z pohledu pracovních vztahů.....	19
<b>2 Svět s technologiemi a sociálními sítěmi.....</b>	<b>22</b>
2.1 Moderní technologie a sociální sítě.....	22
2.2 Nejoblíbenější sociální sítě.....	24
2.2.1 Facebook .....	25
2.2.2 Instagram a YouTube .....	26
2.2.3 Aktivní a pasivní využívání sociálních sítí.....	26
<b>3 Aktuální výzkumy v oblasti sociálních sítí .....</b>	<b>29</b>
3.1.1 Výzkumy s omezením doby používání sociálních sítí .....	30
3.1.2 Výzkumy ohledně závislosti na sociálních sítích.....	31
3.1.3 FOMO .....	32
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>33</b>
<b>4 Výzkumný problém a cíle výzkumu .....</b>	<b>34</b>
4.1 Definice výzkumného problému .....	34
4.2 Cíle výzkumu.....	37
4.3 Výzkumné otázky .....	37
<b>5 Popis metodologického rámce a metod .....</b>	<b>40</b>
5.1 Design výzkumu .....	40
5.1.1 Metodologický rámec.....	40
5.1.2 Metoda získávání dat a průběh výzkumu .....	41
5.1.3 Průběh získávání dat.....	42
5.2 Výzkumný soubor .....	42

5.3	Etické aspekty.....	44
5.4	Metoda zpracování a postup při analýze dat .....	44
5.4.1	Interpretativní fenomenologická analýza .....	44
5.4.2	Postup při analýze dat.....	45
<b>6</b>	<b>Prezentace výsledků .....</b>	<b>47</b>
6.1	Přehled analyzovaných témat .....	47
6.2	Podrobná analýza stěžejních témat.....	55
<b>7</b>	<b>Odpovědi na výzkumné otázky .....</b>	<b>66</b>
<b>8</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>70</b>
8.1	Diskuze k výsledkům výzkumu .....	70
8.2	Diskuze k metodologii výzkumu .....	73
8.3	Praktické využití poznatků této studie a možnosti dalšího výzkumu .....	74
<b>9</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>76</b>
<b>10</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>78</b>
<b>LITERATURA.....</b>		<b>82</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>		<b>93</b>

# ÚVOD

V rámci pandemie COVID-19 jsme museli strávit mnohem více času doma, než jsme byli zvyklí. Docházelo k omezení fyzického setkávání a narůstal význam toho, jak náhradním způsobem zůstat v kontaktu s nejdůležitějšími lidmi v našem životě a současně i s přáteli, ale i třeba s kolegy z práce. Byli jsme nuceni také hledat způsob, jak převést pracovní komunikaci a porady do online prostředí, ale také jak zůstat v kontaktu s rodinou a s přáteli. Domnívám se, že lidé v době pandemie COVID-19 změnili určitým způsobem online kontakt s ostatními a současně se domnívám, že častěji využívali programy a aplikace umožňující videohovory, aby se s lidmi mohli alespoň zprostředkovaně spojit, když nebylo možné se vidět osobně tvář v tvář, pro zachování vztahů.

Na úvod si dovoluji dvě poznámky pro objasnění používání zásadních pojmů v této bakalářské práci. V této práci používám pojem moderní technologie, proto došlo k drobné změně v názvu práce, jelikož mi spojené moderní technologie přijde výstižnější. A také považuji za nutné objasnit, že se v dostupné literatuře objevuje označení sociální média, které je širší a zahrnuje jak internetové stránky, tak i sociální sítě a aplikace k videohovorům - Skype, Microsoft Teams (zkráceně MS Teams), ZOOM apod. Současně dochází i k tomu, že se v literatuře zcela běžně zaměňují pojmy sociální média a sociální sítě jako synonyma. V mnou provedeném výzkumu jsem se nezaměřila prioritně na sociální sítě, ale někdy jsem se použití pojmu sociální média nevyhnula.

V teoretické části se nejdříve zabývám definicí a popisem období mladé a střední dospělosti, s čímž souvisí i vztahy těchto jedinců, které udržují s rodinou a vytvářejí s partnery, s přáteli a s kolegy z práce. V následující kapitole se budu věnovat moderním technologiím a sociálním sítím, kdy považuji za důležité vymezení, co pod tyto pojmy spadá a na závěr teoretické části nastíním aktuální výzkumy v oblasti vlivu sociálních sítí na jedince a interpersonální vztahy.

V následující výzkumné části této práce nejprve zmíním předcházející výzkumy, které se týkaly mého tématu, následně vymežím oblast mého výzkumu a zmíním postup při provádění výzkumu, jakož i postup při provádění analýzy. V závěru výzkumné části práce budou získané výsledky prezentovány a interpretovány v diskuzi a v závěru budou shrnuty nejzásadnější informace z této práce. Práci uzavírá poslední kapitola, ve které souhrnně popíšu celou tuto práci.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 VZTAHY

Pro každého jedince mají vztahy významnou roli v životě, jelikož utvářejí naši osobnost. Původní vazby s rodinou se v oblasti dospělosti mění a zásadnější roli pro jedince hrají partnerské a přátelské vztahy. Proto jsem se rozhodla začít svou práci právě kapitolou o vztazích, kdy nejprve věkově vymezím období mladé (rané) a střední dospělosti a následně představím sociální charakteristiky těchto dvou období, jakož i zmíním nejvýznamnější druhy vztahů pro jedince v těchto obdobích.

## 1.1 Vymezení mladé (rané) a střední dospělosti

Mezi adolescentním obdobím a dospělostí není pevně daná hranice, jelikož v dnešní době neexistují žádné výrazné přechodové rituály, jak tomu bylo dříve, které by jednoznačně oddělily některá období člověka (Říčan, 2006). V České republice neexistuje jednotné vymezení pro období dospělosti, proto zde nastíním několik významných autorů, podle kterých si můžeme zařadit do věkového rámce participanty tohoto výzkumu, a to období mladé a střední dospělosti.

Podle M. Vágnerové (2005) zahrnuje celé období dospělosti, jinak dělené na mladou a střední dospělost toto věkové rozpětí:

- mladá dospělost 20 let - 40 let.

Dělení podle autorů J. Langmeiera a D. Krejčířové (2006) je následující:

- raná (časná) dospělost 20-25/30 let
- střední dospělost rozmezí 25/30-45 let.

Erikson (2015) má hodně podobné věkové rozpětí jako Švančara a jeho věkové dělení dospělosti je následující:

- mladá dospělost 20–35 let (intimita vs. izolace)
- dospělost 35–65 let (generativita vs. stagnace).

Eriksonova teorie psychosociálního vývoje byla významně ovlivněna Freudovou psychoanalýzou a soustřeďuje se nejen na blízké rodinné vztahy, ale i na širší rodinné prostředí. V každém stádiu se objevují jisté protikladné tendence, které pomáhají člověku v jeho růstu. Pokud člověk překoná daný konflikt, přesouvá se na vyšší úroveň, a pokud jej nezvládne, tak dochází k regresi (Blatný, 2016).

V období mladé dospělosti jde podle Eriksona o nalezení intimity a propojení své identity s někým jiným. Na jedné straně stojí odevzdání se druhému člověku a vzdání se vlastní totožnosti, o kterou jedinec dříve tak usiloval a má strach z její ztráty. Jedinec si je současně vědom toho, že to vyžaduje nějakou oběť a dělání kompromisů. Na druhé straně stojí samota a exkluzivita. Pokud nedojde k nalezení intimity v partnerském vztahu, dochází k izolaci, kdy se jedinec vyhýbá intimním kontaktům, příliš si střeží své soukromí a nedůvěřuje druhým lidem. Vyřešením tohoto konfliktu jedinec získává ctnost – lásku, která je předpokladem pro posun do dalšího vývojového stádia, střední dospělosti (Erikson, 2002).

V období střední dospělosti je podstatné, aby v sobě jedinec vytvořil a uplatnil pocit generativity, tedy aby zplodil a vychoval příští generaci. Bezdětní lidé uplatňují svou generativitu v tvůrčí činnosti nebo v pomoci někomu jinému. Lidé v tomto věku musí mít pocit, že jsou někomu prospěšní. Opakem generativity je stagnace, kterou Erikson vnímá jako zájem jen o svou vlastní osobu a konzumní životní styl bez ohledu na druhé (Erikson, 2002).

Další dělení uvádí J. Havighurst, který je autorem teorie vývojových úkolů:

- raná dospělost 18–30 let
- střední věk 30–60 let.

Teorie vývojových úkolů je založena na tom, že jedinec musí splnit určité vývojové úkoly v každém svém vývojovém období. Splnění úkolu vede k pocitu, že zvládne i další úkoly. Oproti tomu neúspěch způsobuje nespokojenost a problémy s plněním dalších úkolů a se společností. Zvládnutí vývojových úkolů převažuje v dětství (naučit se mluvit) a ve stáří (přizpůsobit se snižující se fyzické síle a zdraví). Naopak od středního dětství po starší dospělost převažují úkoly týkající se společnosti (naučit se číst). Osobní hodnoty a aspirace (výběr povolání a příprava na něj) jsou vnímány jako celoživotní úkoly jedince (Blatný, 2016).



Každé vývojové období vyžaduje od jedince podle teorie Havighursta jinou aktivitu. V mladém dospělí jsou hlavní úkoly podle této teorie spojené s postavením daného jedince ve společnosti, které již nejsou hodnoceny prizmatem věku, jako tomu bylo u dětí a adolescentů, ale hodnotí se snaha a schopnosti jedince. Konkrétními úkoly v období rané dospělí tedy je:

- najít si partnera a naučit se s ním žít
- založit rodinu a postarat se o domácnost
- začít si budovat kariéru
- najít si vhodný okruh lidí, se kterým bude jedinec v kontaktu (Blatný, 2016).

V období dospělí podle Havighursta dosahuje jedinec vrcholu ve vlivu na společnost a mění se i jeho postavení v rodině, jelikož se snaží vybudovat svou vlastní rodinu a dochází tak k upozadění spojení s primární rodinou. Hlavními úkoly v dospělí je:

- dosažení uspokojivého pracovního výkonu
- vytvoření kvalitního partnerského vztahu
- pomoc dospívajícím dětem a přizpůsobení se stárnoucím rodičům
- rozvíjení volnočasových aktivit
- přijetí vlastních znaků stárnutí (Blatný, 2016).

## **1.2 Socializace v období mladém a střední dospělí**

Člověk je sociální bytost a je tak vysoce závislý na interpersonálních vztazích. Předpokladem takových vztahů je, že se dva lidé alespoň občas ocitají v interakci a že tyto interakce zanechávají jistou odezvu v podobě příjemného nebo nepříjemného dojmu, ochoty nebo neochoty k novému setkání, porozumění či naopak neporozumění. Za vztah se již považuje určitá vazba mezi dvěma lidmi, která má své specifické vlastnosti a historii. Při udržování a navazování blízkého vztahu hraje roli i interpersonální atraktivita, ta se dělí na fyzickou atraktivitu a osobní atraktivitu. Fyzická atraktivita se podílí hlavně na navázání vztahu, protože fyzický vzhled je důležitý pro vytvoření prvního dojmu o člověku. Naopak osobní atraktivita se projevuje až časem, a na ní závisí, jestli vztah vydrží, s ohledem na přitažlivost vlastností, postojů, názorů a přesvědčení, hodnot, způsobu života a socioekonomického statusu jedince (Slaměnik, 2011).

### 1.2.1 Základní charakteristiky socializace období mladé dospělosti

Vzhledem k vymezení mladé dospělosti podle M. Vágnerové na období, které zcela pokrývá věkové rozpětí participantů, uvedu nejprve její charakteristiku tohoto období. Podle ní je období mladé dospělosti obdobím intimity a začátkem generativity. Důležitými mezníky tohoto období člověka je zejména *stabilní pracovní postavení, uzavření manželství a zplazení dětí*. Jedinec v tomto období dosahuje postformálního uvažování, díky kterému dokáže mladý člověk zhodnotit své rozhodnutí. Dochází k harmonizaci racionálního a emočního uvažování a dochází ke stabilizaci emočního prožívání (Vágnerová, 2007).

Pro mladého dospělého jedince přestává být rodina základním kamenem socializace, ale slouží jako významný zdroj jistoty a opory. Pro jedince v tomto věku jsou přátelé důležitým zdrojem pozitivních emocí a podpory. Změny se projevují i v partnerských vztazích, které jsou významným zdrojem osobních a sociálních zkušeností. Současně partnerské vztahy v tomto věku směřují mnohdy k uzavření manželství. Život bez trvalého partnera obvykle představuje jen dočasnou alternativu. Přátelé a známí poskytují možnosti k získání různých sociálních zkušeností. Rovněž dochází v průběhu druhé poloviny mladé dospělosti (tedy po 30. roce věku) k redukci počtu přátel, které jsou nahrazeny stabilním partnerským vztahem a pevnými přátelskými vztahy. Jedinec také získává cenné zkušenosti kontaktem s kolegy z práce (Vágnerová, 2007).

Socializační a osobnostní rozvoj dospělého jedince podmiňují podle Vágnerové (2007) zkušenosti získané v rámci dyadických i skupinových vztahů a osobní kvality, které se začínají do značné míry stabilizovat. Tyto oblasti ovlivňují navazování, stabilitu a uspokojení z takových vztahů. Nejméně jeden uspokojivý partnerský vztah zažitý v době mladé dospělosti je zásadní. Základem tohoto období je intimita, a to jak v přátelských vztazích, tak i v partnerských vztazích, které mohou vyústit v trvalý vztah, obdobně to zmiňuje i Říčan (2004).

Podle Říčana (2004) je toto období jím označené jako „zlatá dvacátá léta“ charakterizované změnami zaměstnání, jakož i vysokým pracovním nasazením, zejména v pracovních pozicích vyžadujících sílu a odhodlanost jedince. Díky změnám zaměstnání potkává jedinec mnoho kolegů, kteří se mohou stát jeho přáteli. Základem tohoto období je nejen najít si stabilní práci, ale najít si i trvalého partnera. Navázaná partnerství věku blízkém 30. roku tak mnohdy směřují k uzavření manželství.

## **1.2.2 Základní charakteristiky socializace v období střední dospělosti**

Jednou z nejdůležitějších oblastí v období střední dospělosti jsou sociální vztahy. Sociální interakce v daném období je velmi bohatá a často zahrnuje restrukturalizaci sociálních rolí. Jedinec se v tomto období stává více introvertním. Je to způsobeno tím, že se člověk pomalu uzavírá do sebe a některé emoce, jako například pocity radosti a štěstí, nedává svému okolí najevo s takovou výrazností, jako tomu bylo dříve (Vágnerová, 2007). Současně dochází k většímu zaměření na vlastní přání a potřeby, jelikož mínění jiných osob přestává být tak důležité a zásadní, jako tomu bylo dříve (Lachman, 2004; Říčan, 2004).

Citové vazby k druhým lidem v období střední dospělosti prochází významnou proměnou. Lidé v tomto období hledají spíše vztahy zaměřené více na potěšení než na vztahy, ze kterých čerpají poznatky. Význam tedy spíše přikládají kvalitě vztahů než jejich počtu. K navozování nových vztahů již zpravidla příliš nedochází, silněji se udržují již existující vztahy (Carstensen, 1995).

Střední věk je také obdobím, kdy jedinec poskytuje ostatním péči a podporu, ale současně potřebuje to stejné od svého okolí. Interakce s rodinou, s přáteli a s pracovními kolegy je pro jedince v tomto věku významným zdrojem uspokojení a přispívá k pocitu jeho životní spokojenosti, osobní pohody a zdraví. Na druhé straně však může být pro něj i zdrojem stresu (Lachman, 2004).

V tomto období může jedinec čelit krizi, pro kterou se vžilo označení krize středního věku, která se objevuje mezi 35. a 40. rokem věku. Na jejím vzniku se podílí hned několik faktorů, jako např. hormonální změny, osobnost jedince a také životní situace, ve kterých se právě ocitá. Často bývá důsledkem protestu proti jednotvárnosti a rutině života, kdy dospělý jedinec má již vybudované zázemí a zajištěnou existenci. Má také ještě spoustu sil, ale hůře se už pro něco nadchne. Začíná si uvědomovat, že nejspíš nezvládne vše, co si naplánoval a dal za cíl dosáhnout. Pro člověka je v tuto chvíli podstatné, zda dokáže svou pozornost zaměřit více na jiné lidi než na sebe a tím docílit vnitřní spokojenosti a vyrovnanosti (Říčan, 2004).

## **1.3 Druhy významných vztahů**

Vztahy můžeme rozdělit na vztahy osobní blízkosti (neformální vztahy) a na vztahy výkonově funkční (formální vztahy). Za vztahy osobní blízkosti můžeme považovat rodinné,

partnerské a přátelské vztahy, které se vyznačují především zájmem jednoho člověka o druhého. Třemi hlavními znaky neformálních vztahů jsou:

- 1) interpersonalita - vzájemná reakce a komunikace a současně ohled jednoho člověka na druhého
- 2) vzájemná blízkost - vytváří mezi lidmi citové pouto a je zřejmá snaha udržet, posílit a chránit vztah
- 3) uspokojení potřeb - jedná se o potřeby blízkosti, oddanosti, důvěry, vděčnosti, ale i spolupráce, sdílení problémů a poskytování si vzájemné opory (Helus, 2018).

Oproti tomu výkonově funkční vztahy nejsou zaměřeny primárně na osoby, kterým by na sobě záleželo jako na individuálních jedincích, ale jde o plnění funkcí. Pod takové vztahy můžeme zařadit pracovní vztahy, určované nadřízeností a podřízeností pracovních pozic, a pracovní náplní (Helus, 2018).

### **1.3.1 Vztahy s rodinou**

Rodina je prvním a nenahraditelným činitelem socializace každého jedince a zároveň základní jednotkou lidské společnosti. Rodina by nám prioritně měla poskytovat zázemí, tedy poskytnout nám zdroj lásky a pocitu bezpečí. Současně se nás snažit naučit porozumět dnešnímu světu, tradicím, zvykům, mravům a zákonům (Výrost & Slaměnik, 2008).

Pojmem bezpečná vztahová vazba rozumíme jedinečné citové pouto mezi dítětem a pečující osobou, nejčastěji matkou. Jako první tento pojem rozpracoval John Bowlby. Ten zjistil, že pokud je pocit blízkosti a bezpečí nasycen, je dítě uklidněno a cítí pevnou oporu, která při opakovaných expozicích zvnitřní a stává se základem sebepodpory dítěte v dalších vztazích. Tento stav je úzce spojen s pocitem jistoty a bezpečí v intimních vztazích, které jedinec navazuje v průběhu svého života (Bowlby, 2010). Dítě tak vnímá svět jako bezpečné místo. V dospělosti takový jedinec vytváří pevné a trvalé svazky. V daném případě se jedná o typ citového pouta, který se vyskytuje u 50% - 60% lidí a označuje se jako jistý (bezpečný) attachment (Levine & Rachel, 2019).

Příbuzenské vztahy jsou vztahy, které mají jednotlivci se členy své rodiny na základě narození, sňatku nebo adopce. Příbuzenství má velmi podobné prvky, jaké můžeme najít u přátelství a jiných vztahů. I v těchto vztazích dochází k výměně informací, k interakci, sdílení povědomí o životě členů rodiny a jejich životě a k předávání dárků (Butler & Matook, 2014).

Rodina nám pomáhá zvládat stres, umožňuje nám rozvíjet naši osobnost a fyzické aktivity, stejně jako náš učí tomu, jak se o sebe máme v každodenním životě postarat (Procentese et al., 2019), jakož nám dává návod, jak fungovat v dalších vztazích, které tvoříme s lidmi, které ve svém životě potkáme.

### **1.3.2 Partnerský vztah**

Partnerství lze definovat jako dlouhodobé sdílení života dvěma jedinci různého, nebo stejného pohlaví, které je provázáno emocionální vazbou, přitažlivostí, vědomím určité míry odpovědnosti a společnými zájmy (Hartl & Hartlová, 2015).

Za situace, že do vztahu vstupují dva relativně zralí jedinci s vyjasněnými hodnotami, má vztah mnohem větší šanci na úspěšné trvání. Každý předcházející vztah, ať už se jednalo o partnerský nebo přátelský vztah, nás něčemu naučil, a my díky tomu umíme sdílet svou radost, starosti, tužby a pocity. Také nás předcházející zkušenosti naučí unikátnosti a křehkosti každého vztahu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tři fáze partnerského vztahu rozlišuje Kratochvíl (2000). V první z nich hraje významnou úlohu vzájemná přitažlivost a sympatie. Je podstatné, aby se jedinci jeho protějšek líbil a imponovalo mu i jeho chování. Pokud jsou představy naplněny, postupuje potenciální partner do další fáze, v níž je kladen důraz na přiměřenou shodu v názorech, hodnotách či zálibách. Jestliže jsou tyto aspekty příliš odlišné, lidé se většinou v této fázi rozcházejí. Ti, kteří dospějí až do fáze třetí, se zaměřují převážně na schopnost se vzájemně ve svých rolích doplňovat. Například jeden je spíše dominantní a má rád věci pod kontrolou, druhý je naopak nerozhodný a potřebuje vedení. Partneri by se tedy měli vhodně doplňovat, ne zcela odlišovat.

Kvalitu a spokojenost partnerů v partnerském vztahu je možné posuzovat podle míry pozitivního a negativního chování mezi partnery, ale také na základě partnerské komunikace a způsobu řešení konfliktů a problémů (Praško, 2005).

### **1.3.3 Přátelské vztahy**

Přátelství je těsný vztah, který může vzniknout mezi stejným nebo opačným pohlavím, má asexuální charakter a vzájemní závislost se krystalizuje díky sympatiím, které přecházejí ve vztah mít rád a přinášejí potěšení ze společných aktivit. Přátelské vztahy existují paralelně s partnerským nebo manželským vztahem a mají často podobné funkce,

když však intimita v přátelském vztahu znamená vysokou míru potřeby sdělovat důvěrnosti (Slaměník, 2011).

Tyto vztahy, pod které spadají vztahy s lidmi, které bychom označili jako známí, náhodní přátelé a blízcí přátelé, jsou dobrovolné a reciproční. Jedná se o vztahy, ve kterých lidé vystupují sami za sebe a projevují se vzájemnou podporu tomu druhému. Jednotlivci získávají prostřednictvím přátelství různé výhody, včetně podpory ega, sebepotvrzení, bezpečí, užitečnosti a stimulace (Wright, 1984).

Přátelství považujeme za neformální symetrický vztah charakteristický osobní volbou pro navázání a jeho udržování. Jde o intimní vztah, spojený na základě sdílení prožitků, názorů a aktivit. Muži méně mluví o svých problémech a přátelství odráží jejich pozitivní sebeobraz. Pro ženy jsou přátelství založené na důvěrnosti a zdroji pomoci a podpory (Vágnerová, 2007).

Od přátelství se obvykle očekává, že jedinci budou mít podobné záliby a hodnoty (Řeháková, 2003). Pro udržení přátelství je základem podle Soudkové (2006) konverzace, trávení společných chvil a vzájemná pomoc.

Podporu a posílení přátelského vztahu může navozovat i vzájemná interakce na sociálních sítích (komentování fotek a dávání lajků apod.), kdy daná osoba vyjadřuje uznání toho druhého. Je tedy možné se i tímto způsobem sblížit a není vyloučeno, že kamarádství vznikne právě na podkladě online komunikace. Naopak v případě nevyváženého vztahu dochází ke snížení míry sebeodhalení a v krajním případě i k rozpadu vztahu (Butler & Matook, 2014).

Vlivem věku dochází i ke změnám ve vnímání přátelské vazby. V průběhu života se stává, že přátelské vztahy v dětství jsou nahrazeny novými vztahy. A to přátelstvími, které mohou vzniknout na základě společných aktivit, v práci nebo v sousedství (Soudková, 2006). Může také docházet k tomu, že pevnost přátelství slábne tím, když dochází k úbytkům společných aktivit a vzájemného setkávání. Z pravidla také vztahy nejsou už tolik intenzivní, jako v období adolescence.

### **1.3.4 Vztahy s kolegy v práci**

Podle Amstronga (2007) lze za pracovní vztahy označit spojení mezi zaměstnanci a zaměstnavateli či všeobecně mezi pracovníky na daném pracovišti. V rámci těchto vztahů dochází také k ovlivnění stanovených cílů organizace, ale i životních cílů zaměstnanců.

Tím se liší tyto vztahy od předcházejících druhů vztahů, jelikož jak již bylo zmíněno, základem těchto vztahů je dosažení společného cíle, nikoliv preference osobních vlastností.

Zatímco silné profesní vazby jsou důležité, jednotlivci mají obvykle mnohem více pracovních vztahů, které jsou založeny na zřídka interakci a minimální závislosti. Citlivé informace jsou obvykle sdíleny ve skupinách, zatímco ke sdílení obecných informací dochází už mezi skupinami (Smith et al., 2007).

Základ pro řádné plnění pracovních úkolů je rozhodně správně nastavená a fungující komunikace jak mezi kolegy, tak i ve vztahu nadřízený a podřízený (Shockley, Allen, Dodd & Waiwood, 2021). Pokud jde o frekvenci, je možné uvést, že častější interakce mezi spolupracovníky poskytuje větší příležitost k tomu, aby docházelo ke komunikačním procesům zvyšujícím výkon jednotlivých pracovníků (Bui et al., 2019). Komunikace mezi pracovními kolegy tedy nejen přispívá ke vzniku pracovních vztahů, ale má vliv i na výkon pracovníků.

V současné době existují i profesionální sociální sítě určené pro sledování a využívání potenciálních kontaktů v rámci profesní sféry, ke kterému slouží LinkedIn. Nicméně systémy sociálních médií, jako je Facebook nebo Twitter, mají za následek sblížení těchto pracovních vztahů (Butler & Matook, 2014).

### **1.3.5 Online vztahy**

V době, kdy vznikly první online sociální sítě, v jiné formě, než je známe dnes, tak bylo uvedeno v mnohokrát citovaném článku trefně nazvaném jako „Internetový Paradox“, že online přátelství budou pravděpodobně omezenější než přátelství podporovaná fyzickou blízkostí. Online přátelé podle autorů nejsou klasičtí přátelé, které známe ze školy, z práce nebo ze sousedství, aby tu byli pro nás k dispozici pro případ, že bychom potřebovali hmatatelnou laskavost (např. půjčení menšího objemu peněz, nechat se někam svézt nebo pohlídat děti). Vzhledem k tomu, že online přátelé nejsou zakotveni ve stejném každodenním prostředí jako my, je méně pravděpodobné, že pochopí kontext konverzace, což ztěžuje diskusi a snižuje možnosti realizace sociální podpory (Kraut et al., 1998).

Při intenzivním využívání moderních technologií a sociálních sítí můžeme vnímat změny v poklesu sociálních setkávání, kdy si lidé zvykli trávit čas komunikací s ostatními spíše online, než by se s někým domluvili na osobním setkání. Toto jednání vede k vytěsnění pevných základů ze vztahů, protože online komunikace nikdy nemůže být srovnatelná s osobním setkáním s danou osobou (Kalpidou et al., 2011).

V případě navazování vztahu v reálném světě hrají významnou roli vzájemné sympatie, gesta, styl, jakým mluvíme a vystupování, zatímco u vztahů navazovaných prostřednictvím internetu tyto požadavky odpadávají, jelikož máme jen minimum vizuálních podnětů, ze kterých můžeme dovozovat vzájemné sympatie. Snížená potřeba fyzické blízkosti prostřednictvím sociálních sítí podporuje rychlejší a širší utváření vztahů. Nelze ani opomenout tu skutečnost, že na sociálních sítích jako je Facebook, je možné najít doporučení, pro vyhledávání a upozornění na možné spárování profilů, která se zaměřují na podobnosti daných uživatelů (Butler & Matook, 2014).

Kolem roku 2014 bylo zcela běžné, že mladí lidé zůstávali v kontaktu s kamarády ze střední školy či vysoké školy a hledali si nové kamarády právě prostřednictvím emailu a Facebooku (Butler & Matook, 2014). Myslím si, že dnes spíše platí už jen ten Facebook, ale možná už ani ten. Třeba u mladší generace začíná dominovat Instagram, jak uvádí aktuální statistika, která bude dále zmíněna.

V dřívější době existoval názor, že přátelství udržovaná jen prostřednictvím sociálních médií jsou méně uspokojivé než ty, které jsou udržovány kombinací online komunikace a reálným setkáváním (Kraut et al., 2002). Dříve také byly sociální sítě považovány jen za vhodnou možnost, jak se domluvit na offline setkání. Tedy v dřívější době, docházelo často k propojování online a offline vztahů, ale taky odrážely online vztahy ty vztahy z offline světa, jelikož vztahy tváří v tvář byly základem pro navázání online vztahů (Butler & Matook, 2014). Podle jiných autorů online interakce skrze sociální sítě mohou podpořit pocit spojení mezi lidmi (Luo, Hawkey, Waite & Cacioppo, 2012) a lze je považovat za přínosné, pokud doplňují offline vztahy, ale naopak mohou být škodlivé, pokud nahradí pevné a kvalitní vztahy z offline světa a lidé pak nemají tendenci se spolu setkávat a komunikovat osobně (Waytz & Gray, 2018).

Studie většinou ukazují, že ženy mohou mít sklon při využívání sociálních sítí k závislosti na online aktivitách zahrnujících sociální interakci více než je tomu u mužů (Andreassen et al., 2017). Muži oproti tomu vedou zase v samostatných online aktivitách, např. videohry. Překvapivým zjištěním asi nebude ani to, že vyššího skóre závislosti na sociálních sítích dosahují spíše mladí lidé oproti starším (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012; Kuss et al., 2014).

Sociální média a sociální sítě ovlivňují rodinné vztahy, ať už jde o online nebo offline komunikaci, tak oba typy kontaktů mají vliv na pevnost a kvalitu vztahu (Iqbal, Firdos



& Hussain, 2021). Členové rodiny se mohou navzájem sledovat na sociálních sítích a díky tomu získávat informace o životě toho druhého. Za výhodu dostupnosti sociálních sítí lze považovat, že i babička může vidět obrázky aktivit vnoučat a jejich úspěchy, přestože je rodina rozptýlena třeba po celém světě (Butler & Matook, 2014).

## **1.4 Pandemie COVID-19 a její vliv na jedince a interpersonální vztahy**

Šíření koronaviru (viru COVID-19) ovlivnilo téměř všechny aspekty každodenního života lidí na celém světě. Vývoj pandemické situace do značné míry ovlivnil i život v České republice. O závažném akutním respiračním onemocnění, označovaném jako virus COVID-19, jsme se poprvé doslechli na začátku roku 2020. Tento vir se začal nekontrolovaně šířit z toho důvodu, že celý svět ze začátku měl nedostatek informací, jak o inkubační době, tak o závažnosti tohoto onemocnění a způsobech léčby, ale i možnostech prevence před touto nemocí (Allam, 2020).

Nařízená opatření v různých státech světa, ale i u nás, se zejména zaměřila na omezení kontaktu mezi lidmi na minimum, jelikož v mnohých státech docházelo k zahlcení zdravotního systému, kdy musely nemocnice rušit a odsouvat ostatní medicínskou péči, aby vznikl prostor pro péči o pacienty s nemocí COVID-19. Omezení kontaktů (tzv. lockdown) znamenal přechod na home office nebo nucenou dovolenou zaměstnanců. U některých zaměstnanců docházelo i ke ztrátě zaměstnání nebo byli lidé často nuceni na určitou dobu změnit svou práci. Změny se také dotkly školství, kde se výuka přesunula do online prostředí (Ciotti et al., 2020).

Podle výzkumu Trnky a Lorencové (2020) byly nejčastějšími traumatickými emocionálními reakcemi široké veřejnosti v první vlně pandemie COVID-19 pocity strachu, hněvu a beznaděje. Podle Klimovského, Nemece a Bouckaerta (2021) se strach týkal především možného negativního dopadu na finanční situaci domácnosti, nedostupnosti zdravotní péče a nedostatečného zásobování potravinami<sup>1</sup>. Pandemie COVID-19 pak měla v rámci České republiky, stejně jako v ostatních zemích, zásadní negativní dopady nejen na zdravotnictví, ale i na školství, ekonomiku, průmysl či obchod.

---

<sup>1</sup> Ohrožení negativními psychologickými následky pandemie COVID-19 mohou být zejména jednotlivci s nižšími příjmy, jelikož mohou vnímat intenzivnější obavy o sociální a ekonomické dopady takového období než lidé s průměrnými příjmy (Tull et. al, 2020).

Pandemie COVID-19 podnítila zcela nový způsob myšlení, včetně potlačení svobody jednotlivce pro dobro všech. Jedním ze základních výrazů popisující toto období byl fyzický distanc, tedy omezení vzájemných kontaktů na nejnужnějši minimum. Tento pojem lépe vystihuje nařizená omezení než izolace, která spíše znamená absenci naprostého kontaktu, protože člověk je společenský tvor (Abel & Taubert, 2020). Fyzický distanc (fyzická izolace) zahrnuje nejen ztrátu rozmanitosti a frekvence komunikace mezi lidmi (Hall, Pennington & Holmstrom, 2021), ale i omezení v oblasti osobního setkávání, kdy však zájemné spojení mezi lidmi zůstalo zachováno (Bavel et al. 2020). Přitom třeba u Američanů před pandemií COVID-19 byly 2/3 vztahů založeny právě na osobním setkávání (Hall, 2020).

Hlavním problémem proto je, že pandemie COVID-19 nepředstavuje pouze hrozbu jen pro fyzické zdraví, ale může také zásadním způsobem ovlivnit duševní zdraví lidí v důsledku fyzické izolace (Holmes et al., 2020). Izolace je objektivně vnímaný stav daným jedincem, ale osamělost je subjektivně vnímaný pocit. Navíc lidé spíše dodržují nařizená opatření k fyzickému distancování, když mají sociální kontakt s ostatními. Podle evoluční teorie osamělosti (Cacioppo et al., 2006) člověk, který se cítí osamělý, je nešťastný, ale také se necítí bezpečně. Díky tomu dochází k aktivaci větší citlivosti vůči hrozbám, které by jinak tak intenzivně nevnímal. Vnímaný pocit osamělosti dokáže podnítit nejen vznik deprese, ale také dokáže ovlivnit náladu, sociální dovednosti a podporu. Díky tomu jsou lidé motivováni k nápravě omezeného osobního kontaktu. Uvedené koresponduje s již dříve vysloveným názorem Baumeistera a Learyho (1995), že lidé mají evolučně danou potřebu vytvářet a udržovat silné a stabilní mezilidské vztahy.

Jako kompenzace nedostatku sociálního setkávání, bylo lidem doporučeno, aby se spojili s ostatními právě prostřednictvím digitálních komunikačních kanálů (Kluck, Stoyanova & Krämer, 2021). Sociální sítě, protože umožňují lidem sdílet zprávy, osobní zkušenosti a názory v reálném čase po celém světě (Islam, Laato, Talukder & Sutinen, 2020). Sociální spojení pomáhá lidem regulovat emoce, vyrovnat se se stresem a zůstat odolnými v těžkých časech (Williams, Morelli, Ong & Zaki, 2018). Naopak osamělost a sociální izolace zhoršují zátěž stresu a často mají škodlivé účinky na duševní, kardiovaskulární a imunitní zdraví člověka (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Ze studie provedené na obyvatelích Wu-chanu v Číně, který byl prvním epicentrem globální pandemie COVID-19, bylo zjištěno, že používání sociálních médií a fyzický distanc, pomáhaly zmírnit hrozby viru COVID-19, když nebylo možné a reálné používat

testovací sady a vakcíny, které v té době ještě nebyly k dispozici. Sdílení zdravotních informací právě i prostřednictvím sociálních sítí pomáhalo zvládat obyvatelům této oblasti stres a zdravotní rizika dané situace (Zhong Huang & Liu, 2020). Obdobné výsledky vyplynuly i ze studie provedené v Austrálii Nevesem a Sandersem (2020), kdy bylo zjištěno, že spojení s jinými lidmi skrze sociální sítě, podporovalo duševní pohodu jedinců.

Všechny krizové období přináší i něco pozitivního. Za přínos doby covidové lze považovat, že došlo k mírnému nárustu spolupodílení se mužů na péči o domácnost, což doposud nebývalo obvyklé (Craig, 2020) a také k nárustu popularity online cvičení z domova, a pro tento účel vznikaly dokonce nové aplikace. V domácím cvičení hledali lidé úlevu od nekončících domácích a pracovních povinností, a rovněž i odreagování se od pocitů úzkosti a nemožnosti opustit svůj domov (Clark & Lupton, 2021).

## **1.5 Home office z pohledu pracovních vztahů**

V 70. letech byl poprvé vytvořen termín práce na dálku, neboli home office (HO), někdy označován také jako distribuovaná práce, hybridní virtuální práce či flexibilní práce, a od té doby jsou v odborných kruzích diskutovány výhody a nevýhody práce mimo kancelář, protože se jedná o zásadní posun v tom, jak organizovat práci zaměstnanců (Allen, Golden & Shockley, 2015).

Rozšíření možnosti práce na dálku je také spojeno s pokrokem v oblasti technologií a se změnami v ekonomice. Příležitosti pro práci na dálku se zvýšily spolu s možnostmi využití domácích počítačů, ale také vlivem snížení cen u notebooků a mobilních telefonů v 90. letech, které tak běžní pracovníci mohou doma využívat. Posun od výroby k informační ekonomice navíc rozšířil počet pracovních míst, která je podle Kizzy možné vykonávat z domova (2013, in Allen et al., 2015), jelikož ne všechna povolání je možné dělat z jiného místa než z pracoviště (např. řidiči autobusu, zdravotníci, lidé v průmyslu nebo pokladní v obchodě). Z teoretických odhadů vyplývajících z ekonomických a demografických dat mohlo svou práci během pandemie vykonávat z domu 30 až 40 % pracovníků (Fadinger & Schymik, 2020; Dingel & Neiman, 2020).

Podle výzkumů z období před propuknutím pandemie COVID-19 byly zjištěny ambivalentní dopady home office režimu na pracovníky. Mezi hlavní benefity home office patří ušetření času nutného pro přepravu na pracoviště, zvýšení autonomie, snížení konfliktu mezi rodinou a prací, a také snížení stresu. Na druhou stranu nelze ani opomíjet negativní dopady home office, mezi které je možné zařadit sociální izolaci (Golden, Veiga

& Dino, 2008), zhoršenou kvalitou vztahů s nadřízeným a kolegy (Golden & Veiga, 2008) či nejasnost hranic mezi pracovním a nepracovním životem (Allen et al., 2015). Kvůli horšímu oddělení hranic je podle Lapierra a Allena pro pracovníky výzvou také nutnost si samostatně organizovat práci (2012, in Allen et al., 2015), čelit rušivým vlivům domácího prostředí (Grant, Wallace, & Spurgeon, 2013) a vlastní prokrastinaci, která souvisí se zahálením a nižším pracovním výkonem (O'Neill, Hambley & Bercovich, 2014).

Během pandemie sehrál home office významnou úlohu z hlediska zaměstnanců, zaměstnavatelů i v boji proti pandemii COVID-19. Součástí plošných protipandemických opatření bylo nařízení přejít na home office v co největší možné míře. Na celospolečenské úrovni tak představoval home office důležitý nástroj pro omezení šíření nemoci. Pro zaměstnavatele byl home office důležitým nástrojem, jak nepřijít o zaměstnance a mít možnost pokračovat ve své ekonomické aktivitě. Z hlediska zaměstnanců pak home office představoval možnost dále pracovat, snižoval riziko nákazy, ale představoval také výzvu v podobě velké změny v každodenním pracovním životě jedince (Fana et al., 2020). Nárůst stresu, deprese, úzkosti, strachu, nejistoty a pocitu ohroženosti významně ovlivňuje také zvládání pracovního života jedince (Havnen et al., 2020; Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020).

Významnou roli na home office bezpochyby hraje využívání online prostředí, informačních a komunikačních technologií (Allen et al., 2015). Díky vykonávání práce z domova museli lidé v době pandemie COVID-19 uzpůsobit také svou domácí technologii a prostředí k vykonávání této činnosti. Často bylo nutné dovybavit domácnosti nutnými technologiemi (Watson, Lupton & Michael, 2021a).

Vzhledem k tomu, že práce na dálku často zahrnuje vykonávání práce v domácím prostředí, dochází tak ke smazání fyzické hranice mezi prací a domovem. Práce na home office tak znamená především větší volnost v tom, na jakém místě a v jakou dobu mohou pracovníci pracovat. Práce mimo své pracoviště bývá nejčastěji vykonávána doma a je možné využívat flexibilní pracovní dobu (Allen et al., 2015). Současně se jako negativní věc jevila ta skutečnost, že bylo těžké oddělit pracovní prostředí od chodu domácnosti a soustředit se na práci, aniž by pracující nebyli vyrušováni ostatními členy domácnosti (Watson, Lupton & Michael, 2021a). Navíc dostupnost technologických nástrojů, které umožňují jednotlivcům zůstat neustále připojeni k práci (např. prostřednictvím e-mailu), stírá přechodnou hranici mezi prací a domovem (Olson-Buchanan & Boswell, 2006).

Už v dřívější studii byla jako klíčový problém, kterému čelí osoby pracující na dálku, tedy osoby pracující mimo své pracoviště, kromě neohraničenosti pracovního a osobního režimu dne, identifikována právě i sociální izolace pracovníků (Feldman & Gainey, 1997). Narušení sociální blízkosti, kterou představuje práce z domova, může mít hluboký dopad na sociální a profesní izolaci, komunikaci, vztahy se spolupracovníky a nadřízenými, ale taky to může mít dopad na sdílení znalostí a inovace (Allen et al., 2015). Avšak kvalitní komunikace při práci na home office pozitivně souvisí s výkonem jedince.

Dalším důležitým aspektem pro efektivitu pracovního výkonu jedince je rezilience, jenž je považována za důležitou charakteristiku pracovníků v dnešním rychle se měnícím pracovním světě, který často přináší nové nároky a vyžaduje rychlé přizpůsobení se novým podmínkám (Tarba, Cooper, Ahammad, Khan & Rao-Nicholson, 2019).

Je vhodné také poznamenat, že home office může mít na jedince i příznivý dopad díky větší volnosti, která mu umožňuje si vhodně uspořádat pracovní den a přizpůsobit jej lépe nárokům a aktivitám rodinného života (Gajendran & Harrison, 2007).

Důležitým faktorem, který ovlivňuje dopady home office, jsou rozhodně konkrétní podmínky pracovního režimu a charakteristika daného pracovníka. Během pandemie se u některých profesí stal nepřetržitý home office dominantním způsobem práce (Shockley et al., 2021). Výsledky studií jsou smíšené - někdy se ukazuje, že je optimální doplňkový/střídavý home office, kdy pracovníci vykonávají zhruba stejnou část práce doma a na pracovišti, a vysoká intenzita/nepřetržitý home office přináší více rizik a překážek (Allen et al., 2015). Jiné studie zase ukazují vyšší benefity spojené s vyšší intenzitou home office (Virick, DaSilva & Arrington, 2010). Není možné tedy jednoznačně zhodnotit, zda je režim home office, ideální pracovní variantou, ale lze se přiklonit k tomu, že v případě střídavého home office režimu existují prokazatelné benefity pro jedince, zejména pokud se naučí efektivně home office využívat.

## 2 SVĚT S TECHNOLOGIEMI A SOCIÁLNÍMI SÍTĚMI

V této kapitole bych ráda představila, které moderní technologie a sociální sítě používáme v současné době nejčastěji, a to hlavně ke komunikaci s ostatními, ale i v pracovní oblasti, jakož i ve svém volném čase. Současně s tím souvisí i to, že máme povědomí o tom, že moderní technologie a sociální sítě na nás mají určitý vliv, a proto si myslím, že ve vztahu k těmto fenoménům dnešní doby, které téměř každý z nás používá, musí zaznít i to, že je možné vnímat sociální sítě jak pozitivně, tak i negativně. Sociální sítě fungují jako spojovací článek mezi lidmi, ale nelze ani opomíjet nutkavost jejich používání a možný vznik závislosti nebo obava z toho, že něco zmeškáme, tzv. FOMO. Soudobé výzkumy ohledně internetu a sociálních sítí se věnují zejména negativním jevům spojených s těmito pomocníky.

### 2.1 Moderní technologie a sociální sítě

Mezi moderní technologie rozhodně patří internet, i když ten sám o sobě nemá hmotnou podstatu. Internet býval v dřívější době jen součástí pevných počítačů, následně ho můžeme používat na notebooku a poté i dalších zařízeních, jako jsou mobilní telefony, iPody, tablety nebo dokonce i televize. Není vyloučeno, že do této kategorie budou za nějakou dobu spadat i další zařízení. Internet nám usnadňuje komunikaci mezi lidmi a díky němu máme kdekoli a kdykoli přístup k jakékoli informaci, kterou potřebujeme.

Internet je možné definovat jako globální počítačovou síť, jež má několik stovek milionů účastníků a poskytuje celou řadu služeb. V první řadě se jedná o přístup k hypertextovým dokumentům, o elektronickou poštu, audiovizuální přenos, přenos datových souborů i programů. Podstatnou vlastností internetu je rovněž skutečnost, že ho nikdo neřídí a nevlastní (Nondek & Renčová, 2000).

Abychom si oblíbili nějakou technologii, tak se nám pokoušejí vývojáři nabízet to co zrovna chceme a tím, že nám dané médium nabízí právě to, co požadujeme, tak díky tomu máme potřebu ho o to více používat. Je nutné si uvědomit, že tohle všechno může fungovat jen za situace, když nás učiní daná technologie závislými právě na ní. Technologie nám diktují, jak se máme chovat, jak se máme cítit, a dokonce nás umí přinutit, abychom je

používali více než chceme a než je zdrávo. Nutkavé používání technologií je prodává. Tím dochází k tomu, že ztrácíme kontrolu nad vlastním životem. Základem je přerušované pozitivní posilování a touha po společenském uznání (Newport, 2019).

Sociální média jsou souborem technologií a aplikací, které jednotlivcům umožňují komunikovat, vyměňovat si informace a sdílet digitální artefakty (např. fotografie a videa) s někým dalším, ale také v kontextu větších skupin (Kaplan & Haenlein, 2010).

Podle Spitzera (2014) jsou digitální média součástí naší kultury, zvyšují naši produktivitu práce, ulehčují nám život a představují velký zábavný faktor, ale současně čím více používáme tyto média, tak tím méně používáme svůj mozek, jehož výkonnost tak postupně a nenápadně klesá.

Podle Pavlíčka (2010) jsou sociální sítě systémem, který umožňuje udržovat kontakt různě velkého společenství lidí. Sociální sítě uspokojují naši základní potřebu být v kontaktu s jinými osobami a anonymita internetu způsobuje, že se méně ovládáme a snažíme o vhodné sociální chování (Spitzer, 2014). Jiné vymezení sociálních sítí nabídli ve svém článku Kuss a Griffiths (2011), kteří uvedli, že se jedná o virtuální komunity, skrze které mohou uživatelé vytvářet individuální veřejné profily, komunikovat s přáteli v reálném životě a setkávat se s dalšími lidmi na základě společných zájmů.

Přelomový rok v oblasti sociálních sítí lze považovat rok 2003, jelikož se jedná o rok, kdy se začaly sociální sítě považovat za veřejně rozšířené a nesloužily už jen pro vybrané uživatele. Většina sociálních sítí podporuje udržení již existujících vztahů, ale také pomáhá neznámým lidem propojit se navzájem na základě společných zájmů, politických názorů nebo aktivit. Klíčovým bodem sociálních sítí je veřejný seznam přátel, který umožňuje zanechat vzkaz jinému uživateli veřejně skrze „komentář“ nebo zaslat soukromou zprávu (boyd & Ellison, 2007).

Samotný zakladatel sociální sítě Facebook nedávno připustil, že tuto sociální síť vytvořil záměrně tak, aby vtahovala uživatele a hrála si s jejich pudy. Sám se ale zhrozil, jak se původní komerční plán naprosto zvrtil. Užíváním této sociální sítě dochází k vytváření povrchních spojení. Ty jsou podle něj v nejlepším případě neuspokojivé, v horším případě dochází k vlivu na duševní a fyzické zdraví jedinců (Dočekal, 2019).

Problém se sociálními sítěmi není v tom, že by nás činily nešťastnými, jen tím, že na nich strávíme nějaký čas, ale existují aktivity na sociálních sítích, které právě zvyšují spokojenost uživatelů. Zásadní problém u sociálních sítí je ten, že odvádějí lidi od vytváření

a udržování vztahů v reálném světě, jelikož čím více trávíme času na sociálních sítích, tím méně času máme na to, abychom věnovali svůj čas skutečným vztahům (Newport, 2019).

Taky je nutné si uvědomit, že nadměrné užívání internetu vede k nižšímu sebehodnocení, slabé důvěře, depresivitě, sociální úzkosti a podobným psychickým problémům (Ševčíková, 2015).

Nelze jednoznačně konstatovat, které pohlaví častěji používá internet, ale bylo zjištěno, že ženy tráví více času na internetu za účelem využívání sociálních sítí pro účely komunikace a k udržování již navázaných vztahů v reálném životě. Oproti tomu muži využívají internet více k hraní nebo vyhledávání informací než ženy, a sociální sítě spíše využívají k navazování nových vztahů a hledání nového okruhu lidí s podobnými zájmy jako mají oni sami (Henzel & Håkansson, 2021).

## 2.2 Nejoblíbenější sociální sítě

Pro začátek si dovoluji zmínit studii vydanou v roce 2021, ze které vyplývá, že většina Američanů používá Facebook a YouTube, zatímco používání Instagramu, Snapchatu a TikToku je běžné zejména u dospívajících jedinců a mladších dospělých ve věku 18 - 29 let. Sedm z deseti uživatelů Facebooku uvedlo, že stránky používají denně, a dokonce 49 % z nich přiznalo že stránky Facebooku navštěvují i několikrát denně (Auxier & Anderson, 2021).

Pro srovnání uvádím údaje ohledně sociálních sítí v České republice získané v květnu 2021, které byly prezentovány dne 29. června 2021 v dokumentu označeném jako AMI DIGITAL INDEX 2021, z nichž vyplývá, že nejvíce uživatelů v České republice má účet na sociální síti Facebook, který eviduje 6,5 milionu registrací. Za ním následuje sociální síť YouTube s 5,2 miliony uživatelů a pak následuje třetí nejoblíbenější sociální síť Instagram s 2,9 miliony uživatelů. Sociální síť Instagram zaznamenala v České republice za poslední rok významný nárůst, kdy došlo k nárůstu o 400 000 uživatelů. Za výrazným rozvojem sociální sítě Instagram stojí funkce Stories. Nejpoblíbenější jsou sociální sítě mezi uživateli ve věku od 15 - 29 let (95 %), ale ani v jiných věkových skupinách nejsou čísla oblíbenosti sociálních sítí nevýznamná. V dalších věkových skupinách byly zjištěny tyto počty uživatelů, a to lidé ve věku 30 - 40 let (79 %), skupina 45 - 59 let (68 %), ale překvapivé pro mě je, že více než polovina lidí ve věku 60 - 99 let je aktivních



na sociálních sítí (56 %). Dalo by se tedy říci, že v každé věkové populaci v České republice je více než 50 % zástupců aktivních na sociálních sítí a se snižujícím se věkem tato čísla samozřejmě rostou. Průměrná doba, kterou jsme v roce 2020 a i v roce 2021 strávili na sociálních sítí se pohybuje okolo 159 minut denně. A 76 % českých uživatelů uvedlo, že využívá denně sociální sítě. Za zajímavé považuji ještě zmínit, že se do výběru používaných aplikací dostali v roce 2020 poprvé zcela nově a doposud skoro nevyužívané aplikace pro konferenční hovory, kterými jsou MS Teams, Google Meet a ZOOM (Crha & Marešová, 29. června 2021).

### **2.2.1 Facebook**

Jedná se o celosvětovou sociální síť, která se používá v mnoha jazycích. Počty uživatelů této sociální sítě byly zmíněny v předcházející podkapitole. Věkové rozpětí uživatelů je velice široké. Používání Facebooku již není pouze doménou mladší generace, ale využívají ho všechny věkové kategorie. Uživatelé mají možnost překladu zveřejněných informací do rodného jazyka. Tím se také velmi ulehčuje komunikace mezi jednotlivými uživateli. Sice je nutné zmínit, že překlad není úplně gramaticky správný, ale lze z něj vyčíst myšlenku autora (Kulhánková & Čamek, 2010).

Smluvní podmínky Facebooku uvádějí známou věc, že prostředí této sociální sítě je pro každého uživatele jedinečné, a to v oblasti příspěvků, příběhů, událostí, reklam a dalšího obsahu až po stránky, které uživatel sleduje, a další nabízené funkce. Současně je zmíněno třeba také to, že Facebook pomáhá uživatelům se spojit s jinými lidmi, najít skupiny, firmy, organizace a další oblasti, které daného uživatele zajímají, na základě jeho preferencí (Podmínky používání služby, 4. ledna 2022).

Facebook slibuje navazování nových kontaktů a utužování těch, které si lidé během života vytvořili. Oproti jiným sociálním sítím uživatelé Facebooku navazují přátelství pouze symetricky, což znamená, že pokud uživatel nepotvrdí některé z nabízených přátelství, není možné vidět soukromé příspěvky daného člověka. V případě, že je člověk zainteresovaný k určité události či skupině, je možné tento obsah pravidelně sledovat. To samé platí i u stránek různých uživatelů. Dalším nástrojem Facebooku, který láká uživatele, jsou události (Dědiček, 2010).

Samotné stránky sociální sítě Facebook se liší od Messengeru, který je osobnější, méně sebeprosazující, cíleně zaměřený a řízený přáním udržovat a rozvíjet vztahy s konkrétními osobami (Quan-Haase & Young, 2010). I to může být důvodem pro oddělení

platformy Messenger od sociální sítě Facebook v mobilních zařízeních. Při využívání sociální sítě Facebook na počítači k tomuto kroku nebylo přistoupeno, tam je i nadále Messenger otevřen současně se stránkou sociální sítě Facebook.

### **2.2.2 Instagram a YouTube**

Další velmi populární platformou mezi sociálními sítěmi je Instagram. Je to sociální síť, kde uživatel může nahrát fotografii nebo video, které může upravovat pomocí různých nástrojů, přidat k němu titulky nebo značky trendů (s použitím symbolu #) nebo dát odkaz na profily ostatních uživatelů pomocí symbolu @ (Ferwerda, Schedl & Tkalcic, 2015).

Jedním ze základních prvků, jak uvádí smluvní podmínky Instagramu, je budování systému s cílem pochopit, o koho a o co má uživatel zájem, a pomocí těchto informací poskytnout uživateli pomoc s vytvářením, nacházením a účastnění se na sdílení zážitků. Například dochází ke zvýrazňování obsahu, funkce, nabídek a účtů, které by uživatele mohly zajímat, a to na základě chování daného uživatele v minulosti i chování dalších osob na Instagramu (Smluvní podmínky, 4. ledna 2022).

Základ úspěchu Instagramu tkví v tom, že generuje uživateli pomocí algoritmu, pro něj vhodné a zajímavé příspěvky, kdy zohledňuje podobná témata, o které se uživatel zajímá, aktuálnost daného příspěvku a taky roli hrají i interakční vztahy mezi uživateli (Abidin, 2021).

Mezi nejstarší sociální sítě patří rozhodně YouTube, který byl založen v roce 2005 (Soukup, 2014). K popisu sociální sítě YouTube využijí popis uvedený v knize Millera (2012), kde je tato sociální síť definována jako bezplatný veřejný online video archiv se zabudovanými prvky sociálních sítí. Právě zakomponování prvků sociální sítě v této platformě, kterými jsou nahrávání, sdílení a vyhledávání videí, stojí za globálním úspěchem YouTube (Soukup, 2014).

### **2.2.3 Aktivní a pasivní využívání sociálních sítí**

Pravidelná sociální interakce je nezbytná pro udržení subjektivní pohody a uspokojuje potřebu jedince někam patřit. Analýza komunikace prostřednictvím Facebooku zjistila, že aktivní komunikace se silnými vazbami prostřednictvím sociálních sítí přispívá k subjektivní pohodě, zatímco u komunikace se slabými vazbami nebyl zjištěn žádný účinek (Hall & Merolla, 2020).

Z rozsáhlé studie Hamptona et al. (2011) vyplynulo, že lidé, kteří používají Facebook, vnímají větší sociální podporu než ti, kteří Facebook nepoužívají. K uvedenému výzkumu si dovoluji uvést ještě dřívější zjištění, kdy třeba podobně Manago et al. (2012) pozorovali, že počet přátel na Facebooku pozitivně koreluje s vnímanou sociální podporou. Využívání Facebooku ke psaní zpráv konkrétním osobám přes Messenger podle McEwana (2013) zvyšuje blízkost ve vztazích, a je to také způsob, jak zlepšit spokojenost dané osoby a současně možnost, jak si navzájem projevit sympatie.

Jiná zjištění však naznačují, že počet přátel na Facebooku automaticky nezvyšuje vnímanou pohodu, pokud nevěnuje uživatel dostatek času k udržování těchto vztahů (Kim & Lee, 2011). Pro skutečné vnímání sociální opory je nutné s lidmi být ve skutečném kontaktu.

Naopak pasivní využívání sociálních sítí bývá často spojováno s většími pocity osamělosti, s depresí a sníženou úrovní subjektivní pohody daného uživatele těchto sociálních sítí (Escobar-Viera et al., 2018) a může podle Clark et al. (2018) i způsobit dočasné iluzorní naplnění sociálních potřeb, které ve skutečnosti nemohou být pouhým prohlížením profilů naplněny.

Při využívání sociálních sítí dochází někdy jen k pasivnímu sledování profilů jiných osob, které je odůvodněno tím, že chceme mít aktuální informace o tom, co dělají ostatní, a taky sledovat a shromažďovat informace o životě ostatních na sociálních sítích a sdíleném obsahu těchto sledovaných osob (Tandon et al., 2021c). Ve studii, která se zaměřila na tento fenomén, bylo zjištěno, že jednotlivci, kteří rádi sledují informace o ostatních, často tráví více času na sociálních sítích a takové chování může být spojeno se sklony k závislosti (Fioravanti & Casale, 2020). Je tedy nutné vždy rozlišit, jakým způsobem jsou sociální sítě používány.

Sociální sítě poskytují uživatelům bohaté možnosti prohlížet si informace o ostatních. Vzhledem k tomu, že většina uživatelů má tendenci zobrazovat na sociálních sítích pozitivnější obraz sebe sama (např. zveřejňováním filtrovaných fotografií), je pravděpodobné, že se uživatelé zapojí do vyšší formy srovnání (Verduyn, Gugushvili, Massar, Täht & Kross, 2020). Srovnávat se s ostatními je lidská tendence. V jiné studii bylo zjištěno, že sociální srovnávání jako zdroj stresu pramenícího z používání sociálních médií, může vést uživatele k emočnímu vyčerpání (Lim & Choi, 2017).

Je nutné nezapomínat na to, že lidé mají tendenci na sociálních sítích zveřejňovat zejména pozitivní nebo významné události v jejich životě, kdy se cítili velmi dobře a myslí si, že by tyto okamžiky mohly ostatní zajímat, nebo chtějí zanechat dobrý dojem. V důsledku toho, pak máme tendenci vnímat své okolí jen prostřednictvím těchto pozitivních událostí a myslíme si, že život není fér, ostatní mají šťastnější a lepší život než my (Chou & Edge, 2012). A tenhle pocit však není reálný, ale je zkreslen právě tím, že na sociálních sítích lidé neuveřejňují negativní nebo neutrální zážitky, ale jen to, čím se chtějí pochlubit. Snaží se tak propagovat svůj pozitivní sebeobraz, i když ten skutečný může být zcela jiný.

### 3 AKTUÁLNÍ VÝZKUMY V OBLASTI SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

V posledních asi šesti letech se výzkum v oblasti sociálních sítí zaměřuje zejména na negativní jevy spojené s využíváním sociálních sítí (Dhir, et. al, 2021; Tandon, et al., 2021a; Tandon, et al., 2021b), ale i na to jakým způsobem skrze sociální sítě komunikujeme a jakou dobu na nich strávíme.

Za negativní vlivy spojené s užíváním moderních technologií můžeme označit strach z promeškání, pro který se vžila zkratka FOMO - *fear of missing out* (Tandon et al., 2021a), závislost na sociálních sítích (Tandon et al., 2021b), únavu ze sociálních sítí (Stockdale & Coyne, 2020), snížení akademického výkonu studentů, problémové používání alkoholu (Riordan et al., 2018), ale nelze opomenout ani již zmíněné sociální srovnávání se s jinými (Malik et al., 2020), které také může negativně působit na uživatele nebo vznik obezity či ohrožení zdraví jedince (Rutter et al., 2021). Sociální sítě mají také vliv na celkovou psychosociální pohodu jedince, tedy *well-being* (Adams et al., 2017).

Už dlouhou dobu se objevují názory, že internet a sociální sítě mají vliv na kvalitu vztahů s rodinnými příslušníky a s přáteli (Iqbal et al., 2021), kdy dochází k odcizení a zhoršování sociálních dovedností a vztahů (Richards, McGee, Williams, Welch & Hancox, 2010). Všechny systémy sociálních sítí podporují nějakou formu interakce a sdílení informací, ať už je to explicitní interakce založená na výměně diskretních zpráv mezi identifikovanými jednotlivci nebo nepřímá interakce, která probíhá prostřednictvím komunikace na profilech uživatelů sociálních sítí. Díky tomu byla už tehdy Butlerem a Matookem (2014) vyslovena myšlenka, že tyto platformy mění naše vztahy. Podle těchto autorů je Facebook kladně hodnocen s ohledem na to, že je možné prostřednictvím něho se propojit s dalšími lidmi a oživit tak vztahy z dětství nebo ze školy. Naopak z jiné studie vyplynulo, že používání sociálních sítí ovlivňuje nízkou úroveň rodinné harmonie a narůstající osamělost členů rodiny ve společné domácnosti (Procentese et al., 2019), jelikož lidé místo běžné komunikace se raději věnují svým mobilním telefonům.

Komunikaci pomocí sociálních sítí lze vnímat jako novou možnost, jak být v kontaktu s kýmkoliv na světě bez ohledu na geografické umístění, sociální třídu nebo zájmy. Podle některých je online svět náhradou za nefunkční offline vztahy (Wang

& Wellman, 2010). A díky tomu mladí lidé spolu neumějí komunikovat a jejich komunikace se smrštila do velmi krátkých a jednoduchých zpráv. Můžeme také vidět skupinku lidí, která spolu tráví čas někde v restauraci nebo v parku, a přitom místo vzájemné komunikace, se každý z nich věnuje svému mobilnímu zařízení (Butler & Matook, 2014).

Mnozí autoři nabízí také možné benefity plynoucí z využívání sociálních sítí, příkladmo lze uvést pocit sounáležitosti (Allen et al., 2015), posílení sebehodnoty (Boers et al., 2019) nebo využití sociálních sítí jako zdroje pro rodinou soudržnost, učení, sdílení informací a zpráv mezi jedinci (Iqbal et al., 2021).

### **3.1.1 Výzkumy s omezením doby používání sociálních sítí**

Rozhodnutí uživatele snížit dobu strávenou na sociálních sítích nebo je přestat využívat, může být způsobeno podle některých autorů únavou ze sociálních sítí, která je zastřešující pojem pro přetížení informacemi, komunikací a technologiemi vyplývajícími z interakcí jednotlivce na sociálních sítích (Malik et al., 2020; Tandon et al., 2021c).

Nedávno byl proveden experiment, který si dal za cíl zjistit, zda v případě, že jedinec nebude měsíc využívat sociální sítě, tak jestli dojde ke zlepšení jeho životní spokojenosti. Z výsledků vyplynulo, že nebylo zjištěno, že by měla tato absence výrazný dopad na život jedince (Hall et al., 2021). Oproti tomu dřívější studie zjistila, že omezení používání sociálních médií na přibližně 30 minut denně může vést k významnému zlepšení pohody jedince (Hunt, Marx, Lipson & Young, 2018).

Z těchto výzkumů vyplývá, že absence využívání sociálních sítích na jeden měsíc nemá na uživatele výrazný vliv, ale v případě trvalého snížení doby využívání sociálních sítích již byly prokázány pozitivní důsledky. Pokud se tedy uživatel rozhodne udělat nějakou změnu ohledně doby strávené na sociálních sítích, mělo by se jednat o trvalou změnu.

Mnohé výzkumy se liší v tom, kdo je nejvíce ohroženou skupinou ve vztahu k závislosti na sociálních sítích, nejspíše to bude vždy záležet na více okolnostech, jakož i na osobnostním profilu uživatelů a také na výběru respondentů do daného výzkumu <sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Existují určité důkazy, že závislost na sociálních sítích se objevuje zejména u mladých lidí. Konkrétně studie uvádějí vyšší odhady u mladších lidí (Andreassen et al. 2013) a u žen (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012), ačkoli některé studie naopak našly vyšší odhady u starších uživatelů (Floros & Siomos, 2013) nebo u mužů (Çam & Isbulan, 2012). V jiných studiích oproti tomu jsou uvedeny závěry, že závislost na sociálních sítích nesouvisí ani s věkem a ani s pohlavím (Wu et al., 2013).

Z výše uvedeného vyplývá, že doposud neexistuje jednotný podložený názor na to, jak sociální sítě ovlivňují psychické zdraví jedince, ale lze dospět k tomu, že faktorem, který dokáže zmírnit vliv sociálních sítí na jedince by mohla být dostatečná seberegulace (Holmgren & Coyne, 2017), a nepochybně také doba, kterou jedinec stráví na sociálních sítích (Twigg et al., 2020; Wu, Cheung, Ku & Hung, 2013).

### **3.1.2 Výzkumy ohledně závislosti na sociálních sítích**

Formálně není závislost na sociálních sítích uznávána v MKN-10 jako diagnóza, přesto má podobné znaky jako behaviorální závislost, a nelze si nevšimnout podobnosti i se závislostmi látkovými (Geisel et al., 2021; Kircaburun & Griffiths, 2018; Andreassen, 2015).

Mezi konkrétní indikátory, podle kterého poznáme závislého člověka na internetu či sociálních sítích jsou uváděny tyto znaky:

- 1) významnost (daný prvek je v životě člověka důležitý) a pokud zrovna člověk nevykonává danou činnost myslí na to, kdy se k ní zase vrátí
- 2) změna nálady (náladovost)
- 3) tolerance (původní množství už není dostačující, jelikož nepřináší to správné uspokojení)
- 4) abstinční příznaky (nepříjemné pocity při přerušení nebo nedostupnosti dané aktivity)
- 5) recidiva (opětovné návraty k činnosti, kdy má uživatel kontrolu nad svým jednáním). Tohle jsou pocity, které zažívá závislý uživatel (Griffiths, 2000).

Vědci tvrdí, že závislost na sociálních sítích vzrostla, zejména s novými technologiemi, jako jsou notebooky a smartphony (mobilní telefony), kdy jednoduchá dostupnost sociálních sítí umožňuje v podstatě být kdekoli online. Klíčový rozdíl mezi normálním až nadměrným užíváním sociálních sítí (zcela běžně se vyskytující jev) a závislostí na sociálních sítích je ten, že závislost je spojena s nepříznivými důsledky. Pro závislého jedince se užívání sociálních sítí stává nekontrolované a má neustálé nutkání znovu se podívat na nějakou jim užívanou sociální síť. Důsledek závislosti je ten, že jedinec na nich tráví tolik času a energie, že to poškozují jeho další důležité oblasti života a nezůstává mu časový prostor na žití v reálném světě (Andreassen & Pallesen, 2014).

### 3.1.3 FOMO

Další fenomén, který souvisí s internetem a sociálními sítěmi, a ráda bych ho zmínila, tzv. FOMO, tedy strach z promeškání nějaké informace na sociální síti. Uživatelé s vysokým skórem FOMO s velkou pravděpodobností podle Tandon et al., (2021c) stráví většinu svého času kontrolou a sledováním profilů na sociálních sítích ostatních, aby viděli, co dělají, a budou vykazovat větší tendenci porovnávat se s ostatními na sociálních sítích, pokud jde o sociální postavení, úspěch a životní situaci oproti osobám se zjištěnou nižší úrovní FOMO. Tento fenomén bývá spojován s dalšími jevy související s negativními důsledky nutkavého používání sociálních sítí (Tandon et al., 2021c; Dhir et al., 2018; Przybylski et al., 2013), a to s problematickým používáním smartphonu, depresí, úzkostí a potřebou doteku (Elhai et al., 2016), horším spánkem (Adams et al., 2017), rozptýleným soustředěním (Riordan et al., 2018), ale také s únavou (Malik et al., 2020), ale i se sociálním srovnáním a pronásledováním na sociálních sítích (Tandon et al., 2021c). Nedávné výzkumy dokumentují, že závislost na sociálních sítích souvisí s FOMO (Casale et al., 2018; Kuss & Griffiths 2017). Mechanismus, jak spolu souvisí závislost na sociálních sítích a FOMO, se však doposud stále nepodařilo prokazatelně objasnit (Yin, et al., 2021).

Z další studie vyplývá, že FOMO souvisí také s používáním nejoblíbenější sociální sítě Facebook. Jednotlivci, kteří kontrolují svůj Facebook účet méně často, tak skórují na nižší úrovni FOMO oproti těm, kteří kontrolují svůj účet častěji (Eniko, 2016).

Rozhodně lze do budoucna očekávat další prohloubení tématu studií v této oblasti, jelikož využívání sociálních sítí nabírá více a více na oblibě, a to má bohužel negativní dopad na zdraví, psychickou pohodu, kondici a pozornost jedince, který sociální sítě využívá.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

Před představením metodologického rámce považuji za důležité uvést výzkumný problém týkající se proměny vztahů s nejbližšími lidmi a využívání moderních technologií a sociálních sítí v kontextu pandemie COVID-19, jelikož tato část práce bude následně sloužit k interpretaci získaných dat z provedené analýzy. V této kapitole rovněž nastíním cíle mého výzkumu a výzkumné otázky, na které jsem v prováděných rozhovorech hledala odpovědi.

### 4.1 Definice výzkumného problému

Před představením mého výzkumu, jakož i důvodů, které mě vedly k výběru tématu mé bakalářské práce, tak i dat z něho vyplývajících, si dovolím ještě shrnout, jak se vyvíjejí názory na moderní technologie a sociální sítě, a na jaké související oblasti se obvykle provedené výzkumy zaměřují.

Je potřeba zdůraznit, že většina výzkumů ohledně sociálních sítích, se zaměřuje jen na jeden typ sociální sítě (například jen na zkoumání Facebooku nebo Instagramu). Z provedených výzkumů mezi uživateli využívajícími více typů sociálních sítí, např. Facebook, Twitter, WhatsApp a Instagram, vyplynulo, že uživatelé sociálních sítí dávají přednost používání sociálních sítí pro komunikaci s ostatními, jakož i k vyhledávání a šíření informací o různých produktech a službách, před sledováním profilů ostatních jedinců (Perugini & Solano, 2021), a také bylo zjištěno, celková spokojenost jedince se snižovala s ohledem na to, jak docházelo ke zvýšení využívání jednotlivých sociálních sítí (Wirtz et al., 2021).

Ze studií vztahujících se k době covidové a mapující změny v mezilidských vztazích a ve využívání sociálních sítí právě v období pandemie COVID-19, vyplynulo, že z důvodu nemožnosti pohybu a omezení kontaktů, oproti době před pandemií COVID-19, docházelo ke zvýšenému užívání sociálních sítí, což také může vést k již zmíněné únavě ze sociálních sítí a k závislosti na sociálních sítích, ať už je uživatel používá pro jakýkoliv účel (Tandon et al., 2021c; Islam et al., 2020), ale také třeba ke zvýšení osobního pocitu duševního utrpení

(Riehm et al., 2020). Je však nutné poznamenat, že poslední zmíněná studie nezohledňovala aktivní nebo pasivní využívání sociálních sítí.

Výzkumníci u dotazovaných ve výzkumu zaměřeného na intimní vztahy v době pandemie COVID-19 a komunikaci prostřednictvím technologií a sociálních médií zaznamenali nárůst frekvence používání technologií a času, který strávili dotazovaní komunikací s rodinou a s blízkými přáteli. Díky tomu se moderní technologie v době pandemie COVID-19 staly základem pro komunikaci v blízkých vztazích, a to zejména telefonní hovory a videohovory. Obvykle nedošlo ke změně užívaných typů technologií a sociálních médií, ale jen k nárůstu času u nich strávených. Dokonce někteří z dotazovaných i zmínili konání virtuální oslavy narozenin nebo svatby (Pennigton, 2021; Watson, Lupton & Michael, 2021b).

Udržování pocitů sociálního propojení a sociální podpory bylo důležité pro duševní pohodu jednotlivců v době pandemie COVID-19, ale také je motivátorem pro to, aby lidé dodržovali nařízená opatření týkající se fyzického distancování. Nelze proto asi považovat za překvapivé, že v důsledku dodržování nařízených opatření účastníci jejich výzkumu výrazně více komunikovali prostřednictvím technologií, než se s lidmi setkávali osobně. Za zajímavé považují jejich zjištění v tom, že účastníci byli častěji ve spojení s ostatními prostřednictvím textových zpráv než prostřednictvím videohovorů. Důvodem bylo to, že komunikace skrze textové zprávy nevyžaduje synchronizaci obou komunikujících, a proto může být často snazší komunikovat s ostatními, aniž by byli současně oba ve stejnou chvíli dostupní (Kluck et al., 2021).

Z výzkumu provedeného Hallem et al. (2021) pro změnu vyplynulo, že hlasové hovory, ale i textové zprávy byly v době pandemie COVID-19 nejdůležitějším způsobem, jak zůstat v kontaktu s ostatními. Sociální sítě byly nejčastěji používány s rodinou a s přáteli, s kolegy se jednalo o emailovou komunikaci. Z výzkumu bylo dovozeno, že jedinci v romantickém vztahu uváděli v menší míře vnímání pocitu osamělosti a stresu, a také uvedli, že jejich sociální potřeby byly naplněny. Naproti tomu sociální sítě a online hry vzbuzovaly pocity osamělosti a měly vliv na vztahy.

Současně bylo v tomto výzkumu dále zjištěno, že pocit osamělosti v době pandemie COVID-19 způsobovaly i videohovory, jelikož komunikace skrze videokameru je obecně vnímaná jako náročnější, než komunikace tváří v tvář, jelikož technické problémy se synchronizací komunikace mohou narušit tok běhu samotné konverzace.

Videohovory totiž vyžadují vyšší míru pozornosti a udržování očního kontaktu, proto někteří lidé spíše využívají klasické hovory. U telefonních hovorů totiž odpadají mnohé technické problémy spojené s videohovory (např. rychlost připojení) a jedná se o velmi dobře známý prostředek ke komunikaci, oproti videohovorům, které se rozšířily výrazně právě díky pandemii COVID-19 (Hall et al., 2021).

Naopak v jiné studii zase bylo odvozeno, že pocity osamělosti respondentů může způsobit používání přímých zpráv na sociálních sítích. Tedy jednotlivci, přestože se mohou propojit se svou rodinou a s přáteli, a získat tak podporu pomocí komunikačních technologií, mohou i přesto vnímat pocit osamělosti. Ke zvýšení pocitu osamělosti a ke snížení vnímané životní spokojenosti jedince může docházet i v případě, že uživatel jen prochází obsah profilů jiných uživatelů (pasivní využívání sociálních sítí). Na závěr své studie uvedl Pennington (2021), že sociální sítě jsou vhodné jako doplňková forma sociální interakce, avšak neměla by být tím hlavním komunikačním kanálem. Při poklesu intenzity osobního kontaktu a využívání sociálních sítí jako primární formy kontaktu mezi lidmi dokážou sociální sítě způsobit více škody než užitku.

Textové zprávy obvykle sloužili ke snadné výměně osobních informací nebo ke sdílení vtipného obrázku nebo videa. Současně z tohoto výzkumu vyplynulo, že videohovory jsou vnímány jako zvláštní způsob komunikace s ostatními, nahrazující osobní setkání. Také jejich participantů zmínili, že používají nástroje pro videokonference k napodobování fyzických setkání, např. pro společné sledování filmu nebo hraní her. Právě tento způsob používání moderních technologií a sociálních sítí má vliv na vnímanou pohodu jedince a je důležitý zejména v krizových dobách, jakými je i pandemie COVID-19 (Kluck et al., 2021).

Současně považují za vhodné zmínit i studii mapující oblast pracovních vztahů, podle níž i přes možnosti, které dnes máme ke komunikaci (mobilní telefon, e-mail, zasílání rychlých zpráv skrze chat atd.) je nejdůležitější na pracovišti pro udržení přátelství interakce tváří v tvář (Sia, Pedersen, Gallagher & Kopaneva, 2014). Základem úspěchu a zvládnutí pracovních úkolů na home office je efektivní komunikace. Uvedené by si zasloužilo ještě více prozkoumání, jelikož mnoho organizací po pandemii COVID-19 zvažuje využít hybridní způsob práce (tj. tedy střídat práci z kanceláře/mimo kancelář), proto zkoumání druhů zprostředkované komunikace mezi pracovníky budou ještě důležitější, protože lidé se čím dál více budou pohybovat v hybridních, tedy střídavých pracovních prostředích (Allen et al., 2021).

## 4.2 Cíle výzkumu

Ze zmíněných studií plyne, že se jedná o komplexní problém, u nějž doposud nelze vyvodit jednoznačné závěry, jelikož doposud nebyly dostatečně zmapovány všechny vlivy, pandemie COVID-19 a přechodu některých pracovníků na home office, jakož i nejsou jednoznačně doloženy dopady častějšího využívání moderních technologií a sociálních sítí na interpersonální vztahy v době covidové, a proto jsem se rozhodla zmapovat tuto oblast v mém výzkumu.

Na základě výše uvedených myšlenek jsem si stanovila jako hlavní cíl mého výzkumu prozkoumat, jakým způsobem jsme používali moderní technologie a sociální sítě pro udržování vztahů v období pandemie COVID-19. Ve svém výzkumu se zaměřím hlavně na to, zda nám moderní technologie (zejména mobilní telefon a počítač), a také s nimi spojené sociální sítě, pomáhaly během náročného období, zůstat v kontaktu s ostatními lidmi, potažmo zda jsme měli potřebu s lidmi více komunikovat a nahradit tak osobní setkání. Období pandemie COVID-19, které bylo charakteristické omezením sociálních kontaktů a obav o vlastní zdraví a zdraví osob blízkých, pro mnohé z nás přineslo několik změn. Stěžejní změnou pro participanty odvozenou právě od doby covidové, byla změna pracovního režimu na plný nebo částečný home office.

Dále bych chtěla zjistit, zda lidé během doby covidové strávili více času na sociálních sítích, aby zůstali v kontaktu s lidmi ve svém okolí, nebo se nic nezměnilo a zda případně začali využívat jiné způsoby online komunikace, než tomu bylo před pandemií COVID-19. A také jsem si dala za cíl prozkoumat, jaký význam mají sociální sítě pro lidi v mladém a střední dospělosti.

## 4.3 Výzkumné otázky

Na základě výzkumných cílů jsem stanovila následující otázky:

**První výzkumná otázka: Vnímali participanti změnu ve způsobu užívání moderních technologií a sociálních sítí vlivem pandemie COVID-19?**

Ve svém výzkumu jsem se prioritně zaměřila na to jak pandemie COVID-19 ovlivnila způsoby využívání moderních technologií a sociálních sítí a jestli jsme v důsledku toho začali využívat nové prostředky (nové platformy, nové sociální sítě, videokamery) ke komunikaci s blízkými lidmi, abychom tím nahradili nemožnost setkat se s lidmi osobně.

Současně mě zajímalo i to, jakým způsobem vnímáme tu změnu komunikace nebo zda se nic významně nezměnilo. S tím také budou souviset prozkoumání, jak participant vnímali dobu pandemie COVID-19, jak dané období na ně vlastně působilo a zda se toto vnímání odrazilo v tom, jak využívali moderní technologie a sociální sítě pro spojení s dalšími lidmi.

**Druhá výzkumná otázka: Jak se proměnily vztahy v kontextu změny pracovního režimu na home office?**

Pandemie COVID-19 a s ní spojený home office znamenal pro mnohé z nás neočekávanou a neplánovanou změnu pracovního režimu, a díky tomu někteří mohli trávit mnohem více času doma s partnerem nebo s rodinou, byť i nadále docházelo k plnění pracovních úkolů. Některé vztahy díky tomu byly intenzivnější, než jsme byli doposud zvyklí, jelikož nebyla možnost trávit čas obvyklým způsobem. A naopak zase jiné vztahy, které byly založené zejména na osobním setkání, byly utlumeny v důsledku covidových opatření a přechodu na režim home office. Konkrétně se pokusím zjistit, zda se v důsledku přechodu na home office nějakým způsobem proměnily vztahy s rodinou, s přáteli nebo s kolegy z práce, jakož i to, jak se participant stává ke změně pracovního režimu. Jestli jim daná změna vyhovovala nebo jim chyběl kontakt s kolegy z práce. Samozřejmě s tím souvisí i prozkoumání, jak vlastně hodnotíme častější kontakt s partnerem a jak nám vyhovovalo pracovat z domácího prostředí.

**Třetí výzkumná otázka: Jaký způsob komunikace preferujeme při komunikaci s rodinou, s partnery, s přáteli, a s kolegy v práci?**

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila také na zjištění nejčastějšího způsobu komunikace s rodinou, s partnery, s přáteli a s kolegy. Cílem mé práce je tedy také zjistit, jestli se v něčem liší převažující způsob komunikace směrem k těmto nejbližším lidem. Pokusím se objasnit, jestli máme potřebu být v častějším kontaktu s rodinou než s přáteli a kolegy a zda spíše preferujeme volání před psaním u rodinných příslušníků. Také jsem si dala za cíl zjistit, prostřednictvím jakých sociálních sítí jsme s rodinou, s přáteli a s kolegy z práce vlastně v kontaktu. Nebo zda i přes možnost všudypřítomné zprostředkované online komunikace dáváme přednost spíše osobnímu setkání, které nelze online komunikací zcela nahradit.

**Čtvrtá výzkumná otázka: Jaký význam mají pro lidi v mladé a střední dospělosti sociální sítě?**

Sociální sítě jsou aktuálně velmi využívaným způsobem, jak se spojit s jinými lidmi. Ve větší míře nahradily sociální sítě posílání klasických esemesek, jelikož zprávu prostřednictvím sociální sítě je možné poslat komukoliv na světě, bez větších nákladů. Mezi neoblíbenější sociální sítě patří Facebook, s chatovací aplikací Messenger, jelikož je to jedna z nejdéle využívaných sociálních sítí na celém světě, která zažívala největší rozkvět u nás asi 10 let zpátky. Další velmi oblíbenou sociální sítí je Instagram, který je zajímavý tím, že jeho základem jsou obrázky nebo fotky. Dále je také velmi využívána sociální síť YouTube, která nabízí velké množství videí. Zajímá mě rovněž, zda respondenti v mladé a střední dospělosti využívají i nějaké jiné sociální sítě (např. WhatsApp, Viber, LinkedIn) a další sociální sítě.

# 5 POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

Před představením provedené analýzy dat je potřeba osvětlit způsob získávání dat, objasnit důvody výběru typu výzkumu a charakterizovat výzkumný soubor, jelikož se jedná o nepostradatelnou součást výzkumu.

## 5.1 Design výzkumu

Cílem této kapitoly je čtenáři objasnit principy realizace výzkumu, který jsem prováděla. Postupně popíšu v této části práce metodologický rámec a výzkumný soubor, jakož i jeho charakteristiky a kritéria výběru participantů. V této části také uvedu a popíšu vybranou metodu zpracování a postup při analýze dat.

### 5.1.1 Metodologický rámec

Ke zkoumání toho, jak moderní technologie a sociální sítě mění naše vztahy ve vztahu k životním změnám, jsem zvolila kvalitativní přístup. Hlavním důvodem je, že se domnívám, že v případě využití dotazníkového šetření by data byla méně konkrétní a nebylo by možné dosáhnout dostatečné výtěžnosti dat vzhledem k tématu. Nadto jsem očekávala, že každý participant bude přistupovat jiným způsobem k pandemii COVID-19 a změně pracovního režimu na home office, a rovněž jsem předpokládala i jiný způsob používání moderních technologií a sociálních sítí jednotlivými participanty. Bylo by tak docela náročné naformulovat vhodně položené otázky a nabízené možnosti odpovědí, aby pokryly všechny podstatné informace.

Popis zkušeností jedince s určitým jevem vede ke kvalitativnímu výzkumu (Strauss & Corbinová, 1999). Jedná se o velmi flexibilní přístup a autor v procesu výzkumu může modifikovat jeho různé části. Práce autora je přirovnávána k roli detektiva, jehož úkolem je hledat a analyzovat veškeré dostupné informace, které souvisí s tématem, a na základě zjištěných informací následně pomocí dedukce a indukce vytvářet závěry. Taky je současně možné pokládat vhodné a žádoucí otázky i s ohledem na poskytnuté informace



od participantů (Hendl, 2005), což jsem také uskutečnila, jelikož jsem svými položenými otázkami reflektovala tok myšlenek participanta.

Při provádění výzkumu jsem využila fenomenologického zkoumání, které se snaží popsat a analyzovat prožitou zkušenost jedince se specifickým fenoménem (Hendl, 2005).

### **5.1.2 Metoda získávání dat a průběh výzkumu**

Provedeným rozhovorům s participanty předcházela pilotní rozhovor, na jehož základě došlo k upravení a doplnění otázek, jejichž vhodnost a potřebnost vyvstala právě z této studie. Průměrný čas rozhovorů byl 75 minut. Z provedených rozhovorů byly pořízeny audio a video záznamy, které byly přepsány do písemné podoby. Přepsané rozhovory byly odeslány respondentům k přečtení a doplnění. Skoro všichni respondenti (přesněji 8 z 9) provedli revizi přepisu bez větších úprav či doplnění.

Rozhovory byly provedeny nejpoužívanější variantou, a to polostrukturovaným rozhovorem, který se skládal ze 41 otázek (příloha č. 3), které jsem pokládala participantům. Mimo klasické dělení rozhovoru, na úvodní fázi spojenou s navázáním kontaktu s participantem, jádro a závěr, jsem si připravila i některé další podotázky, které mohly být položeny participantům, kterých se dané téma podotázky týkalo.

Zvolený způsob řazení otázek odrážel postup v provedené pilotní studii, ze které vyplynulo, že každý z nás vnímá zcela odlišně jaký prostředek online komunikace spadá nebo nespadá do kategorie sociálních sítí. Zvolené otázky na začátek rozhovoru směřovaly k vyjasnění toho, které komunikační kanály se obecně považují za sociální sítě a díky tomu jsem hned na začátku rozhovoru měla povědomí, jaké sociální sítě daný participant používá. Díky tomu participant zjistili, že i tyto sociální sítě používají a dané téma se tedy bude týkat i těchto komunikačních nástrojů. A současně bylo možné seznat, že participant vnímali, že by jim účast v tomto výzkumu mohla přinést i nějaké nové informace, které doposud neměli. Často bylo možné vnímat tento postoj již v počáteční fázi rozhovoru.

Rozhovor s právníčkou byl veden z její strany slovensky, ale pro zpracování jsem zvolila formu českého jazyka, a proto jsem dbala zejména na to, aby k revizi transkripce ze strany právníčky byla provedena.

### 5.1.3 Průběh získávání dat

V rámci svého výzkumu jsem oslovila více než 30 uživatelů sociálních sítí, kteří splňovali stanovená kritéria. K rozhovoru svolilo celkem 11 participantů. Výzkumu se nakonec zúčastnilo 9 participantů, přesněji 5 žen a 4 muži, kteří byli vybráni pomocí stratifikovaného výběru.

Dva respondenti, i když projevili zájem se výzkumu zúčastnit, tak se nakonec výzkumu nezúčastnili. Jedna participantka se s ohledem na časovou náročnost rozhovoru odmítla zúčastnit výzkumu a další možný respondent odmítl provedení nahrávaného rozhovoru s kamerou a nadto se obával i zveřejnění informací o své osobě, byť v anonymizované podobě. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla s ním rozhovor neprovádět, zejména proto, že nesouhlasil s nahráváním daného video rozhovoru, takže bych neměla osobní kontakt s participantem, což jsem vnímala jako základní kritérium pro navození vzájemné důvěry. A také jsem vnímala, že bych provedením rozhovoru zasahovala do jeho komfortní zóny a obávala jsem se jeho otevřenosti a upřímnosti v odpovědích na položené otázky, jestli by skutečně odrážely jeho osobnost a postoje k této zkoumané oblasti.

## 5.2 Výzkumný soubor

Nejčastějšími participanty pro výzkumy v oblasti moderních technologií a sociálních sítí bývají adolescenti nebo studenti vysokých škol, protože na ty byly sociální sítě původně prioritně zacíleny. Proto jsem se rozhodla vybrat si participanty do výzkumu ve věkovém rozmezí 25 - 45 let, tedy v období mladé (časné), potažmo střední dospělosti, jelikož jak bylo pospáno v kapitole 1.1 Vymezení mladé (rané) a střední dospělosti, hranice není jasně vymezena. Relativně jednotně je jen vnímaná hranice věku cca 45 let, jako věk, kdy obvykle končí období dospělosti (případně střední dospělosti) jedince. Mě více než využívání moderních technologií a sociálních sítí v nějakém přesně ohraničeném věkovém rozpětí spíše zajímalo, jak přechod na home office v době pandemie COVID-19 a fyzický distanc ovlivnily mezilidské vztahy respondentů a jestli došlo k proměně v oblasti využívání moderních technologií a sociálních sítí nebo zda se nic nezměnilo.

Kritéria pro výběr participantů byly následující body:

- ✓ věk respondentů v rozmezí 25 - 45 let,
- ✓ pracující respondent,
- ✓ změna pracovního režimu na home office v minimální době trvání půl roku.

Nakonec se výzkumu zúčastnili participanté ve věku 29 - 42 let a každý z nich byl minimálně půl roku na home office, kdy předtím nikdo z nich nevyužíval možnosti home office.

Jednotlivým participantům jsem přiřadila označení s ohledem na jejich povolání nebo zálibu, jak uvádí tabulka č. 1. K níže uvedené tabulce č. 1 ještě chci poznamenat, že jsem měla dilema u dvou mužských respondentů, jaké označení u nich zvolit, jelikož jsem vedla rozhovor s učitelem na střední škole a učitelem na vysoké škole. Učitele ze střední školy, vyučujícím zejména společenské vědy, který měl zcela unikátní názory na celé téma, jsem si příznačně označila jako filozofa a učitel z vysoké školy vyučujícím matematiku, jsem ponechala označení učitel.

**Tabulka č. 1: Charakteristiky výzkumného souboru**

Označení	Věk	Vzdělání	Kraj	Povolání	Home office
filozof	42	VŠ	Moravskoslezský	učitel na gymnáziu	březen 2020 - červen 2021
designérka	32	VŠ	Praha	UX designérka	březen 2020 až dosud
hráč	29	SŠ	Středočeský	servis sítí	březen 2020 až dosud
koordinátorka	31	VŠ	Moravskoslezský	koordinátorka zahraničních pobytů na VŠ	březen 2020 až dosud *
právníčka	33	VŠ	Jihomoravský	právníčka na vysoké škole	březen 2020 až dosud
specialistka	31	VŠ	Praha	specialistka v oblasti controllingu	březen 2020 až dosud
testerka	30	VŠ	Olomoucký	testerka počítačových aplikací	březen 2020 až dosud
učitel	37	VŠ	Moravskoslezský	učitel na vysoké škole	březen 2020 - únor 2022
úředník	35	VŠ	Moravskoslezský	úředník a IT podpora	březen 2020 - červen 2021

\*koordinátorka je na home office z důvodu rodičovské dovolené

## 5.3 Etické aspekty

K etickým záležitostem týkajícím se provedených rozhovorů nejprve zmíním, že participanti se výzkumu účastnili na základě dobrovolnosti, kdy před samotným výzkumem byli informováni o tématu, průběhu a cílech prováděného výzkumu. Bylo respektováno právo respondentů na informace o výzkumu a měli možnost mě kdykoliv kontaktovat i po skončení rozhovoru. Všem účastníkům výzkumu byla rovněž nabídnuta možnost zaslání výsledné podoby diplomové práce.

Informovaný souhlas obsahuje prohlášení, že byl jedinec seznámen s podmínkami účasti na výzkumu a že se jej chce dobrovolně zúčastnit, dále že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a budou použity pouze pro interpretaci výsledků dané bakalářské práce. Dále byli participanti informováni, že z rozhovoru bude pořízen audio a video záznam a participant může z výzkumu kdykoliv vystoupit. Současně měli participanti možnost revize transkripce provedeného rozhovoru, jak již bylo zmíněno výše.

V průběhu výzkumu jsem kladla důraz na anonymitu probandů. Již při přepisu dat byly veškeré konkrétní údaje, zejména údaje o místě bydliště, mnou anonymizované.

Prostředí provedeného výzkumu bylo relativně unifikované. Videohovory (online rozhovory) byly realizovány s participanty prostřednictvím MS Teams nebo Skype z domova. Z provedených rozhovorů byly pořízeny již zmíněné audio a video záznamy.

## 5.4 Metoda zpracování a postup při analýze dat

### 5.4.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Během analýzy jsem využila fenomenologickou interpretaci (IPA), při které se výzkumník snaží porozumět významům, které jedinec určenému fenoménu přikládá, a to na základě snahy o pochopení vnitřního světa respondenta. Průběh rozhovorů se během tohoto typu analýzy soustřeďuje zejména na zkušenosti a prožitky respondentů a výzkumník se snaží najít společné rysy u několika jedinců (Hendl, 2005).

Interpretativní fenomenologická analýza je postavena na třech zdrojích:

- *fenomenologii* - hledání individuální, jedinečné zkušenosti člověka, tedy především prozkoumání, jak je konkrétními lidmi v konkrétním kontextu a čase vnímána

- *hermeneutice* - analytického procesu nelze dosáhnout jen popisem zkušeností, ale jedná se o určitou interpretaci, kdy zkušenost je konstruována výsledkem společného sdílení výzkumníka a participanta,
- *idiografickém přístupu* - zaměření na detailní prozkoumání jednoho případu do té doby, než se dosáhne určitého stupně porozumění nebo interpretace (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

## 5.4.2 Postup při analýze dat

Před samotnou analýzou došlo k převedení rozhovorů do písemné podoby tzv. transkripce (Miovský, 2006). Následovala sebereflexe týkající se zkoumané problematiky za účelem ujasnění si vlastních zkušeností, přesvědčení a vztahu k fenoménům, kterými se v této práci zabývám. Po realizaci sebereflexe jsem uskutečnila rozhovor sama se sebou. Poté jsem si přepsané rozhovory několikrát přečetla a přistoupila jsem k fázi doplňování poznámek a komentářů. Snažila jsem se najít souvislosti napříč tématy v jednotlivých rozhovorech. Provedené rozhovory jsem analyzovala postupně. Než jsem přistoupila k analyzování dalšího rozhovoru, tak jsem se pokoušela reflektovat zásadní témata a snažila jsem se hledat souvislosti mezi zkušenostmi respondentů, jakož i zjištění témat, které se zdají jako nejzásadnější (Řiháček et. al., 2013) a objevovali se u více respondentů.

Základem interpretativní fenomenologické analýzy je podle Smitha, Flowerse a Larkina, interpretace, jelikož není možné předvídat z našeho předporozumění, co bude pro danou situaci významné, a naše prekoncepce se proměňují s postupem analýzy. Za věrohodnou je považována zejména ta interpretace, která je založena na výrazech, které patří respondentům a je doložena přímými citacemi (2009, in Řiháček et al., 2013).

Jako pomocný nástroj jsem použila i program Atlas.ti 22.

Následující schéma 1 obsahuje ukázkou postupu při provádění analýzy rozhovorů, tedy prezentuje kroky, jak jsem postupně k textům přiřazovala poznámky, a jak docházelo ke vzniku ústředních témat.

**Schéma 1: Ukázka textu s počátečními poznámkami a se vznikajícími tématy**

Počáteční poznámky	Ukázka textu	Vznikající témata
Pozitivní postoj	Takže to bylo pro mě <u>pozitivní</u> .	Vnímání pandemie
Delší pracovní doba	V té době jsme narazili na velký projekt, tak mi to vyhovovalo v tom, že jsem měla více času na tu práci a <u>nemusela jsem řešit, že je 17 h a musím to zaklapnout</u> .	Změna pracovního režimu
Nošení práce domů	Dříve jsem si nebrala se sebou domů <u>počítač, nechávala jsem ho v práci</u> .	Počítač
Neumím si představit, jak to bylo dříve	A chodila jsem tam každý den do práce, tak jsem ho tam nechávala. <u>Neumím si už ani představit, jak to dříve fungovalo</u> . Mám ho doma, <u>zapnu si ho, když mě něco napadne</u>	
Práce přesčas	ve 20 h večer nebo o víkendu.	
Neustále zapnutý počítač	Mám ho podstatě už i jako soukromý notebook. <u>V rámci práce to bylo pozitivní</u> . Po tom	Vnímání pandemie
Lezení na nervy doby strávené jen doma	roku, to už člověku začalo lézt na nervy. A člověk se po tom roku <u>do kanceláře už i těšil</u> . Ono se to	Režim home office
Mimoděk komunikace	nezdá, ale my na finančním kontrolingu se dozvíme nebo probereme tím způsobem, <u>jako mimoděk</u> . Táhle říkají něco na	Komunikace s kolegy z práce
Psaní zprávy při dotazu	kontrolingu, já to slyším a mi se to hodí do projektu. A hrozně mi tyhle informace chybí, když se	
Raději osobní komunikace	<u>člověk chce něco zeptat, musí psát zprávu</u> .	Fyzická nebo online komunikace

Na úvod prezentace výsledků, ke kterým jsem došla, nejprve představím shrnutí všech zásadních zjištění, které současně odrážejí základní schéma vzniklých témat z rozhovorů k této oblasti výzkumu. Současně k položeným výzkumným otázkám uvedu podrobnější nástin analyzovaného obsahu, jelikož se jedná o stěžejní část této práce.

## 6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

V této kapitole se budu zabývat analýzou zjištěných dat od respondentů. Záměrem této kapitoly je, aby zachytila témata, která se pravidelně objevovala v jednotlivých rozhovorech, a rovněž bude obsahovat i témata, na které se tento výzkum nezaměřoval, ale nebylo možné je vynechat, jelikož je participanti pravidelně zmiňovali. Mám na mysli fenomén Netflixu (placený televizní kanál), zpětného zhlédnutí a také smart watch (neboli chytré hodinky).

Nejprve považuji za vhodné uvést ucelený přehled témat, které vyvstanuly z analyzovaných 9 rozhovorů s participanty. V následující podkapitole představím konkrétnější nástin témat týkající se cílů mé výzkumné práce.

### 6.1 Přehled analyzovaných témat

*Schéma 2: Přehled schémat*

Kategorie	Shrnutí
<b>Moderní technologie a sociální sítě</b>	<p>Každý z respondentů odpověděl něco jiného a odpovědi odrážely to, jak oni sami s těmi technologiemi pracují nebo jak moc se o ně zajímají. Ústředními pojmy k otázce na moderní technologie, na kterých se participanti shodli, byly <b>počítač, mobilní telefon, televize, ale také domácí spotřebiče jako je pračka, myčka nebo lednička</b>. Participanti tedy rozdělili moderní technologie na dvě základní oblasti, jedna oblast moderních technologií jim slouží ke spojení a komunikaci s okolím a za druhou skupinu považovali pomocníky v domácnosti, kteří nám usnadňují život.</p> <p>Současně bylo možné z odpovědí participantů vyčíst, <b>že si nedokážou představit, že by měli být bez těchto moderních technologií</b>, protože i díky nim <b>mohli participanti přejít bez větších problémů do režimu home office a také mohli být ve spojení s ostatními</b>, i když nebylo dovolené se sejit s lidmi osobně.</p>

<p><b>Charakteristika sociálních sítí</b></p>	<p>Nikdo z participantů neměl negativní vztah k sociálním sítím. Jak bude dále uvedeno, všichni participanté využívají Facebook nebo jeho částečně oddělenou chatovací aplikaci Messenger a někteří participanté nemají účet na Instagramu. Nikdo neuvedl, že by vůči Instagramu měl vysloveně negativní postoj, jen někteří uvedli, že to není sociální síť pro ně nebo nevidí v tom, že by na této sociální síti měli založený svůj účet, vůbec žádný přínos pro sebe.</p> <p><b>Jen dva participanté přiznali (právnička a úředník), že sociální síť v době pandemie COVID-19 využívali výrazně více.</b></p>
<p><b>Facebook</b></p>	<p>V podstatě všichni participanté vnímají Facebook jako komunikační platformu, na které mají svůj seznam přátel, potažmo tzv. address book, v němž mají kontakty na lidi, které ve svém životě potkali. <b>Obvyklý počet přátel se pohybuje okolo 150 - 200 přátel.</b></p> <p>Z nabízených funkcí Facebook využívají nejčastěji participanté Messenger k zaslání adresných zpráv jiným uživatelům.</p> <p><b>Participanté jsou v pravidelném spojení alespoň jednou za měsíc asi s necelou 1/10 svých přátel (konkrétně 10 - 30 přátel), na které mají kontakt a jsou skrze Facebook ve spojení.</b></p> <p><b>Počet přihlášení na tuto sociální síť se u participantů pohybuje někde v rozmezí 10x - 30x přihlášení za den, podle potřeby participanta.</b></p>
<p><b>Instagram</b></p>	<p><b>Téměř polovina participantů uvedla, že účet na sociální síti Instagram nemají.</b> Učitel (ví o co jde, ale nemá potřebu mít účet na této síti), úředník (má málo informací a myslí si, že je to spíše pro mladší uživatele, než pro něj), právnička (není to nic pro ni, neví, proč by jí někdo měl nabízet to, co si má koupit, když má vlastní názor a taky se jí nelíbí podvody s nákupem sledujících) a hráč (ví o co jde, ví, že je to o obrázcích, ale nepotřebuje ji). <b>Žádný z těchto participantů také není aktivní na Facebooku.</b></p> <p><b>Jen dva respondenti využívají sociální síť Instagram v plném rozsahu.</b></p>
<p><b>YouTube</b></p>	<p><b>Jedná se o sociální síť, ke které participanté mají velmi kladný vztah a nikdo nezmínil ve vztahu k této sociální síti žádné negativum.</b> Ani vlastně z odpovědí participantů <b>nevyplýnul nějaký rys závislosti na této sociální síti.</b></p> <p>Hlavní pozitivní přínos YouTube vidí každý respondent v tom, že je tam <b>nepřeberné množství videí</b> a obsahu podle toho, co každého zajímá.</p>



<p><b>Mobilní telefon</b></p>	<p><b>Pro většinu participantů je mobilní telefon základem všeho, stal se z něj multifunkční prostředek a využívají ho pro více účelů. Základem je komunikace s lidmi, hlavně s rodinou a s přáteli. Takže nejčastěji využívanými funkcemi mobilních telefonů je u participantů komunikace skrze sociální sítě, uskutečňování hovorů, otevření profilů na sociálních sítích, ale taky focení a často také byly zmíněny mapy. Pro pracovní činnost slouží participantům počítač, takže mobilní telefon spíše využívají v rovině osobního života a volného času. Pro většinu z nich je vlastně mobilní telefon náhradou za počítač.</b></p> <p><b>Průměrná doba, kterou participant stráví na mobilním telefonu se pohybuje okolo 2 - 3 hodin denně. U některých participantů je zmíněná doba zejména tvořena jen pasivním posloucháním hudby.</b></p> <p><b>Jako jediný neřeší problém ohledně využívání mobilního telefonu při setkání s jinými lidmi učitel. Ostatní obvykle mají mobilní telefon i při setkání s lidmi v reálném světě v dosahu, aby byli informováni o tom, že jim někdo napsal, poslal fotku nebo se s nimi snaží spojit telefonicky. Současně jako možný způsob eliminace koukání do mobilního telefonu během osobního setkání využívají čtyři participant méně nápadné smart watch.</b></p>
<p><b>Změny v důsledku pandemie COVID-19</b></p>	<p><b>Základní slova, které padaly v odpovědích ohledně vnímání a změn v důsledku pandemie COVID-19 byly nejvíce karanténa a omezení pohybu, ale také roušky, sociální distanc, home office, nemoc nebo umírání. Z těchto slov popisujících danou dobu vyplývá negativní nádech této doby pro participanty.</b></p> <p><b>Všichni vnímali, že došlo k omezení kontaktu s rodinou a s ostatními lidmi, jelikož měli strach o zdraví své nebo ostatních a také většina z nich dodržovala nařízená opatření ve vztahu omezení vzájemných kontaktů. Současně jako pozitivní označili čtyři participant (designérka, filozof, koordinátorka a učitel), že bylo možné trávit více času s rodinou.</b></p> <p><b>Hlavní změnou taky byl pro všechny participanty přechod pracovního režimu do režimu home office.</b></p>

<p><b>Vnímání režimu home office</b></p>	<p>Každý z participantů byl déle než půl roku v různém typu režimu home office. Většina participantů měla <b>režim home office od března do května 2020, potom od října 2020 do května/června 2021, ale někteří byli po celou dobu pandemie COVID-19 na konstantním home office.</b> Druh home office se jim obvykle měnil, z <b>původně nepřetržitého režimu, pak na částečný režim, s přihlédnutím ke střídání pracovníků podle týdnů a následně měli home office 2 - 3 dny v týdnu.</b></p> <p><b>Participantů zmiňovali, že pro ně bylo náročné, že neměli takový osobní kontakt s kolegy z práce, a proto často vnímali velmi kladně občasnou cestu do práce, byla to vítaná změna, a také jeden z mála okamžiků socializace, minimálně na začátku pandemie COVID-19.</b></p>
<p><b>Komunikace</b></p>	<p><b>- s rodinou</b> Zvýšenou komunikaci v době pandemie COVID-19 s rodinou skrze sociální sítě vnímali <b>filozof, právníčka, učitel a úředník.</b> Ostatní nezaznamenali nárůst komunikace a ani neuváděli, že by s rodinou komunikovali výrazně více než před pandemií COVID-19.</p> <p><b>- s přáteli</b> <b>Messenger od Facebooku ke komunikaci s přáteli využívají všichni participantů, kromě právníčky a učitele, kteří ho moc obecně nevyužívají.</b> A mimo Messenger využívají participantů obvykle ještě nějakou další platformu, protože ne každý preferuje komunikaci skrze Messenger. Často byly jako další komunikační nástroj zmíněny sociální sítě WhatsApp, Viber, Skype, Slack a Discord.</p> <p><b>- s partnerem</b> S partnerem komunikují participantů různým způsobem. Zmíněn byl Messenger, Viber, WhatsApp, ale iMessage od Apple nebo běžné volání přes mobilní telefon.</p> <p><b>- s kolegy v práci a pracovní komunikace</b> <b>Převažující komunikační prostředek v oblasti práce je stále ještě pořád email.</b> Jedině dvě účastnice výzkumu zmínily, že email v pracovní oblasti téměř používají, a to designérka a testerka. <b>Nově se také objevily dříve nevyužívané platformy, jako je zejména MS Teams, pro online porady a pro komunikaci mezi kolegy.</b></p>

<p><b>Srovnání</b></p>	<p>Z výpovědí participantů vyplynulo, že <b>se vůbec skrze sociální sítě nesrovnávají tři participantí</b> (hráč, koordinátorka a právnička). Neutrální postoj k tomu měl učitel. A <b>pět participantů</b> (designérka, filozof, specialistka, testerka a úředník) uvedlo, že <b>vnímají srovnání skrze sociální sítě a jsou si vědomi, že něco takového existuje, ale snaží se to eliminovat.</b></p> <p>Rovněž vyplynulo z rozhovorů, že vztah ke srovnávání je závislý na tom, jak participantí používají sociální sítě a zda si prohlíží i profily ostatních osob. <b>V případě, že se participantí nedívají často na profily ostatních osob, dochází významně k eliminaci tohoto problému.</b></p>
<p><b>Výpadek</b></p>	<p>Ve vztahu k výpadku internetu, sociálních sítí a mobilního spojení, popisovala jsem to participantům jako tzv. blackout, uváděli obvykle participantí, že <b>by se nějak jinak zabavili a našli by si jinou činnost.</b> Taky uvedli, že by to vnímali jako <b>nekomfortní, hlavně za situace, kdy by na to nebyli připraveni, ale jinak by to určitě zvládli bez nějaké větší újmy.</b></p> <p><b>Když by participantí měli jiné plány, tak by jim to úplně nevadilo, ale být sami nebo poblíž těchto lákadel a nemít možnost to používat, to není moc příjemná představa pro většinu z nich.</b></p>
<p><b>Emaily</b></p>	<p><b>Z dotazování vyplynulo, že emaily využívá celkem sedm participantů</b> (filozof, hráč, koordinátorka, specialistka, právnička, učitel a úředník) <b>hlavně v pracovní oblasti, pro formální komunikaci, a tam kde je vhodné nebo nutné mít nějaké věci zaznamenány písemnou formou.</b></p> <p><b>Ale jako významný komunikační kanál, mimo pracovní oblast, ho už žádný z participantů nevnímal.</b></p>
<p><b>Počítač</b></p>	<p><b>Participantí vnímali, v době covidové strávili u počítače více času, než tomu bylo před pandemií COVID-19.</b></p> <p><b>Z odpovědí vyplynulo, že v době pandemie COVID-19 strávili všichni participantí celou pracovní dobu u počítače (tedy 8 až 9 hodin),</b> což oproti běžné pracovní době bylo způsobeno i tím, že část pracovní doby na pracovišti strávíme osobním kontaktem s kolegy, ať už se jedná o pracovní nebo mimopracovní témata. Komunikace s kolegy se tak přesunula do online světa nebo byla uskutečňována prostřednictvím rozhovorů. <b>Z odpovědí respondentů lze vyčíst, že se snížila komunikace s kolegy v práci,</b> protože se omezila jen na zásadní věci, přestože v práci by jim vzájemná komunikace zabrala více pracovního času.</p>

<p><b>Televize</b></p>	<p><b>Obvyklá doba používání je během pracovního dne asi 2 hodiny, ale o víkendu to může být i 5 - 6 hodin.</b></p> <p>Ve vztahu k televizi jsem zjistila zajímavé výsledky, <b>jelikož všichni participanti, kromě jednoho, a to učitele, využívají Netflix.</b> Někteří respondenti si ho pořídili právě v době pandemie COVID-19, aby zahnali nudu a čas strávený doma jim rychleji ubíhal.</p> <p><b>Skoro všichni participanti</b> (vyjma hráče) <b>využívají zpětné zhlédnutí</b>, a to i učitel, z důvodu, že obvykle nemají čas koukat na to, co tam zrovna běží nebo jim vadí reklamy.</p> <p>Bylo zmíněno, že se participanti v lineárním programu <b>dívají na zprávy</b>, které zmínili čtyři participanti (hráč, designérka, koordinátorka a testerka), aby měli aktuální informace o dění ve světě.</p>
<p><b>Emotikony</b></p>	<p>Většina participantů se při otázce, zda používá emotikony vždy rozzářil, vyjma filozofa a hráče. <b>Na odpovědi na tuto otázku se všichni participanti shodli, že emotikony používají a také dostávají zprávy s emotikony.</b> Současně panovala shoda v tom, že <b>díky nim můžeme číst zprávu s emocií</b>, která jen ze samotného textu nemusí být vždy patrná. Byl tedy zastáván názor, <b>že emotikony mají v textu svůj nepostradatelný význam.</b></p> <p>Jak vyplynulo z rozhovorů, tak mužští participanti z tohoto výzkumu používají menší škálu smajlíků, ale rozhodně se jím nevyhýbají, ale dívají se na ně více kriticky.</p>
<p><b>Smart Watch</b></p>	<p>Často se objevující technologií v odpovědích participantů (filozof, hráč, specialistka a testerka) byly také smart watch, díky nimž mají participanti <b>přehled o tom, kdo se je snaží kontaktovat, aniž by museli mít telefon při sobě nebo by ho museli vzít do ruky.</b> Současně jako výhodu vnímají, že jim to počítá počet kroků, které za nějaký časový úsek ujdou, a další tělesné reakce, kdy tato funkce chytrých hodinek byla obvykle důvodem, proč si je pořídili. Následně však zjistili, že jsou chytré hodinky vychytané v tom, že jim umožňují mít přehled, ať už jsou kdekoli o tom, kdo se s nimi pokouší spojit skrze mobilní telefon.</p>
<p><b>Fyzická/online komunikace a volání</b></p>	<p><b>Dva participanti (učitel a úředník) uvedli, že spíše preferují osobní komunikaci než zprostředkovanou komunikaci</b> přes moderní technologie nebo sociální sítě. <b>Ostatní měli spíše neutrální postoj a neměli vybrat jeden preferovaný způsob komunikace. Psaní převažuje u tří respondentek</b>, kterými jsou designérka, koordinátorka (je tomu tak díky dítěti, dříve raději lidem zavolala) a specialistka.</p>

	<p>Jak vyplývá z analýzy rozhovorů, tak <b>většina participantů nemusí toho druhého při online komunikaci vidět, ale preferují online kameru hlavně u rodiny</b>, jelikož jsme odjakživa zvyklí převážně na osobní komunikaci. <b>Dnes už dochází nejen k upozadění emailu, jak bylo zmíněno výše, ale také k omezení psaní SMS zpráv</b>, jelikož se obvykle jedná o zpoplatněnou službu pro zaslání zpráv oproti variantě zdarma skrze sociální sítě a komunikační kanály.</p> <p>Běžné volání přes mobilní telefon realizuje často jeden participant, a to učitel, protože mu zpráva přijde neemoční. Zastánce běžného volání, ale i esemesek je právnička, která využívá, když to jde Viber, a pokud to není možné tak klasické nástroje mobilního telefonu.</p>
<p><b>Naštvaní</b></p>	<p><b>Participantů nebyli jednotní v tom, jakým způsobem druhému člověku nejčastěji sdělují jejich emoci, že jsou zrovna naštvaní.</b> Převažující formu psaného textu by asi ve většina případů zvolili čtyři participantů (hráč, designérka, koordinátorka a specialistka), osobní rozhovor před textem preferují dva participantů (filozof a právnička) a poslední variantu, že si nechají své negativní pocity pro sebe nebo záleží na situaci by zvolili dva participantů (testerka, úředník). Mimo sdělení stál učitel, který nerad říká druhým lidem své naštvaní, jak sám přiznal možná není někdy v tomhle ohledu zcela upřímný, ale když už má něco říci, tak osobně a v krajním případě zavoláním, ale snad nikdy k tomu nevyužil zprávu.</p>
<p><b>Online seznámení a online vztah</b></p>	<p><b>Potenciální a reálnou možnost, jak se s někým seznámit vnímá pět participantů (filozof, právnička, specialistka, testerka a úředník) online prostřední. V podstatě každý respondent zná alespoň jednoho člověka, co se takhle seznámil.</b> Otázku na tohle téma, byť se týkala, jak možnosti najít si online kamaráda, tak i partnera, tak ji každý participant vztáhl spíše na seznámení nějakého páru než jako možnost najít si skrze internet nového kamaráda. Proto se odpovědi týkají spíše možnosti, zda lze najít partnerku nebo partnera na sociální síti.</p> <p><b>Podle pěti participantů (filozofa, koordinátorky, právničky, testerky a úředníka) je možné udržovat online kamarádství.</b> Udržovat online vztah je mnohem náročnější a platí pro něj jiná pravidla. <b>V partnerství je nutné, aby se alespoň občas partneri potkali osobně a strávili spolu nějaký čas.</b> Pokud je jeden z partnerů mimo dostupnou vzdálenost, bývá problém s intimitou (absence tělesné blízkosti) a sdílením běžných denních záležitostí. Ale v případě přátelství byli participantů benevolentnější a vyplynulo z jejich odpovědí, že je více reálné udržovat online přátelský vztah než partnerský vztah.</p>

<p><b>Koníčky a sporty</b></p>	<p>Většinu svého volného času, myšleno mimo pracovní dobu, tráví s technologiemi a sociálními sítěmi tři participantí (filozof, hráč a specialistka). <b>Současně skoro všichni uvedli, že téměř každý den si zapnou televizi nebo pustí Netflix, vyjma učitele.</b> Ale taky byla často zmiňována <b>procházka nebo pobyt venku, jako způsob trávení volného času, kterou uvedly všechny participantky (designérka, koordinátorka, právnička, specialistka a testerka), což považují za pozitivní zjištění.</b> Samozřejmě volný čas tráví participantí s rodinou nebo s přáteli.</p> <p>Sportovně aktivní jsou pravidelně každý týden jen tři participantky. Designérka, která cvičí Jógu, právnička, která chodí cvičit Bosu a v létě jezdí na kole, a také koordinátorka, která je instruktorka Jumpingu.</p> <p>Žádné pravidelné aktivitě se nevěnuje šest participantů (filozof, hráč, specialistka, testerka, učitel a úředník). Je vhodné také uvést, že mužští participantí jako významný způsob trávení volného času procházky nebo pobyt venku neuváděli, a to zejména v případě hráče, ale u ostatních tři participantů (filozof, učitel a úředník) občasné procházky byly zmíněny. Trávení volného času se zvířátky zmínili tři participantí (specialistka a testerka mají psa a úředník chová kočky).</p>
<p><b>Jiné komunikační platformy, aplikace a hry</b></p>	<p>Tato část obsahuje participanty zmíněné další kategorie sociálních sítí, komunikační platformy, seznamky nebo playstation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slack využívá ho designérka a testerka ke komunikaci jen s určitým typem lidí z pracovní oblasti</li> <li>- Discord používá hráč pro komunikaci hráčů v online prostředí</li> <li>- Yammer jmenovala právnička, kdy jde o něco obdobného jako je Facebook v oblasti interní komunikace zaměstnavatele</li> <li>- Pinterest umožňuje sledovat virtuální nástěnky někoho jiného</li> <li>- Quara je diskuzní fórum, na kterém lze položit jakoukoliv otázku</li> <li>- iMessage aplikace od Apple pro zasílání zpráv</li> <li>- LinkedIn zmínily, že ho využívají dvě participantky</li> <li>- Telegram a Signál jako obdoba WhatsApp</li> <li>- Twitter zmínili dva participantí</li> <li>- TikTok zmínili také dva participantí</li> <li>- ZOOM pro výuku angličtiny právnička</li> <li>- Tinder seznamku zmínila specialistka</li> <li>- Badoo seznamku zmínil úředník</li> <li>- využívání playstation přiznali čtyři participantí</li> </ul>

Tento přehled sice podává vzhled do analyzovaných témat, ale přesto považují za účelné, aby zazněly konkrétní odpovědi respondentů k dotazovaným oblastem, jelikož jen tak je možné zprostředkovat možnost náhledu do vnitřního světa participantů, jakož i dokreslit stěžejní oblasti doslovnými citacemi postojů respondentů.

## 6.2 Podrobná analýza stěžejních témat

### Moderní technologie a sociální sítě

Typickou odpověď k tomuto tématu měla právnička:

*„Mobil, počítač, internet, emaily a samozřejmě sociální sítě. Všechna ta technika, co nás obklopuje, i kamery na ulici, které nás zaznamenávají.“*

Oblíbenec moderních technologií a sociálních sítí, jak bude dále uvedeno, tedy filozof uvedl k této části mj. následující:

*„Tak moderní technologie je to, co nás obklopuje dneska na každém kroku. Počítače pochopitelně. A s tím je navázáno vlastně úplně všechno, protože moderní technologie je vlastně hrozně široký pojem. Jde vlastně o to, co učitel dějepisu může považovat za moderní technologii. Řekněme počítače od roku 1990 plus minus a s tím věci spojené.“*

Učitel a filozof do téhle oblasti zařadili také technologie, které souvisely s přechodem výuky do online prostředí, tedy **MS Teams a platformy od Google**, ale i **email** nebo **Facebook**. Někteří participantů pod tento pojem přiřadili i hardware, software, smart watch, genetické inženýrství, vakcínu proti rakovině nebo chytrý dům.

Každý relativně bez zaváhání podřadil pod pojem sociální sítě právě Facebook, což bylo nejspíše způsobeno tím, že každý z participantů ho nějakým způsobem využívá, převážně jeho aplikaci Messenger k zasílání zpráv. Dále byl také zmíněn Instagram, který však více než polovina respondentů nevyužívá. A většina z těch, co ji využívají jsou spíše jen pasivním uživatelem a koukají na vložené obrázky někoho jiného. Následně byly některými vyjmenovány třeba další sociální sítě jako je Whatsapp nebo Viber, ale i TikTok, a Twitter, dnes už nepoužívaný MySpace a u dvou respondentek byl zmíněn LinkedIn.

Nikdo z participantů by však pod sociální sítě sám za sebe nepodřadil YouTube, i když každý z nich ho používá, ale nedomnívali se, že se jedná o sociální síť.

### Charakteristika sociálních sítí

Podle filozofa jsou sociální sítě středobodem vesmíru a správný učitel by měl vědět, co se děje a znát sociální sítě:

*„Já si pamatuji, jak byl hrozně před deseti lety in Facebook a dnes je Facebook pro starý, že jo.“*

Pro filozofa, učitele a koordinátorku jsou sociální sítě: „*Dobry sluha, ale špatny pán.*“ Jedná se o respondenty, kteří všichni pracují v oblasti školství, ať už v pozici vyučujících nebo jako osoba, zajišťující nějakou agendu na fakultě. Možná proto jsou ve vztahu k sociálním sítím spíše kladně nakloněni a využívají je, protože si to částečně žádá jejich povolání, což ostatně oni sami uvedli a spatřují v tom význam pro kontakt se studenty, ale i lidmi mimo školní prostředí. Tedy jedním z hlavních komunikačních kanálů je pro ně i Facebook.

### **Facebook**

Nevyužívání Facebooku pro sledování přátel uvedli tři participanti (právnička, hráč a designérka). Naopak tři participanti přiznali, že výhoda Facebooku je, že se rychle dozví, co ostatní mají nového, aniž by si museli napsat (úředník, koordinátorka a specialistka). Využívání Facebooku, kdy sledování informací o přátelích není hlavní aktivitou na této sociální síti, uvedli také tři respondenti (filozof, testerka a učitel). Z těchto informací lze vyčíst, že ve vztahu k Facebooku, nepanuje jednoznačný názor na to, k čemu ho participanti používají. V čem se však shodli je to, **že každý z participantů v nějaké míře skrze Messenger komunikuje s rodinou nebo s přáteli.**

**Průměrný počet přátel 150 - 200 má většina,** jen úředník má jen 60 přátel, designérka 476 přátel a filozof má dokonce až 800 přátel. Ty čísla nejsou úplně malá, přestože Facebook není jediná platforma, kterou participanti využívají ke komunikaci, ale používají ještě nějaké další, kterou budou dále zmíněny.

**Počet přihlášení je odvislý od toho, jakým způsobem Facebook používají.** Převažujícím důvodem pro přihlášení na sociální síť Facebook však pro participanty je Messenger, protože s lidmi si zasílají několik zpráv za den, ale profily ostatních si neprohližejí tak často.

**Učitel, filozof a právnička zmínili, že lidé na Facebook nedávají svůj negativní obraz, ale snaží se provádět autocenzuru,** tak tam nevkládají nelichotivé nebo nezajímavé příspěvky o osobě. Nikdo z nich by si tam ani nedal, něco ve smyslu, jak zmínila právnička: „*Je neděle po obědě, mám mastné vlasy, nic se mi nechce, ležím na gauči a čumím na televizi. A nedělám nic produktivního.*“ Myslím si, že je dobře, že někteří participanti vnímají, že sociální sítě neodrážejí úplnou realitu denního života jednotlivých uživatelů.



Testerka vnímá Facebook následovně:

*„Přijde mi super, že kohokoliv, koho potkám v samošce a je mi ochoten sdělit příjmení, je člověk schopen vyhledat na tom Facebooku. Což samozřejmě má i ty negativní dopady, že kdokoliv tě může sledovat, když si ten Facebook nezabezpečím. Je jednoduchý, když pocházíš z vesnice a máš ji tam napsanou, tak je velmi jednoduché, aby tě člověk vypátral jen podle fotky. To je zase negativní. Ale zase to má spoustu pozitivních věcí, že lidé mohou dohledat své spolužáky, mohou se takto jednoduše seznámit a taky je hrozně dostupné se s těma lidmi bavit. A co se týká kamarádů a rodiny, tak sdílet nějaký obsah. Sdílet myšlenky a názory, když tam máš přidanou nějakou sociální síť. Myslím si, že nás to jako společnost změnilo.“*

### **Instagram**

Podle filozofa a specialistky je to rychlý způsob, jak se pochlubit, že je člověk na zajímavém místě. Pro specialistku to je velmi zajímavá sociální síť, která se velmi vyvinula a přijde ji zajímavější než Facebook. To je vlastně jediná. Často při prolístování Stories nebo Reels usne v posteli. Současně sleduje na Instagramu i typy pro bydlení, protože s partnerem plánují stavbu domečku.

*„Nejsem velký komentátor, že bych komentovala příspěvky jiných, jen když mě něco zaujme. V tom případě dávám lajk nebo soukromé reakce do zpráv, třeba když vidím, že někdo po delší době něco na Instagram dal, tak mu napíšu „Jak se máš?“. Ono to v podstatě zahájí tu konverzaci po delší době s kamarádem, se kterým jsem se delší dobu nebavila. Ale že bych byla já aktivní, tak to spíše tvořím na Instagramu Stories a dávám tam fotky.“*

Designérka, filozof, koordinátora, specialista a testerka označují Instagram za hezkou sociální síť pro fotky a člověk se tam rychle dozví, co ten druhý chtěl sdělit a nemusí nic číst. Současně uvedli, že si rádi fotky na této sociální síti prohlížejí. Dva uživatelé jsou téměř pasivními uživateli, kteří se jen dívají na profily ostatních a sledují tam nejen osoby, ale i různé zajímavosti.

Zvláštností, která z výzkumu vyplynula je, že na Instagramu mají účastníci podobný počet uživatelů, které oni sledují, a zároveň je tomuto číslu dost podobné číslo uživatelů, kteří je sledují. Ty čísla se významně neliší. Obvyklý počet byl okolo 110 sledujících/sledovaných.

## **YouTube**

Samozřejmě samostatnou kapitolou jsou youtubeři, ale ti nebyli předmětem této studie, a kromě dvou participantek je nikdo nesledoval. Obě shodně uvedly, že v současné době už nemají potřebu youtubery sledovat vůbec.

Všichni participanti koukají na různá videa z oblastí, které je zajímají a nikdo z nich nějak nekomentuje videa a nedává lajky ke zhlédnutým videím, kromě designérky, kdy se jí pak dané video přesune do složky oblíbených a častěji jí ho YouTube nabídne k poslechu. Učitel označil tuto sociální síť za „oddychovou knihovnu“. Tři participanti (koordinátorka, specialistka a úředník) uvedli, že tuto sociální síť moc využívají.

Jediní dva respondenti, kteří jsou aktivními uživateli této sociální sítě jsou filozof a hráč. Filozof jako jediný dává na YouTube videa svých dcer, která pak sdílí s vybraným okruhem lidí. Pro něj je to studnice pro oblast školství i pro zábavu, vlastně pro všechno:

*„YouTube je naprostý základ si myslím. Na internetu více revolučnějších věcí, než YouTube nebylo. Internet bez YouTube by byl poloviční.“*

Hráč využívá YouTube pro spojení a hraní deskových her v reálném čase s lidmi po celém světě. Takže vlastně to u něj není o posílání zpráv, ale o koukání na ostatní prostřednictvím kamer. Je jediným účastníkem výzkumu, který využívá YouTube pro online setkání.

Jako hudební kulisu využívají YouTube tři uživatelé. YouTube je také využíván ke sledování talk show, zábavných videí nebo k poslechu podcastů.

## **Mobilní telefon**

Na klasické volání využívá mobilní telefon zejména právnička, specialistka a učitel, ale občas i někteří ostatní participanti.

Filozof téměř nepoužívá mobilní telefon pro volání:

*„Proto je zavádějící to označení mobilní telefon, když člověk nevolá. Volám málo, teda nerad volám. Jinak používám foťák, videokameru, internet, televizi, GPS mapy, SMS, Messenger a volání. Taký sociální síť, čtečku knih.“*

Pro testerku je mobilní telefon nepostradatelnou věcí a označila ho následovně: „*Je to jako pravá ruka. Ten mám u sebe pořád, před sebou, vedle sebe, při sobě na stole i vedle postele.*“

Bylo však zmíněno, že emaily, hlavně ty pracovní, obvykle čtou účastníci na počítači.

### **Používání mobilního telefonu při osobním setkání**

Filozof k využívání mobilního telefonu při osobním kontaktu s jinými lidmi sebereflexivně uvedl:

*„Nevadí mi, když to někdo používá, protože sám to občas dělám samozřejmě. Snažím se ten telefon třeba nepoužívat, když jsme někde ve dvou. To se mi zdá, že není úplně vhodné, ale když náš je pět, tak si můžeš najít chvíli čas, že si odepišeš nebo tak něco. V tomhle nevidím problém. Ale když je člověk někde ve dvou, tak si myslím, že by ten mobil měl být až jako úplně poslední, jenom když se něco děje. I když i tohle jsem mnohokrát porušil, ale snažím se“ (ukázal, jak by to působilo, kdyby si vzal mobilní telefon do ruky a začal se mu věnovat).*

Specialistka uvedla, že si vědomě musí uvědomit, že telefon nemá používat. Raději tak otáčí mobilní telefon sklem dolů:

*„Mobilní telefon si i dám do kabelky, když jsme někdy s holkami. To je vědomě, si to uvědomím, že je mi blbě na ten telefon koukat a nechci na něj koukat. A pak mám k tomu tuhle věc, která mi zavibruje“ (ukazuje na smart watch). „Rychle a nenápadně zaskroluji, kdo mi a co píše, takže je to možná trošku forma závislosti.“*

### **Změny v důsledku pandemie COVID-19**

Všichni účastníci vnímali, že **u počítače strávili mnohem více času než obvykle**, což bylo způsobené přechodem běžného pracovního režimu do online prostředí. Rovněž z odpovědí vyplynulo, že **účastníci strávili mnohem více času prací, než by tomu bylo během běžného pracovního režimu**. Obvykle mysleli na práci i v době, kdy jindy by to už nedělali, ale **bylo pro ně docela náročné oddělit osobní a pracovní rovinu při práci z domu, jelikož nemáme dán žádný pevný okamžik**, kterým oddělíme od sebe čas věnovaný práci a osobnímu životu. A také byli účastníci třeba déle dostupní

online, než tomu bylo před pandemií COVID-19. Tři participantky (koordinátorka, specialistka a právnička) uvedly, že celý pracovní den v režimu home office měli zapnutý program MS Teams a email. Ostatní to takto výslovně nezminili, ale bylo tomu podobně, kromě úředníka, který MS Teams nezmiňoval vůbec.

Náhrada za osobní setkání byly pro participanty různě online rozhovory nebo párty, které zmínili čtyři participanté (designérka, hráč, právnička a specialistka).

**Zvýšenou dobu strávenou na sociálních sítích a komunikačních platformách, pokud do toho nepočítali participanté pracovní komunikaci, tak uvedli jen dva participanté (právnička a úředník), jelikož nebylo možné komunikovat jinak. Ostatní uvedli, že nevnímali výrazný nárůst online komunikace, možná se doba, po kterou využívali sociální sítě zvýšila, ale nevnímali to jako diametrální rozdíl. Nutné je poznamenat, že nikdo neuvedl, že by sociální sítě začal využívat méně než před pandemií COVID-19.**

Jelikož si myslím, že vnímání pandemie COVID-19 je zajímavé, proti si dovolím trochu obsáhlejší exkurz do odpovědí participantů k této části výzkumu.

V osobním životě filozofa se omezila osobní setkání nejen v důsledku šíření COVID-19, ale i tím, že se mu narodila druhá dcera. A současně si myslí, že možná bylo potřeba to zklidnění společnosti a zamyšlení se. Současně předvídal, že se společnost nějakým způsobem díky této zkušenosti změní.

Učitel k pandemii COVID-19 na začátku s rodinou zaujal postoj, že se to k nám nemůže dostat a je to daleko. Podle něj tento jeho názor pramenil z toho, že vyrůstal na vesnici.

Učitel a filozof svůj pracovní režim v době pandemie COVID-19 řídili s ohledem na běžné rozvrhy ve škole, takže v čase, kdy by měli fyzicky učit studenty ve škole, s nimi měli hodinu, která se však přesunula do online režimu. To pro ně byla nevídaná změna, protože si myslí, že je mnohem efektivnější výuka tváří v tvář.

Právnička se při slově COVID-19 vybaví následující:

*„Mě napadne to, jak se svět strašně změnil a zastavil na chvíli. A všichni z toho bylo zaskočení. Nikdo si nepředstavil, že by se něco takového mohlo stát, že budeme muset zůstat doma a budeme omezováni ve věcech, které nám přišly naprosto běžné. Takže šok.“*

Nejvíce negativní byla pro právničku ta skutečnost, že její přítel byl v době covidové v zahraničí, takže neměli možnost se spolu téměř setkat, a také nemohla vidět rodinu, protože žije v zahraničí (na Slovensku). Vnímala jsem, že i za normálního běhu událostí by s partnerem komunikovali online, takže pro ni se třeba nezměnil způsob komunikace s partnerem, ale to, že se nemohli vidět osobně. Díky těmto okolnostem měli partnerskou krizi, ale vše se jim podařilo vyřešit.

Designérka vnímala tohle celé období jako „otravné“, jakož i provádění testování a to, že se před vstupem do zařízení je nutné se prokázat certifikáty. Podle ní byl ten první rok pandemie COVID-19 plný strachu.

Koordinátorce se hlavně ve vztahu ke slovu COVID-19 vybaví home office, kdy najednou nebyl problém pracovat zcela běžně z domu, kdy dříve to bylo něco zcela nereálného u většiny pracovních pozic. Koordinátorka ocenila, že měla přítele doma a mohli spolu trávit společný čas. Koordinátorka nevnímala nějakou změnu v komunikaci s rodinou, což mohlo být tím, že s nejužší rodinou bydlí v jednom domě. A ani ve vztahu ke kamarádům.

### **Vnímání režimu home office**

Nelze nepoznamenat, že jsou i participanti, co měli home office podstatě konstantně celou dobu pandemie COVID-19 (designérka, hráč, právnička, specialistka a testerka).

Režim home office nevyhovuje filozofovi a učiteli (chybí jim interakce se studenty) a úředníkovi (doma je méně pracovně aktivní než v práci). **Ostatním šesti participantům režim home office vyhovuje a jako ideální variantu home office vnímají střídavý režim,** kdy z domu pracují jen den nebo dva dny v týdnu. Jen úředník výslovně zmínil, že se snažil home office vyhýbat a raději chodil do práce, když to bylo možné, přestože ostatní kolegové byli na home office. **Většině participantů zůstal do současné doby zachován alespoň nějaký částečný home office,** tedy minimálně jeden den v týdnu, případně i více. Jen filozof a úředník se vrátili již do zcela běžného režimu pracovního výkonu z pracoviště.

## **Komunikace**

### **- s rodinou**

Vytvořenou hromadnou komunikaci s rodinou zmínili tři participanti (hráč, právnička, a testerka).

Filozof si volal hlavně s rodinou, která nebydlí v blízkém okolí skrze Skype, pomocí videohovorů. S rodinou, která bydlí blíže se vídali, i v době, kdy to nebylo úplně povoleno. Právnička byla nucena online komunikovat, protože rodiče byli na Slovensku a ona v České republice. Bylo tak nemožné se osobně potkat, aniž by setkání neznamenal 14 dnů karantény. Právnička také zmínila, že s rodinou komunikuje skrze Viber, jelikož má ráda emotikony této aplikace. Současně výhoda přechodu rodinné komunikace na Facebook podle úředníka je ta, že je možné sdílet své zážitky a členové rodiny tak mají o sobě navzájem přehled.

A učitel ze začátku nebyl ve fyzickém kontaktu s nikým ani s rodinou, která bydlí ve vedlejší městě, z obavy o zdraví své i rodinných příslušníků. S rodinou komunikuje skrze WhatsApp, přes který může rodině posílat i fotky. Současně v době pandemie COVID-19 uskutečňovali s rodinou nově videohovory, kdy děti dokonce hráli prarodičům divadelním představení. Učitel byl tedy jediný, který zmínil novou platformu pro využívání komunikace s rodinou, která nahradila absenci osobního vztahu, ale jak sám zmínil, tak zjistit, že ani hovory s kamerou nenahradí osobní setkání prarodičů s vnoučaty a následně se snažili o osobní setkávání, protože izolaci prarodiče nevnímali vůbec dobře.

### **- s přáteli**

Mimo Messenger využívají participanti obvykle ještě nějakou další platformu, protože ne každý přítel preferuje komunikaci skrz Messenger. Často byla jako další komunikační nástroj zmíněna další sociální síť WhatsApp (filozof, designérka, hráč, koordinátorka, právnička a úředník) nebo Viber (koordinátorka, právnička a specialista). Specifický komunikační kanál Slack využívají designérka a testerka a hráč kromě výše zmíněných sociálních sítí používá s kamarády ještě Discord a Skype. Právnička také zmínila, že jsou i kamarádi, se kterými komunikuje prostřednictvím klasických esemesek nebo skrze volání. A pro delší sdělení někdy využijí participanti i email, ale to jen velmi výjimečně.

Podle učitele v době covidové zůstal zachován rozsah komunikace s kamarády, jen změnili způsoby komunikace. Jako nejčastější způsob, jako jediný uvedl, že je to hlavně osobní komunikace. Zprostředkovaný kontakt s přáteli je pro něj až vedlejší. Osobní kontakt v době pandemie COVID-19, zejména na začátku nebyl, stejně jako s rodinou.

Specialistka ke spojení s přáteli využívá jako jediná ještě Instagram:

*„Ten Instagram, ale tam většinou tu interakci vyvolá to, že já vidím Stories někoho nebo ten druhý vidí mé Stories, takže si napíšeme. To je právě fajn, že lidem, kterým bych běžně nenapsala, mi oni napíší „Čau“ a chvíli si píšeme. Není to ten pravidelný kontakt, ale po měsících si řekneme, jak se máme.“*

Není typ člověka, co by druhému sama napsala první, přestože si sociální sítě docela často prohlíží. Důvodem může být to, že z příspěvků svých kamarádů na sociálních sítích má pocit, že o jejich životě má dostatek informací, proto nemá až tak potřebu je přímo kontaktovat prostřednictvím zprávy.

Úředník preferuje pro kontakt s přáteli WhatsApp, ale když ho nějaký přítel nepoužívá, tak jsou spolu ve spojení přes Facebook. V době covidové vnímal, že se s kamarády vídal méně než obvykle, nebylo totiž jednoduché jít si někam sednout nebo do kina, takže se komunikace přesunula do chatovacích platforem.

#### **- s partnerem**

S partnerem komunikují účastníci různým způsobem. Zmíněn byl Messenger, Viber, WhatsApp, ale iMessage od Apple nebo běžné volání přes mobilní telefon.

#### **- s kolegy v práci a pracovní komunikace**

Takže se vlastně nově objevila doba, kterou denně účastníci trávili **zejména u platformy MS Teams a u emailu, který zprostředkoval komunikaci s kolegy v práci**. Došlo tak k náhradě osobních vztahů s kolegy skrze tyto platformy. V případě učitele a filozofa se jednalo o realizování výuky se studenty skrze MS Teams. Fungování online porad, často za využití kamery v pracovní oblasti, téměř nikdo z účastníků před pandemií COVID-19 neznal, jakož i práci z režimu home office. A nikoho ani nenapadlo, že by se na tom mohlo něco změnit.

Skrze MS Teams komunikují někteří i chatem s kolegy v práci (právnička, specialistka, testerka a učitel). Přes MS Teams v práci výrazně nekomunikují tři participanti (designérka, hráč a úředník), jelikož využívají Skype. V současné době už do uživatelů MS Teams nebude skoro možné ani zařadit filozofa, protože ten už přešel do běžného výukového režimu od září 2021 a učitel tak měl učinit na začátku letního semestru v únoru 2022.

Základem pracovní komunikace je pro filozofa email, zejména u věcí, které je nutné mít zadokumentované. A někteří kolegové emaily vyžadují a čtou je. Ale v práci rovněž i komunikuje s kolegy skrze Messenger nebo WhatsApp.

Učitel díky změnám začal komunikovat s kolegy z katedry nebo školy skrze již zmíněný MS Teams. Na pracovním chatu si píše nejčastěji s tajemnicí katedry. Na MS Teams má vytvořené různé týmy. Případně pro pracovní komunikaci využívá i Skype.

Designérka dostává v práci jediné nějaké informační emaily od asistentky/recepční. Když je fyzicky v práci, tak s kolegy komunikuje hodně, protože spolu sedí v open space. Z toho důvodu občas v práci využívá sluchátka, aby měla klid na práci. Intenzita komunikace v kanceláři je o dost větší, než když je na home office.

MS Teams převažuje v komunikaci v práci u specialistky. Jedná se jak o komunikaci s kolegy, tak i s lidmi mimo jejich společnost. Skrze něj si i píše s kolegy. Současně využívá i email. Podle ní narostlo množství online komunikace, protože dříve bylo jednodušší zeptat se vedle, ale nyní to není možné.

Ke komunikaci s kolegy v práci využívá úředník Skype a v době mimopracovní jsou ve spojení přes WhatsApp. Jinak u něj převažuje komunikace skrze emaily.

Hráč využívá v práci email, WhatsApp i Skype. Pro interní účely využívá Skype a ke komunikaci se zákazníky WhatsApp, zejména s těmi z Blízkého východu, protože oproti emailu, není taková komunikace sledovaná. Pro pracovní účely využívá celkem čtyři emaily.

U právničky v pracovní komunikaci převažuje MS Teams a email. A přes MS Teams si s kolegyněmi i píše.

### **Fyzická komunikace a volání nebo online komunikace**

Jak vyplývá z analýzy rozhovorů, tak **většina participantů nemusí toho druhého při online komunikaci vidět, ale preferují online kameru hlavně u rodiny**, jelikož u ní



jsme odjakživa zvyklí převážně na osobní komunikaci. **Dnes už dochází nejen k upozadění emailu, jak bylo zmíněno výše, ale také k omezení psaní SMS zpráv**, jelikož se obvykle jedná o zpoplatněnou službu pro zasílání zpráv oproti variantě zdarma skrze sociální sítě a komunikační kanály. Běžné volání přes mobilní telefon realizuje často jeden participant, a to učitel, jelikož raději volá, protože mu zpráva přijde neemoční. Zastánce běžného volání, ale i esemesek je právnička, která využívá, když to jde Viber, a pokud to není možné tak klasické nástroje mobilního telefonu.

Třeba filozofovi vůbec nevadí online komunikace, když má od druhé strany odezvu, čímž narážel na studenty gymnázia, kteří obvykle během online výuky moc nekomunikovali a odmítali mít zapnutou kameru. Oproti tomu učitel měl výhodu, že většina jeho studentů měla během výuky zapnutou kameru, takže nějaká interakce tam probíhala, i když v případě zapnuté prezentace, studenty také neviděl.

Podle testerky je komunikace online a tváří v tvář diametrálně odlišná jelikož:

*„Myslím hlavně na ty zrcadlové neurony, které z toho, když toho člověka nemáš jak navnímat, nenavnámáš a reaguješ podle sebe.“*

Na začátku vztahu testerka vnímala, když s přítelem hodně komunikovali online, přes Messenger, že jejich vztah online komunikace mnohem více ovlivňovala a vytvářela mezi nimi zcela zbytečné napětí:

*„Člověk má pocit, že každou blbou myšlenku musí sdílet. A taky je to ovlivněno náladou toho, kdo tu zprávu čte. Když mám blbou náladu a přijde mi nějaká zpráva, čtu ji v kontextu své nálady.“*

### **Online seznámení a online vztah**

Kromě koordinátorky a hráče žádný další respondent nevedl, že by se on sám tímto seznámil se svým partnerem. Hráč měl pár online vztahů, ale opravdu jen v online světě, ale ty nebylo možné reálně přenést do běžného života. Koordinátorka k tomu poznamenala, že:

*„Nebýt sociálních sítí, tak nemám partnera a nemám dítě.“*

Právnička má osobní zkušenost s online partnerským vztahem, protože její přítel již pár let žije v zahraničí a ona v České republice. Filozof a hráč mají hodně kamarádů ze zahraničí, a tak z vlastní zkušenosti ví, že takové online kamarádství na dálku může vydržet, i když se nevidí spolu osobně několik let.

## 7 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

### **1) Změnil se způsob užívání moderních technologií a sociálních sítí vlivem pandemie COVID-19?**

Participantů vnímali pandemii COVID-19 jednoznačně negativně a pociťovali, že doba covidová omezila osobní kontakty mezi lidmi. Pandemie COVID-19 měla podle participantů významný vliv na to, že se s lidmi vidali osobně mnohem méně než před pandemií, a to jak s rodinou, tak i s přáteli a s kolegy.

Nárůst ve využívání moderních technologií a sociálních sítí v důsledku pandemie COVID-19 vnímali jen dva participantů, a to pro zmíněný fyzický distanc a omezené možnosti cestování. Ostatní participantů nevnímali nějaký výrazný nárůst ve využívání sociálních sítí v době pandemie COVID-19.

Z výzkumu vyplynulo, že u participantů nedošlo k významné změně ve způsobu online komunikace s ostatními lidmi nebo využívání nové komunikační platformy, vyjma komunikace se členy rodiny, se kterými nově uskutečňovali videohovory nejčastěji přes Skype, které dříve nebyly realizovány nijak často, protože se raději potkávali osobně. A jeden participant zmínil přechod z běžné komunikace skrze mobilní telefon na sociální síť Facebook. Ostatní nějakou výraznou změnu ohledně komunikace s rodinou nezaznamenali. Ve vztahu k přátelům také respondenti nevnímali významnou změnu v online komunikaci.

Online platformy participantům nově posloužily jako náhrada osobního setkání. Někteří participantů uváděli pořádání online rodinných setkání, setkání s kamarády nebo se spolupracovníky, přesněji byly realizovány online večírky, kvízy nebo ranní rozhovor u kávy s kolegy.

Nárůst doby strávené u moderních technologií (konkrétně u počítače) a různých platform, však participantů zmínili ve vztahu k pracovnímu výkonu, kdy se zejména jednalo o email, ale také i o doposud participantů nevyužívanou platformu MS Teams, kdy u učitele a filozofa to bylo způsobené tím, že školství přešlo na výuku do online režimu a výuka probíhala právě přes tyto platformy. Dvě participantky (právnička a specialista) dokonce zmínily, že s kolegy z práce komunikovaly hlavně prostřednictvím MS Teams, který měly zapnutý po celý den a někdy i dokonce po skončení běžné pracovní doby, aby mezi nimi

zůstala zachována interakce. Z odpovědí lze dovodit, že v oblasti pracovního výkonu došlo k nejvýraznější změně v používání technologií oproti době před pandemií COVID-19.

## **2) Jak se proměnily vztahy v kontextu změny pracovního režimu na home office?**

Home office znamenal pro participanty neočekávanou a neplánovanou změnu pracovního režimu a díky tomu strávili participant mnohem více času doma s partnerem nebo s rodinou, což hodnotili více než pozitivně. Některé vztahy pro ně byly díky tomu intenzivnější, než byli doposud zvyklí, jelikož nebyla možnost trávit čas obvyklým způsobem, tedy odejít do práce a zase se z práce vrátit domů. Došlo tak ke spojení pracovní doby a mimopracovní do jednoho místa, a to v místě jejich domova.

Díky přechodu pracovního režimu na home office se omezila pracovní komunikace mezi kolegy, jelikož online komunikace je podle participantů jiná než osobní komunikace a člověk si rozmyslí, zda opravdu potřebuje danou informaci od kolegy zjistit či nikoliv. Také bylo zmíněno, že mezi pracovními kolegy se omezila běžná komunikace o mimopracovních věcech. A participant také často uváděli, že cesta do práce a setkání s kolegy pro ně během pracovního režimu home office byla vítaná změna. Z rozhovorů tedy lze dovodit, že pro participanty je komunikace s kolegy z práce, a to i nepracovních tématech, důležitou součástí pracovní doby a pracovního výkonu.

Samozřejmě s prací z domova souvisela i dohoda o tom, z jakého místa v domově bude kdo a v jakou dobu pracovat, ale tyhle situace participant vyřešili a nikdo z nich nevnímal, že by ho práce z domova nějak rušila nebo rozptylovala. Vyjma úředníka, který raději pracuje ze své kanceláře než z domova, ale ne díky partnerce, ale proto, že má doma více možností k prokrastinaci než v práci, a proto se snažil spíše trávit pracovní dobu v kanceláři, pokud to bylo možné.

Je nutné také zmínit, že kromě pozitivního vnímání času stráveného doma uvedli participant také to, že jiné vztahy (zejména ty přátelské vztahy), které byly založené zejména na osobním setkání, byly utlumeny v důsledku covidových opatření a přechodu na home office režim.

Nikdo z participantů nezmínil, že by se vztahy s rodinou nebo s přáteli výrazně proměnily díky nahrazení osobního setkání online komunikací. Právě pro udržení těchto vztahů jim posloužila online komunikace, která jim i pomáhala si poskytovat vzájemnou

sociální oporu. A z rozhovorů také vyplynulo, že k udržení vztahu moderní technologie a sociální sítě rozhodně posloužily dobře.

Považuji za pozitivní zjištění, že home office byl participanty pozitivně vnímán ve vztahu k partnerskému vztahu a současně také to, že zůstaly zachovány ostatní vztahy a nedocházelo k jejich oslabení nebo dokonce ke ztrátě.

### **3) Jaký způsob komunikace preferujeme při komunikaci s rodinou, s přáteli, s partnery a s kolegy v práci?**

Předně lze uvést, což považuji za velmi pozitivní zjištění, že i přes rozšíření moderních technologií a téměř neomezenou dostupnost sociálních sítí, se participanti primárně snaží s lidmi setkat osobně. A tento způsob komunikace je pro ně nejpreferovanější. Případně často převažují hovory, které mají nejbližší k osobnímu setkání, kdy alespoň participanti mohou slyšet hlas druhého komunikujícího.

Jak již bylo naznačeno ve shrnutí k první výzkumné otázce, tak v případě rodiny převažuje u participantů oproti komunikaci s přáteli potřeba vyšší intenzity komunikace, a rovněž participanti preferují zejména volání než komunikaci textem. Zatímco u přátel obvykle nevyžadují participanti komunikaci prostřednictvím hovorů nebo videohovorů, za zcela vyhovující způsob alternativní komunikace považují textovou zprávu. Jen učitel, který s lidmi přes zprávy téměř nekomunikuje, preferuje při komunikaci s přáteli také volání před psaným textem.

Při komunikaci s rodinou, s partnerem a s přáteli využívají participanti nejčastěji Messenger, WhatsApp, ale i Viber nebo iMessage.

S pracovními kolegy nejčastěji komunikují participanti osobně nebo emailem, ale v době pandemie COVID-19 probíhala komunikace emailem, skrze platformu MS Teams, telefonními hovory nebo Skype.

### **4) Jaký význam mají pro lidi v mladé a střední dospělosti sociální sítě?**

Pokud bych to měla shrnout, tak participanti mají k sociálním sítím veskrze kladný vztah. Sociální sítě participanti používají primárně jako rychlý způsob spojení s lidmi ve svém okolí a k získání rychlých informací o tom, co mají nového jejich přátelé, se kterými jsou skrze Facebook nebo Instagram ve spojení, ale rovněž i pro zasílání adresných zpráv.

Participantů využívají více druhů sociálních sítí. Zcela shodně bylo uvedeno všemi účastníky, že využívají Messenger pro komunikaci s přáteli a někteří i s rodinou, kromě právničky a učitele, kteří ji ke komunikaci téměř nevyužívají. Část účastníků používá i samotnou sociální síť Facebook, ale každý je jiným způsobem aktivní na této sociální síti. Mnozí z nich vnímají výhodu Facebooku v tom, že mají informace o ostatních, aniž by s nimi museli být v konkrétní interakci. Dokonce jeden účastník uvedené zmínil ve vztahu získávání informací o své rodině.

Počet přátel účastníků na sociální síti Facebook se pohybuje průměrně okolo 150 - 200 přátel a pravidelně každý měsíc komunikují účastníci s přibližně 20 přáteli.

Pokud bych měla zhodnotit pocity účastníků ze sociální sítě Facebook, tak si myslím, že důvodem, proč ho všichni účastníci využívají je to, že ho mají ostatní, v podstatě je asi rozšířený názor, že každý má účet na sociální síť Facebook, proto je možné se prostřednictvím něj se téměř s kýmkoliv spojit, a proto je nevýhoda ho vlastně nemít. Současně nám umožňuje zachování kontaktů s jinými uživateli, tedy slouží nám, jak již bylo zmíněno, jako tzv. address book nebo také k uchování vzpomínek.

Na sociální síti Instagram mají účet jen někteří účastníci, z toho jen asi dva účastníci ji využívají i pro komunikaci. Ostatním účastníkům tato sociální síť slouží hlavně pro koukání na fotky ostatních uživatelů. Základní rozdíl ve využívání sociální sítě Facebook a Instagram u účastníků vnímám to, že Facebook, potažmo Messenger, slouží účastníkům primárně k zasílání adresných zpráv a základním bonusem sociální sítě Instagram jsou pro ně hezké fotky. Od Instagramu účastníci neočekávají komunikaci s ostatními, i když někteří občas použijí tuto sociální síť i k tomuto účelu.

Jako další komunikační sociální sítě jmenovali účastníci zejména WhatsApp a Viber.

Nejkladněji hodnotili účastníci sociální síť YouTube, ale tu nepoužívají ke spojení s jinými lidmi, vyjma filozofa, který zde vkládá videa svých dcer určené omezenému okruhu lidí, a hráče, který skrze YouTube realizuje online setkání s kamarády z online her. Tuto sociální síť využívají účastníci ke zhlédnutí videí z různých zájmových oblastí.

## 8 DISKUZE

V této kapitole se nejprve budu věnovat srovnání výsledků mé studie s jinými, především srovnání se zahraničními studiemi reflektující novost problematiky, následně bych ráda shrnula metodologické uchopení zkoumané problematiky. V rámci poslední části této kapitoly se zamyslím nad možným využitím poznatků z tohoto výzkumu pro další zkoumání a nad možnostmi budoucího rozšíření zkoumané problematiky o další aspekty.

### 8.1 Diskuze k výsledkům výzkumu

Ke zjištěným výsledkům si dovoluji na začátek uvést, že provedený výzkum docela překvapivě ukázal pozitivní výsledky, jelikož nikdo z participantů nezačal být mnohem aktivnější v online prostředí, než tomu bylo dříve. Samozřejmě všichni participanté využívali různé komunikační platformy a sociální sítě ke spojení s rodinou, s přáteli a s kolegy (v případě filozofa a učitele se jednalo nejen o spojení s kolegy z práce, ale i o spojení se studenty), obdobně jak tomu bylo ve výzkumu Hall et al. (2021). Ze studie vyplynulo, že participanté neměli nějak výraznou tendenci komunikovat s ostatními více, ale spíše narostla online komunikace prostřednictvím videohovorů, které vnímali jako náhradu za osobní setkání, shodně jak tomu bylo u výzkumu Kluck et al. (2021).

V dřívější době neměli participanté potřebu se hlavně s přáteli spojovat pomocí videohovorů, když bylo reálné se s nimi vidět osobně, ale za situace, kdy nebylo možné se s nimi sekat osobně, byla to jimi využívána alternativa (např. Pennington, 2021). Rozhodně však videohovory nenahradí osobní setkání do budoucna, protože nikdo neuváděl, že by tuto formu komunikace s rodinou nebo s přáteli plánovali zachovat. Tohle zjištění považuji za nejzásadnější, jelikož participanté vnímají, že zprostředkovanou komunikaci pomocí mobilního telefonu, počítače nebo sociálních sítí je jen případný doplněk k osobnímu setkání.

Sociální sítě a online platformy umožňují zachovat kontakt s lidmi i přes absenci setkávání tváří v tvář a jsou tak základem pro komunikaci při omezení pohybu. Pouze dva participanté uvedli, že využívali sociální sítě v době pandemie COVID-19 více, právě z důvodu fyzické izolace (Neves & Sanders, 2020). Je však otázkou, zda to skutečně byli jen tyto dva participanté nebo zda si ostatní zvýšenou dobu strávenou s moderními

technologemi a na sociálních sítích ani neuvědomovali nebo si to odmítli přiznat, jelikož obecně měli účastníci potřebu podhodnocovat dobu strávenou na mobilním telefonu a sociálních sítích. Obvykle tipovali kratší dobu, než tomu skutečně bylo. Je nutné také uvést, že účastníci připustili, že u televize a Netflixu v době covidové strávili mnohem více času než při nepandemickém režimu.

Abychom vnímali sociální podporu, musí být sociální sítě využívány pro interakci mezi uživateli těchto sítí (Kim & Lee, 2011; Kluck et al., 2021), což vyplynulo i z provedených rozhovorů s účastníky, že jen samotné číslo počtu přátel bez interakce s nimi nebo jen pouhé prohlížení profilů ostatních přátel účastníkům pocit sociální podpory nenavodí. Tedy pro dosažení sociální opory se musí se jednat o efektivní komunikační spojení mezi jedinci.

Účastníci vnímali pandemii COVID-19 jednoznačně negativně, jelikož došlo k výraznému omezení osobních kontaktů, což pro nikoho z nich nebylo žádoucí. Při popisu doby covidové používali účastníci výrazy s negativním nádechem (pandemie, distanc, nemoc, umírání, strach). Současně z jejich odpovědí byl znát strach a obava o zdraví své a svých blízkých, proto téměř všichni dodržovali nařízená opatření ohledně omezení fyzických kontaktů, zejména v první vlně pandemie COVID-19, tedy v období března až května 2020 (obdobně Kluck et al., 2021; Biesmans, et al, 2008). Jelikož však účastníci zjistili, že uvedené mělo vliv na psychickou pohodu jak jejich samotných, tak členů jejich rodiny, rozhodli se zavést alespoň omezený kontakt s těmi nejbližšími. Naprostá absence osobních kontaktů měla zcela opačný efekt, než očekávali, tedy vnímali, že fyzický distanc od nejbližších jejich psychickou pohodu rozhodně nijak výrazně nezlepšil.

Střídavý režim home office vnímali účastníci jako ideální variantu. Na začátku pandemie byl home office pro každého vítanou změnou. Přesto časem každý z nich zjistil, že pracovat jen z domu a nemít možnost běžného kontaktu s lidmi, není to, co by chtěli napořád. Z odpovědí účastníků lze shrnout, že jim home office nevadil, jen nikdo z nich nechce být na plném home office, kdy by do práce nedocházel vůbec, protože vnímali to omezení vztahů jako např. ve studii Sia et al. (2014), vyjma učitele a filozofa, kterým výuka na dálku nepřináší dostatečnou realizaci a chybí jim reálný kontakt se studenty (Kalpidou et al., 2011). Současně bylo seznáno, že i komunikace s kolegy byla mnohem méně intenzivní a celkově cítili, že je to od společnosti obecně až izoluje. I když to bylo zejména způsobené tou dobou, která nás distancovala od ostatních, nejen od kolegů z práce. Uvědomili si, že v práci dost času stráví tím, že jen tak si s kolegy povídají o nějakých

nepracovních tématech (Sia et al., 2014). Ale rozhodně kladnou částí home office režimu bylo, že všichni pobyt doma s partnerem nebo rodinou vnímali pozitivně a byli rádi, že mohli strávit více času spolu, jelikož běžně by nebylo možné strávit tolik času s partnerem a s rodinou.

Ve vztahu k sociálním sítím z výzkumu vyplynulo, že pokud si participanti z možností, jak s lidmi zprostředkovaně komunikovat vyberou za hlavní komunikační prostředek sociální sítě a používají je hlavně ke spojení s lidmi, tak jim sociální sítě pomáhají se cítit lépe nebo alespoň nemají významný vliv na to, že by se cítili hůře. Naproti tomu za situace, kdy je participanti využívali i pro sledování profilů jiných osob, tak sociální sítě v nich spíše zanechávají nepohodu a výraznější tendenci k závislosti na sociálních sítích (Fioravanti & Casale, 2020). Tohoto si byli sami participanti vědomi a vnímali tohle riziko. Současně uvedli, že se snaží tento negativní vliv eliminovat a nepřipouštět si tyto úvahy a myšlenky o srovnávání s ostatními přespříliš.

Z zajímavé zjištění považují, že každý z participantů využívá Facebook trochu odlišným způsobem a k jinému účelu. Sociální síť Facebook využívají participanti primárně ke psaní soukromých zpráv (vyjma dvou participantů a sloužím jim také jako tzv. address book kontaktů na přátele.

Bylo pro mě překvapivé, že pod sociální síť by nepodřadil žádný z participantů YouTube, i když na druhou stranu jejich důvody jsou vcelku logické. Pod pojmem sociální sítě si mnozí z nás představí spíše komunikační kanál pro spojení mezi lidmi, tedy přesněji kanál k posílání zpráv nebo k jiné interakci (Kuss & Griffiths, 2011), což zrovna zhlédnutí na videa z různých oblastí našeho zájmu úplně nenaplnuje. I když na druhou stranu pod videa je možné vkládat komentáře a reagovat na ně, ale žádný z participantů této možnosti nevyužívá.

Za nemilé zjištění považují to, že mobilnímu telefonu nějakým způsobem věnuje skoro každý participant svou pozornost i ve chvíli osobního setkání s jiným člověkem nebo s partou kamarádů (Butler & Matook, 2014), jelikož mají pocit, že potřebují mít informace o tom, kdo se s nimi snaží spojit a zda nejde o něco důležitého, co by mohli promeškat (Dhir et al., 2018). Zabránit této nemilé situaci a zároveň nerušit tím výrazně své okolí některým participantům pomáhají chytré hodinky, které na pokus o spojení nebo zprávu od jiného člověka daného jedince nenápadně upozorní. Jedinec má pak pocit, že je rozdíl, kdy jen koukne na hodinky nebo kdy se podívá na mobilní telefon. Podle mě



v tom ve skutečnosti není významný rozdíl. Na druhou stranu, stalo by se něco, kdybychom si přijaté zprávy nebo zmeškaného hovoru všimli o pár minut později? Nemyslím si, jen jsme zvyklí odpovídat podstatě hned a společnost to od nás i vyžaduje.

Téma, na kterém se participanti jednoznačně shodli byly emotikony. Podle mého názoru se jednalo o nejpozitivněji vnímanou oblast z celého výzkumu. Neverbální stránka komunikace v psaném textu rozhodně chybí, je proto dobře, že se nejen participanti, ale i lidé, od kterých dostávají zprávy, snaží vyjádřit své emoce skrze emotikony. Emotikony nám pomáhají se navzájem sbližovat a obvykle vzbuzují pozitivní emoce. Kladnější vztah k emotikonům měly ženy, které využívají větší paletu druhů emotikonů, než tomu bylo u mužů. U nich mi přišlo, že je berou jako nutné zlo a nastavený způsob komunikace. Na druhou stranu i oni přiznali, že emotikony v textu pomáhají odhadnout emoce pisatele.

Výsledky analýzy mě překvapily také v oblasti televize a online kanálů, kdy každý respondent, vyjma jednoho respondenta, uvedli, že využívají placené služby Netflix. Pravidelné využívání Netflixu podle participantů významně narostlo v době pandemie COVID-19, kdy to pro mnoho participantů byl častý způsob trávení volného času. Dokonce někteří přiznali, že si ho právě díky pandemii COVID-19 pořídili. Participanti také využívají zpětné zhlédnutí, které jim umožňuje zhlédnout požadovaný program v době, kdy mají časový prostor a nejsou vázáni na lineární program.

Jako nepříjemné otázky byly vnímány otázky vztahující se ke vnímání pandemie COVID-19, ale rozhodně nejhorší otázkou pro participanty byly otázky na to, kolik času tráví denně u moderních technologií a sociálních sítí. Mnozí z nich ze začátku v odpovědi na tuto otázku uvedli menší dobu, pak bylo evidentní, že se nad tím zamysleli a usoudili, že odhadovaná doba neodpovídá skutečnosti. Bylo možné vnímat, že zjištění skutečné doby strávené na mobilním telefonu a sociálních sítích pro ně nebylo vůbec pozitivní.

## **8.2 Diskuze k metodologii výzkumu**

Je nutné reflektovat ve vztahu k provedené výzkumu, že doba pandemie COVID-19 byla zcela odlišná než jakákoliv jiná událost, kterou jsme zažili v době rozkvětu moderních technologií a sociálních sítí. Možná tohle byla obrovská výhoda, že bylo tak jednoduché pro mnoho zaměstnanců přejít do režimu home office, jelikož pár let zpátky by to nejspíše nebylo možné.

Výzkum byl proveden jen na omezeném vzorku respondentů, avšak i přesto tento omezený počet respondentů výzkumu naplnil cíle výzkumu, jelikož odpovědi na stěžejní témata byly velmi podobné a provedením 9 rozhovorů jsem vnímala, že data jsou saturována provedeným zjištěním, a tudíž by další rozhovory neměly významnější vliv na odpovědi na položené výzkumné otázky.

Je nutné však zmínit, že mnou provedená studie a výsledky z ní prezentované mají omezenou platnost ve vztahu k participantům, a to s ohledem na jejich věk a geografické omezení územím České republiky. Zároveň si myslím, že rozhovory byly přínosné i pro participanty, jelikož jim umožnily provést případnou změnu ve vztahu k využívání moderních technologií a sociálních sítí, pokud zjistili, že se nemohou zcela ztotožnit s dobou strávenou s technologiemi a sociálními sítěmi.

Jsem si vědoma, že předestřené výsledky práce mohou být ovlivněny mým relativně kladným vztahem k moderním technologiím a sociálním sítím, jelikož si myslím, že tyto média jsou ideálním spojencem, jak zůstat s lidmi v kontaktu, když není možné se setkat osobně.

Tuto práci jsem finalizovala v době, kdy pandemie COVID-19 a počty přírůstků denních nakažených byly odsunuty na druhou kolej, jelikož v aktuální době většina z nás řeší spíše dění na Ukrajině a doufáme, že se situaci podaří co nejdříve vyřešit. Pokud bych prováděla rozhovory s participanty v současné době a pokládala bych jim otázky, kdy by se měli zpětně zamyslet nad tím, jak vnímali dobu pandemie COVID-19, myslím, že by odpovědi byli významně zkresleny s ohledem na aktuální dění. Aktuální dění nemělo vliv ani na mnou provedenou analýzu rozhovorů, kterou jsem prováděla ještě před vznikem konfliktu na Ukrajině.

### **8.3 Praktické využití poznatků této studie a možnosti dalšího výzkumu**

Pokud se mám zamyslet na tím jakým oblastem by bylo možné se ve vztahu k tomuto tématu více věnovat, tak si myslím, že by si bližší prozkoumání zasloužilo to, jak participanty vnímali dopad pandemie COVID-19 na jejich vztahy i po opadnutí opatření, a jestli došlo k proměně vztahů. Také si myslím, že by si zasloužilo prozkoumat, jak lidé vnímali období pandemie COVID-19, pokud se jednalo o participanty, kteří prodělali nebo neprodělali COVID-19. Rozhodně si myslím, že si zaslouží další průzkum také oblast týkající se home

office režimu, a zjištění, jestli některým pracovník do současné doby zůstal zachován režim home office, případně zda zůstaly zachovány online porady.

Domnívám se rovněž, že by mohlo být zajímavé a přínosné provést více výzkumů s lidmi v období dospělosti na téma sociálních sítí, a nejen se studenty, případně se studenty vysoké školy. Studie ohledně sociálních sítí jsou obvykle prováděny s lidmi, kteří sociální sítě využívají, tudíž je možná na zvážení, zda by nebylo přínosné zjistit názor na sociální sítě i jedinců, kteří je nepoužívají, a to i v kontextu pandemie COVID-19, jak takový jedinci udržují kontakt a vztahy s ostatními lidmi.

## 9 ZÁVĚR

V této práci jsem si dala za cíl prozkoumat, zda v důsledku pandemie COVID-19 došlo k proměně vztahů a ke změně ve využívání moderních technologií a sociálních sítí. Období pandemie COVID-19 přineslo omezení osobních setkání, lidé byli povinni dodržovat fyzický distanc a někteří pracovníci byli nuceni přejít z běžného pracovního režimu na home office. Toto období bylo také charakteristické obavou o zdraví vlastní a blízkých osob. Docházelo také k různým změnám v životě každého participanta. Stěžejní změnou pro participanty odvozenou právě od doby covidové, byla změna pracovního režimu na plný nebo částečný home office. Výsledky je možné uvést následovně:

1) I přes negativní vnímání pandemie COVID-19 uvedli participanti, že nedošlo ke změně ve způsobu online komunikace s ostatními, kromě rodiny, kdy nově častěji uskutečňovali videohovory. Sedm z devíti participantů zmínilo, že sociální sítě nepoužívali výrazně více. Z hovorů vyplynulo, že participanti mohli zvládat svou práci i z domova, bez větších problémů, jelikož s kolegy využívali ke spojení nově MS Teams, případně email. Participanti současně reflektovali, že pro ně cesta do zaměstnání byla příjemným zpestřením pobytu doma a také si uvědomili, kolik času z pracovní doby stráví rozhovory s kolegy, a to jak o pracovních, tak i mimopracovních věcech. Nejvýznamnější změnu komunikace

2) Období pandemie COVID-19 a přechod pracovního režimu na home office, hodnotili participanti vesměs kladně, jelikož měli možnost strávit více času s rodinou v jedné domácnosti a s partnerem. Nevýhodu režimu home office vnímali dva participanti, kteří pracují ve školství, jelikož výuka studentů online není podle nich vhodná forma vzdělávání studentů. V první vlně pandemie COVID-19 v České republice, tedy v období od března 2020 do května/června 2020 participanti dodržovali nařízená opatření ohledně omezení kontaktů, kdy se obvykle nestýkali ani s nejbližší rodinou (s rodiči či prarodiči). Ve druhé vlně pandemie od října 2020 do května 2021 se participanti stýkali alespoň s nejužší rodinou a případně s některými přáteli, jelikož omezení osobních kontaktů mělo vliv na jejich psychickou pohodu. Participanti tak reflektovali, že fyzická komunikace je pro ně velmi významná.

3) Z výzkumu také vyplynulo, že participanti mají potřebu větší frekvence komunikace s rodinou než s přáteli. A pro komunikaci s rodinou a přáteli využívají

participanti nejčastěji Messenger, WhatsApp, ale také Viber nebo i Message, kromě jednoho participanta, který preferuje osobní setkání nebo případně telefonický rozhovor před textovou zprávou.

Současně musí zaznít, že mezi participanty v období mladé (rané) a střední dospělosti nebyl nějaký rozdíl v postoji k moderním technologiím a sociálním sítím, v názorech ohledně proměny vztahů důsledkem pandemie COVID-19. Také bych nikoho z participantů nezařadila do kategorie závislého uživatele moderních technologií a sociálních sítí, byť dva participanti je docela hojně užívají.

4) Ve vztahu k sociálním sítím z rozhovorů vyplynulo, že všichni participanti využívají sociální síť Facebook, konkrétně její chatovací aplikaci Messenger pro komunikaci s ostatními, zejména s přáteli. Důvodem, proč mají participanti účet na sociální síti Facebook je, že ho využívají zejména jako tzv. address book pro kontakty na přidané uživatele (přátele) nebo pro ukládání vzpomínek. Na sociální síti Instagram má účet jen polovina participantů, s tím, že ho participanti využívají spíše ke sledování profilů jiných uživatelů než ke komunikaci. Nejpozitivněji hodnotili participanti sociální síť YouTube, jenž nabízí nepřehledné množství videí.

Čtyři participanti zmínili, že využívají smart watch, aby měli informaci o tom, kdo se s nimi snaží spojit a nemuseli neustále kontrolovat mobilní telefon.

# 10 SOUHRN

Tato bakalářská práce pojednává o tom, jak ovlivňují moderní technologie a sociální sítě naše vztahy v důsledku životních změn. Jako okolnost, kterou jsem se rozhodla prozkoumat, jestli ovlivnila vztahy participantů nebo jejich postoj k moderním technologiím a sociálním sítím byl vliv pandemie COVID-19, která znamenala omezení fyzického setkávání mezi lidmi a přechod pracovního režimu participantů na home office.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol. V první kapitole týkající se vztahů předně uvádím vymezení období mladé (rané) dospělosti a střední dospělosti, jejíž vymezení není vnímáno jednotně. Počátek období dospělosti obvykle začíná okolo věku 20 let a končí ve věku 35/45 let, ale třeba u Havighursta a Eriksona je ta horní věková hranice posunuta až na 60/65 let (Blatný, 2016; Erikson, 2002). Podle autorů je období mladé dospělosti charakterizováno jako období intimity a izolace (Erikson, 2002) a úkolem je najít si stabilního partnera, založit rodinu a začít si budovat kariéru (Blatný, 2016). V období střední dospělosti je základem konflikt mezi generativitou a stagnací (Erikson, 2002), a jedinec by se v tomto období měl snažit dosáhnout uspokojivého pracovního výkonu, vytvoření kvalitního partnerského vztahu, jakož i pomáhat dětem a rodičům (Blatný, 2016). Vztahy můžeme rozdělit na vztahy osobní blízkosti (vztahy s rodinou, s partnerem a s přáteli) a vztahy výkonově funkční (vztahy s kolegy), kdy oba druhy vztahů pro nás jsou zásadní (Helus, 2018).

V první kapitole vymezují rodinné, partnerské, přátelské a pracovní vztahy, jakož i online vztahy, které lze považovat za přínosné, pokud doplňují offline vztahy, ale naopak mohou být škodlivé, pokud nahradí pevné a kvalitní vztahy z reálného světa (Waytz & Gray, 2018). První kapitola obsahuje rovněž kapitolu o vlivu pandemie COVID-19 na jedince a interpersonální vztahy, ve které zmiňují, že bylo doporučováno přejít lidem na zprostředkovanou komunikaci prostřednictvím technologií a sociálních sítí (Kluck et al., 2021). V době pandemie COVID-19 umožňovaly lidem sociální sítě sdílet zprávy, osobní zkušenosti a názory v reálném čase po celém světě (Islam et al., 2020).

První kapitolu uzavírá podkapitola týkající se home office, kdy se jedná o oblast, která se dostala výrazně do popředí zájmu díky období pandemie COVID-19, jelikož umožnila lidem i nadále vykonávat pracovní činnost nejčastěji z domova. Moderní

technologie a různé komunikační platformy (např. MS Teams) umožnily přechod zaměstnanců do režimu home office. Základem pro kvalitní výkon pracovníků je dobře fungující vzdálená komunikace mezi spolupracovníky (Shockey et al., 2021).

Ve druhé kapitole se věnuji oblasti technologií a sociálním sítím, kdy nejprve jsem představila nejoblíbenější sociální sítě, a to Facebook, Instagram a YouTube, kde bylo zmíněno, že využívání Facebooku ke psaní zpráv konkrétním osobám přes Messenger zvyšuje blízkost ve vztazích (McEwan, 2013), zatímco jen pasivní využívání sociálních sítí jiných uživatelů může způsobit dočasné iluzorní naplnění sociálních potřeb (Clark et al., 2018), ale spíše způsobuje nespokojenost a vyvolává pocit samoty.

Třetí kapitola, která uzavírá teoretickou část této práce, obsahuje soudobé výzkumy ohledně sociálních sítí, které se prioritně věnují negativním dopadům sociálních sítí na jedince. Se sociálními sítěmi souvisí také nepochybně závislost na sociálních sítích a tzv. fenomén FOMO. Závislost na sociálních sítích má obdobné příznaky jako behaviorální a chemické závislosti a projevuje se nadměrným věnováním času sociálním sítím a nekontrolovanou motivací se několikrát za den přihlásit, kdy toto jednání zasahuje do běžného života jedince (Andreassen & Pallesen, 2014). A další negativní vliv na jedince má strach z promeškání, tzv. fenomén FOMO (Dhir et al., 2018), kdy právě tento strach donucuje jednotlivce udržovat trvalé spojení skrze sociální sítě, potažmo prostřednictvím mobilního telefonu a smart watch. V kapitole současně zmiňuji, že podle Hunta et al. (2018) trvalá změna ve zkrácení doby užívání sociálních sítí může eliminovat negativní dopady vlivu sociálních sítí na jedince.

Druhá část práce se věnuje empirické části a je otevírána výzkumným problémem, ve kterém jsem se zaměřila na výzkumy vztahující se k pandemii COVID-19, kdy podle některých studií docházelo v době covidové ke zvýšenému užívání sociálních sítí, (Islam, et al., 2020; Tandon et al., 2021c) a podle dalších studií se moderní technologie v době pandemie COVID-19 staly základem pro komunikaci v blízkých vztazích, a to zejména telefonní hovory a videohovory (Pennigton, 2021; Watson et al., 2021b). Sociální sítě nejen v době pandemie pomáhají být v kontaktu s ostatními, ale třeba ve studii Hall et al. (2021) bylo zjištěno, že komunikace přes videohovory je vnímána jako náročnější oproti komunikaci tváří v tvář, i z důvodu problému se synchronizací běhu samotné konverzace, ale i díky nutnosti se více soustředit a udržovat oční kontakt.

Následující kapitola se věnuje typu výzkumu a použité metodě, kdy nejprve zmiňuji cíl mého výzkumu, který jsem zmínila již výše, na který navazují čtyři výzkumné otázky, na které jsem hledala ve svém výzkumu odpovědi. Znění otázek uvádím spolu se zjištěními u popisu sedmé kapitoly.

Pátá kapitola mé práce se týká sběru dat a výzkumného souboru, kdy nejprve jsem zmínila, proč jsem se rozhodla provést výzkum za použití kvalitativní metody, jelikož by nebylo možné získat dostatečnou výtěžnost dat jen využitím dotazníku a došlo by k ochuzení informací. Výzkumný soubor se skládal z pěti žen a čtyř mužů ve věku 29 - 42 let, kteří v důsledku pandemie COVID-19 přešli zcela nově do režimu home office. V následující části této kapitoly jsem zmínila metodu získávání dat, které byly získány provedením polostrukturovaných rozhovorů skrze MS Teams nebo Skype, dále i způsob práce s daty a etické záležitosti.

Následující kapitolu jsem věnovala metodě zpracování a postupu při analýze dat, kdy jsem uvedla jak jsem postupovala při využití postupu podle interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) a naznačila jsem i mou práci s poznámkami a vytvářením témat vystupujících z rozhovorů pro provedení analýzy.

Sedmá kapitola uvádí odpovědi na výzkumné otázky, které jsem si zadala ke zjištění, zde uvádím stěžejní informace vyplývající z výzkumu:

*1) Změnil se způsob užívání moderních technologií a sociálních sítí vlivem pandemie COVID-19?*

Ve vztahu k této otázce vyplynulo z odpovědí participantů, že v době pandemie COVID-19 vnímali negativně, že museli dodržovat fyzický distanc, a pociťovali strach a obavy o zdraví. Participantů zmínili, že nevnímali výraznou změnu ve způsobu online komunikace s rodinou nebo s přáteli, ale samozřejmě došlo u nich k omezení osobního setkání a častějšímu využívání videohovorů. Participantů nevnímali nárůst doby strávené na sociálních sítích, kromě dvou participantů. Participantů také zmínili, že nově začali v pracovní oblasti využívat MS Teams, který se stal základem pro spojení s kolegy z práce. Nepostradatelný prostředek komunikace s kolegy z práce byl rovněž email.

*2) Jak se proměnily vztahy v kontextu změny pracovního režimu na home office?*

Pro participantů byl přechod na home office výraznou změnou v oblasti práce. Participantů hodnotili pozitivně, že díky změně pracovního režimu mohli strávit více času doma s partnerem a s rodinou v domácnosti. Participantů však vnímali omezení komunikace



s kolegy z práce, kdy komunikace přešla jen do formální roviny a docházelo k vymizení běžné mimopracovní komunikace, ke které docházelo zcela automaticky při pobytu na jednom pracovišti. Participanti také zmínili, že přechod na home office znamenal úpravu domácnosti a nastavení pravidel pracovní doby. Pobyt doma vnímali participanti rozhodně pozitivně, kdy nemuseli ráno vstávat tak brzy do práce nebo trávit čas přesunem do a ze zaměstnání.

*3) Jaký způsob komunikace preferujeme při komunikaci s rodinou, s přáteli, s partnery a s kolegy v práci?*

Za pozitivní zjištění považují, že participanti preferují zejména osobní setkání s lidmi, ale když to není možné, snaží se spíše o volání, a to hlavně s rodinou. Převažující způsob komunikace v době pandemie COVID-19 s rodinou byly videohovory, jelikož máme větší tendenci vidět svou rodinu skrze kameru než přátele. U přátel spíše převažuje ve zprostředkované komunikaci textová zpráva. Participanti, kromě učitele, u kterého převažují telefonní hovory, ke komunikaci s rodinou a přáteli využívají nejčastěji Messenger, WhatsApp, ale i Viber nebo iMessage.

*4) Jaký význam mají pro lidi v mladé a střední dospělosti sociální sítě?*

Participantům slouží sociální sítě prioritně ke komunikaci s ostatními, ale také i k tomu, aby rychle zjistili, co mají nového jejich přátelé nebo i rodinní příslušníci, se kterými jsou skrze Facebook nebo Instagram ve spojení. Všichni participanti využívají sociální síť Facebook, potažmo chatovací aplikaci Messenger, pro komunikaci s ostatními, vyjma dvou participantů, kteří ji využívají velmi zřídka. Messenger je pro participanty hlavní komunikační kanál pro spojení s přáteli. Facebook slouží participantům jako tzv. address book, případně pro ukládání vzpomínek. Participanti také z profilů jiných uživatelů čerpají inspiraci. Sociální síť Instagram vnímají participanti jako sociální síť sloužící pro prohlížení hezkých fotek a obrázků.

Práci uzavírá kapitola o diskuzi k výsledkům výzkumu, k metodologii výzkumu a k praktickému použití poznatků této studie.

# LITERATURA

1. Abel, J., & Tauber, M. (2020). Coronavirus pandemic: compassionate communities and information technology. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 10(4), 369–371. doi:10.1136/bmjspcare-2020-002330
2. Abidin C. From “Networked Publics” to “Refracted Publics”: A Companion Framework for Researching “Below the Radar” Studies. *Social Media + Society*, 7, 1–13, doi:10.1177/2056305120984458
3. Adams, S., & Savahl, S. (2017). Children’s discourses of natural spaces: considerations for children’s subjective well-being. *Child Indicators Research*, 10, 423–446. doi:10.1007/s12187-016-9374-2
4. Allam, Z. (2020). The First 50 days of COVID-19: A detailed chronological timeline and extensive review of literature documenting the pandemic. In *Surveying the Covid-19 Pandemic and its Implications*, 1, 1–7. doi:10.1016/B978-0-12-824313-8.00001-2
5. Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). How effective is telecommuting? Assessing the status of our scientific findings. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(2), 40–68. doi:10.1177/1529100615593273
6. Armstrong, M. (2007). *Řízení lidských zdrojů*. Praha: Grada.
7. Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. doi:10.1556/JBA.2.2013.003
8. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. doi:10.2174/13816128113199990616
9. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
10. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006
11. Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. Pew Research Center: Internet & Technology. Získáno 16. února 2022 z <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

12. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
13. Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471. doi:10.31234/osf.io/y38m9
14. Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
15. Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *Jama Pediatrics*, 173(9), 853–859. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759
16. boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
17. Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
18. Bui, H., Chau, V. S., Degl'Innocenti, M., Leone, L., & Vicentini, F. (2019). The resilient organisation: A meta-analysis of the effect of communication on team diversity and team performance. *Applied Psychology*, 68(4), 621–657. doi:10.1111/apps.12203
19. Butler, B., & Matook, S. (2014). Social media and relationships. *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1-12, doi:10.1002/9781118767771.
20. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40, 1054–1085. doi:10.1016/j.jrp.2005.11.007
21. Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14–19. Získáno 28. ledna 2022 z <https://www.learntechlib.org/p/55773/>
22. Carstensen, I. L. (1995). Evidence for a lifespan theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151–156. doi:10.1111/1467-8721.ep11512261
23. Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W.-C., Wang, C.-B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365–388. doi:10.1080/10408363.2020.1783198.

24. Clark, M., & Lupton, D. (2021). Pandemic fitness assemblages: The sociomaterialities and affective dimensions of exercising at home during the COVID-19 crisis. *Convergence*, 27(5), 1222–1237. doi:10.1177/13548565211042460
25. Clark, J. L., Algoe, S. B. & Green, M. C. (2018) Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. doi:10.1177/0963721417730833
26. Craig, L. (2020). Coronavirus, domestic labour and care: Gendered roles locked down. *Journal of Sociology*, 56(4), 684–692. doi:10.1177/1440783320942413
27. Crha, J., & Marešová, K. (29. června 2021). *AMI Digital Index: na sociálních sítích je většina Čechů, i těch nad 60 let*. Získáno z <https://www.mediar.cz/ami-digital-index-na-socialnich-sitich-je-vetsina-cechu-nad-60-let/>
28. Dědiček, D. (2010). *Facebook: jednoduše*. Brno: Computer Press.
29. Dingel, J. I., & Neiman, B. (2020). How many jobs can be done at home? *Journal of Public Economics*, 189, doi:10.1016/j.jpubeco.2020.104235
30. Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., & Islam, A. K. M. N. (2021). The dark side of social media: stalking, online self-disclosure, and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*, 45(6), 1373–1391. doi:10.1111/ijcs.12659
31. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing--A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012
32. Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti*. Praha: Mladá fronta.
33. Ecekertová, L., & Dočekal, D (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press.
34. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079
35. Eniko, V. (2016). *Psychological effects of Facebook use: Links between intensity of Facebook use, envy, loneliness and FoMO* (Nepublikovaná disertační práce). Dublin Business School.
36. Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
37. Fadinger, H., & Schymik, J. (2020). The costs and benefits of home office during the covid-19 pandemic: Evidence from infections and an input-output model for Germany. *COVID Economics: Vetted and Real-Time Papers*, 9, 107–134.

Získáno 13. března 2022 z [https://fadinger.vwl.uni-mannheim.de/Research\\_files/CovidEconomics9.pdf#page=112](https://fadinger.vwl.uni-mannheim.de/Research_files/CovidEconomics9.pdf#page=112)

38. Fana, M., Milasi, S., Napierala, J., Fernandez-Macias, E., & Vázquez I. G. (2020). Telework, work organisation and job quality during the COVID-19 crisis: a qualitative study (No. 2020/11). *JRC Working Papers Series on Labour, Education and Technology*, 2020/11, Joint Research Centre, European Commission. Získáno 18. března 2022 z <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/231343/1/jrc-wplet202011.pdf>
39. Feldman, D. C., & Gainey, T. W. (1997). Patterns of telecommuting and their consequences: Framing the research agenda. *Human Resource Management Review*, 7(4), 369–388. doi:10.1016/S1053-4822(97)90025-5
40. Ferwerda, B., Schedl, M., & Tkalcic, M. (2015). Predicting personality traits with instagram pictures. In *Proceedings of the 3rd Workshop on Emotions and Personality in Personalized Systems 2015*, 7-10. doi:10.1145/2809643.2809644
41. Fioravanti, G., & Casale, S. (2020). The active and passive use of Facebook: measurement and association with Facebook addiction. *Journal of Psychopathology*, 26(2), 176–182. doi:10.36148/2284-0249-329
42. Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529–534. doi:10.1016/j.psychres.2013.01.010
43. Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The good, the bad, and the unknown about telecommuting: meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524–1541. doi:10.1037/0021-9010.92.6.1524
44. Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211–218. doi:10.1089/109493100316067
45. Golden, T. D., & Veiga, J. F. (2008). The impact of superior–subordinate relationships on the commitment, job satisfaction, and performance of virtual workers. *The Leadership Quarterly*, 19(1), 77–88. doi:10.1016/j.leaqua.2007.12.009
46. Golden, T. D., Veiga, J. F., & Dino, R. N. (2008). The impact of professional isolation on teleworker job performance and turnover intentions: does time spent teleworking, interacting face-to-face, or having access to communication-enhancing technology matter? *Journal of Applied Psychology*, 93(6), 1412–1421. doi:10.1037/a0012722

47. Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). An exploration of the psychological factors affecting remote e-worker's job effectiveness, well-being and work-life balance. *Employee Relations*, 35, 527–546. doi:10.1108/ER-08-2012-0059
48. Hall, J. A., & Merolla, A. (2020). Connecting everyday talk and time alone to global well-being. *Human Communication Research*, 46, 594–619. doi:10.1093/hcr/hqz014.
49. Hall, J. A. (2020). *Relating through technology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
50. Hall, J. A., Pennington, N., & Holmstrom, A. (2021). Connecting through technology during COVID-19. *Human Communication & Technology*, 2(1). doi:10.17161/hct.v3i1.15026
51. Hampton, K. N., Goulet, L. S., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). Social networking sites and our lives. Získáno 15. března 2022 z <https://ris.org/uploadi/editor/1309982700PIP-Socialnetworkingsitesandourlives.pdf>
52. Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
53. Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Gurigard Riksfjord, M., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderated-mediation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6461. doi:10.3390/ijerph17186461
54. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
55. Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada.
56. Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál.
57. Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLOS ONE*, 16(4). doi:10.1371/journal.pone.0248406
58. Holmgren, H. G., Coyne, & S. M. (2017). Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 375–382. doi: 10.1080/16066359.2017.1294164.
59. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751.

60. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). 'They are happier and having better am': The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. doi:10.1089/cyber.2011.0324
61. Iqbal, A., Firdos, R., & Hussain, T. (2021). Social Media and Family Integration: Perception of College Students of Faisalabad. *Global Regional Review*, 6, 12–19. doi:10.31703/grr.2021(VI-II).02
62. Islam A. K. M. N., Laato, S., Talukder, S., & Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159. doi:10.1016/j.techfore.2020.120201
63. Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 183–189. doi:10.1089/cyber.2010.0061
64. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003
65. Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 993–1003. doi:10.1556/2006.7.2018.109
66. Klimovský, D., Nemeč, J., & Bouckaert, G. (2021). The COVID-19 Pandemic in the Czech Republic and Slovakia. *Scientific Papers of the University of Pardubce, Series D: Faculty of Economics and Administration*, 29(1). doi:10.46585/sp29011320
67. Kluck, J. P., Stoyanova, F., & Krämer, N. C. (2021). Putting the social back into physical distancing: The role of digital connections in a pandemic crisis. *International Journal of Psychology*, 56(4), 594–606. doi:10.1002/ijop.12746
68. Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
69. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017–1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017
70. Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. doi:10.1111/1540-4560.00248

71. Kulhánková, H., & Čamek, J. (2010). *Fenomén facebook*. Kladno: BigOak.
72. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. doi:10.3390/ijerph8093528
73. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi:10.3390/ijerph14030311
74. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141521
75. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
76. Lim, M. S., & Choi, S. B. (2017). Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools and Applications*, 76(17), 17685–17698. doi:10.1007/s11042-015-2891-z
77. Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907–914. doi:10.1016/j.socscimed.2011.11.028
78. Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: a large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 1–24. doi:10.1108/ITP-06-2019-0289
79. Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369–380. doi:10.1037/a0026338
80. McEwan, B. (2013). Sharing, caring, and surveilling: An actor-partner interdependence model examination of Facebook relational maintenance strategies. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16, 863–869. doi:10.1089/cyber.2012.0717
81. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
82. Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus: zkrotíte návykové technologie a získáte zpět svůj čas a koncentraci*. Brno: Jan Melvil Publishing.
83. Nondek, L., & Renčová, L. (2000). *Internet a jeho komerční využití*. Praha: Grada.
84. Olson-Buchanan, J. B., & Boswell, W. R. (2006). Blurring boundaries: Correlates of integration and segmentation between work and nonwork. *Journal of Vocational behavior*, 68(3), 432–445. doi:10.1016/j.jvb.2005.10.006



85. O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the office. *Computers in Human Behavior*, 34, 291–298. doi:10.1016/j.chb.2014.02.015
86. Pavlíček, A. (2010). *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica.
87. Pennington, N. (2021). Communication outside of the home through social media during COVID-19. *Computers in Human Behavior Reports*, 4. doi:10.1016/j.chbr.2021.100118
88. Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2021). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*, 124(3), 1070–1092. doi:10.1177/0033294120922495
89. Podmínky používání služby (4. ledna 2022). Získáno 4. února 2022 z Facebook - smluvní podmínky: <https://www.facebook.com/legal/terms>
90. Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
91. Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada.
92. Procentese, F., Gatti, F., & Di Napoli, I. (2019). Families and social media use: The role of parents' perceptions about social media impact on family systems in the relationship between family collective efficacy and open communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5006. doi:10.3390/ijerph16245006
93. Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 30(5), 350–361. doi:/10.1177/0270467610380009
94. Richards, R., McGee, R., Williams, S. M., Welch, D., & Hancox, R. J. (2010). Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(3), 258–262. doi:10.1001/archpediatrics.2009.280
95. Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunterm, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*. 39, 1215–1220. doi:10.1007/s12144-018-9824-8
96. Řeháková, B. (2003). Vzorce přátelství v české společnosti. *Sociologický časopis*, 39(4), 509–528. Získáno 14. března 2022 z <http://www.jstor.org/stable/41131940>
97. Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.

98. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
99. Shockley, K. M., Allen, T. D., Dodd, H., & Waiwood, A. M. (2021). Remote worker communication during COVID-19: The role of quantity, quality, and supervisor expectation-setting. *Journal of Applied Psychology*, 106(10), 1466–1682. doi:10.1037/apl0000970
100. Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.
101. Smith, T., Coyle, J. R., Lightfoot, E., & Scott, A. (2007). Reconsidering models of influence: The relationship between consumer social networks and word-of-mouth effectiveness. *Journal of Advertising Research*, 47(4), 387–397. doi:10.2501/S0021849907070407
102. Smluvní podmínky (4. ledna 2022). Získáno 4. února 2022 z Instagram - centrum nápovědy: <https://www.facebook.com/help/instagram/581066165581870>
103. Soudková, M. (2006). *O zdravých vztazích mezi lidmi: přátelství a manželství*. Brno: Doplněk.
104. Soukup, P. A. (2014). Looking at, with, and through YouTube. *Communication Research Trends*, 33(3), 3–34. Získáno 30. března 2022 z <https://www.proquest.com/docview/1566387376/fulltext/43CADB1844D546FDPQ/1?accountid=16730>
105. Spitzer, M. (2014). *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host.
106. Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
107. Ševčíková, A. (2015). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.
108. Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G.N., & Mäntymäki, M., (2021a). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Reserarch*, 31(3), 782–821. doi:10.1108/INTR-11-2019-0455
109. Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M., (2021b). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. *Internet Reserarch*. 31(5),1541-1582. doi:10.1108/INTR-02-2020-0103
110. Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021c). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons,

- and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, doi:10.1016/j.techfore.2021.120931
111. Tarba, S. Y., Cooper, C., Ahammad, M. F., Khan, Z., & Rao-Nicholson, R. (2019). Resilience in organizations: An editorial. *Applied Psychology*, 68(4), 579–582. doi:10.1111/apps.12223
112. Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. doi:10.1177/0020764020915212
113. Trnka, R., & Lorencova, R. (2020). Fear, anger, and media-induced trauma during the outbreak of COVID-19 in the Czech Republic. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 12(5), 546–549. doi:10.1037/tra0000675
114. Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 289, doi:10.1016/j.psychres.2020.113098
115. Twigg, L., Duncan, C., & Weich, S. (2020). Is social media use associated with children's well-being? *Results from the UK Household Longitudinal Study Journal of Adolescence*, 80, 73–83. doi:10.1016/j.adolescence.2020.02.002
116. Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
117. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
118. Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002
119. Virick, M., DaSilva, N., & Arrington, K. (2010). Moderators of the curvilinear relation between extent of telecommuting and job and life satisfaction: the role of performance outcome orientation and worker type. *Human Relations*, 63(1), 137–154. doi:10.1177/0018726709349198
120. Výrost, J., & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
121. Watson, A., Lupton, D., & Michael, M. (2021a). The COVID digital home assemblage: Transforming the home into a work space during the crisis. *Convergence*, 27(5), 1207–1221. doi:/10.1177/13548565211030848
122. Watson, A., Lupton, D., & Michael, M. (2021b). Enacting intimacy and sociality at a distance in the COVID-19 crisis: the sociomaterialities of home-based

- communication technologies. *Media International Australia*, 178(1), 136–150. doi:10.1177/1329878X20961568
123. Wang, H., & Wellman, B. (2010). Social connectivity in America: Changes in adult friendship network size from 2002 to 2007. *American behavioral scientist*, 53(8), 1148–1169. doi:10.1177/0002764209356247
124. Waytz, A., & Gray, K. (2018). Does online technology make us more or less sociable? A preliminary review and call for research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 473–491. doi:10.1177/1745691617746509
125. Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. doi:10.1037/pspi0000132
126. Wright, P. H. (1984). Self-referent motivation and the intrinsic quality of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(1), 115–130. doi:10.1177/0265407584011007
127. Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166. doi:10.1556/JBA.2.2013.006
128. Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: the mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40(8), 3879–3887. doi:10.1007/s12144-019-00344-4
129. Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2020). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 1–10. doi:10.1016/j.chb.2020.106524

# PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
- Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce
- Příloha č. 3: Seznam otázek polostrukturovaného rozhovoru

## **Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Vliv užívání moderních technologií a sociálních sítí na mezilidské vztahy v kontextu změn v životním stylu

**Autor práce:** Mgr. Terezie Foltánová

**Vedoucí práce:** Mgr. et Mgr. Dagmar Halo

**Počet stran a znaků:** 93 stran a 164 057 znaků

**Počet příloh:** 3

**Počet titulů použité literatury:** 129

#### **Abstrakt**

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem se změnil vztahy participantů s rodinou, s přáteli, s partnerem a s kolegy z práce vlivem pandemie COVID-19 a přechodu z běžného pracovního režimu na home office. Pro zpracování zvoleného tématu jsem si vybrala kvalitativní metodu. Provedla jsem celkem 9 polostrukturovaných rozhovorů, kdy se jednalo o 5 žen a 4 muže. Práce se věnuje otázkám, jestli participanté změnili způsob komunikace s nejbližšími lidmi v jejich životě v důsledku pandemie COVID-19, omezení fyzického kontaktu a přechodu pracovního režimu participantů na home office. Z analýzy vyplynulo překvapivé zjištění, že participanté nevnímali významný nárůst doby strávené u technologií a sociálních sítí v době pandemie COVID-19 pro zachování vztahů s nejbližšími lidmi. Participanté však vnímali, že technologie a sociální sítě jim umožnily zůstat v kontaktu s rodinou, s přáteli a s kolegy z práce. Participanté také uvedli, že videohovory převažují zejména v komunikaci s rodinou, naopak při zprostředkované komunikaci s přáteli převažuje textová forma. Z výzkumu také vyplynulo, že lidé v mladé a střední dospělosti využívají nejvíce ze sociálních sítí Facebook.

**Klíčová slova:** dospělost, vztahy, COVID-19, home office, technologie, sociální sítě

## **Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce**

### **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** The impact of modern technologies and social networks on interpersonal relationships in the context of lifestyle changes

**Author:** Mgr. Terezie Foltánová

**Supervisor:** Mgr. et Mgr. Dagmar Halo

**Number of pages and characters:** 93 pages and 164 057 characters

**Number of appendices:** 3

**Number of references:** 129

#### **Abstract**

The aim of this bachelor thesis was to find out how the participants' relationships with family, friends, partner and work colleagues have changed due to the COVID-19 pandemic and the transition from the normal work regime to remote work. I chose a qualitative method for the elaboration of the chosen topic. I did a total of 9 semi-structured interviews, where there were 5 women and 4 men. The thesis deals with the questions of whether participants have changed the way they communicate with the closest people in their lives as a result of the COVID-19 pandemic, physical distancing and the transition of the participants' work regime to remote work. The analysis revealed a surprising finding that participants did not perceive a significant increase in the time spent on technology and social networks during the COVID-19 pandemic to maintain relationships with the closest people. However, participants perceived that technology and social networks allowed them to stay in touch with family, friends and work colleagues. Participants also reported that video calls are especially prevalent in communication with family, while text form prevails in mediated communication with friends. The research also showed that people in young and middle adulthood use Facebook the most from social networks.

**Keywords:** adulthood, relationships, COVID-19, home office, technology, social networks

### **Příloha č. 3: Seznam otázek polostrukturovaného rozhovoru**

Pohlaví:

Věk:

V jakém kraji bydlíte?

Jaké je místo Vašeho bydliště?

Jaké je Vaše nejvýše dosažené vzdělání?

Bydlíte sám nebo s jinými osobami?

#### **II. TECHNOLOGIE, SOCIÁLNÍ SÍŤE a COVID - úvodní vstup**

1. Co se Vám jako první vybaví pod pojmem moderní technologie?
2. Jakou moderní technologii nejvíce užíváte, myšleno nejčastěji užíváte? A proč?
3. Jaké další technologie používáte? Proč a k čemu slouží?
4. Jaký vztah máte k sociálním sítím a jaké sociální sítě používáte?
5. Co Vás napadne jako první při slově COVID?
6. Co se u Vás zásadního změnilo od počátku doby covidové? (Dobou covidovou myslím dobu od března 2020 až doposud.)
7. Jak dlouho jste byl/a nebo ještě pořád jste na home office?

#### **III. FACEBOOK**

8. Jaký máte názor na sociální síť Facebook?
9. Pokud využíváte sociální síť Facebook, tak jaké funkce této sociální sítě využíváte nejčastěji?
10. Kolik máte přátel na sociální síti Facebook?
11. Komunikujete se svými přáteli pravidelně na sociální síti Facebook, tedy alespoň jednou za měsíc si napišete, okomentujete příspěvek nebo dáte lajk (kliknete na To se mi líbí) na sociální síti Facebook?

#### ***Doplňující otázky Facebook:***

*A1. Kolikrát denně se přihlásíte do Facebook Messenger nebo se podíváte na svůj profil na sociální síti Facebook?*

*A2. Máte vytvořenou nějakou hromadnou konverzaci se skupinou lidí, kterou používáte pro komunikaci?*



#### **IV. INSTAGRAM**

12. Jaký máte názor na sociální síť Instagram?

13. Jakým způsobem jste na sociální síti Instagram aktivní? Koukáte jen na příspěvky, komunikujete s někým nebo i vkládáte příspěvky?

#### ***Doplňující otázky Instagram:***

*B1. Kolikrát za den se podíváte nebo přihlásíte na svůj Instagram profil?*

#### **V. YOUTUBE**

14. Pokud používáte sociální síť YouTube, tak jakým způsobem?

15. Kolikrát za den využíváte funkce sociální sítě YouTube?

#### ***Doplňující otázka k sociálním sítím:***

*C1. Máte při používání sociálních sítí tendenci se srovnávat s ostatními a máte pocit, že se ostatní mají lépe než ty, mají lepší postavu, jsou více aktivnější, více vaří či sportují? Nebo se s lidmi na sociálních sítích nesnažíte srovnávat a je Vám to vlastně jedno?*

#### **VI. Jiné komunikační kanály a způsoby komunikace**

16. Využíváte ještě jiné sociální sítě kromě již zmíněných, např. Viber či Whatsapp ke komunikaci, a proč?

17. Jak nejčastěji komunikujete s partnerem?

18. Jakým způsobem nejčastěji používáte mobilní telefon?

19. Kolik času denně trávíte s telefonem v ruce?

20. Kolik času trávíte na internetu a sociálních sítích?

21. Používáte televizi?

22. Kolik času denně strávíte u televize (případně za týden)?

23. Koukáte na to, co zrovna dávají v televizi nebo využíváte spíše zpětné zhlédnutí?

24. Máte nějaký předplacený kanál - HBO nebo Netflix?

25. Používáte email a k čemu?

26. Myslíte si, že od doby krizové situace v České republice, tedy od března 2020, trávíte u moderních technologií a na sociálních sítích více času než předtím?

27. Při komunikaci s lidmi využíváte spíše chat/psaní nebo se snažíte toho druhého i vidět přes kameru?

28. Používáte mobilní telefon, když se bavíte s někým jiným nebo jste někde s partou kamarádů?

29. Jakým způsobem nejčastěji komunikujete s blízkou rodinou? Změnilo se od doby covidové něco?
30. Jakým způsobem nejčastěji komunikujete s přáteli? Změnilo se od doby covidové něco?
31. Jak hodnotíte to, že jsme po dobu pandemie trávili mnohem více času s partnerem a rodinou?
32. Změnil se nějak Váš partnerský vztah vlivem home office? Pokud ano, tak jak?
34. Požíváte běžně při psaní/chatu emotikony?
35. Myslíte si, že umíš skrze text odhadnout emoce a náladu toho druhého?
36. Je pro Vás jednodušší být na někoho našťvaný přes písmena a napsat mu to než mu to říci z očí do očí?
37. Myslíte si, že lze udržovat kamarádství a vztah jen online, když se s tím druhým nevidíte delší dobu, řekněme dobu delší než 3 měsíce?
38. Domníváte se, že lze najít partnera/partnerku nebo kamaráda na sociálních sítích?

### **VII. Moderní technologie, sociální sítě a volný čas**

39. Pokud nemáte možnost připojení k internetu, tedy nemůžete využít internet či služeb sociální sítě Facebook, Instagram nebo YouTube, cítíte neklid a jste nervózní nebo Vás to vůbec nerozhodí?
40. Jak trávíte svůj volný čas?
41. Jaké fyzické aktivitě se věnujete pravidelně?

#### ***Doplňující otázky k home office:***

*D1. Dokážete se spíše soustředit při práci z domu nebo spíše v práci?*