

Závislost adolescentů na sociální síti Facebook

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Iva Korábová

Vypracovala:

Lucie Šopfová

Brno 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci: **Závislost adolescentů na sociální síti Facebook** vypracovala samostatně a veškeré použité prameny a informace jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s platnou *Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací*.

Jsem si vědoma, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 Autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity o tom, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně dne _____

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Ivě Korábové za odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad a čas, který mi věnovala. Děkuji také řediteli a pedagogickým pracovníkům střední školy, u nichž jsem prováděla průzkum pro praktickou část. Děkuji manželovi a rodičům za podporu při studiu.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá závislostí u adolescentů na sociální síti Facebook. Cílem bakalářské práce je identifikace příznaků závislosti adolescentů na Facebooku ve vybrané střední škole.

Hlavním metodickým nástrojem bylo dotazníkové šetření, z něhož vyplynulo, že téměř celý den stráví na Facebooku podle svých výpovědí téměř čtvrtina adolescentů ze zkoumaného vzorku. Přibližně dvojnásobný počet adolescentů (44%) stráví 6 a více hodin na Facebooku, kde převážně komunikují s přáteli.

V závěru práce byla navržena doporučení pro pedagogickou praxi týkající se řešení závislosti adolescentů na vybrané střední škole.

Klíčová slova

Facebook, sociální síť, závislost, adolescent, komunikace, netolismus

Abstract

This thesis deals with addictions among adolescents on the social network Facebook. The aim of the thesis is to identify the symptoms of the Facebook addiction between adolescents at the selected school.

The main methodological instrument was a questionnaire survey, which found out that nearly one quarter of adolescents spend almost the entire day on Facebook, and further nearly double number of adolescents (44 %) spend more than 6 hours on Facebook, where mostly communicate with friends.

In conclusion, there were proposed some recommendations for teaching practice of the selected school addressing the Facebook addictions.

Key Words

Facebook, social net-work, addiction, adolescent, communication, netholism

Obsah

1	Úvod	12
2	Cíle bakalářské práce	14
2.1	Cíle teoretické části práce	14
2.2	Cíle praktické části práce	14
3	Materiál a metodika zpracování	15
3.1	Materiál a metodika zpracování teoretické části práce.....	15
3.2	Materiál a metodika zpracování praktické části práce.....	15
4	Současný stav řešené problematiky	17
4.1	Adolescence	17
4.2	Komunikace dnešních adolescentů.....	18
4.2.1	Komunikace prostřednictvím kyberprostoru.....	19
4.2.2	Jazykové prostředky virtuální komunikace.....	20
4.3	Sociální síť Facebook	21
4.4	Závislost.....	26
4.4.1	Definice závislosti	26
4.4.2	Faktory ovlivňující vznik závislosti.....	27
4.4.3	Novodobé závislosti	27
4.4.4	Netolismus	29
4.5	Závislost na sociální síti FB.....	30
4.5.1	Pojem FAD.....	30
4.5.2	Dopady FB.....	31
4.5.3	Metody k odbourání závislosti na FB	33
5	Praktická část a výsledky práce	35
5.1	Obecná interpretace dotazníku	35
5.2	Doplňující interpretace dotazníku.....	53

5.2.1	Interpretace dle místa bydliště.....	53
5.2.2	Interpretace dle pohlaví respondenta	55
5.2.3	Interpretace dle oboru studia	56
6	Diskuze	59
7	Doporučení pro pedagogickou praxi	63
8	Závěr	65
9	Seznam použité literatury	67

Seznam obrázků

Obr. 1	Ukázka emotikonů Zdroj: Emotikony (2015).	21
Obr. 2	Počet uživatelů sociálních sítí (celosvětově), srpen 2015, v milionech Zdroj: Novotný (2015).	22
Obr. 3	Srovnání uživatelů - žen a mužů v České republice Zdroj: Krčmář (2015).	23
Obr. 4	Grafické znázornění pohlaví	35
Obr. 5	Grafické znázornění věkového rozložení	36
Obr. 1	Grafické znázornění studijního oboru	36
Obr. 2	Grafické znázornění bydliště	37
Obr. 3	Grafické znázornění používání FB	37
Obr. 4	Grafické znázornění o způsobu dozvědění se o FB	38
Obr. 5	Grafické znázornění doby trvání účtu na FB	38
Obr. 6	Grafické znázornění počtu účtu na FB	39
Obr. 7	Grafické znázornění účtu na FB pod jinou identitou	39
Obr. 8	Grafické znázornění hlavního důvodu založení účtu na FB	40
Obr. 9	Grafické znázornění průměrného času stráveného na FB v pracovní dny	40
Obr. 10	Grafické znázornění průměrného času stráveného na FB v době volna	41
Obr. 11	Grafické znázornění nejdelšího časového úseku stráveného na FB	41
Obr. 12	Grafické znázornění návštěvnosti FB mimo domov	42

Obr. 13	Grafické znázornění hlavních aktivit na FB	42
Obr. 14	Grafické znázornění počtu přátel na FB	43
Obr. 15	Grafické znázornění rodičů mezi přáteli na FB	43
Obr. 16	Grafické znázornění zájmu rodičů o času stráveného na FB	44
Obr. 17	Grafické znázornění limitování času stráveného na FB rodiči	44
Obr. 18	Grafické znázornění organizace volného času kvůli FB	45
Obr. 19	Grafické znázornění přemýšlení o dění na FB	45
Obr. 20	Grafické znázornění většího množství času stráveného na FB	46
Obr. 21	Grafické znázornění zvyšování času stráveného na FB	46
Obr. 22	Grafické znázornění návštěvnosti FB z důvodu zapomnění osobních problémů	47
Obr. 23	Grafické znázornění návštěvnosti FB pro zlepšení nálady	47
Obr. 24	Grafické znázornění nutkání jít na FB	48
Obr. 25	Grafické znázornění upozornění někým na příliš mnoho času stráveného na FB	48
Obr. 26	Grafické znázornění omezení času stráveného na FB	49
Obr. 27	Grafické znázornění podráždění z omezení času stráveného na FB	49
Obr. 28	Špatný pocit z důvodu absence na FB	50
Obr. 29	Grafické znázornění negativních školních výsledků z důvodu času stráveného na FB	50
Obr. 30	Grafické znázornění negativ na tělesném zdraví kvůli FB	51
Obr. 31	Grafické znázornění nepravidelného stravování z kvůli FB	51

Obr. 32	Grafické znázornění zanedbávání koníčků, volnočasových aktivit a přípravy do školy kvůli FB	52
Obr. 33	Grafické znázornění zanedbávání partnera, rodiny nebo přátel kvůli FB	52
Obr. 34	Grafické znázornění přihlášení se na FB hned po probuzení	53

Seznam tabulek

Tab. 1	Statistiky o FB	23
Tab. 2	Srovnání odpovědí respondentů dle jejich pohlaví a místa bydliště	61
Tab. 3	Srovnání odpovědí respondentů dle studijních oborů	62

1 Úvod

Mladí lidé mezi sebou neustále komunikují, ať už je to ve škole, doma nebo při volnočasových aktivitách. Poslední dobou se stává novým trendem komunikace ve virtuálním prostředí. Jde o komunikaci, která nahrazuje komunikaci „face to face“ („z očí do očí“). Namísto ní přichází komunikace prostřednictvím internetového prostředí. Díky internetu může dnešní společnost využívat ke komunikaci e-mailů, chatů a různých sociálních sítí. Mezi nejznámější sítě lze zařadit FB (dále jen FB), Instagram, Twitter, aj. Tento nový trend běžnou komunikaci obohacuje o nové možnosti. Lidé jsou při tomto způsobu sdělování odvážnější. Novodobá společnost má pocit, že je nikdo za počítačem nevidí a jsou v anonymitě. Nebojí se tolik sdělit svůj osobní názor a svoje pocity, které by při osobním setkání asi nesdělili. Naopak tato odvaha může být někdy i na škodu. Někteří jedinci si ani neuvědomují, že svojí aktivitou ve virtuálním prostředí mohou poskytnout informace o svojí osobě, o svých blízkých či svém soukromí. Tato data mohou být velmi lehce zneužitelná, pokud se dostanou do nepravých rukou.

Fenoménem dnešní doby se stává především pro mladé lidi sociální síť FB. Prostřednictvím FB spolu komunikují, sdělují si své zážitky, řeší různé problémy a poznávají nové přátele. Mít účet na FB, je pro dnešní mladou generaci již nezbytností. Běžně lze potkat v městské hromadné dopravě dvojici kamarádů, kteří vedle sebe sedí a přitom každý z nich drží v ruce mobilní telefon, kde komunikuje s někým ze svých přátel prostřednictvím sociální sítě. Přitom navzájem se jen pozdraví, když nastupují nebo vystupují z autobusu. Můžeme říci, že tento nový trend způsobil posunutí úrovně komunikace z osobního setkávání na setkávání ve virtuálním prostředí.

Nikoho nepřekvapí, že většina adolescentů tráví na FB téměř každý den. Už si ani neumí představit, že by některý den vynechali a vůbec nekomunikovali s někým ze svých přátel prostřednictvím této sociální sítě. Tento zvyk velmi často vyústí v závislost. Podstatou závislosti je neustálá aktivita na FB. Závislí jedinci si nedovedou vůbec představit, že by mohli být někde jinde než na FB. Veškerý svůj čas tráví nějakou aktivitou na této sociální síti. Neustále komunikují se svými přáteli, přidávají komentáře, sdílí příspěvky s ostatními nebo vkládají svá videa a fotografie. Když z nějakého důvodu nejsou připojeni, můžeme říci, že pociťují abstinční příznaky (přemýšlí co se asi děje na FB a vzpomínají na svoji nedávnou aktivitu, jsou nervózní, podrážděni, apod.).

V současnosti již řada studií prokázala, že jedinci v období adolescence jsou nejrizikovější skupinou. Některé se zabývaly také závislosti na FB, nicméně z pohledu České Republiky jen v minimálním měřítku. Jedním z důvodů je to, že v České republice se FB používá teprve od roku 2004, i když jeho existence byla započata v polovině 90let. Trendem dnešních lidí je aktivita na FB, proto počet jejich aktivních účastníků v České Republice rapidně stoupá. V roce 2015 byl dle aplikace Facebook Audience Insight odhadován počet uživatelů mezi 5 až 5,5 miliony, tj. každý druhý v České republice. S tímto faktem souvisí i závislost, která může vzniknout z jeho nadměrného používání.

Skutečnost, že FB je v České republice novodobým komunikačním prostředkem zejména mezi mladou generací, je důvodem k identifikaci závislosti u vybrané skupiny jedinců. Tato práce se bude tedy tímto problémem zabývat, konkrétně na základě dotazníkového šetření bude zkoumána závislost adolescentů na FB na vybrané střední škole.

2 Cíle bakalářské práce

Bakalářská práce se zabývá závislostí adolescentů na sociální síti FB. Cílem bakalářské práce je identifikace příznaků závislosti adolescentů na FB na vybrané střední škole a návrh doporučení pro řešení případné závislosti.

2.1 Cíle teoretické části práce

Cílem teoretické části bakalářské práce je získání teoretických znalostí zkoumaného jevu. Tj. závislosti adolescentů na sociální síti FB. Teoretické znalosti budou získány prostřednictvím analýzy, syntézy a komparace současných vědeckých prací zaměřených na závislosti, vědeckých a odborných publikacích týkající se adolescence, komunikace, závislosti, sociální sítě FB a závislosti na FB. Dílčím cílem bude také vyjasnění základních pojmů dané problematiky, definování adolescence a identifikace závislosti.

2.2 Cíle praktické části práce

Cílem praktické části bakalářské práce je identifikace případné závislosti adolescentů na FB, na vybrané střední škole, na základě vyhodnocení výsledků z dotazníkového šetření. A dále návrh doporučení pro pedagogy. K dosažení hlavního cíle bakalářské práce je zapotřebí dosáhnout níže uvedených dílčích cílů:

- Sestavit a vypracovat dotazníkové šetření.
- Pilotně ověřit porozumění dotazníku u malého vzorku adolescentů.
- Uskutečnit dotazníkové šetření na vybrané střední škole.
- Zanést data z dotazníků do programu Google Apps.
- Statistické a grafické vyhodnocení dotazníkového šetření.
- Analýza předpokladů.
- Celkové vyhodnocení případné závislosti.
- Navrhnout doporučení pro pedagogickou praxi.

3 Materiál a metodika zpracování

3.1 Materiál a metodika zpracování teoretické části práce

Teoretická část bakalářské práce byla zpracována na základě dostupných literárních pramenů, mezi něž patřily odborné publikace, monografie či internetové zdroje. Pro práci se zjištěnými daty byly použity metody analýzy, komparace, deskripce, klasifikace, syntézy i analogie teoretických poznatků z odborných zdrojů. Závěry se opíraly o fakta získaná při studiu rozsáhlé literatury, jejíž seznam je uveden na konci bakalářské práce.

3.2 Materiál a metodika zpracování praktické části práce

Pro připravené, realizované a zpracované průzkumné šetření byla použita kvantitativní metoda. Z nabízených metod byla vybrána dotazníková technika.

Předmětem průzkumného šetření byli respondenti dotazníkového šetření v adolescentním věku (15 - 20 let). Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 110 respondentů (z celkových 340 žáků) navštěvujících Střední odbornou školu a střední odborné učiliště v Hustopečích. Z důvodu překročení adolescentního věku tj. 20 let, bylo 6 respondentů klasifikováno jako nevyhovující, a proto nebyli zařazeno do celkového vyhodnocení šetření. Celkově bylo vyhodnocováno 104 odpovědí, z nichž 4 respondenti FB nepoužívali. Došlo tedy k pokrytí 30,58% žáků navštěvující konkrétní střední školu.

Dotazník je podle Skalkové a kol. (1983, s. 86) charakteristická technika, sloužící k hromadnému získávání údajů. Dotazník byl inspirován z již existujících dotazníků či monografií zabývajících se závislostí na internetu či sociálních sítí, konkrétně od Šmahela (2003, s. 144), Hubené (2012) a Andreassena a kol. (2012).

Před zahájením průzkumného šetření byl sestavený dotazník poskytnut zkušební skupině adolescentů pro eliminaci nejasných či těžko pochopitelných otázek. Celkem dotazník obsahoval 37 formulovaných otázek, na které respondenti písemně odpovídali. První čtyři otázky byly informativního charakteru (pohlaví, věk, obor, bydliště), ostatní se již zabývaly řešenou problematikou. V dotazníku se vyskytovaly tři typy otázek, mezi něž patří otázky otevřené, uzavřené a polouzavřené. Jednalo se o dotazník jednoduchý a strukturovaný. Pro účastníky průzkum-

ného šetření byl anonymní. Před vlastním vyplněním formuláře byli respondenti informováni dostatečnými pokyny, aby správně pochopili zadaný úkol. Při jakýchkoliv nejasnostech se mohli kdykoliv obrátit na fyzicky přítomnou autorku dotazníku.

Ke zhodnocení dotazníkového šetření byl využit program Google Apps, který umožňoval statistické a grafické vyhodnocení dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bylo analyzováno z různých pohledů. Nejprve z obecného hlediska, kdy byly zhodnoceny dílčí otázky. Následně byla provedena doplňující interpretace dotazníků, kterou tvořila analýza z pohledu bydliště (venkov x město), pohlaví (žena x muž) a oborů (Informační technologie x Instalatér x Mechanik elektronik x Zedník x Veřejnosprávní činnost). V rámci dílčích pohledů byly stanoveny následující předpoklady:

- Respondenti žijící ve městě budou více inklinovat k závislosti na FB nežli respondenti z venkova.
- Ženy budou více podléhat případné závislosti na FB nežli muži dle studie Karaiskos a kol. (2010).
- Žáci ze studijního oboru Informační technologie (vyšší technologická zručnost) a Veřejnosprávní činnost (převážná většina žen) budou více inklinovat k závislosti na FB nežli žáci z jiných oborů.

4 Současný stav řešené problematiky

4.1 Adolescence

Období adolescence vymezuje Thorová (2015, s. 414) jako období pozdního dětství, trvající od 12/13 do 19 let. Uvádí, že v tomto období se z dítěte stává dospělý člověk. Období adolescence začíná nástupem puberty, jejíž nástup signalizují specifické tělesné změny, mezi které patří především zvýšená produkce pohlavních hormonů. Kromě prudkých a na první pohled nápadných fyzických změn, se rozvíjí emoční, kognitivní a sociální vývoj.

Adolescent se podle Fialové a Krcha (2012, s. 101) zaobírá hodně svým tělem (narcistní zaměření), protože tělo je jeden nejdůležitějších komunikačních prostředků a vypovídá o sociálním zařazení jedince a o jeho atraktivitě. Zevnějšek se stává velmi důležitou součástí sebehodnocení. A vzhledem k tomu, že je to období označované jako období vztahové intimity, chce jedinec nějakým způsobem upoutat pozornost opačného pohlaví. Celý proces osamostatňování se týkal od počátku (od dětství po dospělost) primární rodiny, ke konci tohoto období se začíná emancipace týkat i vrstevnické skupiny, od které se zralý jedinec odpoutává.

Dle Čápa a Mareše (2007, s. 236), adolescenti pokračující ve formování své identity jsou ve specifické přechodné situaci. Nejsou ani dětmi, ani dospělými. Děti již být nechtějí, ale ve vztahu k dospělosti mají rozporný vztah. Na jedné straně by chtěli přednosti dospělosti, na druhé straně odmítají v mnoha případech odpovědnost dospělého, „jednotvárnost“ jeho práce a způsobu života, jeho „usedlost“ apod. Mladý člověk se snaží jakoby zpomalit, zastavit vývoj, zdržet se ještě nějakou dobu v období mládí, nedospělosti (např. prodloužit si dobu studia, cestovat, „užít si volnosti“ než nastoupí do zaměstnání, uzavře sňatek, založí rodinu, apod.). Přitom nechce, aby ho dospělí považovali za nedospělého, např. proto, že ještě nemá vlastní zaměstnání a příjem. Autoři období adolescence vymezují věk 15 až 20 let.

Adolescenci specifikoval Macek (2003, s. 21) jako čas pro splnění vývojového úkolu. Mezi hlavní úkoly patří:

- Přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti.
- Kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení. Schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžné každodenní zkušenosti.

- Uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví.
- Změna vztahů k dospělým (rodičům, jiným autoritám).
- Získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí – k volbě povolání, k získání základní profesní kvalifikace, k ujasnění představ o budoucí profesi.
- Získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava pro partnerský a rodinný život.
- Rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností zaměřených ke komunitě a společnosti – tj. získání kompetence pro sociálně zodpovědné chování.
- Představa o budoucích prioritách v dospělosti – důležitých osobních cílů nebo osobního stylu života.
- Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu, k životu (světový názor).

Mladí lidé v adolescentním věku během svého dospívání rozšiřují okruh svých společenských styků, což jim přináší nejen bohatší formy uspokojování zájmů, ale i různá úskalí. Čačka (2000, s. 277) tvrdí, že zvědavost a zvědavost, spolu s ještě nepevnými vnitřními normami dospívajících snižují zábrany. Mládež objevuje nové formy seberealizace, nové zdroje zkušeností, ale i nové možnosti vzrušení. Tato chtivost a hlad „po životě“ je do jisté míry i výrazem přirozené potřeby rozšiřovat si vlastní obzor a sbírat zkušenosti. Přináší však také nebezpečí zakopnutí ještě před prvním vážným vykročením. Mezi hrozící úskalí lze zařadit alkohol, drogy, promiskuita, hraní na automatech, internet, sociální sítě a jiné závislosti, nabízející žádoucí prožitky.

4.2 Komunikace dnešních adolescentů

Převažující komunikací mezi adolescenty je verbální komunikace. Janoušek (2015, s. 10) charakterizuje verbální komunikaci jako specifický lidský proces, který patří k podstatným charakteristikám lidského jedince i lidského společenství. Vymezuje ji předběžně jako specifickou formu spojení mezi lidmi prostřednictvím předávání a přijímání verbálních významů, a prostřednictvím jejich sdílení či nesdílení. Má řadu podob vystupujících při běžném pohledu jako odlišné a někdy i vzájemně od-

porující. Ve společnosti se lze setkat s komunikací individuální, sociální, formální, obsahovou, spontánní, dodržující normy, mluvenou a psanou.

Základním prvkem při komunikaci je jazyk. Od narození se dítě učí jazyku, kterým mluví rodiče. Tento jazyk se nazývá jazykem mateřským. Během života lze získat znalosti i jiných jazyků. Po ovládnutí jazyka je podle Janouška (2015, s. 67) jedinec schopen porozumět nekonečnému množství výrazů, které jsou pro jeho zkušenost nové a které se nijak fyzicky nepodobají výrazům z vlastní jazykové zkušenosti. Jedinec je rovněž schopen produkovat s větší či menší lehkostí takové výrazy při vhodné příležitosti, a to bez ohledu na jejich novost a nezávisle na zjistitelných konfiguracích podnětů. Zároveň mu rozumějí druzí, kteří tuto dosud záhadnou schopnost sdílejí.

Komunikace není stálá, ale neustále se vyvíjí. Vznikají stále nová slova a nové způsoby komunikace. Naopak se lze setkat např. při komunikaci se staršími lidmi nebo při četbě knih, že některá slova nebo způsoby již jsou zapomenutá nebo mezi lidmi zcela vymizela. Plamínek a Franc (2012, s. 11) tvrdí, že se dnešní vývoj řítí stále rychleji vpřed. Lidstvo komunikuje beze slov miliony let, stále složitějšími slovy se domlouvá již stovky tisíc let. Doba, po kterou dovede zaznamenávat slova do kamene či na papír trvá přinejmenším tisíce let, množit texty jinak než opisováním umí celá dlouhá staletí, ale jen necelé století telefonuje, několik desítek let si zvyká na obraz televize a jen zhruba deset let naplno působí nový fenomén – elektronická komunikace zprostředkovaná počítači.

Dále autoři poukazují na stále rychlejší tempo měnících prostředků komunikace: zvuky dostaly podobu slov, kámen byl nahrazen papírem, cyklostyl kopírkami, dopisy „esemeskami“, faxy emaily, magnetofonové pásky „cédečky“.

4.2.1 Komunikace prostřednictvím kyberprostoru

Dnešní adolescenti spolu komunikují převážně mluveným slovem. Velmi rozšířeným způsobem komunikace je však i dorozumívání prostřednictvím kyberprostoru.

Plamínek a Franc (2012, s. 95) definují „Cyberspace“ čili kyberprostor jako virtuální svět, který lidé vytvořili za pomoci počítačů a telekomunikačních sítí paralelně k „reálnému světu“, a v tomto případě nejde o žádné sci-fi: internet je zcela jistě jeho reprezentací. Je to pomyslný vesmír, který nikde hmotně neexistuje, přestože má jasný začátek (tím bývá připojení se k němu přes počítač nebo vytvořením čísla mobilního telefonu) a konec (odpojení se od něj vypnutím počítače).

Komunikace v kyberprostoru probíhá prostřednictvím internetu, emailů, různých chatů a sociálních sítí, zejména FB. Výhodou této komunikace, jak uvádí Ehrenberg a kol. (2008) a Correa a kol. (2010), je čas předcházející požadované odpovědi, který při komunikaci „face-to-face“ není. Odpověď je možné si rozmyslet.

Mladí adolescenti si však neuvědomují, že tato komunikace se ve srovnání s klasickou komunikací liší. Plamínek, Franc (2012, s. 96) shrnuli svoje poznatky do kyberfyzikálních zákonů. Informace jsou doživotně zaznamenatelné a vyhledávatelné – lidé chtějí být viděni a slyšeni, chtějí tvořit různé sociální sítě se stejnými zájmy a sdílet v nich své názory, chtějí se vyslovovat a chtějí mít publikum. Cokoliv člověk napíše na internet, má potenciál existovat navždy. Čas plyne jinak – informace, e-mail či zpráva jakoby znehybní v kyberprostoru a čeká tam tak dlouho, dokud si ji adresát nevyzvedne. Také geografické a prostorové bariéry se ztrácejí a nové bariéry vznikají. Člověk ztrácí povědomí o tom, kde se ten druhý skutečně nachází. Lidé se rozdělují na ty, kdo mají, či nemají ke kyberprostoru přístup a umějí, nebo neumějí s ním pracovat. Důležité je si uvědomit, že vzniká něco z ničeho. Ve virtuálním světě vznikají celé projekty, skupiny a světy obydlené miliony lidí. Lidé se spolu nikdy nemusí osobně setkat a přitom spolupracovat. Lidé mají v kyberprostoru upravenou identitu a jinak se i vnímají navzájem. V reálném světě se lidé navzájem znají. Vidí i to, co ti druzí nechtějí ukazovat. Oproti tomu je v kybernetickém světě běžné, že lidé mohou mít různé identity a mohou se chovat zcela jinak než v běžném životě. Ve virtuálním prostředí je snadné získat přístup k obrovskému množství lidí z nejrůznějších konců světa, mnohem snadněji než ve světě omezeném každodenní realitou. Negativním faktem je, že vzniká bytostná závislost na technologii média. Kyberprostor je přes všechnu svoji neomezenost, světem značně křehkým a snadno zranitelným.

4.2.2 Jazykové prostředky virtuální komunikace

Virtuální komunikace oproti komunikaci verbální prochází několika jazykovými změnami. Důvodem je především úspora času a zrychlení výměny informací. Šmahel (2003, s. 123-124) uvádí, že k ochuzování možností jazyka dochází z několika důvodů. Účastníci komunikace reagují bez rozmyšlení, používají mnohem menší množství korektur v průběhu řečového aktu a po jeho skončení. Účastníci si osvojují společně sdílený jazyk s omezenou a nedostatečně kultivovanou slovní zásobou. Vzájemně se při komunikaci ovlivňují. Jazyk může mít podobu „jazykového

gesta“, může být výrazem odporu a vymezení se vůči konformním uživatelům spisovného jazyka.

Základním prostředkem pro vyjádření emocí ve virtuálním prostředí textové komunikace jsou tzv. „Emotikony“. Mezi uživateli je rozšířenější pojem „Smajlíky“ (z anglického slova „smileys“). Emotikony pomáhají svým uživatelům vyjadřovat svoje emoce prostřednictvím znaků, jejich základní ukázka je uvedena na Obr. 1 níže.



Obr. 1 Ukázka emotikonů
Zdroj: Emotikony (2015).

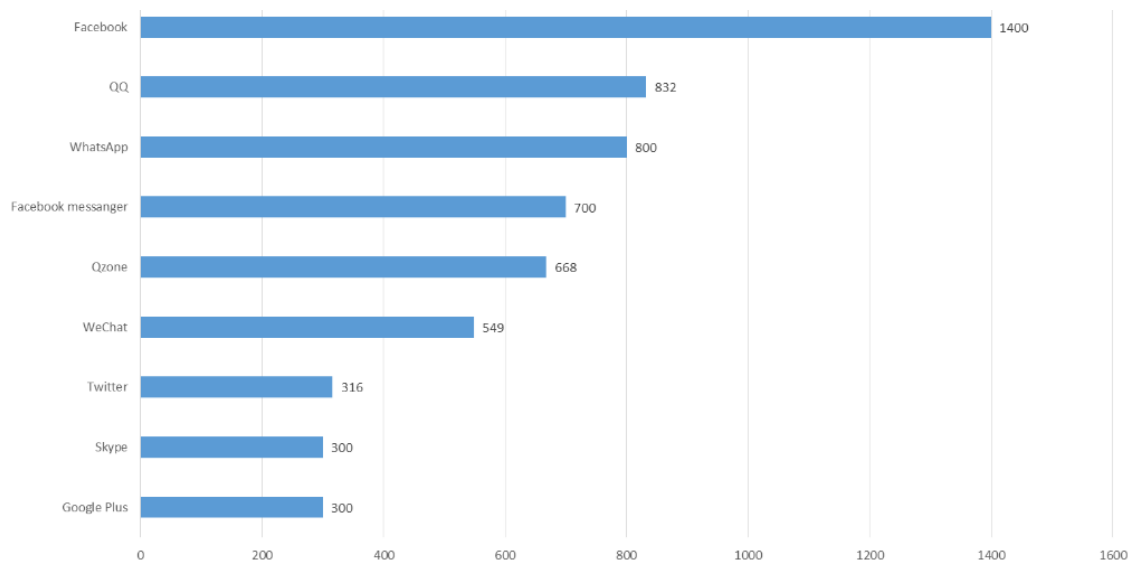
Podle Šmahela (2003, s. 127) valná většina lidí nepoužívá více než pět různých druhů emotikon. Možnosti vyjádření typu a intenzity emoce jsou tak velmi omezené a značně zjednodušující. Další problém je, že neexistuje jakýsi kodex, který by určoval, jakou přesně emotikonu napsat při určité emoci, a vzájemné interpretace emotikon u komunikujících stran jsou značně individuální. Ovšem stejně individuální může být také vyjádření emocí v realitě. U jednoho jedince vyjadřuje kyselý úšklebek např. ironii, u druhého zase podráždění apod.

4.3 Sociální síť Facebook

Sociální sítě se začaly rozvíjet dle Kulhánkové a Čamka (2010, s. 9) už v polovině 90. let minulého století v USA. Prostřednictvím sítě spolu komunikovali hlavně studenti. Už v té době se objevily i stránky s prvními profily a skupiny přátel. Tyto sítě vydláždily cestu těm dnešním, mezi které patří Facebook, MySpace, LinkedIn, Hi5 a další.

Dnešní sítě se už neomezují jen na studenty, ale mají své členy po celém světě. Nejpoužívanější sítí v ČR i ve světě je jednoznačně FB. Jeho zakladatelé jsou

Mark Zuckerberg a bývalí studenti americké Harvardské univerzity. Síť vytvořili proto, aby studentům prvních ročníků usnadnili orientaci v novém prostředí a v životě na univerzitě. Po vzoru Harvardu začaly síť využívat i jiné univerzity. Hušková (2016) uvádí, že k 29. 4. 2016 má FB 1,65 miliard uživatelů po celém světě, což řadí FB mezi nejpoužívanější sociální sítě na světě (viz Obr. 2 níže).



Obr. 2 Počet uživatelů sociálních sítí (celosvětově), srpen 2015, v milionech
Zdroj: Novotný (2015).

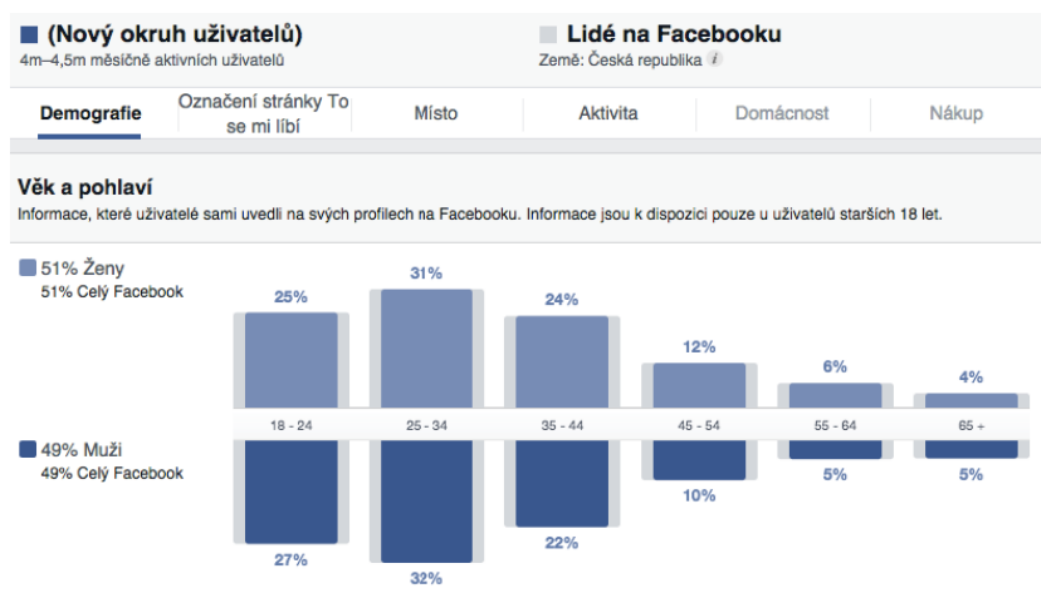
Následující tabulka uvádí přehled nejzajímavějších statistik týkající se FB, který denně navštíví 72% uživatelů. Počet aktivních uživatelů v Evropě je 217 milionů, průměrný počet přátel adolescentů je 300 a 70% adolescentů mají v přátelích i své rodiče.

Tab. 1 Statistiky o FB

Kolik má nyní Facebook uživatelů? - 1,393 miliardy
Kolik % dospělých uživatelů navštěvuje Facebook denně? - 72%
Počet denně aktivních uživatelů – 890 milionů
Počet denně aktivních uživatelů v USA a Kanadě: 157 milionů
Počet denně aktivních uživatelů v Asii: 253 milionů
Počet denně aktivních uživatelů v Evropě: 217 milionů
Průměrný čas strávený na Facebooku uživatel/den: 21 minut
Země s nejvíce aktivními uživateli: Kanada
Průměrný počet přátel teenagerů: 300
% teenagerů, kteří mají v přátelích i své rodiče: 70%
% uživatelů Facebooku – mužů: 42%
Země, kde nejvyšší % populace je uživatelem Facebooku: Velká Británie

Zdroj: Facemag (2015).

Dle aplikace Facebook Audience Insight (2015) se odhaduje počet uživatelů v České republice na 4 až 4,5 milionů. Nicméně odhad nezahrnuje uživatele ve věku 13-17 let, což výsledný odhad může výrazně ovlivnit. Předpokládá se tedy cca 5 až 5,5 milionů uživatelů, kdy 51% z toho tvoří ženy a 49% muži (více detailů viz Obr. 3 níže).



Obr. 3 Srovnání uživatelů - žen a mužů v České republice

Zdroj: Krčmář (2015).

Hlavní myšlenka sociální sítě, jak zdůrazňují Kulhámková a Čamek (2010, s. 9) leží v aktivitě jejich uživatelů. Profily, vzkazy na zdi, videa, to měly už i jiné existující sociální sítě, které nakonec zanikly. Jenže FB přidal novou funkci a tou byl kanál „Vybraných příspěvků“. Vložené příspěvky slouží k zobrazování aktuálních informací přátel. Pokud někdo z přátel přidá na FB novou fotku nebo vzkaz, na vaší stránce se o této aktualizaci zobrazí informace. Uživatelé jsou tedy stále navzájem v kontaktu a informováni. Navíc díky tomu vnikají různé stránky a skupiny, které umožňují komunikaci uživatelů stejného zaměření. Dle posledního průzkumu Pew Research je více než 45% uživatelů FB v USA několikrát za den aktivních, diskutujících, komentujících, „lajkujících“ atd., což vytváří vlnu navzájem propojených přátel sdílejících cokoli na Facebooku (Wall Street Journal, 2015).

Opomenout dle Dědička (2010, s. 7) nelze ani události, které jsou silným nástrojem k organizaci akcí všemožných rozměrů, počínaje malými oslavami narozenin přes křest knihy po velké hudební festivaly. FB je sám o sobě pouze platformou ke komunikaci a sdílení, právě aplikace běžící na jeho platformě ho dělají obsahově bohatším a dávají uživatelům např. možnosti editace vlastních fotek přímo z jeho prostředí.

Navíc jak uvádí Kuss a Griffiths (2011), všechny typologie osobnosti naleznou, co žádají na FB. Extrovertně orientovaní jedinci budou užívat FB pro zlepšení svého sociálního postavení a jedinci s introvertním zaměřením pro sociální kompenzaci. Nicméně každý z nich bude využívat FB nadměrně.

Jak uvádí Kulhámková a Čamek (2010, s. 14) základním stavebním prvkem každé sociální sítě jsou profily uživatelů. Nicméně řada uživatelů si neuvědomuje, jaké informace o vlastní osobě poskytují při prvním přihlášení, a to zejména děti. Obecně vzato stránka s uživatelským profilem bude obsahovat takové informace, jaké do FB zadá uživatel. Mohou k nim patřit informace o zaměstnání, vzdělání, vztazích, kontaktní údaje, informace o rodině, zájmech a koníčcích aj. Lze přidávat fotografie nebo chytrané události.

Eckertová a Dočekal (2013, s. 203) v tomto kontextu zdůrazňují, že FB je „sociální síť, která ve svých uživatelích vzbuzuje dojem, že na ní mohou mít soukromí a zveřejňovat tam informace, které jsou určeny pouze omezenému okruhu lidí“. Dále radí, že jakákoliv internetová služba, ať už je to sociální síť, nebo konkrétně FB, je **veřejným prostorem** a cokoli se na Internetu zveřejňuje, zveřejňuje se v místě, kde se k tomu může dostat kdokoliv. V zásadě platí, že i když je zveřejněná informace opatřena heslem, toto heslo je možné získat a k informaci se dostat. Na FB platí, že sice lze na něj nahrát svoji fotku a určit, že ji mohou vidět „pouze“ přátelé,

ale ve skutečnosti je to jenom iluze. Kdokoliv, kdo získá přístup k účtu, ji může vidět, mohou ji vidět stovky či tisíce zaměstnanců FB, může se k ní dostat hacker či virus. Vidí ji všichni lidé, kteří jsou jako „přátele“ a ti ji mohou „nasdílet“ komukoliv dalšímu. A vlivem bezpečnostních chyb a omylů se kdykoliv „neveřejné“ informace mohou stát „veřejné“.

Dle Dědíčka (2010, s. 9-15) stačí k získání vlastního účtu na FB pouhá registrace. Registrační formulář je v případě FB pojmenován **Přihlášení**, který je na internetové adrese www.facebook.com. Ve formuláři se vyplní křestní jméno, příjmení, e-mail, nové heslo, pohlaví a datum narození. V případě data narození, od něhož zatím neuběhlo 13 let, není registrace na FB možná. Následuje tlačítko Přihlásit, kde je žadatel vyzván k opsání bezpečnostního kódu, který zamezuje automatickým registracím.

Po úspěšném přihlášení k FB přichází na řadu **Vyhledání přátel**, které probíhá automaticky ověřením kontaktů z e-mailového adresáře. Následně je nutné takto vytvořený účet aktivovat prostřednictvím zprávy s potvrzovacím kódem ve vlastní e-mailové schránce.

Přidat **základní informace na profil** lze při registraci nebo k této aktivitě kdykoliv vrátit. Patří sem informace o škole, zaměstnání apod. Mimo jiné lze také **pořídít profilový obrázek**, který uvidí všichni uživatelé této sociální sítě. Při další návštěvě je třeba se vždy **přihlásit k FB a odhlásit se z FB**. Pokud je však zaškrtnuta kolonka zůstat přihlášen(a), není třeba se při každé příští návštěvě znovu přihlašovat.

Jak již bylo zmíněno výše, aplikace dělají FB bohatším. Jeho jednotlivé aplikace popisují Kulhánková a Čamek (2010, s. 34), jedná se především o Události, které umožňují organizovat různé akce a jsou nástrojem, jak upozornit na akci, která se bude v nejbližší době konat. Pomocí aplikace Dárky, lze rozesílat virtuální dárky, blahopřání či pozdravy těm, co mají narozeniny, jmeniny nebo při jiné příležitosti. Tato aplikace je zpoplatněna.

Ke sdružování lidí se stejnými zájmy nebo i politickým názorem slouží Skupiny. Maximálně se lze stát členy tří set Skupin. Skupinu si může každý uživatel vytvořit sám, nebo se může stát členem, která byla vytvořena někým jiným. Skupiny slouží k diskuzím a výměně informací mezi lidmi. Aplikace Odkazy slouží ke sdílení toho, co se uživatelům na internetu líbí. Prostředkem ke sdílení zážitků slouží aplikace Poznámky. Podobně jako u fotek, v nich lze označit přátele a dát jim možnost vložit komentář. Slouží k psaní delších textů, než jsou krátké zprávičky vyvěšované na Zed'. Velmi využívanou aplikací jsou Fotky. Umožňují sdílet fotografie, vytvářet

alba, přidávat komentáře. Současně umožňují zobrazení i alb přátel, pokud svá alba sdílejí. Důležitou aplikací pro adolescenty je Video, které slouží podobně jako aplikace Fotky ke sdílení soukromých videozáznamů.

4.4 Závislost

4.4.1 Definice závislosti

Podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) definice závislosti zní: *„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“* (Nešpor, 2000, s. 14).

Dále Nešpor (2000, s. 16 - 25) shrnul závislosti do několika znaků. Doporučuje stanovit diagnózu závislosti pouze tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů (popř. znaků):

1. Silná touha nebo pocit puzení užívat návykovou látku.
2. Potíže v sebeovládání.
3. Somatický (tělesný odvykací stav) - látka se užívá proto, aby pomohla zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním látky, případně dochází k odvykacímu stavu.
4. Růst tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.
5. Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch návykové látky.
6. Nepřestávající užívání návykové látky, přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Lékaři závislost definují: *„Je to stav, při kterém absence látky nebo jiného podnětu vyvolává v organismu fyzické nebo duševní potíže. Vzniká po opakovaném nebo chronickém užívání látky, ale i při určité činnosti, která přináší nadměrné uspokojení“* (Göhlert, Kühn, 2001, s. 20).

Nicméně, každé závislosti předchází návyk. Göhlert a Kühn (2001, s. 11) uvádějí, že společným znakem každého návyku je při tom mechanismus odměňování sama sebe. Smyslem takového jednání je potlačovat nepříjemné nebo vyvolávat příjemné pocity. Velmi ohroženou skupinou jsou mladí lidé, neboť jsou současnou společností tlačeni, že musí být stále „dobře naladěni“ a „dobře se bavit“.

V období adolescence ještě nejsou na takové intelektuální úrovni jako dospělý člověk, proto těžko rozpoznají nástrahy, které jim dnešní společnost může nabídnout.

4.4.2 Faktory ovlivňující vznik závislosti

Mezi důležitý faktor, ovlivňující vznik závislosti patří rodina. Mezi rizikové faktory Nešpor (2000, s. 79) zahrnuje výskyt jakékoliv neléčené návykové choroby u rodičů a neexistující pravidla týkající se chování adolescenta. Rodiče mají málo času, schvalují pití alkoholu a drog. Od dítěte mají malá očekávání a podceňují ho. Také mohou být osamělí, vůči okolí lhostejní nebo dokonce nepřátelští. Celá rodina může mít těžké hmotné podmínky. Podstatným faktorem ovlivňující vznik závislosti může být i výchova jedním rodičem, který ji časově nebo jinak nezvládá a nemá možnost využít pomoci dalších příbuzných. Dítě žije bez rodiny a bez domova. Rodina se často stěhuje – dítě nemá stálé zázemí, ztrácí kamarády, apod. Velmi podstatným faktorem je závislost u jednoho z rodičů nebo partnerů rodičů. Velkým problémem je, pokud rodič nebo jiný blízký člověk, usnadňuje návykové jednání a chrání závislého před následky, čímž se oslabuje motivace k pozitivní změně.

4.4.3 Novodobé závislosti

V současné době se vyskytují v životě mladých lidí takové volnočasové aktivity, které nejsou na první pohled až tak závažné, ale pro adolescenta jsou nebezpečné. Při dlouhodobějším provozování mohou tyto aktivity vést až k závislostem.

Mezi takové činnosti patří zejména sledování televize, internet, počítačové hry a sociální sítě, především FB. Griffiths (2005) zdůrazňuje, že tyto aktivity vedou u adolescentů k řadě problémů, jako např. zhoršení studijních výsledků, zhoršení rodinných vztahů, zdravotní problémy od nedostatku spánku po deprese a mnoho dalších. Subrahmanyam a Šmahel (2011, s. 165) dále uvádějí, že závislí na internetu mají nižší citlivost na hodnotu času, jeho kontrolu a jejich chování je výrazně prosociálně orientované.

Zodpovědnost za rizikové chování u mladého člověka nesou rodiče a rodinní příslušníci. Proto je důležité, aby především rodiče sledovali, jaké volnočasové aktivity se jejich potomek věnuje a kolik času tráví takovou činností a zda některá z výše uvedených aktivit nemá vliv na jeho školní výsledky. Carr-Gregg a Shale (2010, s. 171) radí, že rodiče by se neměli bát určit hranice jakémukoli chování a činnosti svých dospívajících potomků. Je však dobré podepřít své návrhy logic-

kými argumenty a důvody. Pokud jsou ohroženy studijní výsledky, omezit čas, který adolescent smí strávit surfování na internetu, hraním počítačových her a sledováním televize. Je také vhodné podotknout, že ostatní členové rodiny se s ním jen málokdy vídají. Vymezit dobu, kdy se rodina bude scházet. Obecně není dobré plošně zakazovat tyto „počítačové zájmy“, protože každý zákaz adolescenty popudí. Jednou z možností je vyjednávat o časových limitech.

Jak již vyplynulo z faktorů ovlivňujících vznik závislosti, Vágnerová (2012, s. 399) navíc upozorňuje, že mnohé z adolescentních proměn jsou závislé na rodině a na vztazích s rodiči, resp. na tom, jak dokáže rodina reagovat na potřeby dospívajících. V tomto období je náročné i udržení přijatelných vztahů s rodiči, protože problémy často vyplývají z rozporu mezi potřebou dospívajících dosáhnout větší autonomie a tendencí rodičů je v mnohém kontrolovat. Dospívající se chtějí zbavit omezující kontroly a rozhodovat o sobě sami. Potřebují větší volnost, ale zároveň i oporu, a proto je účelné udržet rovnováhu mezi připoutáním a postupným osamostatňováním. Nicméně Yen a kol. (2007) dodávají, že závislost na internetu a sociálních sítích je často spojena s vyšším výskytem konfliktů mezi adolescenty a rodiči, užívání alkoholu mezi sourozenci a nižší funkčností rodiny jako takové.

Adolescenty v dnešní době velmi silně ovlivňuje používání internetu a sociálních sítí. Navíc, jak uvádí Subrahmanyam a Šmahel (2011, s. 168), z pohledu vzniku závislosti na internetu je tato skupina nejvíce ohroženou skupinou ve srovnání s dospělými. Šmahel a kol. (2009) dále dodávají, že závislost je nejvyšší právě ve věku mezi 12 až 15 lety a s přibývajícím věkem se snižuje.

Pokud se zohlední skutečnost, že sociální sítě nabízí anonymní charakter online komunikace, kdy je možné rychle vyměnit informace intimní povahy, je nutné upozornit adolescenty na skrytá nebezpečí. Carr-Gregg a Shale (2010, s. 124 - 172) radí upozorňovat je na nevhodné stránky a na možná nebezpečí chatování, kdy zveřejní na sociální síti důvěrné osobní informace. Dále je nutné upozorňovat je na výskyt osob pochybného charakteru, které podobné stránky navštěvují a které mohou takto získané informace zneužít. Některé rodiny se rozhodnou umístit počítač do jídelny nebo obývacího pokoje (převážně tam, kde je rodina nejčastěji společně) či vstup na některé stránky přímo zakázat prostřednictvím počítačových aplikací. Díky tomu, mohou rodiče příležitostně kontrolovat, jaké stránky jejich dospívající dítě navštěvuje. Mnozí adolescenti se s nejnovějšími počítačovými technologiemi rozumějí lépe než jejich rodiče. Adolescenti vyrůstají ve světě prostoupeném nejmodernější technikou a bez obav se s ní dokážou vypořádat. Dokonce i velmi malé děti se rodičům rády pochlubí s tím, jak umějí ovládat techniku.

Rodiče to mohou využít ke svému prospěchu. Mladí lidé rádi dají najevo, že alespoň pro jednu vědí více než jejich rodiče. Najednou se role vymění a z dětí se stávají učitelé. Pokud mladému člověku dovolíte, aby vám ukázal něco, co velmi dobře ovládá, nesmírně posílíte jeho sebevědomí. Skvělým vedlejším produktem je také to, že rodiče a adolescenti se u toho všeho mohou i dobře bavit. Rodiče mají dobrou příležitost pochválit své děti a také sami sebe „zlidštit“. Dávají najevo svou ochotu připustit, že nejsou vševědoucí. Díky tomu se mladí lidé cítí lépe, když později v jiných souvislostech žádají rodiče o pomoc a radu“ (Care-Gregg, Shale, 2010, s. 124).

4.4.4 Netolismus

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (2015) definuje závislost (závislostní chování, behaviorální závislost) či závislost na procesu na tzv. virtuálních drogách, mezi něž patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé chaty), virtuální videa, televize aj. pojmem „netolismus“. Základním znakem netolismu je silná touha zapnout počítač bez jasného cíle, zkontrolovat SMS, zkontrolovat statuty na sociální síti, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, postupně zanedbávat další aktivity atd.

Psycholog Young (2009) rozeznává několik druhů netolismu, patří sem zejména závislost na virtuální sexualitě (používání webových stránek pornografického zaměření), závislost na virtuálních vztazích (nadměrné věnování se virtuálním vztahům prostřednictvím různých online seznámk, sociálních sítí), internetové impulze (hraní online her, internetové sázení, internetové nakupování, virtuální videa aj), přetížení informacemi (nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v různých databázích), závislost na počítači (nadměrné využívání počítače, zejména nadměrné hraní her).

Dále Young (2009) klasifikuje 3 typy závislosti na internetu, a to závislost na hraní her, sexuální zaměření a textování, obzvláště na sociálních sítích.

V rámci projektu Research on Internet Addictive Behavior among European Adolescents (2011-2012) zkoumající netolismus v jednotlivých zemích u adolescentů (ve věku 14-17 let) ve vybraných zemích, vyplynulo, že nejvíce se vyskytuje ve Španělsku (21,3%), Rumunsku (16%), Polsku (12%), Nizozemí (11,4%), Řecko (11%), Německo (9,7%) a Islandu (7,2%).

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (2015) uvádí, že „*Netolismus je vnímán jako závažný problém zejména v asijských zemích - výzkum realizovaný v Číně, Hong-Kongu, Japonsku, Jižní Koreji, Malajsií a na Filipínách (Mak, Lai, Wata-*

nabe, et.al. 2014) zjistil více než 5000 dětí ve věku 12-18 s vysokou prevalencí závislosti na online hrách – od 11% v Číně po 39% v Japonsku“.

4.5 Závislost na sociální síti FB

O závislostech jsou žáci informováni již od dětství. Lauschman (2011) zmiňuje, že rodiče doma a paní učitelky ve škole stále dokola opakují, že drogy jsou špatná věc, vyvolávající návyk. Tento návyk může člověka v mezních případech stát i život. O tom, že heroin, kokain, LSD či pervitin jsou látky velmi nebezpečné, jsou žáci dobře informováni. Menší informovanost je o novodobějších závislostech a to především o závislosti na internetu, tzv. IAD (*Internet Addiction Disorder*). Tento typ závislosti není doposud oficiálně zapsán do seznamu psychických poruch. Dále se člení na závislost na pornografii, blogování, e-mailu, online nakupování a sociálních sítích.

4.5.1 Pojem FAD

Mezi zcela novou poruchu, jejíž název také není doposud oficiálně zapsán do seznamu psychických poruch je FAD (*Facebook Addiction Disorder*). Jedná se o chorobné užívání FB, které se negativně podílí na kvalitě života uživatele. První zmínky o FAD se objevují kolem roku 2008, kdy FB v České Republice teprve začínal, ale ve Spojených Státech již dosahoval masového měřítka. Michael Fenichel (2009) jakožto průkopník poruchu ji definoval na základě několika průvodních jevů. Patří sem zejména noční užívání FB, což vede k tomu, že se člověk dostatečně nevyspí a během druhého dne pociťuje únavu. Také uživatel tráví na FB více než hodinu denně, kde se obklopuje starými láskami a expartnery, které našel. Užívání FB může být na úkor práce a pracovních povinností. Velmi silným jevem je odloučení od FB, které v uživateli vzbuzuje pocity úzkosti a stresu. Představa doby bez připojení na tuto sociální síť vzbuzuje nepříjemné pocity.

Kromě výše definovaných průvodních jevů, existuje ještě další diagnostická metoda, která zahrnuje 6 různých příznaků. Pro naplnění diagnózy musí uživatel po dobu 6 – 8 měsíců splňovat alespoň 2 – 3 příznaky. Fenichel (2009) mezi příznaky řadí:

- Tolerance: doba strávená na stránce nutná pro uspokojení uživatele se prodlužuje, v extrémních případech až natolik, že není-li uživateli umožněno strávit na FB tolik času, kolik chce a trpí nespokojeností. Prodlužující se do-

ba strávená užíváním sociální sítě má negativní vliv na různé oblasti jeho života.

- **Abstinenční příznaky:** při dlouhodobějším odepření přístupu na FB se zvyšuje stres, napětí a podrážděnosti a objevují se pocity úzkosti.
- **Omezování ostatních aktivit:** kvůli možnosti trávit čas na FB uživatel omezuje svoje ostatní aktivity, kterým se dříve věnoval.
- **Virtuální schůzky:** namísto osobního setkání si uživatel domlouvá schůzky s přáteli či partnerem na FB.
- **Neznámí přátelé:** více než osm z deseti přátel zobrazených na profilu uživatele v postraním sloupci jsou lidé, které vůbec nezná.
- **Posedlost:** pokud uživatel potká nového člověka, je schopen jej oslovit jménem a vyjmenovat jeho záliby. Příspěvky na zdi, obdržené zprávy či žádosti o přátelství navozují podobné pocity jako výhra v loterii nebo ruletě u hazardního hráče.

Obě metody odhalování závislosti na FB mají společné znaky, mezi které patří velké množství času, které mu uživatel věnuje, omezování aktivit a také pokřivenou sociální komunikaci, která se stále více přesouvá na tuto sociální síť. Důležitým znakem jsou i abstinенční příznaky projevující se úzkostí a stresem.

S nadměrným používáním FB také souvisí tělesná a psychosociální rizika, které zejména u mladých lidí mohou způsobovat velmi závažné problémy do budoucího života. Kuss a Griffiths (2011) přímo uvádí pokles reálného žití, zhoršení studijních výsledků a problémy v mezilidských vztazích. Summers (2011) dále dodává, že FAD je rovněž spojen s celou řadou tělesných rizik, ke kterým patří sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdeční nemoci, bolesti šíje, ramen, bederní páteře, kloubů, zápěstí, nemoci očí, silné zatěžování zraku, epilepsie, stres a s ním související problémy. FAD je samozřejmě spojen také s psychosociálními riziky, ke kterým patří špatná organizace času, nepravidelnost v jídlu, nedostatek spánku, zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci, u dětí dohází ke zhoršení prospěchu nebo soustředění se na práci, dochází k poruchám paměti atd.

4.5.2 Dopady FB

ČTK (2013) upozorňuje, že sociální sítě, jako je FB, mnoho věcí usnadňují, mají ale i své stinné stránky. Vědci sledovali jejich uživatele a dospěli k tomu, že lidé, kteří tráví spoustu času listováním FB, jsou sociálně izolovanější a mnohem častěji v depresích než ti, kdo tohle nedělají. Německý list Die Welt psal o výsled-

cích vědecké studie, kde se zabývali otázkou: Jsou osamělí lidé víc přitahováni k sociálním sítím nebo neustálé surfování postupem času vyústí v osamělost? K jednoznačnému závěru výzkum berlínské Humboldtovy univerzity a darmstadt-ské Technické univerzity nedokázal dojít, přesto výzkum odhalil, že trávení času na sociálních sítích může vést k negativním pocitům.

Němečtí vědci vedení Hannou Krasnovou udělali dvě studie s pomocí 600 uživatelů FB. Výsledky ukázaly, že tato sociální síť může rozdmýchat silnou závist a rovněž negativně ovlivnit celkovou spokojenost se životem, především pak u pasivních uživatelů. Zjistili, že lidé, kteří komunikují relativně málo často, ale čtou vstupy přátel a proklikávají se jejich fotografiemi, mají tendenci být méně spokojeni s vlastním životem. Výzkumníci se dotazovali uživatelů na možnou příčinu jejich nespokojenosti. Závist byla odpovědí v téměř 30%, následovaná 20% těch, které mrzel nedostatek ohlasů na jejich vlastní příspěvky. V 36% případů dotazovaní uvedli, že někdy až velmi často cítí z FB frustraci. Největší závist budily dovolené a společenské interakce (např. skutečnost, že některý z přátel dostal víc virtuálních přání k narozeninám). Podle výzkumníků se počet FB přátel stává skupinou, podle níž lidé porovnávají vlastní popularitu a úspěch. Velmi zranitelnou skupinou se stávají především adolescenti, kteří svojí aktivitou na sociální síti FB sledují aktivity svých vrstevníků.

Dlouhodobé užívání sociálních sítí může podle Rozmajzla (2015) vést k ještě závažnějším problémům. Upozorňuje na ně třeba německý neurolog a psychoterapeut Manfred Spitzer, podle kterého počítače a internet v obecném pohledu mění nejen naše myšlení, paměť a pozornost, nýbrž také naše sociální vztahy. O závislosti na internetu jako psychické poruše (Internet Addiction Disorder – IAD) se hovoří už od poloviny 90. let. Podle odhadů, ke kterým došel Sean X. Luo z Columbijské univerzity, má problémy s on-line prostředím až 1 procento světové populace uživatelů. Spitzer ve svém bestselleru Digitální demence s odkazem na různé výzkumy a studie varuje před tím, že právě kvůli sociálním sítím se především děti a mladiství cítí osaměle a nešťastně. Intenzivní využívání sociálních on-line sítí nejenže zmenšuje počet reálných přátelství, nýbrž omezuje také sociální kompetence, oblasti mozku, které jsou za to zodpovědné, pak zakrňují. To má za následek větší stres a narůstající ztrátu sebeovládání.

4.5.3 Metody k odbourání závislosti na FB

V současné době trend závislosti neustále stoupá. S tím souvisí i fakt, že 30% uživatelů přistupuje na FB skrze mobilní telefon, jedná se cca o 400 milionů uživatelů, jak uvádí Prokop (2014).

Nicméně, existují metody, které pomohou odbourat závislost na sociální síti FB, např. technika, která se nazývá Pomodoro. Dle Štochla (2010) se jedná o jednoduchou techniku. Základním principem je udržení pozornosti v daném čase pouze na jednu jedinou věc. Pomodoro je dělán pouze jedné věci v jednu chvíli. Žádné kontrolování sítí, žádné nahlížení do e-mailové schránky. Aby byla tato metoda úspěšná, je nezbytné zakázat si během časového intervalu všechny sociální sítě (a FB především), vypnout veškeré online uživatele (distancovat se od lidí, kteří by mohli vyrušovat, pokud bude potřeba napsat něco v textovém editoru, použít něco minimalistického. Např. freewarový Q10 – jedná se pouze o černou plochu se žlutým písmem, která zakryje úplně všechno (plochu, hodiny, hlavní panel). Zkrátka vše, co může rušit a přispívat k odbíhání od práce. Při pokročilém typu závislosti, vypnout internet. Cílem této techniky je zakázat vše, co nutí odbíhat od rozdělané činnosti. Dalším prvkem jsou časové limity. Jeden časový limit je jeden komodor, který trvá zpravidla 25 minut. Během této doby se pracuje pouze na daném úkolu. Jakmile tento čas uplyne, následuje povinná 3 – 5 minutová pauza, během které se může vše, co se během komodoru nemohlo – kontrola stavů na FB, e-mailu atd.

Rozmajzl (2015) uvádí, že Karel Nešpor, primář mužského oddělení závislosti pražské Psychiatrické nemocnice Bohnice sestavil Souhrn 10+1 rad, které konkrétně mají pomoci odbourat závislost na FB:

1. Motivujte se: uvědomte si rizika nerozumného chování a výhody sebeovládání.
2. Rozpoznejte spouštěče, tj. podněty, které zhoršují sebeovládání. Snažte se těmto podnětům vyhýbat.
3. Vyhledejte situace a podněty, které sebeovládání zlepšují. Pro někoho je to třeba procházka v přírodě.
4. Pracujte nepřipojeni k internetu.
5. Plánujte bezpečné aktivity, např. poslech hudby, úklid nebo pěstování dobrých vztahů.
6. Pracujte s počítačem pouze ve vymezeném čase. Potom počítač nekompromisně vypněte.

7. Uvědomujte si svoje tělo a uspokojte jeho rozumné potřeby (pohyb, voda, atd.).
8. Dostatečně odpočívejte. Odpočatý člověk se lépe ovládá.
9. Smějte se, cvičte, tělesně pracujte a chod'te.
10. Vyhněte se alkoholu a drogám. Zhoršují sebeovládání.
11. Pokud nebudou stačit tyto rady, vyhledejte odbornou pomoc.

5 Praktická část a výsledky práce

Tato kapitola se zabývá výsledky zjištěnými při vyhodnocování dotazníku (úplné znění dotazníku viz Příloha č. 1). Výsledky práce jsou rozděleny do jednotlivých kapitol.

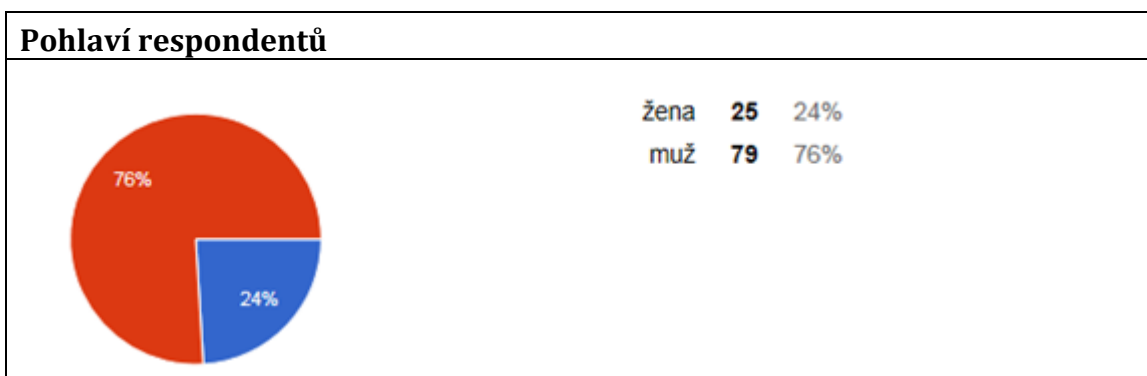
V první kapitole jsou uvedeny obecné interpretace dotazníku. Některé otázky jsou v grafickém vyjádření a jsou vyhodnoceny samostatně pro každou otázku zvlášť. Ostatní kapitoly obsahují doplňující interpretace dotazníku dle bydliště, pohlaví a oboru studia. Zde je uvedeno jen slovní hodnocení. Grafické vyhodnocení je přiloženo v Přílohách č. 3 až 11.

5.1 Obecná interpretace dotazníku

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 110 respondentů navštěvujících Střední odbornou školu a střední odborné učiliště v Hustopečích. Z důvodu překročení adolescentního věku tj. 20 let, bylo 6 respondentů klasifikováno jako nevyhovující, a proto nebyli zařazeni do celkového vyhodnocení šetření. Celkově bylo vyhodnocováno 104 odpovědí.

Předložené výsledky dotazníkového šetření jsou k dispozici v grafické podobě. Tabulkové zpracování odpovědí na jednotlivé otázky je uvedeno v Příloze č. 2.

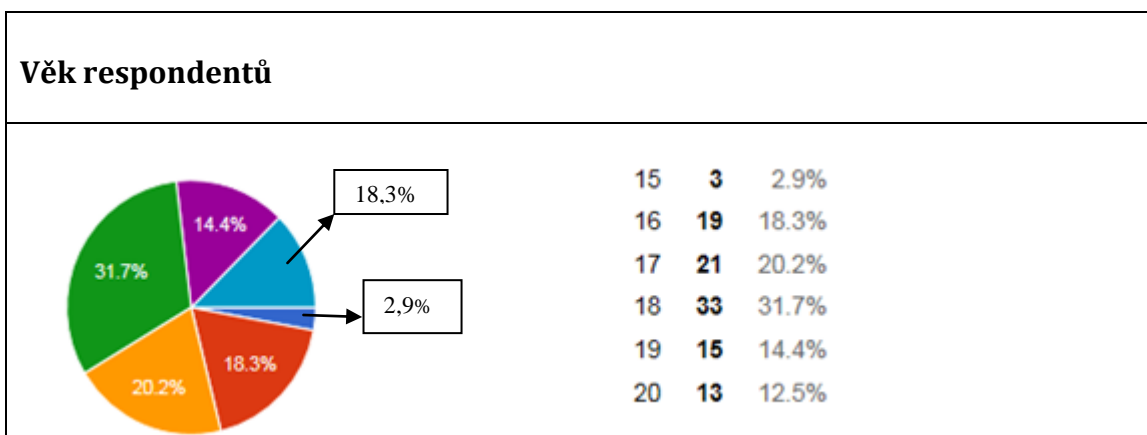
Na začátku šetření byly položeny informativní otázky týkající se pohlaví, věku, oboru studia a bydliště respondenta.



Obr. 4 Grafické znázornění pohlaví

SHRNUTÍ

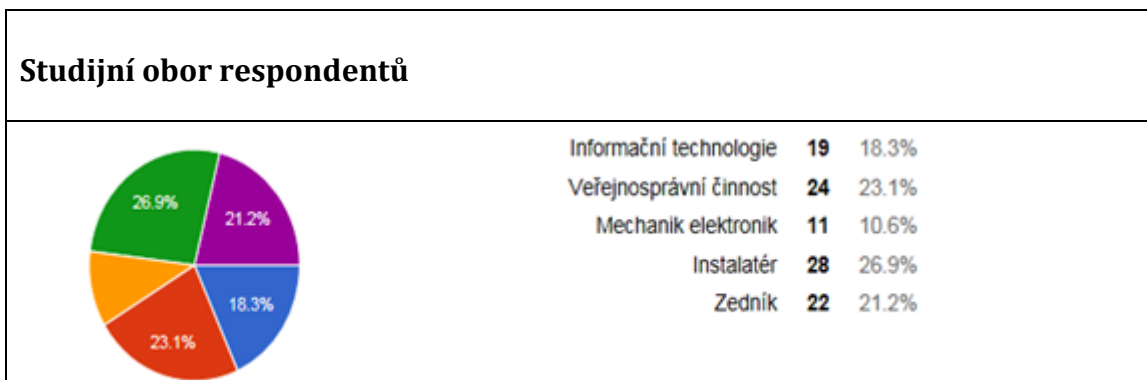
Celkem se průzkumu zúčastnilo 79 mužů (76%) a 25 žen (24%), ve věku od 15 do 20 let.



Obr. 5 Grafické znázornění věkového rozložení

SHRNUTÍ

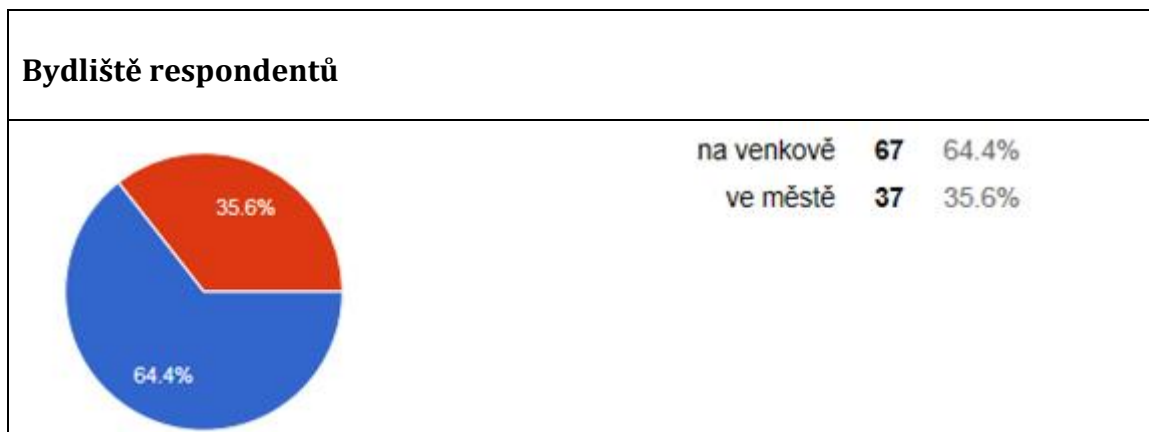
Největší skupinou byla věková kategorie 18 let, která zahrnovala 33 respondentů (31,7%), kterou následovala skupina 17letých s 21 respondenty (20,2%). Do věku 16 let spadalo 19 dotázaných (18,3%) a do věku 19 let 15 dotázaných (14,4%). Nejstarších účastníků šetření, tj. 20 let, bylo 13 (12,5%), nicméně nejmladších účastníků, tj. ve věku 15 let, bylo pouhých 3 dotázaných (2,9%).



Obr. 1 Grafické znázornění studijního oboru

SHRNUTÍ

Navštěvované studijní obory respondentů byly informační technologie, veřejnosprávní činnost, mechanik elektronik, instalatér a zedník. Z dotázaných respondentů jich nejvíce navštěvovalo obor Instalatér (28 dotázaných, tj. 26,9%), následovaly obory Veřejnosprávní činnost (24 dotázaných tj. 23,1 %), Zedník (22 dotázaných, tj. 21,2%), dále Informační technologie (19 dotázaných, tj. 18,3%) a Mechanik elektronik (11 dotázaných tj. 10,6%).

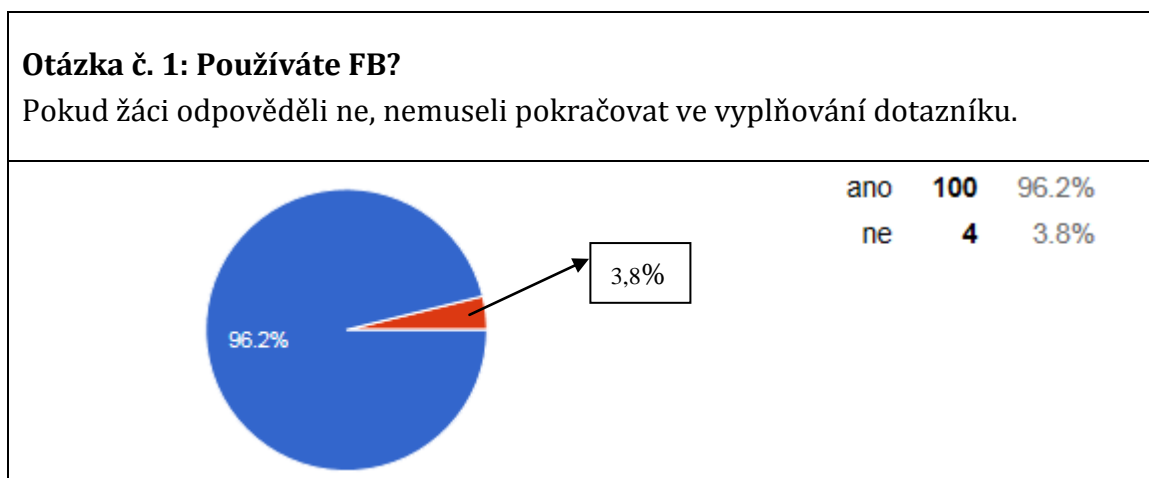


Obr. 2 Grafické znázornění bydliště

SHRNUTÍ

Celkem žije na venkově 67 (64,4%) a 37 ve městě (35,6%) dotázaných.

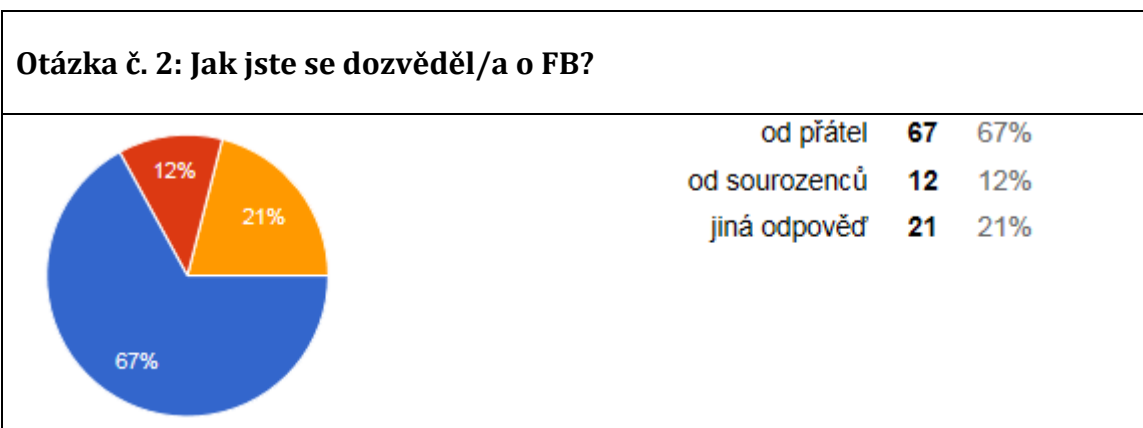
Po informativních otázkách následovalo již 33 standardizovaných uzavřených a polouzavřených otázek na téma závislosti adolescentů na sociální síti FB.



Obr. 3 Grafické znázornění používání FB

SHRNUTÍ

Sociální síť FB používá celkem 100 respondentů (tj. 96,2 %) a pouze 4 (tj. 3,8 %) danou síť nepoužívá. Následujících 32 otázek bylo již zodpovězeno 100 respondenty. Relativní počet tedy koresponduje s absolutním počtem respondentů.



Obr. 4 Grafické znázornění o způsobu dozvědění se o FB

SHRnutí

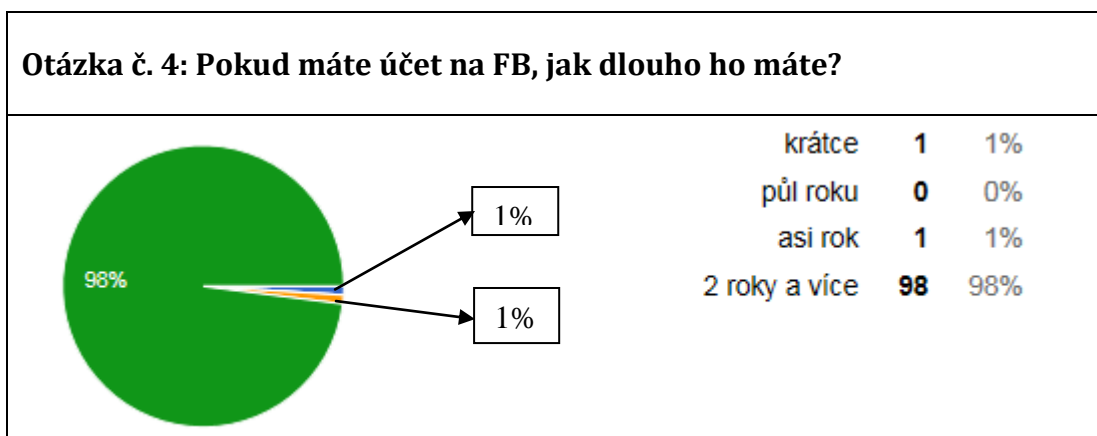
O sociální síti FB se respondenti dozvěděli většinou od svých přátel (67%), následně od sourozenců (21%) a 12% uvedlo jiný zdroj.

Otázka č. 3: Máte účet na Facebooku?

Pokud žáci odpověděli ne, mohli přejít rovnou k otázce č. 8.

SHRnutí

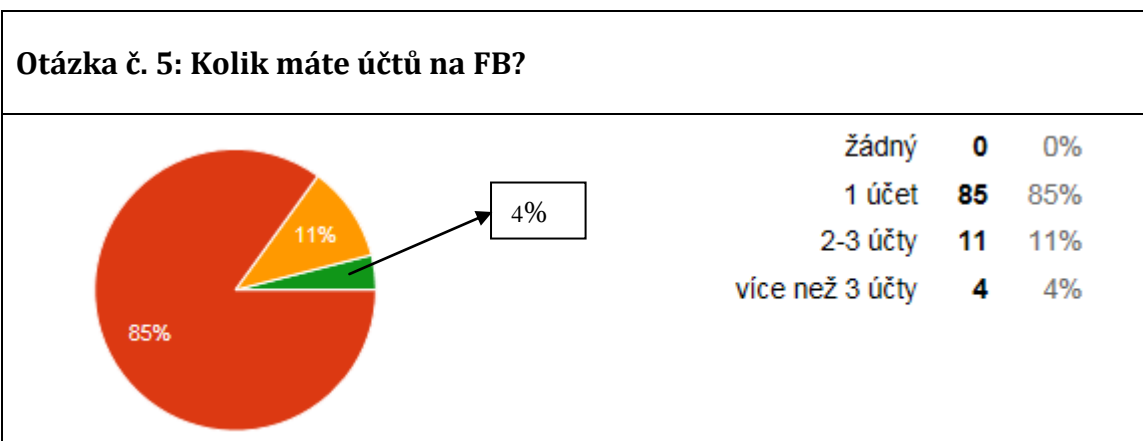
Všichni respondenti (100%) využívají, v rámci této sociální sítě svůj účet tzn., že nevyužívají FB prostřednictvím cizího účtu.



Obr. 5 Grafické znázornění doby trvání účtu na FB

SHRnutí

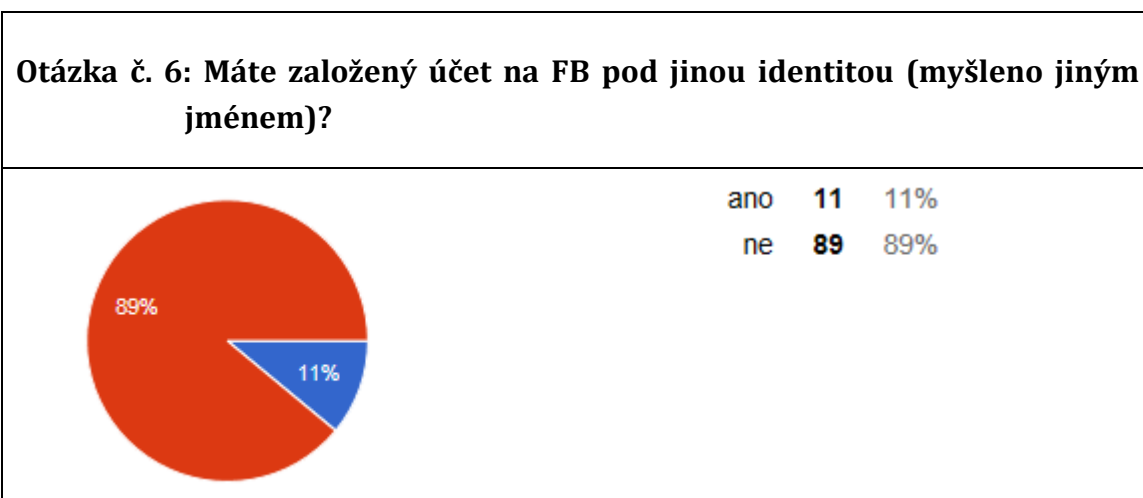
Převážně všichni respondenti (98%) používají FB 2 roky a více. Pouze 2 respondenti uvedli jinou odpověď, konkrétně jeden dotázaný uvedl asi rok a druhý krátce.



Obr. 6 Grafické znázornění počtu účtu na FB

SHRnutí

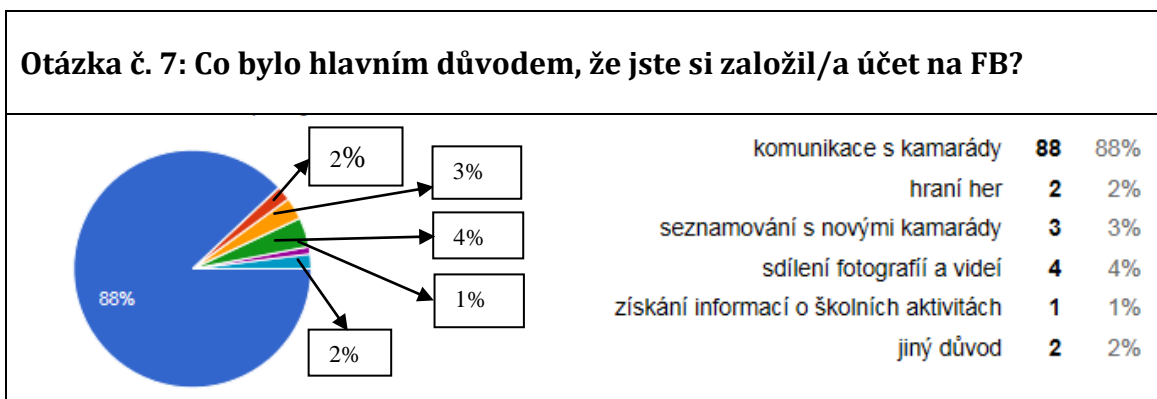
Z pohledu vlastnění počtu účtů na FB, 85% dotázaných vlastní 1 účet, 11% vlastní 2 až 3 účty a 4 dotázaní vlastní více než 3 účty. Tímto zjištěním byla potvrzena pravdivost odpovědi u otázky č. 3, týkající se vlastnění účtu na sociální síti FB.



Obr. 7 Grafické znázornění účtu na FB pod jinou identitou

SHRnutí

Z pohledu identity vyplývá, že 11% dotázaných má založený účet pod jiným jménem a 89% vystupuje na FB pod vlastním jménem.

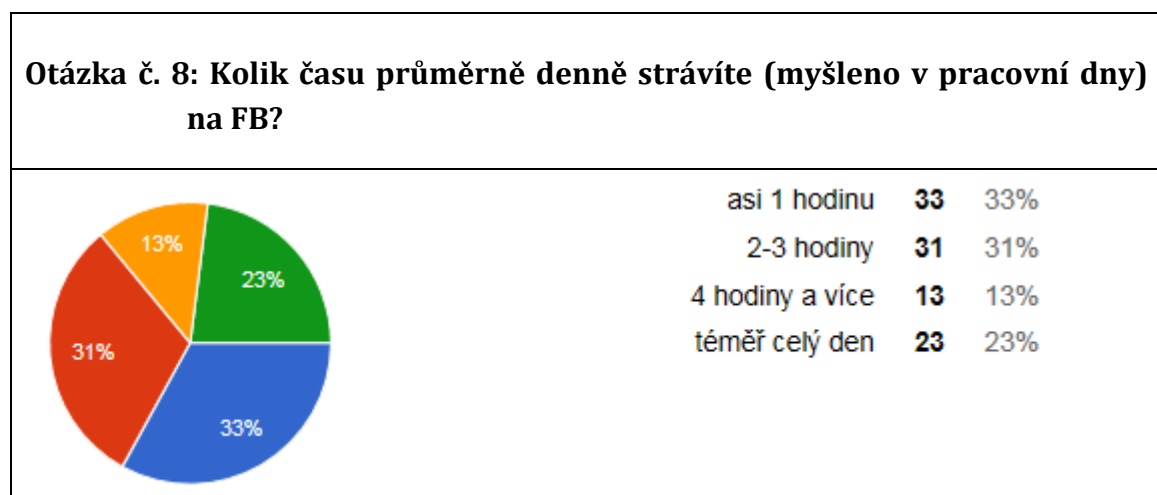


Obr. 8 Grafické znázornění hlavního důvodu založení účtu na FB

SHRNUTÍ

Hlavním důvodem založení účtu na FB byla komunikace s kamarády (88%), minoritními důvody bylo sdílení fotografií a videí (4%), seznamování s novými kamarády (3%), hraní her či jiný důvod (2%) a získávání informací o školních aktivitách (1%).

Další otázky č. 8 až 10 se více zaměřily na kvantifikaci doby strávené na FB respondenty s tím, že otázka 12 se zaměřila na činnosti, kterým se respondenti věnují.

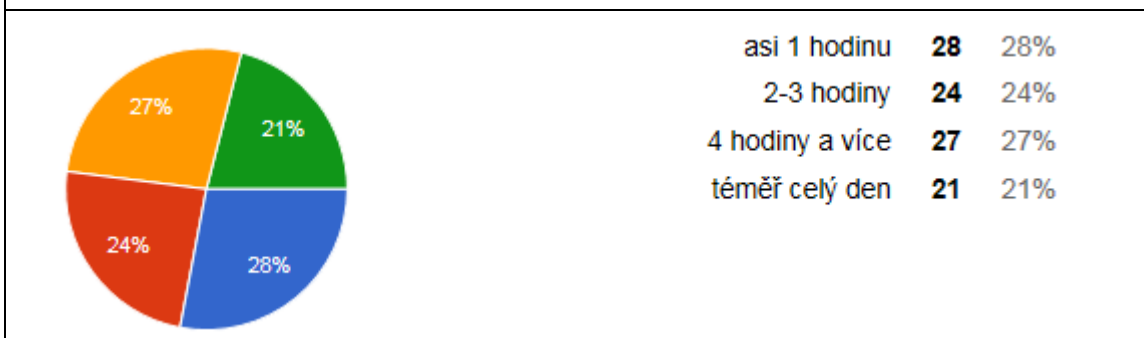


Obr. 9 Grafické znázornění průměrného času stráveného na FB v pracovní dny

SHRNUTÍ

V době pracovního dne tráví 33 % respondentů asi 1 hodinu na FB, 31% dotázaných 2 až 3 hodiny a 4 hodiny a více 13 %. Téměř celý pracovní den stráví na FB 23% respondentů, což vypovídá o používání FB i během školního vyučování.

Otázka č. 9: Kolik času průměrně strávíte v době volna (myšleno nemoc, víkend, prázdniny, státní svátek) na FB?



Obr. 10 Grafické znázornění průměrného času stráveného na FB v době volna

SHRnutí

Během volna, což zahrnuje víkend, prázdniny, státní svátek či nemoc, se chování respondentů liší oproti pracovním dnům (viz otázka č. 8). Více než dvojnásobně se zvýšil počet respondentů, kteří tráví více než 4 hodiny na FB (tj. z 13% na 27%). U ostatních kategorií došlo k poklesu. Nejvíce u kategorie 2 až 3 hodiny z 31 % na 24%, dále u kategorie do 1 hodiny z 33% na 28% a u celého dne z 23% na 21%.

Otázka č. 10: Jaký nejdelší časový úsek jste na FB strávil/a během jednoho dne?

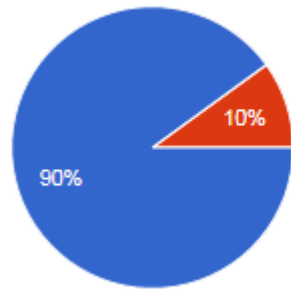


Obr. 11 Grafické znázornění nejdelšího časového úseku stráveného na FB

SHRnutí

Otázka se týkala nejdelšího časového úseku stráveného na FB během jednoho dne. Téměř polovina respondentů (44%) uvedla 6 a více hodin. Takřka čtvrtina (24%) strávila na FB 4 až 6 hodin, 2 až 3 hodiny jen 22% a 10% respondentů uvedla max. časový úsek asi 1 hodinu.

Otázka č. 11: Navštěvujete FB i mimo domov (např. ve škole, u přátel, v práci...)?



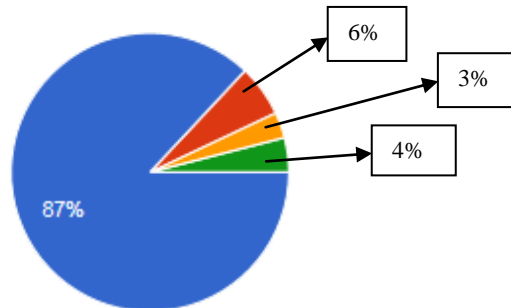
ano	90	90%
ne	10	10%

Obr. 12 Grafické znázornění návštěvnosti FB mimo domov

SHRNUTÍ

Respondenti navštěvují FB i mimo domov z 90%. Oproti tomu jich 10% navštěvuje FB pouze doma.

Otázka č. 12: Čemu se nejčastěji na FB věnujete?

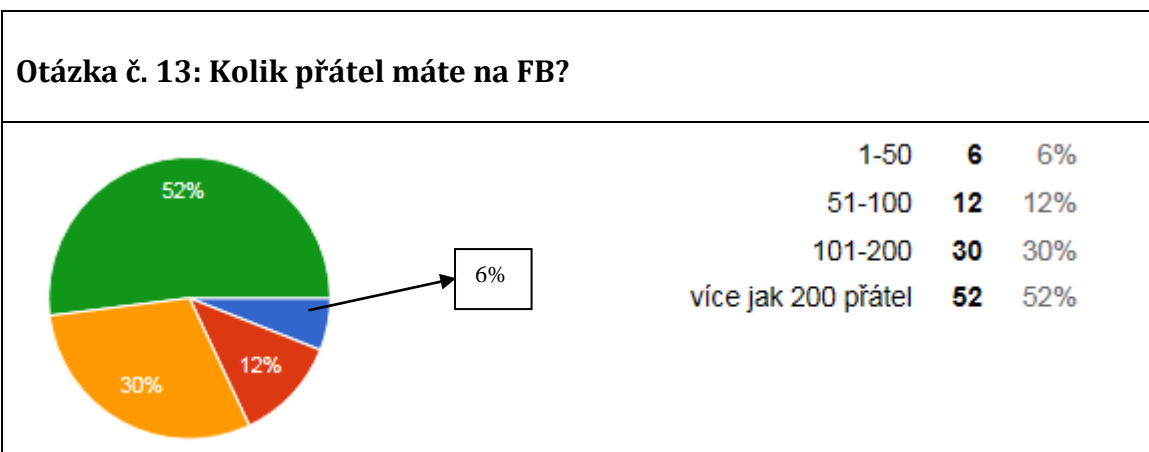


povídání si s přáteli	87	87%
komentování příspěvků	6	6%
hraní her	3	3%
jiná činnost	4	4%

Obr. 13 Grafické znázornění hlavních aktivit na FB

SHRNUTÍ

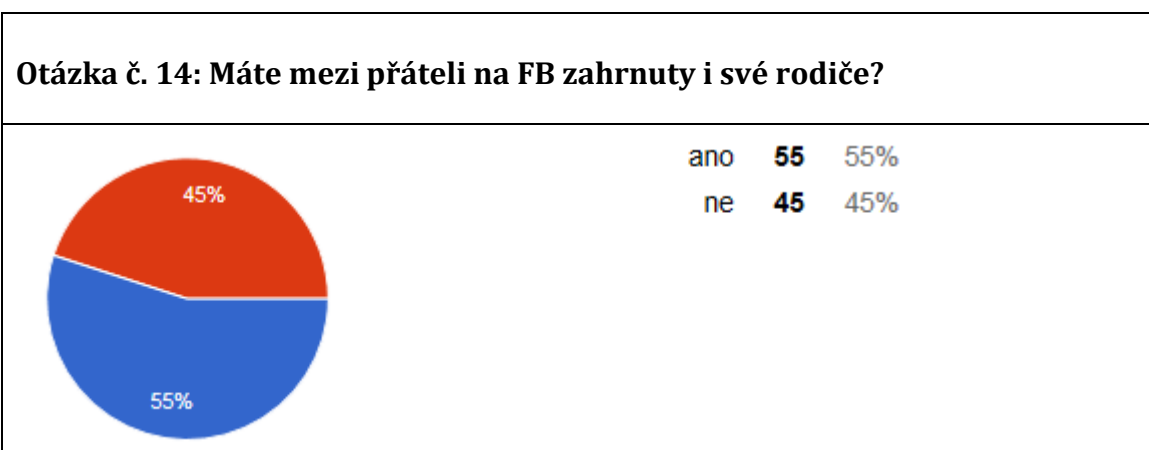
Oblasti, kterým se dotázaní věnují, jsou majoritně povídání si s přáteli (87%), dále komentování příspěvků (6%), hraní her (3%) a jiná činnost (4%), kterou měli v dotazníkovém šetření upřesnit. Respondenti uváděli např. aktivity přátel, sledování oblíbených stránek a poradenství v zájmových skupinách.



Obr. 14 Grafické znázornění počtu přátel na FB

SHRNUTÍ

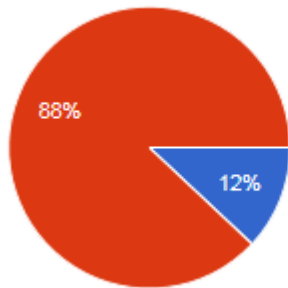
Z pohledu počtu přátel vyplynulo, že více než polovina respondentů (52%) má na FB více jak 200 přátel, méně než třetina (30%) má 101 až 200 přátel, 12% má 51 až 100 přátel a nejmenší zastoupení (6%) má kategorie do 50 přátel.



Obr. 15 Grafické znázornění rodičů mezi přáteli na FB

SHRNUTÍ

Necelá polovina respondentů (45%) uvedla, že mezi své přátele na FB nemá zahrnuty své rodiče. Oproti tomu více jak polovina respondentů (55%) rodiče zahrnuty na FB jako přátele má.

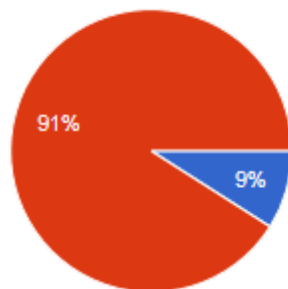
Otázka č. 15: Zajímají se Vaši rodiče, jak trávíte čas na FB?

ano	12	12%
ne	88	88%

Obr. 16 Grafické znázornění zájmu rodičů o času stráveného na FB

SHRNUTÍ

Většina rodičů (88%) se nezajímá o to, jak tráví jejich děti čas na FB. Oproti tomu 12% rodičů se o to zajímá.

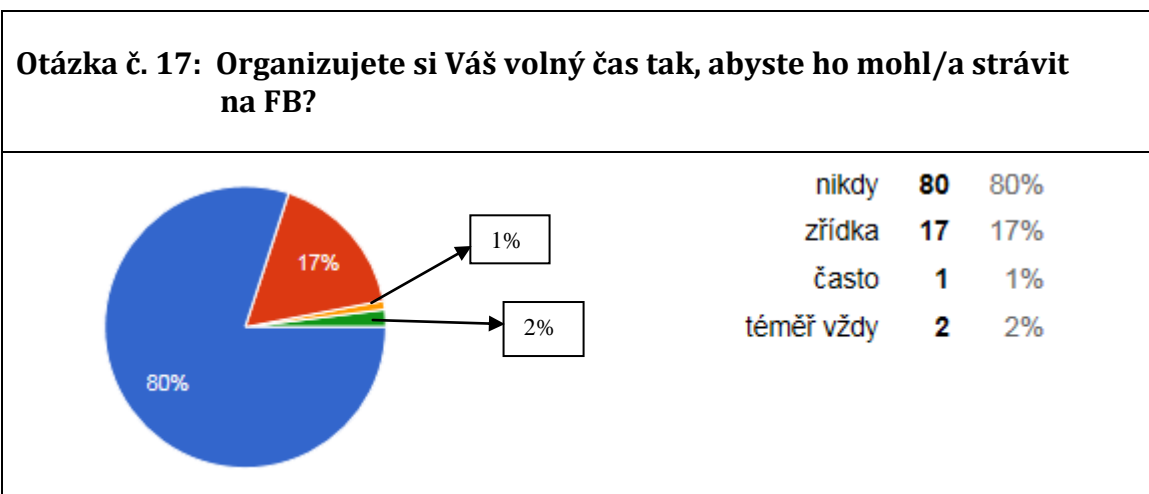
Otázka č. 16: Limitují rodiče Váš čas strávený na FB?

ano	9	9%
ne	91	91%

Obr. 17 Grafické znázornění limitování času stráveného na FB rodiči

SHRNUTÍ

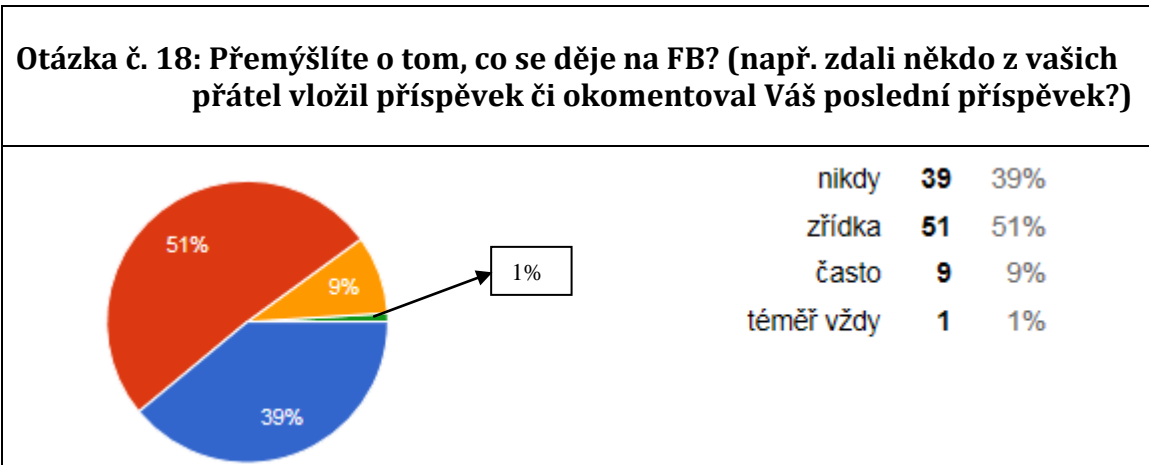
U 91% respondentů rodiče nelimitují svým potomkům čas strávený na FB. Oproti tomu 9% rodičů čas strávený na FB limituje.



Obr. 18 Grafické znázornění organizace volného času kvůli FB

SHRNUTÍ

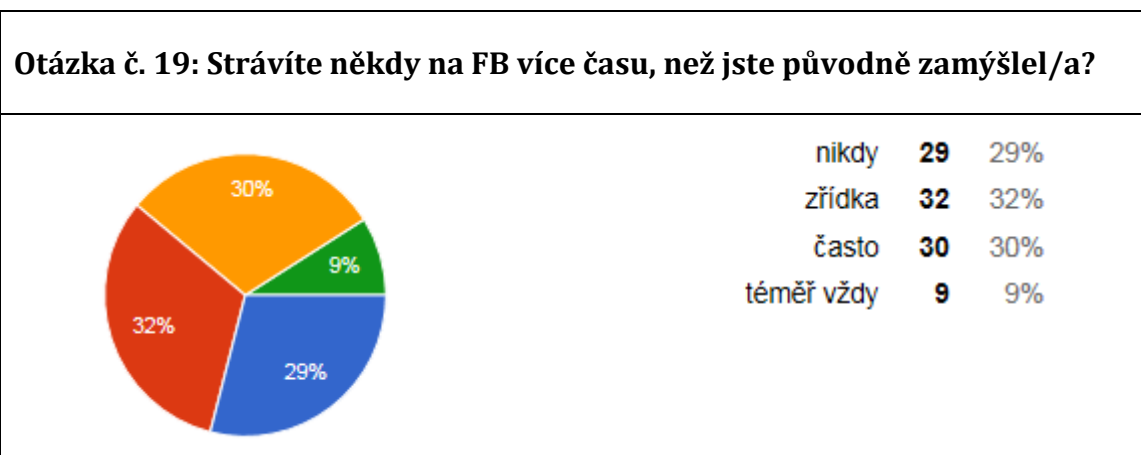
Většina respondentů (80%) uvedla, že si nikdy neorganizují svůj volný čas takovým způsobem, aby ho mohli strávit na FB. Oproti tomu, 2% dotazovaných si svůj čas kvůli FB téměř vždy organizuje a 1% tak činí často. Nicméně, 17% dotazovaných si svůj čas organizuje jen zřídka z důvodu trávení času na FB.



Obr. 19 Grafické znázornění přemýšlení o dění na FB

SHRNUTÍ

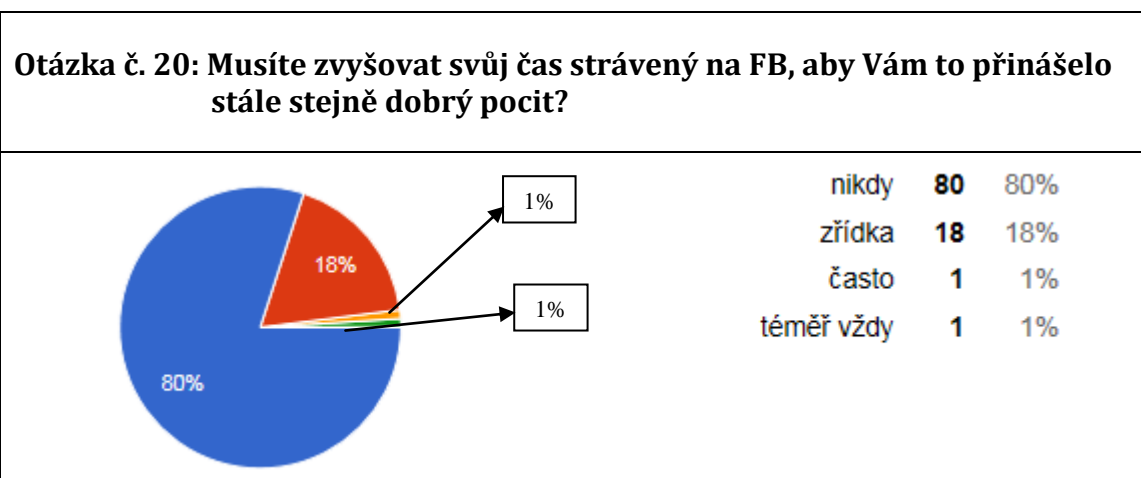
O dění na FB přemýšlí pouze zřídka více než polovina respondentů (51%), 39% respondentů o dění na FB podle své výpovědi nepřemýšlí nikdy. Pouhé 1% dotazovaných přemýšlí o dění téměř vždy a často pak 9% respondentů.



Obr. 20 Grafické znázornění většího množství času stráveného na FB

SHRNUTÍ

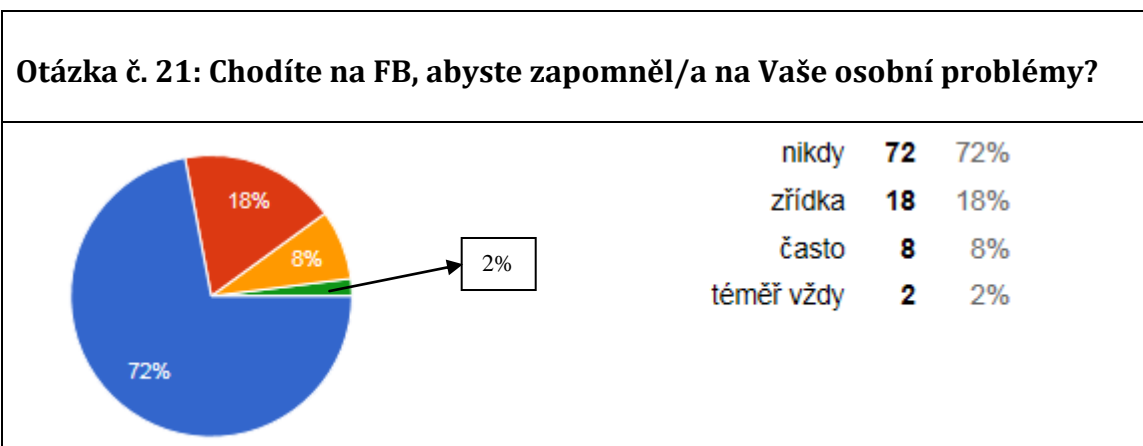
Překročení původně zamýšleného času na FB nastane téměř vždy u 9% dotázaných, u ostatních kategorií (často, zřídka či nikdy) byly výpovědi respondentů zastoupeny v podobné míře (tj. 29 – 32%).



Obr. 21 Grafické znázornění zvyšování času stráveného na FB

SHRNUTÍ

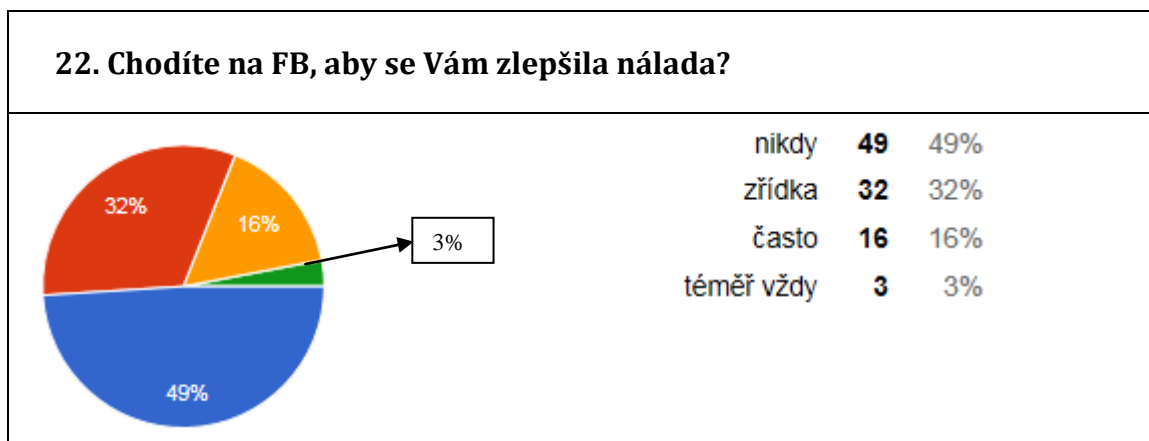
Zvyšovat čas strávený na FB nemusí nikdy 80% respondentů, aby jim to přinášelo stále stejně dobrý pocit. Oproti tomu, 18% respondentů uvedlo, že musí zvýšit strávený čas na FB zřídka pro stejně dobrý pocit a stejný poměr ve výši 1% často či téměř vždy.



Obr. 22 Grafické znázornění návštěvnosti FB z důvodu zapomení osobních problémů

SHRnutí

Z důvodu řešení či zapomenutí svých osobních problémů, uvedlo 8% respondentů, že navštěvuje FB často, 2% „téměř vždy“, 18% zřídka a 72% nikdy.

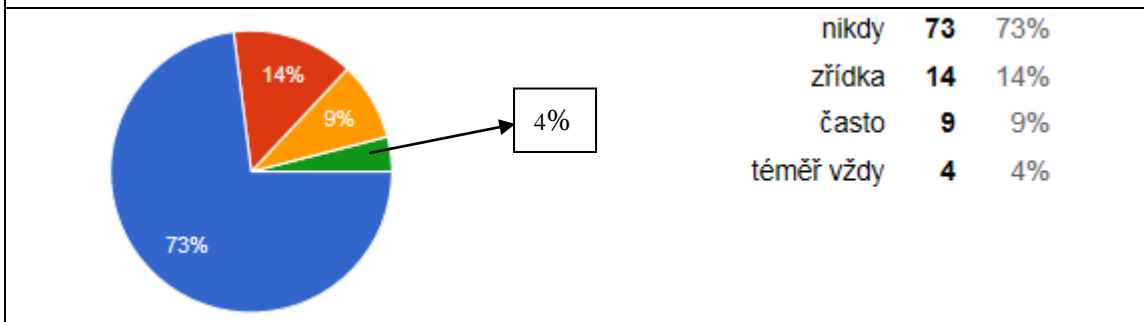


Obr. 23 Grafické znázornění návštěvnosti FB pro zlepšení nálady

SHRnutí

Oproti předchozí otázce je z pohledu zlepšení nálady situace odlišná. Z této motivace již 16% respondentů FB navštěvuje často, „zřídka“ pak 32%, nikdy 49% a téměř vždy 3% z nich.

Otázka č. 23: Máte nutkání jít na FB, protože jste „nesvůj“/“nesvá“, že na něm nejste?

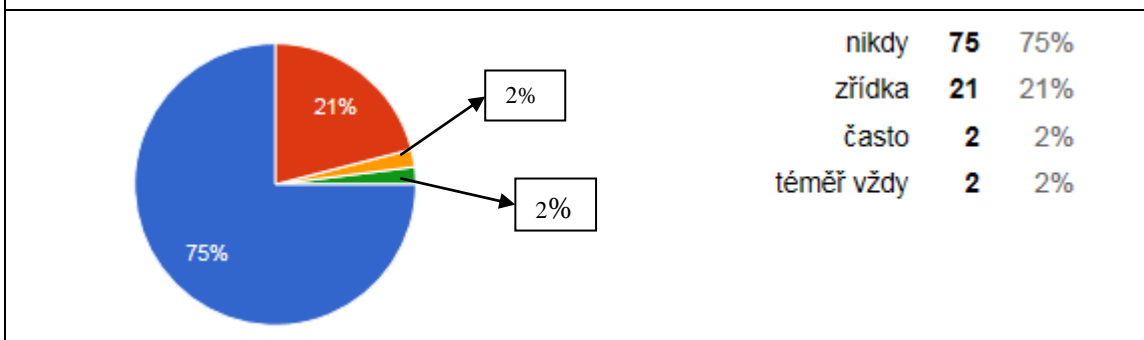


Obr. 24 Grafické znázornění nutkání jít na FB

SHRNUTÍ

V případě pocitu neklidu, z důvodu nepřítomnosti na FB a nutkání jít na FB, uvedlo 9% respondentů, že k této situaci dochází často a u 4% téměř vždy. Zřídka tato situace nastane u 14% respondentů a u 73% nikdy.

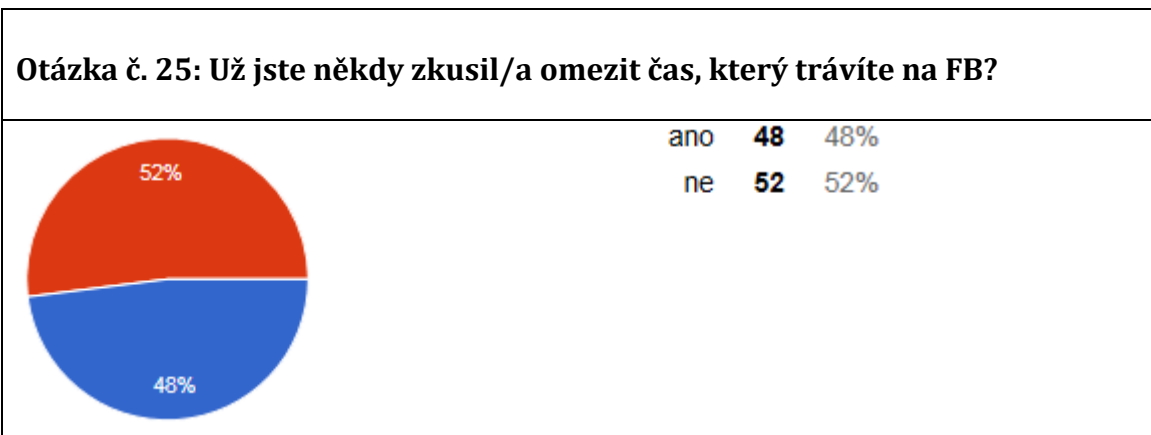
Otázka č. 24: Býváte někým upozorněni, že na FB trávíte příliš mnoho času?



Obr. 25 Grafické znázornění upozornění někým na příliš mnoho času stráveného na FB

SHRNUTÍ

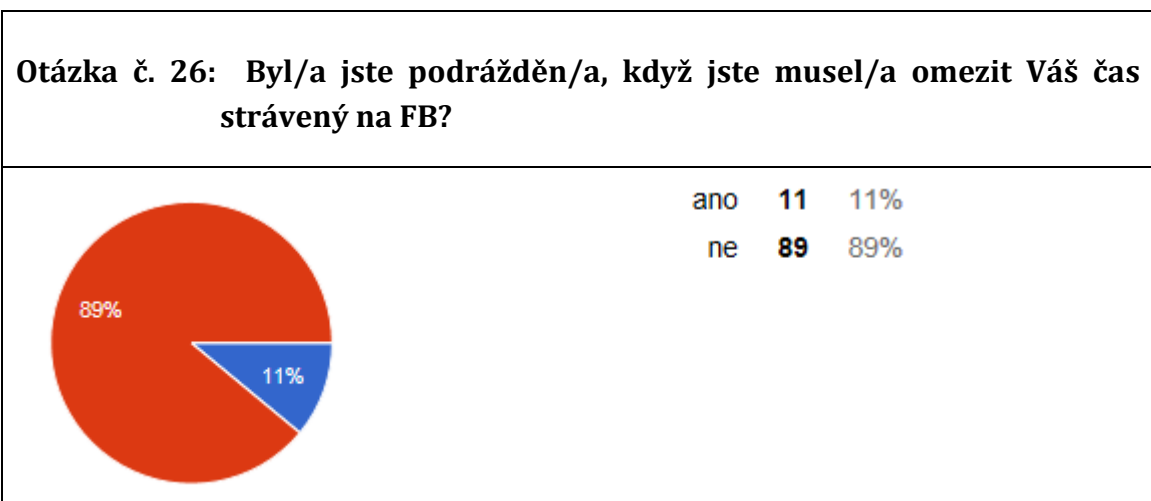
Z pohledu analýzy stráveného času na FB vyplynulo, že 2% respondentů je téměř vždy upozorňováno, že tráví na FB příliš mnoho času a stejné procento respondentů je pak na toto upozorňováno často. Oproti tomu 75% respondentů nikdy nebylo upozorněno, že tráví příliš mnoho času na FB a 21% na to bývá upozorněno zřídka.



Obr. 26 Grafické znázornění omezení času stráveného na FB

SHRNUTÍ

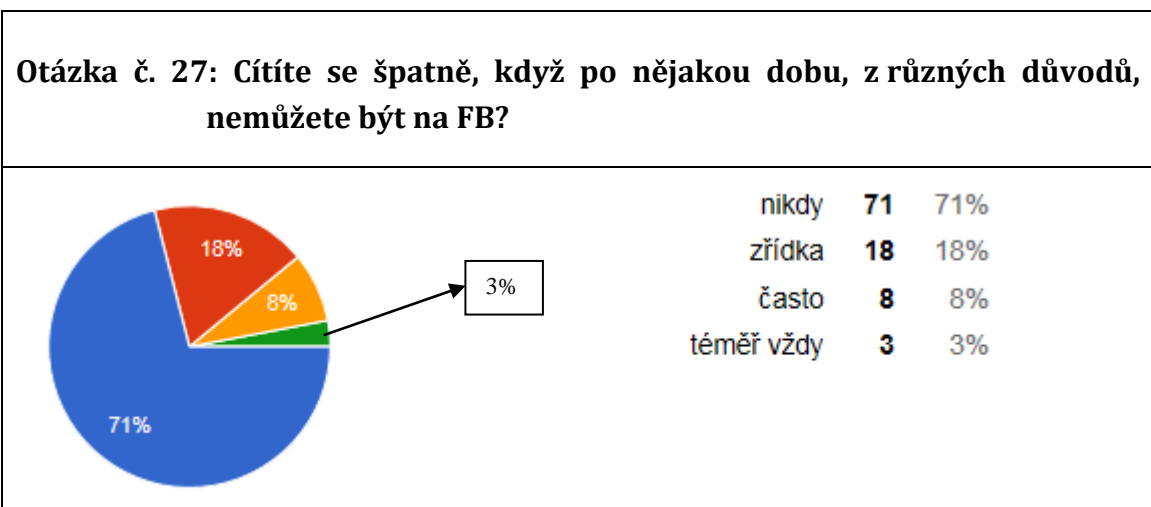
I přes skutečnost, že 75% respondentů, není upozorňováno, že tráví příliš mnoho času na FB, se pokusilo omezit takto trávený čas 48% respondentů. Oproti tomu větší část (52%) respondentů nikdy nezkusila omezit čas, který tráví na FB.



Obr. 27 Grafické znázornění podráždění z omezení času stráveného na FB

SHRNUTÍ

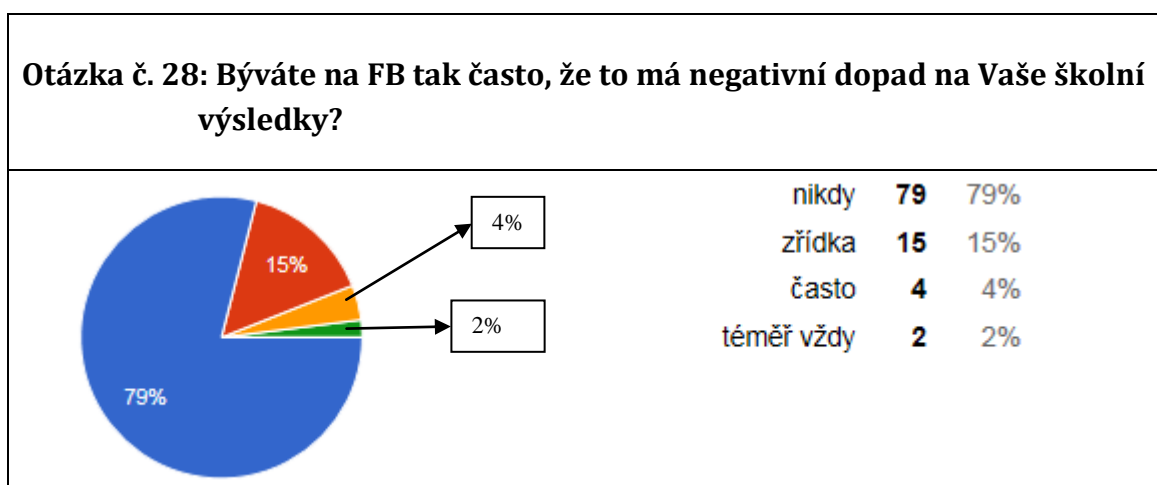
Pokud respondenti musí omezit strávený čas na FB, necítí se podrážděno 89% respondentů. Jen 11% uvedlo, že se cítí být podrážděno, že nemohou trávit čas na FB.



Obr. 28 Špatný pocit z důvodu absence na FB

SHRnutí

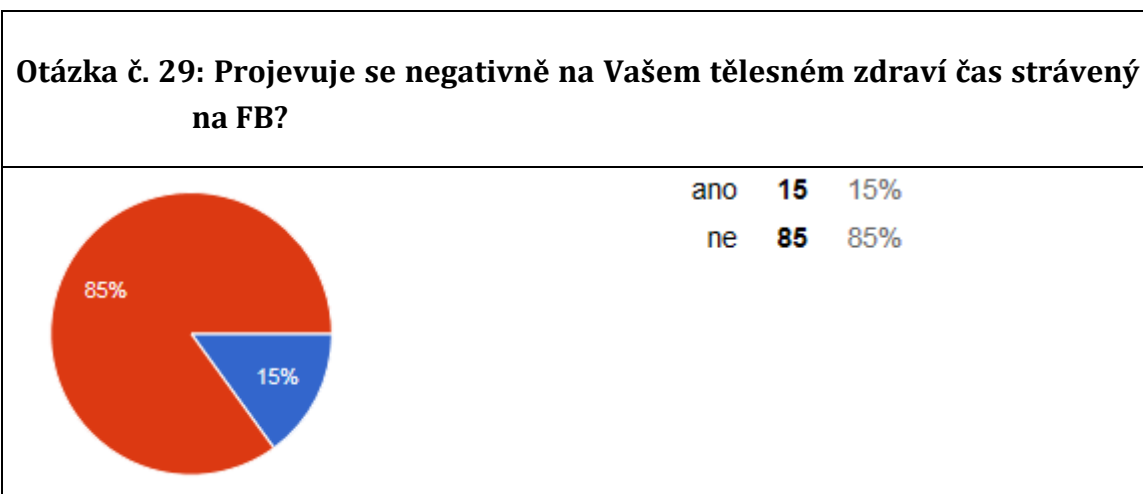
Téměř vždy se cítí špatně, pokud nemohou po nějakou dobu, z různých důvodů být na FB 3% respondentů. Často se tak cítí 8% a „zřídka“ 18% dotázaných. Nikdy se necítí špatně z důvodu absence na FB 71% respondentů.



Obr. 29 Grafické znázornění negativních školních výsledků z důvodu času stráveného na FB

SHRnutí

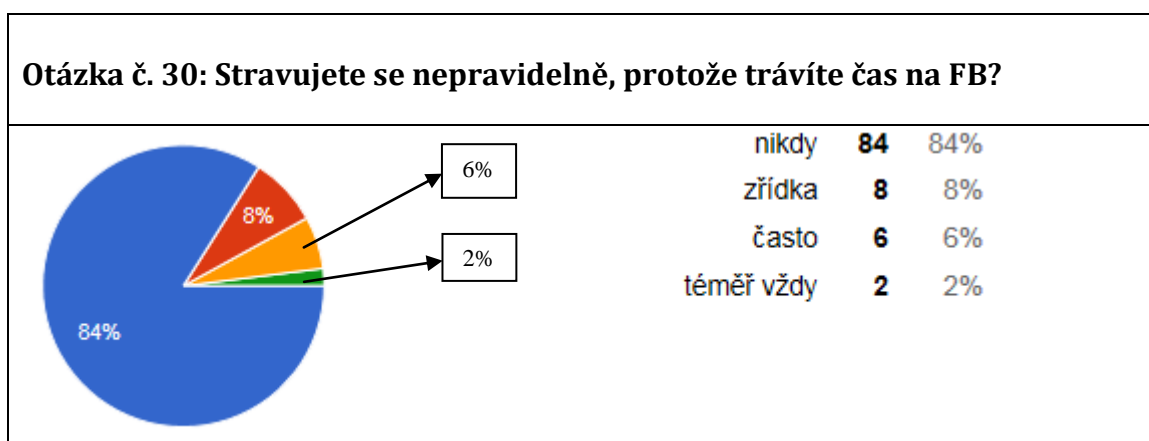
Pouhé 2% respondentů uvedlo, že trávení času na FB má téměř vždy negativní dopad na školní výsledky a 4% uvedlo častý dopad. Oproti tomu 79% respondentů uvedlo, že tato skutečnost nemá nikdy negativní dopad na školní výsledky a 15% zvolilo možnost „zřídka“.



Obr. 30 Grafické znázornění negativ na tělesném zdraví kvůli FB

SHRnutí

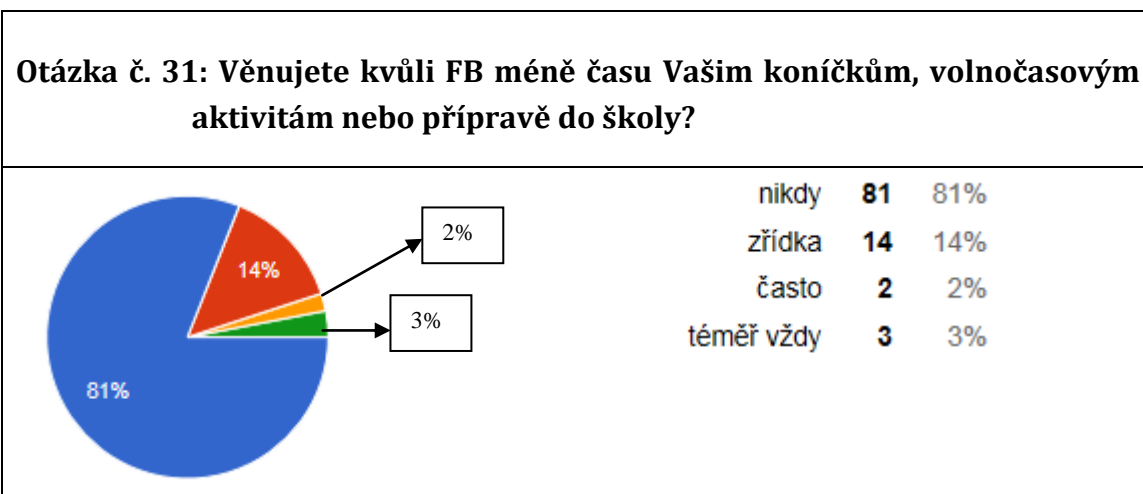
Z pohledu tělesného zdraví, 15% respondentů uvedlo, že trávení času na FB se projevuje negativně na jejich zdraví a dle 85% respondentů nikoliv.



Obr. 31 Grafické znázornění nepravidelného stravování z kvůli FB

SHRnutí

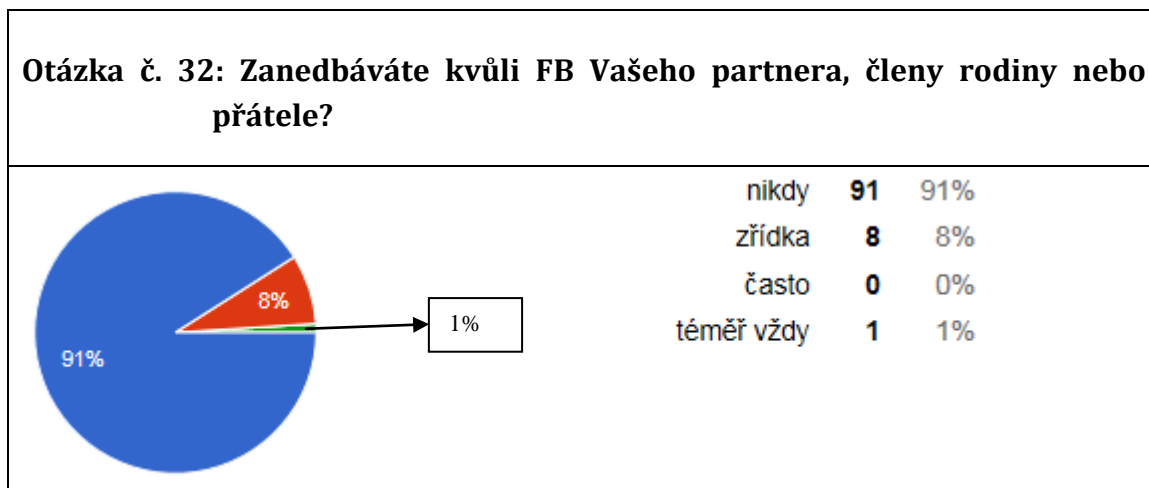
To dále koresponduje s faktem, že 84% respondentů se stravuje pravidelně, i když tráví čas na FB a 8% se zřídka stravuje nepravidelně. Nicméně, často se stravuje nepravidelně 6% respondentů z důvodu trávení času na FB a 2% téměř vždy.



Obr. 32 Grafické znázornění zanedbávání koníčků, volnočasových aktivit a přípravy do školy kvůli FB

SHRNUTÍ

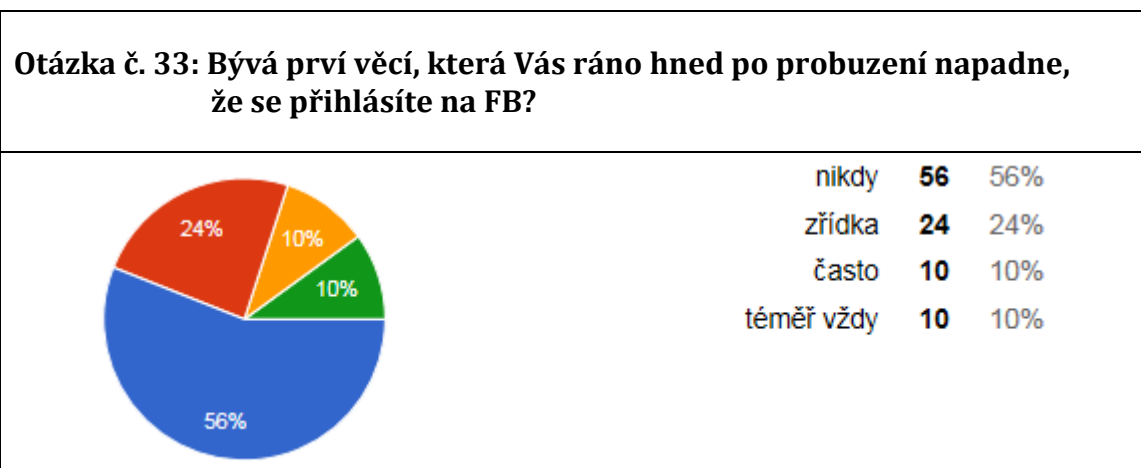
Volnočasové aktivity, koníčky či příprava do školy jsou zanedbávány z důvodu trávení času na FB u 3% respondentů „téměř vždy“ a u 2% často. Zřídka jsou tyto aktivity zanedbávány u 14% respondentů a 81% přímo uvedlo, že k této situaci nikdy nedochází.



Obr. 33 Grafické znázornění zanedbávání partnera, rodiny nebo přátel kvůli FB

SHRNUTÍ

V případě rodiny, partnerů či přátel je oproti předchozí otázce (viz otázka č. 31) situace o něco lepší, neboť pouhé 1% respondentů uvedlo, že tyto osoby kvůli FB zanedbává a 91% respondentů uvedlo, že nikdy nezanedbává.



Obr. 34 Grafické znázornění přihlášení se na FB hned po probuzení

SHRNUTÍ

Z posledního dotazu vyplynulo, že 10% respondentů hned ráno po probuzení téměř vždy napadne, že se přihlásí na FB a stejné procento (10%) to napadne často. Zřídka to napadne 24% respondentů a 56% nikdy.

5.2 Doplnující interpretace dotazníku

Od předchozí kapitoly, se následující část zaměřuje na dílčí pohledy, a to na bydliště respondentů (venkov x město), jejich pohlaví (žena x muž) a studijní obor (Informační technologie x Instalátér x Mechanik elektronik x Zedník x Veřejnosprávní činnost). Cílem je zjistit, jak se změní obecná interpretace dotazníku v rámci dílčích pohledů, kdy byly stanoveny následující předpoklady:

- Respondenti žijící ve městě budou více inklinovat k závislosti na FB nežli respondenti z venkova.
- Ženy budou více podléhat případné závislosti na FB nežli muži.
- Žáci ze studijního oboru Informační technologie (vyšší technologická zručnost) a Veřejnosprávní činnost (převážná většina žen) budou více inklinovat k závislosti na FB nežli žáci z jiných oborů.

5.2.1 Interpretace dle místa bydliště

Podklady k interpretaci dotazníku podle bydliště, a to ve městě, jsou uvedeny v Příloze č. 3. Celkem žije ve městě 37 respondentů, z nichž 1 FB nepoužívá. Na venkově žije celkem 67 respondentů, z nichž 3 FB nepoužívají (viz Příloha č. 4).

V případě **města** - téměř 90% (32) respondentů uvedlo jako hlavní důvod založení FB komunikace s kamarády. Více než 200 přátel na FB eviduje 50% (18) respondentů. Jeden respondent má více než 3 účty a 16,6% (6) respondentů 2 až 3 účty. Dále účet pod jinou identitou má založeno 8,3% (3) respondentů. O víkendu či volna tráví téměř celý den 16,7% (6) respondentů a asi jednu hodinu 27,8% (10) respondentů. Obdobný stav je i v případě pracovní dnů. Nejdelší časový úsek strávený na FB ve výši 6 hodin a více během jednoho dne připadlo na 44,4% (16) respondentů. I přesto 86,1% (31) respondentů neorganizují svůj volný čas tak, aby jej mohli strávit na FB. Téměř vždy stráví na FB více času než původně zamýšleli 13,9% (5) a často 30,6% (11) respondentů. Často navštěvuje FB 16,7% (6) respondentů, aby zapomnělo na své osobní problémy. Pro zlepšení nálady navštěvuje FB často 19,4% (7), téměř vždy 5,6% (2), oproti tomu nikdy 44,4% (16) respondentů. Pouze jeden respondent se cítí téměř vždy špatně, pokud není na FB, nikdy uvedlo 61,1% respondentů. Omezit čas na FB se snažilo 47,22% (17) respondentů, kdy 11,1% (4) respondentů se cítí podrážděni, pokud musí omezit takto strávený čas. Nikdy však nebylo upozorňováno 80,6% (29) respondentů, že tráví příliš mnoho času na FB. Stejný počet respondentů uvedlo, že čas strávený na FB nikdy nemá negativní vliv na školní výsledky a ani nedochází ke krácení jejich dalších volnočasových aktivit či přípravě do školy. Dále stejný počet respondentů uvádí, že se nikdy nestravuje nepravdělně, z důvodu trávení času na FB. Nicméně, pět respondentů (13,9%) uvedlo, že se čas strávený na FB projevuje negativně na jejich tělesném zdraví a dále 2,8% přiznává častý negativní dopad na školní výsledky. Nicméně rodinu, partnera či přátele nezanedbává nikdy 88,9% (32) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 5,6% (2) oproti 47,2% (17), kteří nikdy na to nemyslí.

V případě **venkova** - téměř 87,5% (56) respondentů uvedlo jako hlavní důvod založení FB komunikace s kamarády. Více než 200 přátel na FB eviduje 53,1% (34) respondentů. Čtyři respondenti mají více než 3 účty a 9,4 % (6) respondentů 2 až 3 účty. Dále účet pod jinou identitou má založeno 12,5% (8) respondentů. O víkendu či volna tráví téměř celý den 23,4 % (14) respondentů a asi jednu hodinu 28,1 % (17) respondentů. V případě pracovních dnů tráví na FB téměř celý den 26,6% (17) a asi jednu hodinu 37,5% (24). Nejdelší časový úsek strávený na FB ve výši 6 hodin a více během jednoho dne připadlo na 43,8% (24) respondentů. I přesto 76,6% (49) respondentů neorganizují svůj volný čas tak, aby jej mohli strávit na FB. Téměř vždy stráví na FB více času než původně zamýšleli 6,3% (4) a často 29,7% (19) respondentů. Často navštěvují FB 3,1% (2) respondenti, aby zapomněli

na své osobní problémy. Pro zlepšení nálady navštěvuje FB často 14,1% (9), téměř vždy 1,6% (1), oproti tomu nikdy 51,6% (33) respondentů. Pouze dva respondenti se cítí téměř vždy špatně, pokud nejsou na FB, nikdy uvedlo 76,6% respondentů. Omezit čas na FB se snažilo 45,3% (28) respondentů, kdy 10,9% (7) respondentů se cítí podrážděni, pokud musí omezit takto strávený čas. Nikdy však nebylo upozorňováno 71,9 % (46) respondentů, že tráví příliš mnoho času na FB. Podobný počet 78,1% (49) respondentů uvedlo, že čas strávený na FB nikdy nemá negativní vliv na školní výsledky a ani nedochází ke krácení jejich dalších volnočasových aktivit či přípravě do školy. Dále 85,9% (54) respondentů uvádí, že se nikdy nestraňuje nepravdělně, z důvodu trávení času na FB. Nicméně, deset respondentů (15,6%) uvedlo, že se čas strávený na FB projevuje negativně na jejich tělesném zdraví a dále 4,7% přiznává častý negativní dopad na školní výsledky. Nicméně rodinu, partnera či přátelé nezanedbává nikdy 92,2% (59) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 12,5% (8) oproti 60,9% (38), kteří nikdy na toto nemyslí.

5.2.2 Interpretace dle pohlaví respondenta

Podklady k interpretaci dotazníku podle pohlaví jsou uvedeny v Příloze č. 5 (ženy) a Příloze č. 6 (muži). Celkem dotazníkové šetření zodpovědělo 25 žen, z nichž 24 používá FB a 79 mužů, z nichž 3 FB nepoužívají.

V případě respondentů - **žen** 83,3% (21 žen) studuje obor Veřejnosprávní činnost. FB si založily hlavně z důvodu komunikace s kamarády (80%, 20 žen), s tím souvisí i počet přátel na FB, 41,7% (10) respondentek má více než 200 přátel. Z pohledu počtu účtů pouze 12% (3 ženy) mají 2-3 účtů na F, nicméně pouze 1 respondentka má založený účet pod jinou identitou. O víkendu či volna stráví 6 respondentek (25%) téměř celý den na FB, nicméně v rámci pracovního dne již 8 respondentek (33,3%). Nejdelší časový úsek strávený na FB ve výši 6 a více hodin během jednoho dne připadlo na 54,2% (13 žen). I přesto 70,8% (17) žen uvedlo, že nikdy neorganizují svůj volný čas na FB takovým způsobem, aby ho mohly strávit čas na FB. Čtyři respondentky (16,7%) uvedly, že téměř vždy stráví na FB více času než zamýšlely. Stejný počet respondentek navštěvuje často FB, aby zapomnělo na své osobní problémy. Dále 12,5% (3) často a 8,3% (2) téměř vždy navštěvuje FB, aby se jim zlepšila nálada. Omezit čas na FB se snažilo 76% (19) respondentek, kdy 16,7% (4) žen se cítí podrážděno, pokud musí omezit takto strávený čas. Nikdy však nebylo upozorňováno 62,5% (15) žen, že tráví příliš mnoho času na FB. Cítí se však špatně často (6 žen, 25%) a téměř vždy (1 žena), pokud

nemohou být na FB. Dále dvě respondentky (8,3%) uvedly, že se čas strávený na FB projevuje negativně na jejich tělesném zdraví. Zřídka věnuje méně času svým koníčkům, volnočasovým aktivitám či přípravě do školy 25% (6) respondentek. Nicméně rodinu, partnera či přátele nezanedbává nikdy 91,7% (22) žen. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondentky myslí u 16,7% (4).

V případě respondentů – nejpočetnějším oborem s počtem 26 **mužů** (31,6 %) je obor Instalatér, poté následují obory Zedník (26,3 %) a Informační technologie (23,7 %) a další obory. FB si založili hlavně z důvodu komunikace s kamarády (89,5%, 68 mužů), s tím souvisí i počet přátel na FB, 55,3% (42) respondentů má více než 200 přátel. Z pohledu počtu účtů pouze 15,3 % (4 muži) mají 3 a více účtů na FB, nicméně 10 respondentů má založený účet pod jinou identitou. O víkendů či volna stráví 15 respondentů (19,7%) téměř celý den na FB. Stejně hodnoty jsou uvedeny i v rámci pracovního dne. Nejdelší časový úsek strávený na FB ve výši 6 a více hodin během jednoho dne připadlo na 40,8% (31 mužů). Celkem 82,9% mužů (63) uvedlo, že nikdy neorganizují svůj volný čas takovým způsobem, aby ho mohli strávit čas na FB. Pět respondentů (6,6%) uvedlo, že téměř vždy stráví na FB více času než zamýšleli. Ale jen čtyři (5,3%) uvedli, že navštěvují často FB, aby zapomněli na své osobní problémy. Dále 17,1% (13) často a 1,3% (1) téměř vždy navštěvuje FB, aby se jim zlepšila nálada. Omezit čas na FB se snažilo 38,2 % (28) respondentů, kdy 9,2 % (7) se cítí podrážděno, pokud musí omezit takto strávený čas. Nikdy však nebylo upozorňováno 78,9% (60) mužů, že tráví příliš mnoho času na FB. Cítí se však špatně často (2 muži, 2,6%) a téměř vždy (stejně hodnoty), pokud nemohou být na FB. Dále deset respondentů (13,2%) uvedlo, že se čas strávený na FB projevuje negativně na jejich tělesném zdraví. Zřídka věnuje méně času svým koníčkům, volnočasovým aktivitám či přípravě do školy 10,5% (8) respondentů. Nicméně rodinu, partnera či přátele nezanedbává nikdy 90,8% (69) mužů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 7,9 % (6).

5.2.3 Interpretace dle oboru studia

Podklady k interpretaci dotazníku podle oboru studia jsou uvedeny v Přílohách č. 7 – 11.

Obor **Informační technologie** (viz Příloha č. 7) navštěvují jen muži (18), kteří FB používají. Dále vyplynulo, že v pracovní dny v průměru stráví na FB téměř celý den 11,1% (2), čtyři hodiny a více 22,2% (4), dvě až tři hodiny 38,9% (7) a asi hodinu 27,8% (5) respondentů. V případě volna se čas u respondentů prodlužuje, téměř celý den stráví na FB 3 respondenti a 4 hodiny a více již 6 respondentů

(33,3%). Z pohledu nejdelšího časového úseku, stráví více než 6 hod. během jednoho dne 6 respondentů (33,3%), 4 až 6 hodin 27,8% (5) a asi jen hodinu 3 respondenti (16,7%). Pouze 2 respondenti (11,1%) uvedly, že se cítí podrážděni, pokud musí omezit svůj čas strávený na FB. Dále o dění na FB přemýšlí často 11,1% (2), zřídka 61,1% (11) a nikdy 27,8% (5) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 5,6 % (10), často u 16,7% (3) oproti 50% (9) respondentům, kteří na toto nemyslí.

Obor **Instalatér** (viz Příloha č. 8) navštěvují 2 ženy a 24 mužů, kteří FB používají. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v pracovní dny v průměru stráví na FB téměř celý den 23,1% (6), čtyři hodiny a více 11,5% (3), dvě až tři hodiny 26,9% (7) a asi hodinu 38,5% (10) respondentů. V případě volna se čas u respondentů prodlužuje, téměř celý den stráví na FB stejný počet respondentů, ale v případě 4 hodin a více již 19,2% respondentů (5). Z pohledu nejdelšího časového úseku, stráví více než 6 hod. během jednoho dne 53,8% respondentů (14) a 2 až 3 hodiny 26,9% respondentů (7). Pouze 3 respondenti (11,1%) uvedli, že se cítí podrážděni, pokud musí omezit svůj čas strávený na FB. Dále o dění na FB přemýšlí téměř vždy 3,8% (1), často 7,7% (2) a nikdy 38,5% (10) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 3,8% (1) oproti 84,6% (22) respondentům, kteří na toto nemyslí nikdy.

Obor **Mechanik elektronik** (viz Příloha č. 9) navštěvují jen muži (11), kteří FB používají. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v pracovní dny v průměru stráví na FB téměř celý den 27,3% (3), dvě až tři hodiny 27,3% (3) a asi hodinu 45,5 % (5) respondentů. V případě volna se čas u respondentů zkracuje, téměř celý den stráví na FB jen 18,2% respondentů (2), ale v případě 4 hodin a více již 36,4% respondentů (4). Z pohledu nejdelšího časového úseku, stráví více než 6 hod. během jednoho dne 36,4% respondentů (4) a 2 až 3 hodiny 9,1% respondentů (1). Všichni uvedli, že se necítí podrážděni, pokud musí omezit svůj čas strávený na FB. Na otázku týkající se dění na FB nebyla varianta téměř vždy dotazovanými zvolena, ale variantu nikdy zvolilo 36,4% (4) respondentů. Žádný z respondentů nemyslí (téměř vždy) na FB ihned po probuzení a nikdy na to nemyslí 72,7% (8) respondentů.

Obor **Zedník** (viz Příloha č. 10) navštěvují 2 ženy a 20 mužů, kteří FB používají. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v pracovní dny v průměru stráví na FB téměř celý den 27,3% (6), čtyři hodiny a více 9,1% (2), dvě až tři hodiny 31,8% (7) a asi hodinu 31,8% (7) respondentů. V případě volna jsou časy u respondentů podobné, téměř celý den stráví na FB stejný počet respondentů, ale v případě 4 hodin

a více již 18,2% respondentů (4). Z pohledu nejdelšího časového úseku, stráví více než 6 hod. během jednoho dne 45,5% respondentů (10) a 2 až 3 hodiny 22,7% respondentů (5). Pouze 3 respondenti (13,6%) uvedli, že se cítí podrážděni, pokud musí omezit svůj čas strávený na FB. Na otázku týkající se dění na FB nebyla varianta téměř vždy dotazovanými zvolena, ale variantu nikdy zvolilo 45,5% (10) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 18,2% (4) oproti 45,5% (10) respondentům, kteří na toto nemyslí nikdy.

Obor **Veřejnosprávní činnost** (viz Příloha č. 11) navštěvuje 20 žen a 3 muži, kteří FB používají. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v pracovní dny v průměru stráví na FB téměř celý den 26,1 % (6), čtyři hodiny a více 17,4% (4), dvě až tři hodiny 30,4% (7) a asi hodinu 26,1 % (6) respondentů. V případě volna se časy u respondentů mění, téměř celý den stráví na FB jen 17,4% respondentů (4), ale v případě 4 hodin a více již 34,8% respondentů (8). Z pohledu nejdelšího časového úseku, stráví více než 6 hod. během jednoho dne 43,5% respondentů (10) a 2 až 3 hodiny 21,7% respondentů (5). Pouze 3 respondenti (13%) uvedli, že se cítí podrážděni, pokud musí omezit svůj čas strávený na FB. Na otázku týkající se dění na FB nebyla varianta téměř vždy dotazovanými zvolena, ale variantu nikdy zvolilo 43,5% (10) respondentů. Téměř vždy bývá FB první věcí, na kterou respondenti myslí u 17,4% (4) oproti 30,4% (7) respondentům, kteří na toto nemyslí nikdy.

6 Diskuze

Prostřednictvím dotazníkového šetření byla zkoumána závislost adolescentů na sociální síti FB. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že většina adolescentů se dozvěděla o FB od svých přátel či sourozenců a používají ho minimálně po dobu dvou let. Navíc někteří z nich používají i vícero účtů či používají FB i pod jinou identitou. Nicméně z průzkumu nevyplývá, důvod založení více než jednoho účtu či jak odlišná identita je na účtu vedena. Jde o zcela smyšlenou novou identitu či jen o pozmeněné jméno, které je posléze rozpoznatelné mezi přáteli? Tyto otázky by mohly být námětem dalšího průzkumu.

Hlavním důvodem proč si adolescenti otevírají účet na FB je komunikace s kamarády. Počet přátel je proto u adolescentů výrazný, konkrétně z dotazníkového šetření vyplynulo, že 52% adolescentů má více než 200 přátel. Dle Facemag (2015), který uvádí celosvětovou statistiku o FB, vyplývá, že průměrný počet přátel dnešních adolescentů je v průměru 300. Vystává otázka, zdali komunikace dnešních adolescentů není spíše virtuální nežli reálná.

Dále 23% adolescentů uvedlo, že dokáže strávit na FB téměř celý den, což vypovídá o používání FB i během školního vyučování. Tuto skutečnost podporují převážně chytré telefony, kterými jsou dnešní adolescenti zpravidla vybaveni. Téměř dvojnásobný počet adolescentů (44%) však uvedlo, že nejdelší časový úsek strávený na FB je 6 hodin a více, kdy nejoblíbenější aktivitou je právě komunikace s přáteli, což potvrdilo hlavní důvod založení FB u respondentů. Dále 10% adolescentů přiznává, že myslí na FB téměř vždy po probuzení. Nicméně z průzkumného šetření nebylo zřejmé, zdali respondenti při zodpovězení otázek na strávený čas na FB brali v úvahu jen skutečně vykonávanou aktivitu jako např. komunikaci s přáteli či skutečnost, že je respondent značen jako „online“, ale bez aktivity.

Čas strávený na FB překračuje 9% adolescentů ze vzorku, ale pouze 2% respondentů bývá upozorňováno, že tráví na FB příliš mnoho času. Omezit takto strávený čas se již pokusilo 48% adolescentů. Omezení však sebou přináší zhoršené pocity, které téměř vždy pozoruje 3% adolescentů a 8% adolescentů často. Opět v rámci průzkumného šetření nebylo zkoumáno, kdo respondenty upozorňuje na trávení příliš mnoho času na FB či jaké zhoršené pocity respondenti mají, pokud čas strávený na FB omezí. Tyto nezodpovězené otázky by mohly být zahrnuty v dalším průzkumném šetření.

Z analýzy dopadů FB vyplynulo, že u 2% adolescentů téměř vždy nastanou negativní dopady na školní výsledky a u 79% nikoliv. Negativní dopad na tělesné zdraví přiznává 15% adolescentů a 6% adolescentů se stravuje v důsledku užívání FB často nepravidelně. Nicméně je nutné vzít v úvahu, zdali tyto negativní dopady jsou schopni adolescenti sami o sobě posoudit.

I přesto, že 23% adolescentů tráví téměř celý den na FB, pouhé 3% uvedla, že téměř vždy zanedbávají své volnočasové aktivity či přípravu do školy a pouhé 1% téměř vždy zanedbává svou rodinu, přátele či partnera.

Dle studie, jejímž autorem je Andreassen a kol. (2012), která proběhla v období 2011-2012, byl prokázán nejvyšší netolismus u adolescentů mezi 14 až 17 lety. V našem dotazníkovém šetření, které částečně vycházelo i z této studie, vyplynulo, že 41,5% adolescentů ve věku mezi 15 až 17 lety tráví 6 a více hodin na FB, dále téměř vždy (13,2%) čas strávený na něm překračují a připojení se na FB je první myšlenkou po probuzení v případě 9,4 % adolescentů. Z daného zkoumaného vzorku můžeme tedy vyvodit závěr, že tato skupina adolescentů ve vybrané střední škole může inklinovat k závislosti na FB.

V rámci průzkumu dále vyplynuly otázky, zdali adolescenti z města či venkova, žena či muž anebo žáci se studijního oboru Informační technologie či Veřejnosprávní činnost inklinují více k závislosti na FB ve vybrané střední škole. Z celkové analýzy dat vyplynulo, že ve vybrané střední škole žáci pocházející z venkova více inklinují k závislosti na FB nežli jejich vrstevníci z města, což nepotvrdilo původní předpoklad. Dále výsledky průzkumného šetření poukázaly na skutečnost, že ženy více směřují k případné závislosti na FB (viz Tabulka č. 2, níže zvýrazněné položky) ve srovnání s muži. V tomto případě se předem stanovený předpoklad ze studie Karaikos a kol. (2010) potvrdil. Nicméně z analýz oborů, jsou výsledky víceméně smíšené (viz níže).

Tab. 2 Srovnání odpovědí respondentů dle jejich pohlaví a místa bydliště

Otázky / typy	žena	muž	venkov	město
Počet účtů (2-3 či více)	12,5%	15,8%	14,1%	16,7%
Jiná identita	4,2%	13,2%	12,5%	8,3%
Čas o víkendu (téměř celý den)	25,0%	19,7%	23,4%	16,7%
Čas v pracovní den (téměř celý den)	33,3%	19,7%	26,6%	16,7%
Časový úsek (6 a více hodin)	54,2%	40,8%	43,8%	44,4%
Překračování doby (téměř vždy)	16,7%	6,6%	6,3%	13,9%
Zapomenutí na osobní problémy (často)	16,7%	5,3%	3,1%	16,7%
Pro zlepšení nálady – téměř vždy	8,3 %	1,3%	1,6%	5,6%
Omezení FB	76,0%	38,2%	45,3%	47,2%
Podráždění z omezení FB (ano)	16,7%	9,2%	10,9%	11,1%
Špatné pocity z neaktivity na FB (téměř vždy)	4,2%	2,6%	3,1%	2,8%
Upozornění na dobu na FB (nikdy)	62,5%	78,9%	71,9%	80,6%
Negativa na školní výsledky (téměř vždy)	0,0%	2,6%	3,1%	0,0%
Negativa na zdraví (ano)	8,3%	17,1%	15,6%	13,9%
Zanedbávání aktivit (téměř vždy)	0,0%	3,9%	3,1%	2,8%
Zanedbávání rodiny, přátel (nikdy)	91,7%	90,8%	92,2%	88,9%
FB je první věc při probuzení (téměř vždy)	16,7%	7,9%	12,5%	5,6%

Jak bylo řečeno výše, při pohledu na odpovědi respondentů dle studijních oborů, jsou výsledky různorodé. Navíc interpretace výsledků je ovlivněna počtem respondentů v jednotlivých studijních oborech. I přesto, v rámci vybrané střední školy byl dotazník zodpovězen 30% z navštěvujících žáků.

Při zohlednění jen stráveného času na FB se jeví respondenti z oboru Informační technologie nejméně inklinující k závislosti na FB oproti oboru Zedník. Můžeme tedy říci, že nedošlo k potvrzení předpokladu vztahující se k oboru Informační technologie. Pokud by se však zohlednily i ty následující otázky, tak by se jevila případná závislost na FB v oboru Mechanik. Nicméně v případě oboru Veřejnosprávní činnost, který je navštěvován převážně ženami, se potvrdila vyšší tendence k závislosti na FB. Pouze u oboru Instalatér byla identifikována podrážděnost z omezení činnosti na FB, dále tento obor vykazoval nejvyšší účast respon-

dentů na nejdelším časovém úseku stráveném na FB, tj. 53,8% (viz detail Tabulka č. 3).

Tab. 3 Srovnání odpovědí respondentů dle studijních oborů

Otázky / obory	Informační technologie	Instalatér	Mechanik elektronik	Zedník	Veřejno správní činnost
Čas o víkendu (téměř celý den)	16,7%	23,1%	18,2%	27,3%	17,4%
Čas v pracovní den (téměř celý den)	11,1%	23,1%	27,3%	27,3%	26,1%
Časový úsek (6 a více hodin)	33,3%	53,8%	36,4%	45,5%	43,5%
Co se děje na FB (téměř vždy)	0,0%	3,8%	0,0%	0,0%	0,0%
Podráždění z omezení FB (ano)	11,1%	11,1%	0,0%	13,6%	13,0%
FB je první věc při probuzení (téměř vždy)	5,6%	3,8%	0,0%	18,2%	17,4%

7 Doporučení pro pedagogickou praxi

V rámci doporučení pro pedagogickou praxi je důležitá hlavně komunikace se studenty, kde budou seznámeni s problémem závislosti na FB. S etikou se potýká každé dění kolem nás a sociální síť FB by měla mít své hranice etiky. Měla by existovat práva a povinnosti, které by měl každý uživatel této sítě znát a také respektovat. Každý, kdo navštěvuje FB a komunikuje s druhými lidmi „online“, je vystaven velkému množství nebezpečných jevů, které nejen tato síť přináší. Pedagogové společenské výchovy a informačních technologií by měli zahrnout do svých osnov i poučení a upozornění studentů na možná rizika a nebezpečí, která jim mohou hrozit při nevhodném či nesprávném použití FB. Proto by i pedagogové těchto předmětů měli chodit pravidelně na různá školení, kde obdrží informace o této problematice a seznámí se s možnostmi prevence. Pedagogové, kteří jsou s výše uvedeným tématem seznámeni, mohou studentům předat své zkušenosti a povinnosti, pravidla a principy bezpečného užívání FB. I přesto, že věková hranice založení účtu na FB je 13 let, začínají ho využívat stále mladší uživatelé. Proto je potřeba začít s prevencí už na základní škole. Vhodným nástrojem pro prevenci je tvorba instruktážních dokumentů, filmů, které mohou vyučující poskytnout svým žákům při výuce.

FB má i své kladné stránky. Umožňuje komunikaci s lidmi z celého světa. Někteří studenti, mohou mít své přátele i ze zahraničí, tudíž je mohou motivovat k vyhledávání a učení nových slov, popřípadě vyvolat snahu o celkové zdokonalení nějakého cizího jazyka. FB může být také velkým přínosem pro studenty s tělesným postižením či jiným zdravotním postižením. Tito studenti mohou být stále „mezi lidmi“ a nahradit si tak společná setkání s nimi.

Při průzkumu příznaků závislosti adolescentů na sociální síti FB jsem se informovala, zda žáci navštěvující Střední odbornou školu a střední odborné učiliště v Hustopečích jsou s touto problematikou seznámeni. Škola nabízí nepřetržité připojení k bezdrátové WiFi síti, ale připojení k FB je zablokováno. Ovšem žáci mají většinou u sebe mobilní telefon, se kterým se mohou prostřednictvím svých dat z telefonu k FB připojit. Proto výsledky dotazníkového šetření, vypovídají o delších aktivitách na FB i během pracovního dne.

Škola svým žákům doposud přímo o řešené problematice informace neposkytla. Pouze žáci absolvovali diskuse – besedy, které se zabývaly kyberšikanou, netolismem a závislostí na internetu. O sociální síti FB byli spíše informováni z hlediska jeho nebezpečí užívání. Diskuse se konaly během školního vyučování, jako celo-

denní blok. Problémy týkající se žáků řeší na škole výchovný poradce spolu s metodikem prevence, a to paní Ing. Gargelovou.

Jako doporučení pro školu bych uvedla větší informovanost pro žáky formou diskuse – besedy. Touto problematikou se zabývá Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D, který v současné době přednáší na Masarykově Univerzitě v Brně. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že rodiče se příliš nezajímají o to, jakou aktivitou se zabývají jejich potomci na FB a čas takto strávený v mnoha případech nijak nelimitují. Proto je také důležité informovat rodiče, kteří mohou sledovat své děti, zda v době volna netráví příliš mnoho času na sociálních sítích a nevzniká u nich případná závislost.

Při podezření na případnou závislost pedagogem doporučuji nejprve kontaktovat rodiče a informovat je o vzniklém problému. Poté celou situaci podrobněji rozebrat s výchovným poradcem, popřípadě doporučit návštěvu odborníka (školní psycholog, psycholog), který se tímto problémem zabývá. Také upozornit na vzniklý problém ostatní spolužáky a za pomoci metodika prevence zorganizovat besedu pro celou třídu. Preventivní programy nabízí např. organizace Podané ruce (Brno) a organizace Střed (Třebíč/Moravské Budějovice).

8 Závěr

Bakalářská práce se zabývala identifikací případné závislosti u adolescentů na sociální síti FB. Cílem bakalářské práce bylo identifikovat závislost adolescentů na sociální síti FB a navrhnout doporučení pro řešení této závislosti na vybrané střední škole. Základním metodickým nástrojem pro dosažení stanoveného cíle bylo dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo celkem 110 respondentů navštěvující Střední odbornou školu a střední odborné učiliště v Hustopečích. Zhodnocení šetření bylo uskutečněno na celkovém počtu 104 respondentů, z nichž 4 FB nepoužívali. Ostatní respondenti byli ze zhodnocení průzkumného šetření eliminováni. Celkově ve vybrané střední škole bylo dotazníkem pokryto 30,58% žáků.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že většina adolescentů se dozvěděla o FB od svých přátel či sourozenců. Hlavním důvodem proč si adolescenti otvírají účet na FB je komunikace s kamarády. Více než 200 přátel bylo identifikováno u 52% adolescentů. Téměř celý den stráví na FB skoro čtvrtina adolescentů, dále téměř dvojnásobný počet adolescentů (44%) stráví 6 a více hodin na FB, kde převážně komunikují s přáteli. Desetina adolescentů přiznává, že myslí na FB téměř vždy po probuzení. O procento méně přiznává, že čas strávený na FB překračuje, ale pouhé 2% jsou na tuto skutečnost upozorňováni. Téměř polovina adolescentů se pokusila již strávený čas na FB omezit, což vedlo k téměř vždy ke zhoršení jejich pocitů u 3% adolescentů a 8% adolescentů často. V případě dopadů vyplynulo, že jen u nepatrné části adolescentů (2%) téměř vždy nastanou negativní dopady na školní výsledky a u většiny (79%) nikoliv. Dále, negativní dopad na tělesné zdraví uvedlo 15% adolescentů a 6% adolescentů se často stravuje nepravdělně. Z pohledu aktivit, přátel, rodiny či partnera, nepatrná část adolescentů přiznala jejich zanedbávání.

V rámci vyhodnocení dotazníkového šetření byla posouzena změna interpretace dotazníků k případné závislosti na FB, pokud jsme se zaměřili na odpovědi respondentů dle pohlaví, místa bydliště či navštěvovaného studijního oboru. Z konkrétního zkoumaného vzorku dat (100 respondentů) vyplynulo, že respondenti z venkova více inklinují k závislosti na FB nežli jejich vrstevníci z města, což vyvrátilo náš předem stanovený předpoklad. Dále, v případě žen se u vybraného vzorku dat náš předpoklad také potvrdil. Nicméně, v případě studijních oborů nebylo možné vyvodit jednoznačné závěry.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynula řada limitů, které by mohly být objasněny v rámci dalšího průzkumného šetření. Jedná se např. o důvodech založení vícero účtu na FB či jejich vedení pod jinou identitou. Dále, zdali do stráveného času na FB je respondenty zahrnuta jen jejich skutečná aktivita v podobě komunikace, sdílení, komentování atd. či pouhé „online“ přihlášení bez sebemenší aktivity. Dále přes jaký nástroj dochází k přístupu na FB? Jedná se o chytré telefony, PC, notebook či jiný nástroj? Kdo upozorňuje respondenty na to, že tráví příliš mnoho času na FB, je to kamarád, rodič či zcela jiná osoba? Jaké konkrétní pocity se respondentům dostaví, pokud musí omezit čas strávený na FB? V neposlední řadě by bylo zajímavé uskutečnit průzkum u různorodých respondentů v závislosti na místě bydliště, pohlaví či oboru studia při dosažení vyššího počtu respondentů.

Na závěr byla pro konkrétní střední školu navržena doporučení pro pedagogickou praxi, která spočívá převážně v zahájení diskuse – besedy na toto téma.

9 Seznam použité literatury

ANDREASSEN Cecilie Schou a kol. DEVELOPMENT OF A FACEBOOK ADDICTION SCALE. *Psychological Reports*. 2012, roč. 110, č. 2, s. 501-517 [2016-01-15].

Dostupné z:

<http://www.amsciepub.com/doi/pdf/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-662-9.

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace [online]. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci. 2015, [cit. 2016-05-03], Dostupné z: <http://www.netolismus.cz>

CORREA, Teresa, Amber Willard HINSLEY a Homero, Gil de ZUNIGA. Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*. 2010, č. 26, s. 247-253 [2016-03-20]. Dostupné z: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MVrid5n3lj8\]:https://wivan.winkwaves.com/documents/2521/personality_and_social_media_use.pdf+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MVrid5n3lj8]:https://wivan.winkwaves.com/documents/2521/personality_and_social_media_use.pdf+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz)

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000, 377 s. ISBN 80-7239-060-0.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČTK, *Vědci: Facebook je mašina na závist. Tady jsou důkazy* [online]. In: Aktualne.cz, 2013 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: http://zpravy.aktualne.cz/domaci/vedci-facebook-je-masina-na-zavist-tady-jsou-duka-zy/r~i:article:770376/?utm_medium=article&utm_content=facebook

DĚDIČEK, Dominik. *Facebook: jednoduše*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2010, 126 s. ISBN 978-80-251-3196-1.

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

- EHRENBERG, Alexandra a kol. Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & Behavior*. 2008, roč. 11, č. 6, s. 739-741 [2016-03-20]. Dostupné z: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2008.0030>
- Emotikony*, [online]. Apple: 2015, 6. 11. 2015 [cit. 2015-05-04], Dostupné z: <https://support.apple.com/cs-cz/HT202332>
- FACEMAG [online]. *Nezajímavější statistiky o Facebooku*. In: *Facemagcz* [online]. 2015, 17. 2. 2015 [cit. 2016-04-14]. Dostupné z: <http://facemag.cz/nezajimavejsi-statistiky-o-facebooku/>
- FENICHEL, Michael. *Jak diagnostikovat FAD* [online]. In: *tyinterety*. Praha: 2009 [cit. 2016-04-16], Dostupné z: <http://www.tyinternety.cz/socialni-site/zavislost-na-facebooku-jako-psychicka-porucha/>
- FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 278 s. ISBN 978-80-246-2160-9.
- GÖHLERT, Fr. Christoph a Frank KÜHN. *Od návyku k závislosti*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2001, 143 s. ISBN 80-7202-950-9.
- GRIFFITHS, Mark D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, roč. 10, č. 4 s. 191-197. [2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14659890500114359>
- HUBENA, Petra. *Závislost adolescentů na internetu*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně. Vedoucí práce Helena Fejfarová.
- HUŠKOVÁ, Lucie. *V 1. čtvrtletí 2016 stoupl počet uživatelů Facebooku na 1,65 miliard* [online] In: *newsfeed.cz*, 2016 [cit. 2016-05-04] Dostupné z: <http://newsfeed.cz/v-1-ctvrtleti-2016-stoupl-pocet-uzivatelu-facebooku-na-165-miliard>
- JANOUŠEK, Jaromír. *Psychologické základy verbální komunikace: projevy psychologických funkcí ve verbální komunikaci, významová dynamika a struktura komunikačního aktu, komunikace písemná, ženská, mužská, virtuální, vnitřní kooperace a vnitřní řeč ve verbální komunikaci*. 1 vyd. Praha: Grada, 2015, 382 s. ISBN 978-80-247-4295-3.

- KARAIKOS, Dimitris, a kol. Social Network Addiction: A New Clinical Disorder?. *European Psychiatry*. 2010, roč. 25, č. 1, s. 855 [2016-04-19]. Dostupné z: [http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338\(10\)70846-4/abstract](http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338(10)70846-4/abstract)
- KRČMÁŘ, Michal. *Základy online marketingu – sociální sítě a statistiky*. In: Krčmy aka Michal Krčmář. [online]. Zlín: Krčmy aka Michal Krčmář, 2015, 25. 8. 2015 [2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.krcmic.cz/zaklady-online-marketingu-socialni-site-a-statistiky/>
- KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. *Fenomén facebook*. 1. vyd. Kladno: BigOak, 2010, 128 s. ISBN 978-80-904764-0-0.
- KUSS, Daria. J. a Mark D. GRIFFITHS. Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? *Education and Health*. 2011. roč. 29, č. 4, s. 68-71. [2016-03-18]. Dostupné z: <http://sheu.org.uk/sites/sheu.org.uk/files/imagepicker/1/eh294mg.pdf>
- LAUSCHMANN, Jindřich. *Závislost na Facebooku jako psychická porucha*. In: tyinternety [online]. Praha: 2011,8.5.2011 [cit. 2016-05-02]. Dostupné z: <http://www.tyinternety.cz/socialni-site/zavislost-na-facebooku-jako-psychicka-porucha>.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 150 s. ISBN 80-7178-432-X.
- NOVOTNÝ, Michal. *Sociální sítě 2015: Facebook versus ostatní*. In: Markomu.cz [online]. Opava: Markomu, 2015, 31. 8. 2015 [2016-03-10]. Dostupné z: <http://markomu.cz/socialni-site-2015/>
- PLAMÍNEK, Jiří a Daniel FRANC. *Komunikace a prezentace: umění mluvit, slyšet a rozumět*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2012, 200 s., ISBN 978-80-247-4484-1.

- PROKOP, Martin. *Aktuální statistiky Facebooku: 1,32 miliardy uživatelů, 30 % z nich skrze telefon*. In: Techboard [online]. Techboard, 2014 [2016-03-15]. Dostupné z: <http://techboard.cz/aktualni-statistiky-facebooku-132-miliardy-uzivatelu-30-z-nich-skrze-telefon/>
- ROZMAJZL, Lukáš. *Mladí a závislí na Facebooku*. In: dotyk.cz [online].2015 [cit.2016-05-02]. Dostupné z: http://www.dotyk.cz/20-2015/5_mladi-a-zavisli-na-facebooku.
- SKALKOVÁ, Jarmila a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 208 s. ISBN: 80-551-0904-4.
- SUBRAHMANYAM, Kaveri a David ŠMAHEL. *Mladí lidé ve virtuálním světě*. Praha: Portál, 2011, 344 s. ISBN 978-80-7367-866-1.
- SUMMERS, A. *Netolismus: průvodce online závislostmi* [online]. In: Netolismus.cz, 2015 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz>.
- ŠMAHEL, David a kol. *Abhängigkeit und Internetapplikationen: Spiele, Kommunikation und Sex-Webseiten. [Addiction and Internet applications: Games, communication and sex web sites]*. In: STETINA B. U. a I. KRYSPIN-EXNER. *Gesundheit (spsychologie) und Neue Medien: Psychologische Aspekte der Interaktion mit Informations- und Kommunikationstechnologien [Health and New Media: Psychological aspects of interaction with information and communication technologies]*. Berlin: Springer, 2009, s. 235-260. ISBN 978-3-211-72014-1.
- ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton,2003. Psychologická setkávání, 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
- ŠTOCHL, Filip. *Zbavujeme se závislosti na Facebooku – díl první*. In: zapnimozek.cz [online].2010 [cit. 2016-05-03], Dostupné z: <http://www.zapnimozek.cz/zbavujeme-se-zavislosti-na-facebooku-dil-prvni>.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

- WALL STREET JOURNAL. *Is Technology Making People Less Sociable? Debate centers on the effects of mobile technology and social media, online and off.* In: *Wall Street Journal*. New York: Wall Street Journal, 2015, 10. 6. 2015 [2016-04-29]. Dostupné z: <http://www.wsj.com/articles/is-technology-making-people-less-sociable-1431093491>
- YEN, J.-Y. a kol. Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology and Behavior*. 2007. roč. 10, č. 3, s. 323–329. [2016-03-30]. Dostupné z: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9948>
- YOUNG, *Netolismus: průvodce online závislostmi* [online]. In: *Netolismus.cz*, 2015 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz>

Přílohy

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Tabulky ke grafům

Příloha č. 3 – Filtr Město

Příloha č. 4 – Filtr Venkov

Příloha č. 5 – Filtr Žena

Příloha č. 6 – Filtr Muž

Příloha č. 7 – Filtr Informační technologie

Příloha č. 8 – Filtr Instalatér

Příloha č. 9 – Filtr Mechanik elektronik

Příloha č. 10 – Filtr Zedník

Příloha č. 11 – Veřejnosprávní činnost