



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Studijní program: **REHABILITACE**

Autor: Bc. Denisa Oktábcová

Vedoucí práce: prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.

Odborná konzultantka: PhDr. Lenka Rosková

České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci s názvem *Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí* jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 1. 6. 2020

.....

Bc. Denisa Oktábcová

Poděkování

Ráda bych poděkovala odborné konzultantce mé diplomové práce PhDr. Lence Roskové za cenné rady, odborný dohled, trpělivost, lidskost a energii, které mi věnovala. Mé poděkování patří samozřejmě i vedoucímu práce prof. JUDr. Vilému Kahounovi, Ph.D., a to za jeho vstřícnost a lidský přístup. Mgr. Olga Dvořáčková si zaslouží velký dík za záchranu v podobě statistického vyhodnocení výsledků výzkumu. Všem mým respondentům děkuji za jejich čas, protože bez jejich přispění by nemohla empirická část diplomové práce vůbec vzniknout. Nemohu opomenout ani svou rodinu a přátele, jež mne podporovali po celou dobu sepsání diplomové práce, kterou doprovázely nemalé nejen zdravotní komplikace.

Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí

Abstrakt

Tato diplomová práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část pojednává o adolescentech na sociálních sítích, jež se zaměřuje především na vztahy vytvořené prostřednictvím sociálních médií. V diplomové práci přímo uvádím i kapitolu věnující se problematice navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí.

Po uvedení moderního světa, kdy rodiče stále častěji využívají moderní techniku při výchově, si poukážeme i na negativní stránku techniky. Následně si rozdělíme sociální sítě a zaměříme se na možnosti internetu. Ve třetí kapitole uvedu vybrané sociální sítě s jejich stručnou charakteristikou a využitím v rámci navazování sociálních vztahů. V souvislosti s využíváním sociálních médií je nutné v práci přiblížit i stinnou stránku internetového prostředí – konkrétně jeho rizika, mimo jiné i zvýšení kriminální nebezpečí. Nakonec se zaměříme na preventivní opatření, kde popíši i vybranou společenskou organizaci, která se specializuje na poskytování sociálních služeb pro děti, adolescenty, dospělé i celé rodiny a kromě dalších typů pomoci provádí i osvětovou činnost.

V empirické části se nachází vypracovaný kvantitativní výzkum, který je tvořen dotazníkem o 22 otázkách a na který zareagovalo 100 respondentů. Data byla nasbírána v rámci Jihočeského kraje za použití sociálních sítí. Po popisu vybrané strategie, techniky, metody a výběrového vzorku následuje samotný výzkum.

Diplomová práce má hned dva cíle. Jeden má za úkol zmapovat důvody aktivit studentů středních škol na sociálních sítích a druhý zjišťuje druh, důvod a způsob navazování vztahů na sociálních sítích u studentů SŠ. Hypotézy sledují důvod a typ aktivit na sociálních sítích, které se liší podle pohlaví a typu školy. Dle poslední hypotézy pak vztahy na internetu hledají nejčastěji dívky.

Práce může sloužit jako podklad sociálním pracovníkům, pedagogům i rodičům při primární prevenci závislosti a nevhodného chování na sociálních sítích.

Klíčová slova

Sociální sítě; možnosti internetu; vztahy na internetu; vliv internetu na rozvoj osobnosti; rizika internetu; prevence; Organizace Portus Prachatice, o. p. s.

Establishing of social relationships through social network

Abstract

This thesis consist of theoretical and empirical parts. Theoretical part deals with adolescents on social networks. It focuses mainly on relationships created through social media. In the diploma thesis I also directly present a chapter devoted to the issue of establishing social relations through social networks.

After the introduction of the modern world, when parents increasingly use modern technology in their upbringing, I also point out the negative side of technology. Then I divide social networks and focus on the possibilities of the Internet. In the third chapter I will present selected social networks with their short characteristics and use in establishing of social relationships. In the context with the use of social media, it is necessary to describe the dark side of the Internet environment - specifically its risks, including an increase of criminal danger. Finally, I focus on preventive measures, where I describe a selected social organization specialized in providing of social services for children, adolescents, adults and whole families and it also provides education activity. In the empirical part there is a quantitative research, which consists of a questionnaire with 22 questions and to which 100 respondents answered. Data were collected in the South Bohemian Region with using of social networks. After the description of the selected strategy, technique, method and sample, the research itself follows.

The diploma thesis has two goals. The first is the mapping the reasons for the activities of high-school-students on social networks. The second finds out the type, reason and way of establishing relationships on social networks with high-school-students. The hypotheses follow the reason and type of activities on social networks, which are different according to gender and type of school. After the latest hypothesis, girls most often look for relationships on the Internet.

The work can be used as a basis for social workers, teachers and parents in the primary prevention of addiction and inappropriate behavior on social networks.

Key words

Social networks; internet options; relationships on the internet; influence of internet on personality growth; internet risks; prevention; organization Portus Prachatice, o. p. s.

OBSAH

ÚVOD	7
1 SOUČASNÝ STAV	9
1.1 Cesta adolescentů k sociálním sítím	9
1.2 Možnosti internetu	15
1.3 Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí	16
1.3.1 Facebook.....	18
1.3.2 YouTube	19
1.3.3 Instagram	19
1.3.4 Twitter.....	20
1.3.5 WhatsApp	20
1.3.6 Pinterest	20
1.3.7 Tinder.....	20
1.4 Rizika internetového prostředí	21
1.4.1 Závislost.....	21
1.4.2 Neznalost a rizikové chování	23
1.4.3 Zdravotní obtíže	26
1.4.4 Sexting	27
1.4.5 Kyberšikana	28
1.4.6 Kybergrooming.....	28
1.4.7 Kyberstalking.....	29
1.4.8 Zrádnost anonymity	29
1.5 Organizace a prevence	31
1.5.1 Prevence.....	32
1.5.2 Organizace Portus Prachatice, o. p. s.....	35
2 CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY	37
2.1 Cíle.....	37

2.2	Hypotézy	37
3	METODIKA	38
3.1	Metodika práce.....	38
3.2	Popis výzkumného souboru	38
4	VÝSLEDKY	40
5	DISKUZE	78
6	ZÁVĚR	84
7	SEZNAM LITERATURY	87
8	PŘÍLOHY	94

ÚVOD

Na sociálních médiích se dnes celosvětově nachází 45 % populace (Losekoot, 2019). 4,4 miliard lidí má k internetu přístup a z nich je na sociálních sítích skoro 3,5 miliard (Losekoot, 2019). Což je za jejich krátkou dobu existence neuvěřitelný posun (Losekoot, 2019). Možná jsme si nevšimli, ale v tuto chvíli se ocitla dospělou první generace, jež je online déle než polovinu života (Losekoot, 2019). Generace, která vyrůstá s mobilním telefonem v kapse, seznamuje se prostřednictvím internetu a rodiče nechápou, čím se její příslušníci živí (Losekoot, 2019). Generace, na které se podepsalo dospívání v neuvěřitelně zrychlené době, kdy lidé denně „odskrolují“ na svých obrazovkách 90 metrů (Losekoot, 2019).

Diplomovou práci se zaměřením na navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí jsem si zvolila nejen z důvodu aktuálnosti, ale i protože je mi svou problematikou velmi blízká. To je dáno faktem, kdy jsem si sama našla prostřednictvím sociálních sítí partnera. Dále mne také zajímá, jaký mají pohled na tuto otázku studenti středních škol a středních odborných učilišť. Mimo vztahů řeším také rizika, jež mohou vzniknout během využívání sociálních sítí. Na ty je potřeba upozornit především z toho důvodu, že jsou velmi nebezpečná a uživatelé internetu si je často neuvědomují. Takové nebezpečí pak nespočívá pouze v hrozbě kriminálního charakteru, nýbrž také v poškození zdraví a dále v ovlivnění vývoje osobnosti. Z tohoto důvodu je potřeba dbát na prevenci, a to zejména na primární, jež tomuto nebezpečí má předcházet.

V úvodu diplomové práce se seznámíme s cestou adolescentů k sociálním sítím. Pokud jsou totiž děti již od raného věku posazovány k televizním obrazovkám a nápodobou přijmou od rodičů informaci, že držet mobilní telefon v ruce je běžná věc, je jen otázkou času, kdy se dopracují k využívání internetu a pak už jsou jen krůček od sociálních sítí. Dělení jednotlivých sociálních sítí ještě v první kapitole krátce nastíníme. Druhá kapitola pojednává o možnostech internetu, bez kterého si často dnešní populace nedokáže představit život. Třetí kapitola se vztahuje k navazování vztahů mezi uživateli sociálních sítí, kde jsou stručně charakterizovány ty nejvyužívanější. Mimo jiné se v této kapitole dozvíme zásady pro bezpečné seznámení na internetu. Sociální sítě a internet obecně má svá rizika, a to kriminálního charakteru i toho zdravotního a osobnostního, o čemž pojednává čtvrtá kapitola diplomové práce. Abychom nekončili

teoretickou část práce v negativním duchu, následuje pátá kapitola, jež se zaměřuje na prevenci – konkrétně na primární, která má předcházet negativním jevům. Protože existují i preventivní programy a organizace zabývající se osvětovou činností, zakončíme kapitolu odkazem přímo na jednu z nich.

Celá práce má za úkol dva cíle. Jeden mapuje důvody aktivit studentů středních škol na sociálních sítích a druhý se zaměřuje na druh, důvod a způsob navazování jejich vztahů. Hypotézy jsou stanoveny tři. První určuje, že důvod aktivit na sociálních sítích se liší podle druhu studované školy. Druhá typ aktivit rozlišuje podle pohlaví studenta. A poslední říká, že dívky využívají k navazování vztahů internet častěji než chlapci.

V průběhu práce se dočteme prostřednictvím výzkumu o světlém článku, kdy se ujistíme, že stávající mladá generace není úplně ztracena, ovšem je ale třeba řídit se určitými pravidly.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Cesta adolescentů k sociálním sítím

Batolata, ba i nemluvnata před televizní obrazovkou (Chapman, Pellicane, 2014). Dříve byl tento jev nemyslitelný. Již ve starověkém Řecku upřednostňovali lidé interakci tváří v tvář (Greenfieldová, 2016). Nástup internetové komunikace však změnil vše (Bednařík et al., 2011). Vždyť rozvoj digitální komunikace měl dalekosáhlé následky nejen v oblasti společenské, ale také ekonomické či kulturní (Bednařík et al., 2011). Tento pokrok zapříčinil propojení všeho okolo nás – propojil nás s obchodem, financemi, dopravou, informačními technologiemi i biologií (Ramo, 2017).

Žijeme v moderním světě, kdy je technika na vrcholu a rodiče ji proto stále častěji využívají při výchově (Chapman, Pellicane, 2014). Digitální technologie jsou na každém kroku (Orben, 2020). A na naše životy mají hluboký vliv (Spitzer, 2016). Nadace Kaiser Family Foundation provedla výzkum, kdy měřila používání médií v roce 1999, 2004 a 2010 (Uhls, 2018). Již v tu dobu byly výsledky děsivé – děti trávili u televize či počítače 8 hodin denně, a to sedm dní v týdnu (Uhls, 2018). Spitzer pak ve své knize (2014) popisuje novodobější situaci v USA, kde věnují dospívající více času digitálním médiím (minimálně sedm a půl hodiny každý den), nežli spánku. V Německu tráví student u médií bezmála 7,5 hodin denně, a to respondenti nevyplňovali dobu strávenou užíváním MP3 přehrávačů a mobilů (Spitzer, 2014). Spitzer (2014) upozorňuje, že už jen pouhá dostupnost počítače odvádí děti od učení, což se projevuje na jejich školní úspěšnosti negativně. Orben (2020) uvádí, že vzory používání digitálních technologií se mění – rádio a televize přeci podporují malý počet činností, proto se stále častěji objevují v domácnostech smartphony či tablety, které mají rozmanité spektrum činností, a to od rozhlasu i televize, až po čtení, hraní her a prohlížení sociálních sítí.

Jenže co zdravý vývoj dítěte? Pomineme-li psychické hledisko, kdy dítě ztratí reálné nahlížení na okolní svět a je přímo ohroženo novodobými nelátkovými závislostmi, výrazně ovlivňuje vývoj v oblasti tělesné (Burdová, 2014). V okamžiku, kdy děti nemají dostatek pohybu venku, nemají svým pobíháním na čerstvém vzduchu dostatečně uvolněné tělo, což s sebou přináší obrovské problémy při nástupu do školy (Burdová, 2014). Člověk si to ani neuvědomuje, ale lezení po houpačkách, skluzavkách a prolézačkách, kdy dítě zvedá ruce do výšky, houpe se a poskakuje, to vše vede

k uvolnění ramenného kloubu a celkově značnému ovlivnění psychomotorického vývoje dětí (Burdová, 2014). Což je velký rozdíl v rozsahu pohybu oproti vrstevníkovi, který sedí u počítače či tabletu a rukou pohybuje jen po délce klávesnice či úhlopříčky tabletu (Burdová, 2014). Vždyť při psaní je důležité mít uvolněnou ruku od ramene a pak je možné snadno rotovat zápěstím (Burdová, 2014). Horší koordinace těla, artikulační problémy (dítě hůře mluví, protože s počítačem nerozvíjí komunikační schémata), problémy při koordinaci oka a ruky, nerozvinutá grafomotorika apod., to vše pak vede u takových dětí k odkladu povinné školní docházky (Burdová, 2014). Na to vše se dle Burdové (2014) nabalí např. ztráta motivace dítěte k psaní (protože u něj zažije neúspěch, ke kterému vedou výše vyjmenované problémy), neporozumění neverbální komunikaci (protože v kyberprostoru se děti neslyší, nevidí ani necítí), agresivita (na což navazuje Marková v odstavci níže) a další a další věci, ale to už bychom odbočili od tématu této diplomové práce.

Pokud jde o odkládání dětí k televizi, Americká pediatrická akademie doporučuje rodičům, aby nenechávali své děti sledovat televizi, protože negativní účinky médií dětem neprospívají (Chapman, Pellicane, 2014). Přeci jen u ní nemusí mluvit, myslet, ani obracet strany, což je nejen u malých dětí v procesu učení považované za nutné (Ježková, © 2020). S tvrzením, že sledování televize s sebou přináší negativní následky, souhlasí také Orben (2020). Příkladem může být na příklad ten fakt, že dříve se děti, které se začaly plazit, natahovaly po plyšákově (Uhls, 2018). Dnes se však natahují po iPhone rodičů (Uhls, 2018). Koř a spol. též předkládá čtenářům fakt, že tráví-li děti u televizní obrazovky každý den svůj volný čas, kde jsou doslova hodiny připoutány k pohovce, má daná situace velký vliv nejen na jejich duševní vývoj, ale také na ten tělesný (2013). Týž autor upozorňuje zejména na změny v jednání dětí, které se mohou projevit nudou a přebytek energie pak nezřídka vrcholí zkratkovitým, ba dokonce i agresivním chováním (2013). Potvrzuje to i výzkum adolescentů z ČR, kde se prokázalo, že sledování televize a další pasivní trávení svého volného času má za následek problémové až agresivní chování (Marková, 2008). Přičemž adolescenti často uváděli, že zažívají nudu (Marková, 2008). Jedinci mužského pohlaví pak dle daného výzkumu vykazují větší problémovost v chování (Marková, 2008).

Velkou hrozbou je, že děti neodliší situace reálné a nereálné, protože jim chybí životní zkušenost a věří tomu (stejně jako v počítačové hře), dokonce i reklamu od pořadu rozliší nejdříve ve věku cca 8 let (Ježková, © 2020). Nízká koncentrace (viz rizika

kapitole 4), problémy v oblasti spánku a horší výsledky ve škole oproti vrstevníkům je pak u těchto „televizních dětí“ jen slabým výčtem problémů (Ježková, © 2020).

Největší vliv na chování jedince a celkově formování jeho osobnosti má rodina (Marková, 2008). Hlavním problémem je, že mezi rodiči se nachází mnoho takových, kteří si vůbec nejsou vědomi svého obrovského vlivu na děti (Václavíková, 2014). Je proto důležité si uvědomit, že když dítě uvidí každý den svého rodiče s telefonem v ruce, sedícího u počítače, či sledujícího televizi, bude jej napodobovat (Chapmann, Pellicane, 2014). Mladší děti se pak kromě rodičů ztotožňují i se staršími sourozenci (Janošová, 2008). Vliv má dále také okolí dítěte – sousedi, spolužáci, kamarádi z kroužků, ale samozřejmě též např. učitelé (Janošová, 2008). V období adolescence pak rodiče často sklízí přesně to, co zaseli (Ježková, © 2020).

Pro lidi je typické se učit ze zkušeností (2012, Willerton). Z toho důvodu lze dle Willertonové (2012) logicky předpokládat, že vztahy, do kterých vstupujeme v raném věku, mají vliv na naše chování v budoucích vztazích. Říká se tomu sociální učení (Zeman, 2001). Může to tedy znamenat, že pokud rodiče vychovávali děti s dopomocí techniky, dané děti budou s velkou pravděpodobností praktikovat stejnou výchovu. Potvrzují to kupříkladu Wu a Liu ve své studii (2020), kde uvádějí, že stoupá počet digitálních produktů, protože uspokojují potřebu online kontroly, avšak jedním dechem upozorňují na řadu studií psychologie spotřebitelů, které uvádí zajímavou myšlenku – že virtuální formát brání pocitu vlastnictví (např. kniha v papírové vs. kniha v elektronické podobě).

Paradoxem současné doby se však stává situace, kdy sledování televize nebo využívání ostatních médií není bráno jako překážka v integraci, ale ba naopak je za překážku považováno jejich nevyužívání (Kot'a, 2013). Taková situace s sebou totiž může přinést omezené možnosti v komunikaci s ostatními vrstevníky a hlavně pro mládež je multimediální gramotnost ukázkou společenské prestiže (Kot'a, 2013). Proto se stává ve skupině vrstevníků tzv. „outsiderem“ ten, jenž se neorientuje v televizních pořadech, nemá připojení k internetu, neexceluje ve hrách na počítači nebo nemá mobil s atraktivní tapetou (Kot'a, 2013). Mládež se zkrátka stává stále dokonalejším a dokonalejším předobrazem společnosti, ve které je socializována (Kot'a, 2013). Jak se však dočteme v mnoha různých titulech, musíme mít stále na paměti, že každý člověk je jiný, individuální, což je dané odlišnými zvyky, osobními prožitky, životními návyky,

či individuálními potřebami (Tomová, Křivková, 2016. Dále např. Hrozenková, Dvořáčková, 2013).

Dle Nevolové (2015) jsou činy každého řízeny tím, jak moc jsou jeho potřeby uspokojeny. A potřeba být si na blízku s ostatními patří mezi ty nejzákladnější potřeby (Nevolová, 2015). Vždyť rodina je nezastupitelná a svým jedinečným prostředím dává dítěti prostor pro optimální rozvoj (Cabrnichová, 2009). Tím ovšem není vyzdvihován případ, kdy je sice rodič fyzicky ve stejné místnosti, ale duchem není přítomen – to je pro děti frustrující (Chapmann, Pellicane, 2014). Yoo et al. (2013) říká, že záleží na kvalitě vztahu rodič–dítě. Proto již od útlého věku je pro dítě důležitý mimo jiné aspekty i tělesný kontakt (Cabrnichová, 2009).

Dospívající by měli žít v takovém prostředí, které přispívá k jejich zdravému vývoji a blahu, proto vyšší věk neznamena zákaz doteku (Kocayörük et al., 2014). Ba naopak je i pro adolescenta fyzický kontakt velmi důležitý (Cabrnichová, 2009). Dospívající, kteří se setkávají s fyzickým kontaktem málo a rodiče se jim věnují minimálně, pak mají tendenci být více materialističtí (Fu et al., 2014). Fu et al. (2014) totiž tvrdí, že adolescenti žijící v takovém rodinném klimatu mají nižší sebevědomí a častěji se uchýlí na internet. Dospívající, jež vyrůstají ve zdravém prostředí, mají více sebevědomí (Fu et al., 2014).

Většina dospívajících má přístup k mobilnímu telefonu a posílání textových zpráv je přední formou sociální interakce (Guillot-Wright, 2018). Již několik let roste zájem o chytré telefony (Bauer, 2020). Takové telefony rozšiřují stávající funkce mobilu pro mnohem pokročilejší práci s daty a hlavně jistotu připojení k internetu (Chatfield, 2013). Vývojáři se pak předhánějí v navrhování různých aplikací pro ně (Bauer, 2020). Mimo jiné i prostřednictvím těchto aplikací se uživatelé dostávají k sociálním médiím.

Sociální média Mediaguru (© 2020) definuje jako zvláštní skupinu služeb, která umožňuje na internetu vzájemné propojování lidí za účelem komunikace a společných aktivit. Jedná se tedy o sociální síť a slovník Mediaguru považuje mezi ty hlavní Facebook, Twitter a LinkedIn, obecně pak uvádí jako sociální síť též servery určené k nakupování – Groupon a nebo dále linkovací webové stránky (DiggIt, Delicious) (Mediaguru, © 2020). Kolouch (2016) pak doplňuje výčet o YouTube, Messenger, Badoo, Instagram, Snapchat, Whatsapp, Google +, Skype, Spotify, Viber, iMessage, Flickr, Steam, Google Drive, QZONE, QQ, V kontakte, Wechat, Shazam, BitTorrent,

Dropbox, Ask.fm, Tumblr, One Drive apod., jedná se však o ty neznámější, protože sociálních sítí existuje velké množství. I Česká republika má své sociální sítě a mezi ty neznámější můžeme zařadit Lidé.cz, dále Spolužáci.cz a Líbímseti.cz, jak píše Kolouch ve své publikaci z roku 2016. Toto tvrzení však musím pod tíhou toku času upravit, protože po zavedení GDPR populární sociální síť Spolužáci.cz zanikla (Novinky, © 2018). Skutečností však zůstává, že 74 % internetových uživatelů využívá sociální sítě pro svou komunikaci (Kolouch, 2016). Jejich nejčastějšími uživateli jsou pak téměř z 90 % osoby ve věkovém rozmezí 18–29 let (Kolouch, 2016).

Dle Spišiakové se sociální sítě dělí do několika skupin, kdy všechny mají za cíl vybudovat či zlepšit vztahy mezi kamarády nebo mezi spotřebiteli a firmami (Spišiaková, © 2015). Přičemž některé se soustředí více na odborný obsah, jiné slouží více na zábavnou komunikaci a poslední jejich prostřednictvím sdílí know-how (Spišiaková, © 2015).

Dělení sociálních sítí dle Spišiakové (© 2015):

- a) **Osobní sociální sítě** – nejstarší a lehce identifikovatelný typ sítě, za pomoci které lze zůstat s přáteli v kontaktu a sdílet s nimi různé události. Má tedy sociální charakter. Kromě sdílení významných událostí zde uživatelé často píšou o tom, co v danou chvíli dělají. Mezi tato média patří Facebook, Instagram, Snapchat, Foursquare a Google +.
- b) **Média na sdílení obsahu** – na těchto médiích uživatelé vedou menší diskuze a sdílí zajímavý obsah. Je zde možnost využívání tzv. hashtagů, které zvyšují dosah. Mezi tato média se řadí Twitter, Google +, Pinterest a LinkedIn.
- c) **Média pro sdílení společných zájmů** – jedná se o média orientovaná zejména na vytváření komunit, která mají charakter informativní a uživatelé zde sdílí jak osobní zájmy, tak i profesionální. Hlásí se k různým komunitám, buď aby se něčemu novému naučili, nebo aby předvedli, co sami umí. Patří sem Flickr, MeetUp a LinkedIn.

Ebizmba (© 2020) sestavil žebříček nejpopulárnějších sociálních sítí pro leden 2020:

- 1) **Facebook** – popularita 2 200 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 100 %
- 2) **YouTube** – popularita 1 850 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 85 %
- 3) **Instagram** – popularita 1 100 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 85 %

- 4) **Twitter** – popularita 375 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 90 %
- 5) **WhatsApp** – popularita 1 500 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 20 %
- 6) **Pinterest** – popularita 250 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 70 %
- 7) **Reddit** – popularita 370 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 60 %
- 8) **Ask.fm** – popularita 105 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 40 %
- 9) **Tumblr** – popularita 95 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 50 %
- 10) **Flickr** – popularita 90 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 50 %
- 11) **SnapChat** – popularita 110 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 20 %
- 12) **VK** – popularita 85 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 25 %
- 13) **LinkedIn** – popularita 85 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 10 %
- 14) **Tagged** – popularita 35 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 30 %
- 15) **Meetup** – popularita 30 000 000 návštěvníků měsíčně, vliv 30 %

K vybraným sociálním sítím se vrátím v rámci 3. kapitoly. Pro úplnost popisu cesty adolescentů k sociálním sítím bych však ještě ráda dodala, že studie zabývající se sociálními médii přináší různé výsledky. Zatímco jedny studie zdůraznily pozitivní účinky sociálních sítí – např. zvyšování pohody, sociální podporu, sociální komunikaci, autentickou sebereprezentaci, sociální kapitál, společenské propojení a snížení osamělosti, jiné studie vyzorovaly přesný opak (Orben, 2020). Jeden výzkum dospěl k výsledku, že uživatelé Facebooku, kteří mají sociální podporu, vykazují méně depresivních příznaků a jiný výzkum je v rozporu, protože sociální média mohou mít negativní dopad (Orben, 2020). Je však důležité si uvědomit, že mohou koexistovat pozitivní i negativní výsledky vědeckého bádání, protože účinky sociálních sítí se mohou lišit nejen podle uživatelů, ale také podle časových rámců – je zde tedy velká pravděpodobnost, že u některých uživatelů sociálních sítí se setkáme s pozitivními výsledky, zatímco u jiných (avšak možná stejných uživatelů, jen v jiném časovém období) budou ve výzkumu zjištěny negativní výsledky (Orben, 2020).

Typickým příkladem může být studie zkoumající, zda vede sociální angažovanost online ke zmírnění negativních účinků stresu, jež je beze sporu spojen s rakovinou (Mikal, 2020). Výsledek sice ukázal počáteční nárůst komentářů i hodnocení „Líbí se mi“ v příspěvech sdílených nemocnými, avšak postupem času se tyto parametry snižují (Mikal, 2020). Vždy je vše ale individuální. Je důležité si uvědomit, že podpora tak důležitá při zvládnání stresu je prostřednictvím Facebooku k dispozici v omezeném

množství (Mikal, 2020). Přesto sociální média mohou být užitečnou podporou, musí být však využívána s opatrností (Mikal, 2020).

Pokud bych měla shrnout v jednom odstavci cestu sociálními sítěmi, využila bych rozhodně článek Vokrouhlíkové (© 2019). Autorka v něm uvádí, že již batole se rychle naučí na mobilním telefonu rodičů kliknout na ikonu YouTube, kde si pustí nabídnuté video. Tato sociální síť je tedy první, se kterou se dítě setká. V okamžiku samostatného dopravování do školy a zpět obvykle děti dostanou vlastní mobilní telefon, což jim umožní být v kontaktu i se spolužáky, k čemuž využijí sociální sítě či různé mobilní aplikace – kupř. WhatsApp. Do 13 let děti většinou objeví TikTok, kde mohou sdílet krátká videa, nebo Snapchat, jehož pomocí posílají fotografie, jež se sami smažou po jejich zobrazení. YouTube je během dospívání stálý zdroj informací i zábavy. Vztah k ostatním sítím se ale u dospívajících mění a často opustí jednu síť, kterou nahradí jinou. Po překročení hranice 13 let si žáci zakládají profily na „větších soc. sítích“, přičemž jako nejoblíbenější uvádí Vokrouhlíková (© 2019) Instagram, kde adolescenti mohou sledovat různé uživatele a celebrity. Autorka dále uvádí, že Facebook sice založený mají, avšak je jimi využíván minimálně. Spíše využívají Messenger pro vzájemnou komunikaci. Jedním dechem Vokrouhlíková (© 2019) ovšem upozorňuje na existenci i menších sociálních sítí oblíbených v různých studentských skupinkách (např. u hraní online hry) a dále na dospívající, jež nevyužívají žádné sociální sítě z důvodu strachu o své soukromí či nějakého přesvědčení.

1.2 Možnosti internetu

Internet se stal nedílnou součástí života (Mikan, 2007). Dříve byl čistě „pracovním“ médiem, avšak s postupem času se stal i aktivitou volnočasovou, a to právě pro svoji otevřenost i možnost interakce a komunikace (Pavliček, 2010). Je úžasným nástrojem pro udržení kontaktu se starými přáteli i pro seznámení s novými lidmi stejné natury (CZ.NIC, © 2013). Tento způsob komunikace je často jediná možnost, jak může uživatel získat či sdílet určité informace (Mikan, 2007). Internet je dle Spitzera (2014) neuvěřitelně mocným nástrojem anonymity a nabízí široké spektrum možností. Je stvořen tak, aby nabízel volnost i vzdělání, zábavu i potěšení a také spojení s dalšími lidmi (Chatfield, 2013).

Ústav výpočetní techniky poukazuje na tyto aktivity:

- internet slouží jako elektronická pošta, tedy komunikační prostředek, jehož hlavní výhodou je rychlost, možnost přípravy textu předem a též snadné rozeslání kopií
- získávání informací a též publikace vlastních myšlenek je další doménou internetu
- obchod a zábava jsou nedílnou součástí novodobého internetu, patří mezi ně:
 - o hraní her
 - o nakupování
 - o internetové bankovníctví (© 2014).

Vysokorychlostní připojení k internetu je dnes již standardem. Dle ČSÚ vlastní počítač s internetovým připojením 97 % domácností, ve kterých jsou děti (© 2019). S příchodem novodobé internetové komunikace se výrazně změnilы postupy při vytváření vztahů mezi jednotlivci (Schafer, 2016). Pro hledání vztahů se využívají sociální sítě, v jejichž světě se však zatím žádná v tuto chvíli nevyrovná silou a aktuálním potenciálem Facebooku – jen z Čechů je zde více než 4 000 000 uživatelů (Rottová, © 2015). Přesto existuje mnoho dalších oblíbených sociálních sítí (Rottová, © 2015). Nadměrné užívání (nejen) sociálních sítí pak může vést k závislosti (Fischer, 2014). Proto je důležitá primární prevence (Machová, 2015). Ta je blíže popsána v kapitole 5.

1.3 Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí

Kollmannová (2009) udává, že s přelomem tisíciletí nastal zlom a pozvolně se témata partnerství a lásky stala pevnou součástí společenského, politického a dokonce též sportovního zpravodajství. Ruku v ruce s medializací tohoto tématu začaly pro účely seznamování vznikat na internetu různé seznamky, kde se každý může zaregistrovat pod libovolnou přezdívku (Písek, 2001). Společenský prvek se vyskytoval v digitální kultuře vždy, ovšem až teprve s nástupem specializovaných nástrojů pro utváření různých typů vztahů – sociálních sítí – a především pak vznikem Facebooku, získal v životě lidí velmi významné místo, a počet lidí roste (Chatfield, 2013). Dalo by se říct, že digitální budoucnost představuje sociální web (Chatfield, 2013).

Člověk je bytostí společenskou a bez jakéhokoli kontaktu s jinými lidmi se neobejde, protože mezilidské vztahy jsou jednou z nezákladnějších podmínek existence (Kof'a, 2013). Boj proti osamělosti je proto jedním ze stavebních kamenů, ze kterých těží sociální sítě. U osamělosti totiž nezáleží na věku, jak by se dalo čekat – nepocítují ji jen senioři, ani se nedotýká pouze matek na rodičovské – může postihnout naprosto kohokoli, včetně úspěšného třicátníka, jenž je obklopen lidmi (Zrno, 2019). Vždyť i dítě v nové škole se ocitne ve třídě plné dětí, ale přesto se cítí velmi osaměle (Zrno, 2019).

Osamělost však není postavena na počtu přátel, ale na emoční vzdálenosti od lidí, kteří jsou kolem nás, na sdílení nejhlubších pocitů, myšlenek i prožitků (Zrno, 2019). Osaměleji se cítí více ženy, nemocní a nájemníci, přičemž nejčastější skupinou takto dotčených lidí jsou lidé od 16 do 24 let (Zrno, 2019). Jak je to možné? Naše obrovská lidská potřeba je, mít lidi, kterým se můžeme pochlubit, v případě kdy se nám daří, ale také postěžovat, když se nám nedaří (Zrno, 2019). Ani nepotřebujeme nabídnout řešení, ale už jen možnost se svěřit (a dále také ideálně fyzická přítomnost našeho blízkého s možností objetí) nám velice pomáhá zvládnout stres (Zrno, 2019).

Nemůžeme popřít, že po příchodu komunikace prostřednictvím internetu se mezi lidmi výrazně změnily postupy pro vyhledávání přátel či vytváření vztahů (Schafer, 2016). Můžeme se přesvědčit např. u oblíbeného Facebooku, ten totiž postavil svou strategii na potřebě sdílet pocity (Zrno, 2019). Je však potřeba dodat a mít stále na paměti, že sociální sítě mohou být pro tyto případy dobrým sluhou, avšak i zlým pánem (Zrno, 2019). V této době již není výjimkou, když se manželé seznámí na sociálních sítích a kupříkladu i maminkám na mateřské slouží sociální sítě jako výborný prostředník udržení kontaktu s přáteli (Zrno, 2019). Ovšem je potřeba mít soudnost a neměřit se s vyumělkovaným světem a také se nezačít vzdalovat světu skutečnému díky rostoucí aktivitě v tom virtuálním (Zrno, 2019).

Je vhodné zmínit, že zhruba třetina zahraničních párů se seznámí na internetu a obdobná čísla se předpokládají i v České republice (CZ.NIC, © 2020a). Podíl na tomto faktu má velká šance seznámit se, jenž je dána četností a rozmanitostí internetových uživatelů – na seznamkách je dokonce možnost filtrace dle vybraných kritérií, např. věku, vzdělání, bydliště a dalších (CZ.NIC, © 2020a). Online seznámení je mimo jiné vyhledávané i zaneprázdněnými lidmi a skýtá také velkou výhodu pro lidi s nedostatkem odvahy k prvnímu oslovení (CZ.NIC, © 2020a). I zde je však důležité si

připomenout, že je zvýšená opatrnost na místě a ve veřejné části profilu (nebo nejlépe vůbec) by neměly být sepsány citlivé údaje (CZ.NIC, © 2020a). Ve virtuálním prostoru si opravdu nemůžete být nikdy jisti tím, kdo se skutečně nachází na opačném konci, protože falešnou identitu lze vytvořit i přes všechna opatření velmi jednoduše (CZ.NIC, © 2020a). Z tohoto důvodu je důležité dodržovat zásady bezpečného chování. Těm se věnuji v kapitole 4, rizika internetového prostředí, avšak není od věci čtveřici určenou pro bezpečné seznámení uvést zde.

Zásady pro bezpečné seznámení (CZ.NIC, © 2020a):

- Neprozrazovat při vyplňování údajů příliš. Adresa i telefonní číslo jsou zbytečná
- Profilovou fotografii vybírat s rozumem. Příliš sexy a odhalené fotografie na internet nepatří
- S ohledem na četnost profilů s falešnou identitou je důležité důvěřovat, ale prověřovat – při první schůzce oznámit své rodině cíl cesty a držet se během setkání více frekventovaných míst
- Nebát se říct ne. Hlavně v případě podezřelého či nepříjemného chování druhé strany.

Stejně jako u jiných záležitostí by se tedy dalo říci, že online seznamování má své klady i zápory. Oblíbenost lásky přes internet však možná rizika podlamují čím dál méně, protože se jí daří napříč všemi generacemi (Havlíková, © 2019). Přičemž vztahy vzniklé na internetu více méně kopírují „offline“ vztahy, jelikož partneři řeší obdobné problémy (Havlíková, © 2019). Pokud se tento nástroj k navázání vztahu neužívá lehkomyšlně, není uživateli jedno, kam co ukládá, zveřejňuje či stahuje, ale naopak je obezřetný a používá zdravý rozum, může za pomoci internetu získat přátelství i lásku na celý život (Schafer, 2016). V dnešním uspěchaném světě není divu, že (nejen) adolescenti ve svém nabitém denním rozvrhu sáhnou po zkontaktování přátel a navázání vztahu na sociálních sítích (Boyd, 2017). Koneckonců někdy je tato síť jediným prostorem, kde se adolescenti mohou setkat se svými vrstevníky ve velkém počtu (Boyd, 2017). Čím starší pak uživatelé jsou, tím je větší pravděpodobnost, že dojde k osobnímu setkání (Ševčíková, 2014).

1.3.1 Facebook

Vynález Facebooku v roce 2004 s sebou přinesl spojení více lidí dohromady, než cokoli předtím (Sandhu, 2019). Byť byl původně založen studentem Harvardovy univerzity

Markem Zuckerbergem pro komunikaci mezi studenty, v roce 2006 jej otevřel všem uživatelům od 13 let a v roce 2012 pokořil hranici 1 miliardy uživatelů (Chatfield, 2013). Dnes si svět bez Facebooku mnoho lidí nedokáže představit (Spitzer, 2014). Mnohokrát se setkáme s obrázkem páru, jenž sedí naproti sobě, ovšem nehledí na sebe, nýbrž do svých mobilů, kde rychle píšou na „zed“, či posílají elektronické zprávy přátelům, jak schůzka probíhá (Spitzer, 2014). To je děsivé. A takové chování je jen pouhým příkladem toho, jak pravidelné používání Facebooku ovlivňuje životní styl daného uživatele (Sandhu, 2019). Vždyť hlavně mladí uživatelé Facebooku jsou tzv. „fanoušky“ mnoha stránek – nejběžněji značek či výrobků, a dále restaurací, obchodů či vyhlídkových míst – a čím více administrátoři komunikují s fanoušky či sdílí, tím vzbuzují větší důvěru uživatelů (Hung, 2019). Shrneme-li možnosti Facebooku jednou větou, dalo by se říct, že nabízí prostor pro sdílení obrázků, informuje o událostech, zveřejňuje pozvánky, vytváří skupiny a společenství, organizuje petiční akce, vytváří fanouškovské stránky a disponuje velkým počtem stránek, online aktivit, her i aplikací (Chatfield, 2013). Proto je mnohdy motivace zůstat na Facebooku složena z mnoha faktorů (Pospíšilová, 2016).

1.3.2 YouTube

YouTube je primárně portál určený ke sdílení videí, proto se nejedná o klasickou sociální síť, přesto je takto často prezentován, protože videa mohou uživatelé hodnotit za pomoci lajků, sdílet i komentovat jako na Facebooku (Rottová, © 2015). Většina uživatelů jej využívá pro poslech písní či sledování různých videí, YouTube však nabízí možnost mít vlastní kanál, jehož prostřednictvím přidává uživatel svá autorská videa (Rottová, © 2015). Takový způsob „blogování“ je oblíbený a existuje řada YouTuberů, které vlastní kanál např. o počítačových hrách či kosmetice a líčení proslavil (Rottová, © 2015). Pro založení vlastního kanálu pak stačí účet na Googlu a věc, která se dá natočit (Rottová, © 2015).

1.3.3 Instagram

Instagram je založený čistě na fotografiích uživatelů, eventuálně jejich krátkým komentářem (Rottová, © 2015). Tato sociální síť se dá propojit s Facebookem, protože Facebook je vlastníkem tohoto média a mnoho uživatelů této možnosti využívá (Rottová, © 2015). Instagram je vhodný pro zachycení daného okamžiku – neprofesionální fotografie prostřednictvím mobilního telefonu nejsou odsuzovány,

ba naopak jsou žádoucí, protože ukazují pohled do „zákulisí“ (Rottová, © 2015). Nejvíce uživatelů je na této síti aktivních právě díky aplikaci pro mobilní telefony (Rottová, © 2015).

1.3.4 Twitter

Twitter je sociální síť na bázi jakéhosi mikrologu, protože umožňuje sledovat tzv. „tweety“ jiných uživatelů – sdělení o maximálně 140 znacích (Chatfield, 2013). K těmto rychlým a stručným vzkazům lze vložit i odkaz či fotografii (Rottová, © 2015). Fungovat začal v roce 2006 a vlivem je srovnatelný s výše zmíněným Facebookem (Chatfield, 2013). Stejně jako u předešlého sociálního média i zde lákají uživatele možnosti kontaktu v reálném čase, příležitost k předání i přijmutí různých sdělení, či aktualizování osobních statusů (Chatfield, 2013). Twitter je veřejná síť a „tweety“ si může přečíst a zareagovat na ně kdokoli (Rottová, © 2015).

1.3.5 WhatsApp

Je aplikace zdarma, kterou většina uživatelů využívá k zasílání zpráv rodině a přátelům (WhatsApp, 2020). Uživatelé mohou tvořit skupiny s rodinou nebo např. kolegy z práce (WhatsApp, 2020). Whats App podporuje nejdůležitější okamžiky a umožňuje tedy odesílání fotografií i videí a dále dokonce hlasovou zprávu (WhatsApp, 2020).

1.3.6 Pinterest

Pinterest je jakási „nástenka“, kde si uživatelé (Pinneri) mohou „připíchnout“ (pin) obsah, jenž je zaujal na internetu – u pinu je pak vždy uveden původní zdroj (Rottová, © 2015). Není proto divné, že je celý Pinterest založen z 90 % na obrázcích, což je pravděpodobně také důvod oblíbenosti především u žen (Rottová, © 2015). Narazit se tu dá také na podnikatele, přičemž je zde působiště hlavně pro ty „vizuálně atraktivní“ – výrobce nebo prodejce módy, nábytku, dekorace, umění a čehokoli jiného, co lze odprezentovat prostřednictvím pěkných fotografií (Rottová, © 2015).

1.3.7 Tinder

Tinder (česky také Troud) je digitální flirtovací portál, tedy program určený k seznamování, který využívá zeměpisné souřadnice daného uživatele (Spitzer, 2016). Uživatel si vyhledává někoho, kdo je mu sympatický (resp. na fotografii mu připadá atraktivní), nachází se blízko („za rohem“) a chce být zkontaktován (Spitzer, 2016). Při

prohlížení fotografií potencionálních partnerů posouvá uživatel prst doleva (pokud se mu nelíbí) či doprava (v případě zalíbení) – přičemž muži jsou méně vybíravější než ženy (posunou doprava 46 % fotografií oproti 14 % u žen) (Spitzer, 2016). Bisexuální muži a homosexuálové využívají digitální seznamku Grindr (Spitzer, 2016). Mimochodem tato bezvýhradná sexuální svoboda má svá úskalí v rostoucím riziku onemocnění pohlavní chorobou (Spitzer, 2016).

1.4 Rizika internetového prostředí

Mezi nevýhody internetové komunikace můžeme beze sporu zařadit absenci neverbální komunikace, jež zahrnuje zabarvení hlasu, rychlost mluvy, gesta, mimiku či postoj (Zeman, 2001). Nepřítomnost této důležité složky komunikace má pak za následek mnohá nedorozumění. I Schafer (2016) upozorňuje, že nás staví nedostatek těchto signálů do nevýhody a je důležité si vše ověřit na osobní schůzce.

Narůstání aktivit na sociálních sítích s sebou přináší gigantické množství informací, jež sdílí uživatelé sociálních médií a jsou živnou půdou pro zločince (2019, Raychaudhuri). Tolik falešných identit jinde nenajdeme, a když nevíme, kdo je kdo, snadno se začnou uživatelé internetu špatně chovat, aniž by za to nesli odpovědnost (Spitzer, 2014). Je důležité si uvědomit, že podobně, jako může internet být živnou půdou pro to, co je v lidech nejlepší, tak též ale i pro ty vlastnosti, které jsou v nich nejhorší a snadno se pak setkáme s nezištností i podvodnými sklony, srdečností i posměvačností, podnikavostí i krutou bezohledností a bezstarostné sdílení jakýchkoli informací se může uživatelům internetu snad vymstít (Chatfield, 2013).

Facebook, Twitter a další sociální sítě či aplikace, jež umožňují interakci mezi lidmi v reálném čase, s sebou přináší kybernetická rizika (Radanliev, 2020). Záludností sociálních médií je možnost snadného rozšíření nepravdivých informací a především pak poplašných zpráv – tzv. hoaxů (CZ.NIC, © 2020). Ty jsou obvykle vymyšleny tak, aby budily dojem skutečné události (CZ.NIC, © 2020), Proto je vždy potřeba nad přijatými informacemi přemýšlet a v lepším případě si je ověřit (CZ.NIC, © 2020).

1.4.1 Závislost

Samotným rizikem může být samozřejmě též nadužívání internetu, kdy je uživatel krůček od závislosti na internetu a zanedbává nejen své povinnosti, ale také spánek. Studie, jež proběhla v Polsku, totiž ukázala, že dospívající mají velkou tendenci

odkládat čas spánku, což pak vede ke spánkové deprivaci (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). V případě, kdy už si uživatel vypěstuje na internet návyk (který si může stejně tak vypěstovat i na televizi), tak byt' jde o psychologickou záležitost, může velmi negativně ovlivnit uživatelův život (Pavlíček, 2010). Netholismus neboli závislost na internetu spočívá v tom, že daný člověk zanedbává své sociální kontakty, školní či pracovní povinnosti i vztahy a dokonce se mohou objevit různé poruchy psychosomatického rázu, jako např. porucha chování, soustředění, pozornosti, bolesti očí, zad atd. (Fischer, 2014). Spitzer (2014) v souvislosti se závislostí tvrdí, že závislých na internetu i počítači markantně přibývá (pro představu se jedná o cca 1,4 milionu problematických uživatelů internetu a 250 tisíc závislých na internetu ve věku 14 – 24 let), oproti závislým na nikotinu, alkoholu, měkkých či tvrdých drogách, které jsou dokonce na ústupu.

Symptomy označující člověka za závislého na internetu jsou následující:

1. Finanční a osobní těžkosti
2. Obtíže ve škole i v zaměstnání
3. Lhaní osob o době strávené na internetu
4. Upřednostňování virtuálních vztahů před partnery reálnými, s virtuálními kamarády si často lépe rozumějí
5. Nevolnost a chvění po vypnutí počítače
6. Osoby pociťují úzkost, popř. propadají panice, pokud nemají na facebooku či e-mailu žádnou zprávu
7. Úprava biorytmu, především posunutí doby spánku do pozdních hodin
8. Únava
9. Nezájem o reálný sex (Fischer, 2014).

Vždyť i Ministerstvo školstva, vedy, výsmuku a športu Slovenskej republiky upozorňuje na riziko závislosti a na schopnost umět obrazovku počítače, tabletu či mobilu umět vypnout, protože jinak nám nezbude žádný čas na školu, práci, rodinu a záliby (© 2012). S nástupem chytrých telefonů je totiž se závislostí na internetu propojována často také závislost na mobilním telefonu (Fischer, 2014). Není výjimkou, když zejména mladí tvrdí, že by si raději usekli ruku, než aby se vzdali mobilu (Spitzer, 2016). Tyto uživatelé se pak snadno potýkají s bušením srdce, úzkostí a stresem kdykoli nemají mobil k dispozici, nebo jej někam založí (Spitzer, 2016). Na závislost na

telefonu pak úzce navazuje tzv. nomofobie. Nomofobie je patologickou závislostí na posílání krátkých zpráv (ať textových či multimediálních), telefonování a též na zmíněné komunikaci za pomoci aplikací typu Facebook Messenger, Skype apod. (Fischer, 2014). Chytrý mobilní telefon je proto některými autory nazýván „novou lidovou drogou“ (Spitzer, 2016). V roce 2014 proběhla studie, jenž jako průměrnou dobu každodenního využívání mobilního telefonu ukázala více než 4,5 hodiny a účastníci výzkumu odeslali v průměru 77 SMS zpráv (Spitzer, 2016).

Výzkumy pak ukazují, že je náctiletí nejčastěji využívají k telefonování, posílání SMS či e-mailů (94 %), dále k používání sociálních sítí typu Facebook, Twitter aj. (69 %), hraní her (57 %), sledování videí na YouTube (44 %) a k nakupování (37 %) (Spitzer, 2016). Vliv svého mobilního telefonu si cílová skupina této diplomové práce (avšak i mladší děti na základních školách či studenti na vysokých školách) uvědomí při výuce. Pokud se totiž během hodiny nevěnují výkladu látky, ale např. psaní SMS zpráv, má to zásadní vliv na jejich učební výkon, resp. pochopení látky (Spitzer, 2016). Při práci na počítači se pak rozptýlí 42 % žáků, protože si neotevrou jen programy důležité pro obsah výuky, ale i různá „rozptylující okna“ (Spitzer, 2016). Takové chování se poté odráží v horších výsledcích testů, zkoušek i domácích úkolů (Spitzer, 2016). Mimo horší známky jsou dle dalších výzkumů intenzivnější uživatelé smartphonů méně spokojení a více úzkostní, než populace využívající mobilní telefon méně často (Spitzer, 2016).

1.4.2 Neznalost a rizikové chování

Sama o sobě není žádná sociální síť „zlá“, je však důležité mít určitou úroveň sebekontroly, udržovat si zdravý rozum a mít nějaké znalosti (Eckertová, 2013). Nedostatečné povědomí o bezpečnostních zásadách, bezhlavé souhlasy se zveřejněním nebo využitím osobních informací a zadávání podrobných informací o vlastní osobě nás v internetovém prostředí velmi ohrožuje (Chatfield, 2013). Na toto rizikové chování upozorňují i Pilný a Kučerová (2014), když ve své publikaci vyzdvihují následující:

- Sdělování „přátelům“ na sociálních sítích vše o sobě bez jakékoli sebekontroly je nebezpečné
- Každý klik na sociálních sítích a veškeré dopisy v emailu mohou být zneužity

Jako první, co by měl nový uživatel tedy udělat je, nastavit úroveň tzv. soukromí – vše je totiž přednastavené jako veřejné, takže všichni uživatelé vidí všechno (Chatfield, 2013). Šmíd (© 2015) však upozorňuje, že ani když má uživatel správně nastavenou úroveň soukromí a třeba jen 3 přátele, nemusí to znamenat, že se sdílený obsah nedostane na oči cizích uživatelů. Stačí totiž, aby některý z přátel daný příspěvek okomentoval nebo označil jako „Líbí se mi“ a sdílená informace se dostává k jeho přátelům, přičemž počty přátel se u většiny uživatelů šplhají do stovek (Šmíd, © 2015).

Protože se však nemůžeme z praktických důvodů jen zahrabat do písku a nekomunikovat se světem, uvádí Pilný (a Kučerová) (2014) pomyslný recept na ochranu svého soukromí (najít další autory a tam to nazvat zásadami):

- Na své soukromí být více opatrní
- Být si vědom faktu, že jsou na různých místech rozmístěny kamery, jež nás sledují
- V případě uvedení nepravdivých a tedy nás poškozujících údajů, by měl být vlastník registru postižitelný
- Provozovatel webových stránek by měl dbát na ochranu údajů a zabránit, ba i dokonce identifikovat toho, jen nezákonné informace šíří dál
- Odposlechy telefonických hovorů, sledování e-mailových zpráv a sledování celkově by mělo probíhat pouze pod záštitou soudu a praktikovat pouze zákonné postupy
- Detektivní agentury na soukromé bázi by neměly mít takové postupy dovoleny
- Zneužívání osobních dat by mělo být tvrdě postihováno
- Nepodepisovat smlouvy, jež využívají naše osobní data
- Neklikat bez rozmyslu na různé požadavky
- Nenechat se manipulovat pochybnými slevami
- Být opatrní na množství a obsah sdělovaných informací
- Chránit si vlastní soukromí

Také Kolouch (2016) uvádí doporučení důležitá pro uživatele nejen sociálních sítí, ale internetového prostředí celkově:

- Přečíst si smluvní podmínky jakékoli služby, kterou využíváte
 - o Bez seznámení s alespoň základními podmínkami můžete snadnou souhlasit se zveřejněním citlivých informací týkajících se vaší osoby

- Nastavit si u účtu dobré zabezpečení
 - o Telefonní číslo si nastavit jako druhou zabezpečovací vrstvu
 - o Nastavit si hesla ke všem aplikacím využívaným přes sociální sítě
- Omezit okruh osob, které vidí citlivé údaje
- Nepovolovat „přátelství“ lidem, jež neznáte
- Zvážit, zda je důležité nechat zapnuté GPS (geolokaci)
 - o Sice GPS ukáže přátele v blízkém okolí, avšak umožňuje sledovat pohyb vaší osoby po celý den
- Neuvádět veřejně na profilu bydliště, telefonní číslo, e-mail, účty na ostatních sítích, navštěvované aktivity, své záliby apod.
 - o Takové informace snadno poslouží možnému útočníkovi, který si je schopen dle těchto informací, sestavit režim dne jakékoli osoby
- Nikomu nikdy nesdělovat hesla, či jiné údaje k účtu na sociální síti, ve hře popř. e-mailu
- Neposílat nikomu intimní fotografie či videa
- Nedomlouvat si schůzku s cizí osobou z internetu, a když už si ji sjednáte, svěřit se někomu
 - o Nemůžete nikdy věřit osobě, kterou neznáte osobně. V krajním případě se může jednat o nebezpečného člověka, který vás může velmi ohrozit.
- Nevěřit všem informacím získaných na internetu
 - o Každou informaci byste měli ověřit více zdroji
- Nekomunikovat s někým, když nechcete
- Nesdělovat informace o dovolené – kdy odjíte apod.
 - o Informace o odjezdu, pořízení vybavení za velkou sumu či přítomnost nemalé hotovosti, může snadno přilákat zloděje
- Jakákoli fotografie (či video) může být zfalšovaná, proto komunikací přes webkameru není zaručeno, že je na druhé straně opravdu ta osoba, za kterou se vydává
- Neakceptovat aplikace, které neznáte a neklikat na cizí odkazy!

Kolouch (2016) dále uvádí rady, jež směřuje rodičům:

- Zvážit vyzrálost dítěte pro využívání internetu (a soc. sítí)
- Mluvit o prostředí internetu – jeho možnostech, ale i rizicích
- Naučit se sám orientovat v daném prostředí pro lepší pochopení možných hrozeb

- Pokusit se zabránit dítěti v nadbytečném pobývání na internetu
- Komunikovat otevřeně o problémech dítěte
- Všimát si změn v chování či náladě dítěte a pokusit se odhalit příčinu
- Obrátit se na profesionály v případě ohrožení či napadení dítěte v prostředí internetu (administrátor stránek, internetová poradna, Policie, organizace pro online bezpečnost – www.bezpecnyinternet.cz aj.)

1.4.3 Zdravotní obtíže

Že se nám bajty do hlavy valí ze všech stran, jak pronesl Pilný (2014), má dle daného autora své následky. Digitální technologie lidi rozptylují a poškozují jejich soustředěnost i pozornost (Spitzer, 2016). Na světě se objevují nové diagnózy – nejen neschopnost soustředit se, ale také trvalý stav s názvem *kontinuální neschopnost udržet plnou pozornost* (Pilný, 2014, s 23). Tentýž autor (2014) dále uvádí, že lékaři dokonce objevili podvědomou poruchu dýchání, a to při práci s e-mailovými zprávami. Když si člověk uvědomí, že 60 % e-mailů si čtou uživatelé v koupelně, 11 % tajně v přítomnosti partnera a přidá si k dané situaci stavu úzkosti, když mu někdo neodpoví na zprávu a trápí se otázkami, zda-li zprávu dostal, má dovolenou, či odesílatele ignoruje, není se čemu divit (Pilný, 2014). Musíme si přiznat i fakt, že zapomínáme často banální informace, ten je dán podstatnou změnou životního stylu – každý den se nám díky internetu vlévá do hlavy informací pětkrát více, nežli tomu bylo před třiceti lety (Kučerová, 2014).

Takovou změnou životního stylu si dokonce mladí lidé mohou snadno v budoucím čase vysloužit neblahé následky – zdravotničtí odborníci totiž předpokládají, že délka života stávající generace mladých lidí bude kratší, nežli u jejich rodičů (Spitzer, 2016). Podstatnou roli v tomto tvrzení zastávají média vedoucí právě k nedostatku pohybu, neuzpůsobení příjmu potravy a nedostatku spánku, čímž se více a více dětí i mladistvých přibližuje obezitě (Spitzer, 2016). A dále např. takové masové rozšíření chytrých mobilních telefonů spolu s jejich intenzivním nadužíváním je spojeno s depresí, malou sebedůvěrou, úzkostí, sexuální promiskuitou, zneužíváním alkoholu, nikotinu i ilegálních drog a samozřejmě i již zmíněným nepravdělným jídelním a špatnou spánkovou hygienou (Spitzer, 2016). Zejména dětské a dorostové lékaři se denně setkávají s vedlejšími účinky a riziky digitálních technologií – školní problémy, šikana, poruchy pozornosti, úzkosti, nedostatek motivace, apatie, nedostatek pohybu, nadváha,

deprese, sociální regrese i závislost jsou denním chlebem těchto odborníků (Spitzer, 2016). Navzdory faktům a kritickému myšlení vládne nejistota, protože na každý varovný hlas 10 placených trhovců připadne (Spitzer, 2016).

Kukla (2016) ve své publikaci varuje nad závislostí a množstvím času stráveného na počítači, přičemž dělí obtíže stojící za nedbalým chováním na fyzické, psychické a sociální. Jako fyzické potíže vyjmenovává špatné držení těla, poškození páteře (krční) včetně problémů s ploténkami, přetížení některých oblastí, zhoršení krevního oběhu, poškození očí, zduření šlach, zkrácení vláken svalů a další obtíže týkající se nervového, cévního, pojivového a vizuálního systému (Kukla, 2016). Za 5–7 let se dostaví změny anatomického charakteru u dítěte i dospělého (Kukla, 2016). Psychickými potížemi je pak celkově zahlcování, pokles pozornosti a soustředění, poškození neuronů, u dětí hrozba poškození kůry mozkové i pokles intelektu (Kukla, 2016). Mezi sociální potíže Kukla (2016) řadí nebezpečí, že počítač nahrazuje interakci a komunikaci mezi lidmi, což je nebezpečné hlavně u dětí, které se učí s okolím komunikovat; a dále závislost na stránkách s erotickým obsahem, která vede k narušení sexuálního a partnerského života i snížené schopnosti komunikace s druhým pohlavím.

1.4.4 Sexting

Díky veliké dostupnosti aplikací a sociálních sítí v mobilních telefonech, dokážou se dívky i chlapci bez rozdílnosti věku spojovat lépe než při spartakiádách a často s tím bývá spojován tzv. sexting – tedy virtuální forma komunikace, která zahrnuje lechtivé poznámky a také fotografie či videa, která posílá jedna strana druhé buď ze zvědavosti (obvykle si uživatelé vytvoří jiný profil a jsou si jistí, že je nikdo nepozná), z lásky nebo z donucení (pak manipulátoři využívají informace, které jim oběti na sebe samy prozradily) (Šmíd, © 2017). Ať už s jakýmkoli podtextem, jedno je jisté, sexting je stále rozšířenější a stává se více a více oblíbeným (nejen) u mladé generace (Spitzer, 2016). Studie ze Švýcarska z roku 2012 a 2014 ukazuje růst podílu chlapců i dívek ve věku 12 – 19 let, jenž praktikují sexting, ze 6 % na 12 % (Spitzer, 2016). Američtí vědci pak zkoumali namátkou uživatele ve věku 10 – 17 let, přičemž více než 7 % uvedlo, že prostřednictvím mobilního telefonu dostali lechtivé fotografie či videa – dvěma třetinám zkoumaných však bylo 16 – 17 let (Spitzer, 2016). Jaké pohlaví více šíří daný druh snímku více je diskutabilní, protože i když poměrně nové americké studie o sextingu udávaly četnost dívek vyšší, ne u všech studií se tento efekt projevil (Spitzer, 2016). Se

sextingem se můžeme setkat i jakožto s formou flirtování na začátku vztahu, pro jiné osoby je jen jinou formou zprostředkování komunikace a někteří partneři jej využívají v rámci udržení svého dosavadního vztahu (Spitzer, 2016).

Můžeme se setkat s tzv. „disk pics“, což jsou fotografie mužských pohlavních orgánů pořízené muži za pomoci digitálních zařízení, jež jsou zasílány dívkám, aniž by o ně žádaly (Mandau, 2019). Odesílání takových fotografií pak muži vnímají jako formu předvádění před dívkou a často dokonce jako způsob získání nahých fotografií dívek na oplátku (Mandau, 2019). Fotografie však mohou povýšit na video, kdy během videohovoru s dívkou začnou masturbovat. S takovým jednáním jsem se sama setkala, a byť šlo o dobu docházky do základní školy, měla jsem naštěstí tolik rozumu hovor ukončit a daného uživatele si zablokovat.

1.4.5 Kyberšikana

Kyberšikana je v podstatě šikana, která využívá moderní prostředky – mobil, počítač, internet, e-mail, blog a další (CZ.NIC, © 2020). Často se setkáme s vytvořením falešného účtu oběti, který má za cíl zesměšnit nebo jinak ponížit oběť (CZ.NIC, © 2020). Texty a fotografie zesměšňující oběť může pachatel zveřejňovat i na vlastním účtu (CZ.NIC, © 2020). Nejspíš nejnebezpečnější formou je, když pachatel získá přístup k účtu dané oběti (CZ.NIC, © 2020). Dalšími častými projevy kyberšikany pak je zaslání e-mailů popř. SMS, které mají urážející či obtěžující charakter (CZ.NIC, © 2020). Ať tak či onak, kyberšikana mívá zdrcující dopady a je potřeba dbát na bezpečnost využívaných hesel (CZ.NIC, © 2020).

Právě díky tomu, že kyberšikana je jednou z forem šikany, je velmi důležité provádět primární prevenci na školách, a to specifickou formou tak, aby byl podtržen hlubší kontext znalostí o této problematice (Rogers, 2011).

1.4.6 Kybergrooming

Jedná se o psychickou manipulaci s cílem vyvolat v oběti falešnou důvěru a poté ji přimět realizovat schůzku (Kopecký, 2015). Výsledkem takové osobní schůzky bývá fyzické násilí, sexuální zneužití, zneužití oběti k výrobě pornografie či k prostituci apod. (Kopecký, 2015). Kybergroomer manipuluje s obětí po dobu cca od 1 měsíce až po několik let, což je závislé na důvěřivosti oběti i způsobu manipulace (Kopecký, 2015). Nejsou výjimečné případy, kdy bylo s obětí manipulováno 2 roky, tedy do doby prvního

setkání, kde došlo k sexuálnímu zneužití nebo znásilnění (Kopecký, 2015). Sexuální zneužití je hlavním cílem kybergroomerů (Kopecký, 2015). Predátoři si často zakládají falešný profil, kde se vydávají za dítě opačného pohlaví (Kopecký, 2015). Tímto způsobem a následně účinným vydíráním bylo 4 roky zneužíváno 36 chlapců 3 dívek ve věku 12–18 let (Kopecký, 2015).

1.4.7 Kyberstalking

Kyberstalking znamená stupňující se a opakující se obtěžování, jež se odehrává v kyberprostoru (Burdová, 2014). Druhy projevu i intenzita se liší, co však bývá stejné je osoba stalkera – často jej oběť zná, protože se jedná o kamaráda, milence, bývalého partnera, zrazeného přítele či milovníka (Burdová, 2014). Takové osoby například nejsou ochotné akceptovat nezájem oběti či konec vztahu a zkouší ji pomocí komunikačních prostředků (SMS, telefonu, Skypu, emailu nebo právě sociálních sítí) donutit k návratu popř. jiné reakci (Burdová, 2014). Jak již bylo zmíněno, podobu má rozličnou, může jít „jen“ o zprávy, ale také o prozvánění i vyhrožování, často se obtěžování stupňuje (Burdová, 2014). Jsou případy, kdy oběť stalkera nezná, protože si ji vyhlédl na internetu, a to prostřednictvím dostupných informací, které vypustila oběť do světa – což je věc, na jejíž nebezpečnost v této práci stále poukazují (Burdová, 2014). Nejhorší je, že daný útočník je ve většině případů příjemný člověk a jeho okolí ani nemá potuchy, že je stalkerem – proto je těžké ho identifikovat nebo případně uvěřit tvrzení oběti (Burdová, 2014).

1.4.8 Zrádnost anonymity

Mnoho uživatelů využije prostředí internetu k získávání nových přátel. To však dle Greenfieldové (2016) nemusí nutně znamenat spokojenost, ba naopak se ukazuje, že takový akt s sebou nese nízkou úroveň duševní pohody. Je velmi důležité mít přátele, ale je potřeba dát si pozor, aby byli opravdu ti praví (2016, Morganová). Jak uvádí Zeman (2001), mezi faktory, které ovlivňují přátelství, patří bezesporu atraktivita, podobnost a blízkost. Proto se nejen děti, ale také mnozí dospělí snadno nechají zlákat k něčemu špatnému, protože mají před sebou tu vidinu, že budou mít někoho blízkého.

Internetové prostředí s sebou přináší neinformovaným uživatelům určitou míru anonymity a tato anonymita může být i velmi zrádná, protože nikdo si nikdy nemůže být jist, že na druhém konci je opravdu ten člověk, za kterého se vydává. Jak totiž

Steiner ve svém slavném vtipu píše: „Na internetu nikdo neví, že jsi pes.“ (Cir, © 2008). V prostředí sociálních sítí však toto tvrzení přestává platit především z toho důvodu, že říká-li o sobě uživatel dostatečné množství informací určitou dobu, zkrátka nevydrží předstírat, že není pes (Cir, © 2008). A řekneme-li si to na rovinu, pocit anonymity v internetovém prostředí je dán spíše neinformovaností uživatele, jde tedy o věc víceméně zdánlivou (Brbla, © 2020). Proto je dle Koloucha (2016) naivní představa, že jednání uživatele je skryté uživateli ostatním.

I Hulanová (2012) uvádí, že se člověk rozloučí se svým soukromím a anonymitou pouhým vstupem na internetovou půdu. Vždyť použitím jakékoli internetové služby za sebou zanechá každý uživatel stopu, a to i když využije internetové připojení bez registrace (Brbla, © 2020). Zkrátka ať už uživatel nahraje, přenese, zprostředkuje či vloží do kyberprostoru cokoli, zůstane to v něm navždy, i když následně data odstraní (Kolouch, 2016). Vždy zpracuje počítačový systém, nebo pořídí jiný uživatel kopii (Kolouch, 2016). Daná stopa se dá sice do určité míry sice zamaskovat, ovšem čím více je dotyčný uživatel „upovídaný“, tím je snazší o něm zjistit větší množství informací (Brbla, © 2020).

Digitální stopy dle následujícího dělení obecně rozdělit na ty, které mohou být ovlivněny uživatelem a na ty neovlivnitelné (Kolouch, 2016):

Digitální stopa uživatelem ovlivnitelná:

- vědomé využívání služeb;
- dobrovolné zveřejňování informací prostřednictvím:
 - o blogů, fór,
 - o sociálních sítí,
 - o e-mailu,
 - o datových úložišť,
 - o cloudových služeb aj.

Digitální stopa uživatelem neovlivnitelná:

- informace ze systému počítače;
- připojení k různým sítím, zejména k internetu;
- využívání dalších poskytovaných služeb.

Brbla (© 2020) uvádí, že člověk, který se vyzná, umí zjistit IP adresu uživatele, internetový prohlížeč, operační systém, e-mail a dokonce i rozlišení obrazovky či její barevnou hloubku. Ať už jde o jakékoli informace, dají se využít a tzv. hackery i dobře zneužít (Brbla, © 2020). Jenže úskalím je dle Koloucha (2016) fakt, že uživatelé se stále méně a méně zajímají o způsob fungování kyberprostoru.

V okamžik, kdy uživatel poskytne o své osobě důležité informace, stává se komoditou, se kterou snadno může další osoba obchodovat a nezáleží na tom, zda poskytl informace dobrovolně, vědomě, nedobrovolně nebo nevědomě (Kolouch, 2016). Informace o uživateli může poskytovatel využít různorodě – může např. nabídnout doplňkové služby nebo reklamu postavenou na požadavcích, zájmech či zálibách dotyčného a policie může urychlit pátrání po ztracené osobě díky vytvoření rámce denních rituálů oběti či pachatele (Kolouch, 2016). Zároveň i Kolouch (2016) upozorňuje na možnost snadného zneužití pro trestnou činnost, ať už za účelem navázáním kontaktu s oběťmi nebo rovnou plánování samotného činu.

Informace, jež dle Koloucha (2016) nejsou standardně nezbytné k plné funkčnosti služeb (i když některé systémy je přesto potřebují), se označují jako:

- osobní – jméno, příjmení, bydliště, telefonní číslo, e-mailová adresa...
- citlivé – soubory cookies, verze aplikace, operační systém počítače...
- lokalizační – informace o WiFi, souřadnice GPS...
- provozní a jiné.

1.5 Organizace a prevence

Pomineme-li fakt, že digitální technologie mohou vyvolat závislost, nové choroby nebo popřípadě přímo či nepřímo přispět k častějšímu výskytu nemocí známých, je v každém ohledu důležitá především osvěta (Spitzer, 2016). V souvislosti s tím bych mohla začít tvrzením, že zakázané ovoce chutná nejvíce. Omezím-li toto tvrzení na osvětu rodičů, je důležité zmínit, že omezování mediálního konzumu za pomoci odměňování či trestání dětí a mladistvých formou povolení či zákazu digitálních technologií (čili tzv. e-disciplíny), vede ba naopak k posílení používání médií (Spitzer, 2016). Co se týče adolescentů, tam pomůže posilování sebekázně, kterou si sami krok za krokem vybudují a budou schopni odolat pokušení digitálního světa (Spitzer, 2016). Abychom se mohli postavit proti závislosti, není vůbec na škodu znát možné příčiny jejího vzniku – hlavní

prim u adolescentů totiž hraje nuda, snaha utéct od něčeho, stres a také nespokojenost s životem (Kukla, 2016). Informovanost žáků, rodičů, ale i učitelů je základ (Machová, 2015). Škola by měla pravidelně uskutečňovat preventivní programy a rodiče informovat své potomky o možnostech i nástrahách (nejen) digitálních technologií zase domu (Suchá, 2018). Informovanost bývá jedním ze stavebních kamenů prevence, protože však máme prevence zaměřené na různé oblasti – prevence závislosti na alkoholu, závislosti na počítačových hrách, závislosti na internetu, na mobilu apod., je vhodné ujasnit si, jaké kroky můžeme v daných oblastech učinit (Machová, 2015).

1.5.1 Prevence

Prevenici dělíme na několik typů – primární, sekundární, terciární a specifickou či nespecifickou (Kukla, 2016). Pro tuto práci je však stěžejní primární nespecifická prevence, která vede k posílení zdraví, přičemž předchází negativním jevům či nemoci (Kukla, 2016). Prevence je v mnoha případech podceňována, zvláště v oblasti informačních komunikačních technologií, protože je její dopad těžké zachytit (Szotkowski, 2013). Existují preventivní programy realizované soukromými i státními institucemi, které edukují děti, rodiče, učitele i budoucí učitele (Szotkowski, 2013). Z důvodu, že práce může sloužit jako podklad sociálním pracovníkům, pedagogům i rodičům při primární prevenci závislosti a nevhodného chování na sociálních sítích, jsem vybrala následující odvětví prevence:

- a) Jako prevence závislosti na televizi a dalšího negativního chování uvádí Ježková (© 2020) následující doporučení:
 - Sledovat televizi s dítětem – povídat si o ději a vysvětlit, čemu nerozumí
 - Pomoci odlišit reálné od fiktivního
 - Omezit sledování televize – jasně omezit dobu či pořady
 - Vyžadovat u dítěte prostřídání sledování TV s jinými aktivitami
 - Během reklamy ztlumit zvuk, aby si dítě uvědomilo, že jde o jakousi „vycpávku“, u starších dětí je možno diskutovat o tricích a cílech reklamy
 - Nespojovat pojídání různých pochutin se sledováním televize
 - Při zákazu určitého pořadu, dítěti vysvětlit důvod
 - Naučit potomka zacházet s televizí rozumně (cíleně vybrat program, vypnout televizi po skončení pořadu apod.) – podle odborníku je 12. rok věku obdobím, kdy se může poprvé dítě podívat na televizi bez negativních dopadů na vývoj,

protože získává kritický odstup. Proto je ideální doba na nabítí těchto znalostí – od 15 let už nebude dítě zajímat názor dospělých.

Machová (2015) pak mimo vědomosti vypínat televizi po skončení filmu, naučení vybírat si program, vysvětlení děje či manipulativní funkce televize, doplňuje vhodnost vyjádření vlastních názorů i naučení dětí pracovat s videokamerou, kdy se stanou sami tvůrci. Machová dodává, že je důležité umět využít zákazy – je ovšem nutné s nimi šetřit, využít je správně a nevyslovovat se strachem, protože pak ztratí autoritu (stejně jako při nesmyslném a hrubém zakazování) (Machová, 2015).

b) Prevence závislosti na počítači – na tu přináší užitečné tipy Machová (2015):

- Ztráta zájmů, únava, ztráta přátel, náhlé zhoršení chování a prospěchu, to vše jsou varovné příznaky, které je potřeba rozpoznat včas
- S dalšími členy rodiny (zejména těmi ze společné domácnosti) se vyplatí spolupracovat dobře
- Je důležité vřelost a zájem dávat najevo, přitom ale upozornit na problémy, obavy a vytrvat s požadavkem na změně (říká se tomu „tvrdá láska“)
- Stanovit a dodržovat pravidla, která se týkají práce na počítači
- Počítač umístit na takové místo, kde budou mít rodiče lepší přehled o době strávené na počítači a také když na něj rodič uvidí, bude zde menší riziko nevhodného chování (násilné hry, pornografie)
- Rozvíjet další způsoby trávení dne, podpořit jiné zájmy
- V případě problémů dítěte se nebát vyhledat odbornou pomoc.

c) Prevenci závislosti na počítačových hrách popisuje Machová (2015) následovně:

- Předcházet u dětí nudě, zajímat se o jejich způsob trávení času, podpořit ve smysluplných zájmech
- Posilovat sebevědomí daného dítěte
- Vědět, jaké hry jsou v oblasti zájmu dětí a jejich výběr ovlivňovat pozitivně
- Vědět, jaký je obsah her, diskutovat o hrách s dítětem
- Stanovit, za jakých podmínek může dítě hrát
- Zjistit, jestli nehraje dítě počítačové hry u svých kamarádů
- Zjistit, jestli hraním her neutíká od nějakého problému.

- d) Hýbnerová (2012) uvádí v rámci prevence dětí i dospívajících ohrožených problematikou závislosti na internetu toto:
- Podpořit potomky v jiných zájmech. Je důležité je dostat od obrazovek k rodině, kamarádům a sportu
 - Monitorovat dobu strávenou dětmi na internetu, následně nastavit pravidla pro jeho využívání – je více než vhodné jít příkladem, proto pokud rodič nedokáže být bez internetu a tráví na něm většinu dne, dítě půjde v jeho šlépějích
 - Mluvit s dětmi o důvodu nadužívání internetu. Dát jim možnost projevit city a promluvit si o potížích, které jim mohou působit nemalý stres
 - Pokud děti přijmou informaci spíše od jiné autority, nebát se vyhledat pomoc (např. linku bezpečí).
- e) Ježková (© 2020) sepsala pro rodiče doporučení, která slouží jako prevence nejen pro závislost na sociálních sítích a mobilního telefonu, ale i rozvoje závislosti u dětí celkově:
- Učit děti, že mobilní telefon, televize, počítač či internet jsou jen jednou ze součástí našich životů
 - Věnovat dětem mnoho pozornosti – hrát si, povídat, zajímat se o jejich koníčky, zajímat se o radosti i trápení, či kam směřují
 - Respektovat děti jako svébytné bytosti a podpořit růst jejich osobnosti
 - Vychovat děti s porozuměním a důvěrou, nebudou mít potom důvod pro lhaní
 - Předcházet nudě už od útlého dětství
 - Zajímat se o způsob trávení jejich volného času a podpořit v zájmech
 - Nezakazovat dítěti moderní technologie – je to bezvýznamné, lepší je naučit děti s nimi zacházet a pěstovat schopnost umět sledování televize (či činnost na PC) nahradit jinou činností
 - Místo zákazů jít dětem příkladem
 - Dávat (i staršímu) dítěti najevo, že je milováno takové, jaké je – neudělat z lásky odměnu za úspěch, to by pak nemělo zdravé sebevědomí a nemělo se rádo
 - Posilovat sebevědomí dítěte schopností vyrovnat se s neúspěchy
 - Podpořit dítě v sociálních vazbách (vrstevníci i lidé v běžném životě)
 - Uvědomit si, že každý den vlastní chování i jednání ovlivňuje to, co si potomek jednou odnese a nejdéle v období krize se zúročí (dobře nebo špatně).

1.5.2 Organizace Portus Prachatice, o. p. s.

Jedná se o obecně prospěšnou společnost, která poskytuje tyto služby:

- Poskytuje sociální služby pro děti, adolescenty, dospělé i celé rodiny, a to v problematice prevence sociálního vyloučení
- Poskytuje služby pro děti, adolescenty, dospělé i celé rodiny v oblasti prevence rizikového chování, patologických jevů a péče o děti i rodinu
- Zajišťuje, podporuje a organizuje společenské, kulturní, volnočasové, sportovní a jiné akce, které přispívají k rozvoji osobnosti ve všech směrech
- Organizuje vzdělávací kurzy, přednášky, semináře, konference, programy apod. pro laickou i odbornou veřejnost
- Zajišťuje předškolní i mimoškolní výchovu i vzdělávání
- Spolupracuje s jinými FO a PO při zajištění činnosti dané posláním společnosti
- Provádí osvětovou činnost
- Spolupracuje s orgány samosprávy a státní správy, dalšími organizacemi stejného typu, jednotlivci i profesními organizacemi na krajské či regionální úrovni (Portus, © 2013a).

Pod záštitou MPSV nabízí Portus seminář „Úvod do kyberkriminality“, který je určený pro sociální pracovníky a probíhá v zařízeních, úřadech, či jiném místě, jež si zvolí (Portus, © 2013b) Seminář má za cíl seznámit sociální pracovníky s kyberkriminalitou jakožto nejnovější oblastí rizikového chování u klientů (Portus, © 2013b). Objasňuje problematiku kyberkriminality, včetně doporučných postupů pro řešení (kdy je kladen důraz na předcházení) a právních aspektů (Portus, © 2013b). Dále umožňuje účastníkům nahlédnout do oblastí sociálních sítí, Googlu a počítačových her (Portus, © 2013b).

Pro pedagogické pracovníky probíhají semináře pod záštitou MŠMT, a to v místě školy, zařízení, či jiném místě, jež je zvoleno (Portus, © 2013c). Pro tuto cílovou skupinu jsou nabízeny hned 3 různé semináře – „Kyberšikana a jiné nástrahy virtuálního světa“, který je podobný tomu pro sociální pracovníky, ale je doplněn o sekci rodičovské kontroly; na tento základní seminář navazuje „Kyberkriminalita v praxi“, kde jsou pedagogové metodicky vybaveni do boje s různými formami kyberkriminality a nakonec seminář „Média a manipulace“, který seznamuje účastníky s médii dnešní doby a jejich

manipulačními technikami, vysvětlují jejich roli v mezilidské komunikaci a upřesňují způsob předávání informací (Portus, © 2013c).

Portus dále nabízí semináře, konference a odborné přednášky na téma kyberkriminalita např. na třídních schůzkách, což je určeno pro rodiče i pěstouny, malé i velké skupiny zájemců z řad odborné i laické veřejnosti, přičemž rozsah si účastníci stanovují dle domluvy (Portus, © 2013d). I žákům a studentům se nabízí tato možnost – dvojice expertů z kyberkriminalistické oblasti provedou primární prevenci přímo ve třídách, to ale hlavně na ZŠ a víceletých gymnáziích (Portus, © 2013e).

2 CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíle

1. Zmapovat důvody aktivit studentů středních škol na sociálních sítích.
2. Zjistit druh, důvod a způsob navazování vztahů na sociálních sítích u studentů SŠ.

2.2 Hypotézy

H1: Důvod aktivit na sociálních sítích se liší podle různých typů škol.

H2: Pohlaví studenta souvisí s typem aktivity na sociálních sítích.

H3: Vztahy na internetu hledají nejčastěji dívky.

3 METODIKA

3.1 Metodika práce

Tato diplomová práce má teoreticko–empirický charakter, přičemž v empirické části práce jsem využila výzkumnou strategii kvantitativní. Kvantitativní výzkum předpokládá, že chování respondentů lze do určité míry měřit (Hendl, 2016). Metodou pro získávání dat bylo dotazování, které probíhalo technikou dotazníku. Data získaná z výzkumu jsou statistickými metodami analyzována s cílem ověřit pravdivost sledovaných proměnných (Hendl, 2016). Dotazník obsahoval 22 otázek. 3 otázky měly identifikační charakter (věk, pohlaví, typ studované školy), 6 otázek bylo otevřených, 5 otázek bylo uzavřených s možností více odpovědí a 11 otázek bylo zcela uzavřených s možností pouze jedné odpovědi. 7 otázek nabízelo možnost doplnění odpovědi, což umožnilo získat přesnější data. Pro dotazník jsem nevyužila žádné předlohy, byl to dotazník vlastní konstrukce.

Statistické zhodnocení stanovených hypotéz bylo provedeno v programu SPSS 24.0 pomocí testu chí kvadrát. V případě nízkého zastoupení kategorií byl použit postup Monte-Carlo (100 000 opakování). Zvolená hladina významnosti α byla 5 %.

3.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 100 studentů třetích ročníků z 10 odlišných středních škol. Třetí ročník byl použit z důvodu největšího počtu spolupracujících osob, protože u prvních, druhých a čtvrtých ročníků jsem se setkala s neochotou spolupráce. Dalším důvodem je, že respondenti čtvrtých ročníků mají jiné zaměření trávení volného času, a to konkrétně studium za účelem zdárného dokončení středních škol, a dále vyšší věk by odstranil z výzkumného vzorku studenty středních odborných učilišť, kteří ukončují studium složením závěrečných zkoušek ve třetím ročníku. Kritérium věku však alespoň odpovídalo povaze práce, kdy vzorek plnoletých (popř. 17letých) respondentů zajistil více odpovědí v oblasti seznámení prostřednictvím sociálních sítí a také větší ochotu, nežli u studentů nižších ročníků.

V rámci zachování anonymity byl prostřednictvím dotazníku zjišťován pouze typ školy. Jedná se o tyto střední školy: ekonomickou, gymnázium, sociální, zdravotní, technickou, rybářskou, hotelovou, veřejnoprávní, zemědělskou a pro kompletní porovnání i učiliště. Polovinu středních škol zastoupilo 10 respondentů, 3 školy

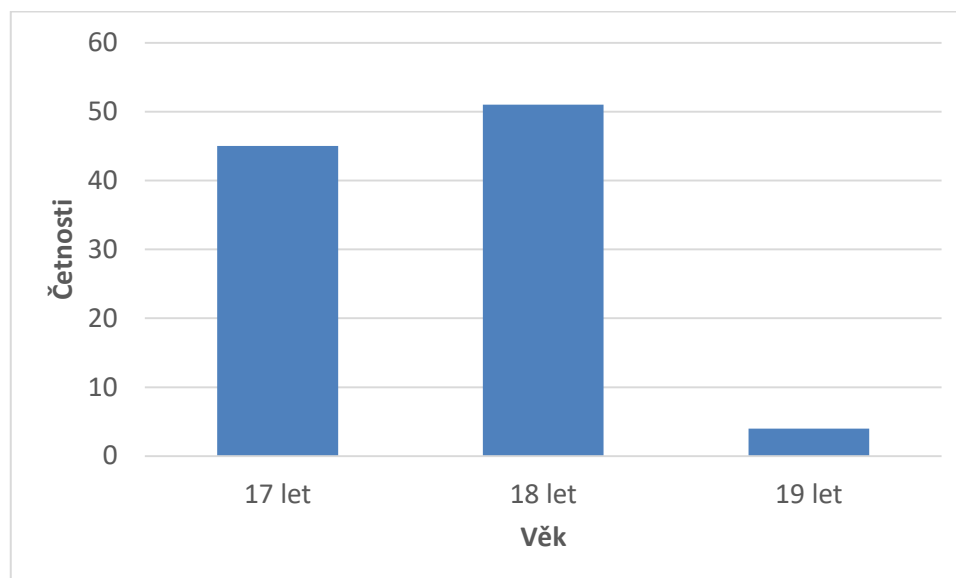
reprezentovalo více respondentů a 2 školy utvořily celek o méně než 10 respondentech. Na oslovení prostřednictvím sociálních sítí reagovalo 68 studentek a 32 studentů.

Původním záměrem bylo vytvořit rovnoměrný vzorek respondentů o počtu 50 % žen a 50 % mužů, což se nezdařilo. Tato skutečnost je však dána právě odlišnými typy škol, kdy např. střední zdravotnickou školu zastupuje 9 žen a 1 muž, dále sociální střední školu zastupuje také 9 žen a 1 muž, ovšem jiný typ školy je zastoupen větším počtem mužů kupř. střední technickou školu reprezentuje 9 mužů a 1 žena. Všichni respondenti pocházeli z Jihočeského kraje.

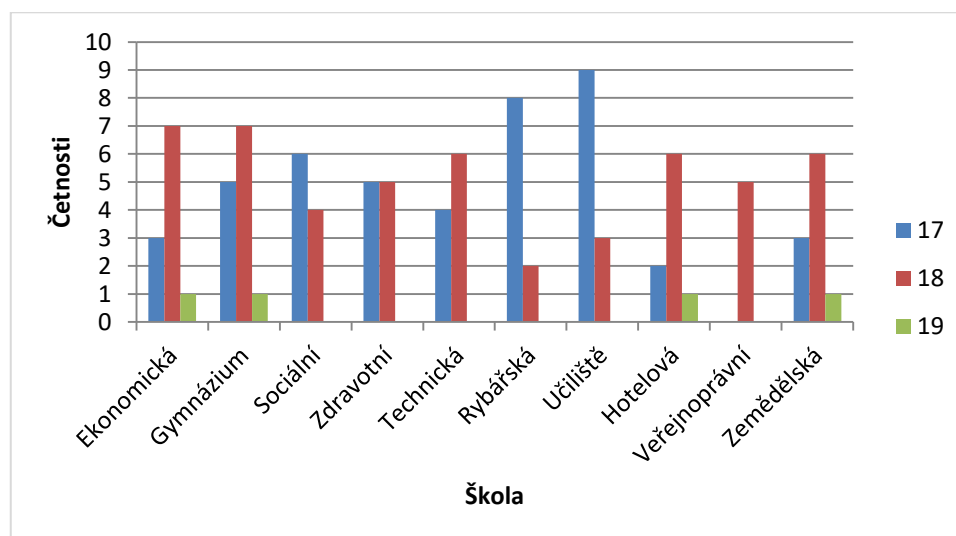
Respondenti byli získáni tématicky – prostřednictvím sociálních sítí, a to z důvodu uzavření středních škol kvůli pandemii koronaviru. Výzkum probíhal od měsíce dubna 2020, kdy jsem nejprve zajišťovala respondenty tak, aby splňovali kritérium věku, typu studované školy a bydliště, a následně jim byla zaslána finální podoba dotazníku. Jsem si vědoma, že reprezentativní vzorek by mohl pojmout více respondentů, avšak právě z důvodu již zmiňované pandemie koronaviru jsem vděčná i za tento počet 100 studentů středních škol.

4 VÝSLEDKY

Věkové rozložení výzkumného souboru



Graf č. 1: *Vlastní výzkum*

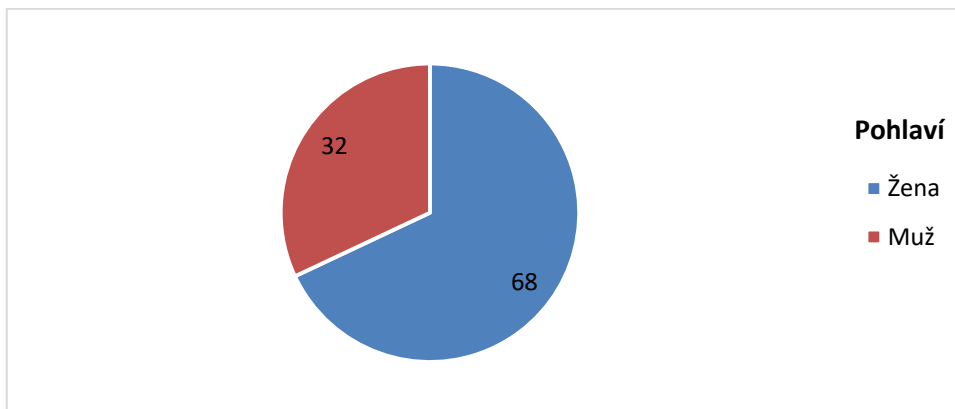


Graf č. 2: *Vlastní výzkum*

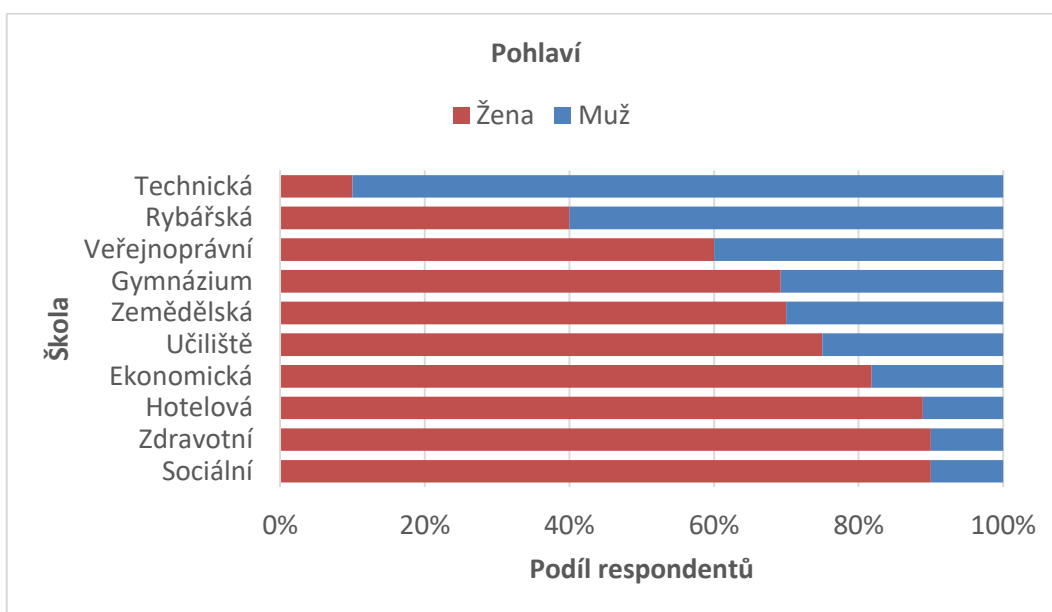
Na grafu č. 1 můžeme vidět, že zkoumaný vzorek respondentů odpovídá věkovému rozložení studentů třetích ročníků, kdy 51% studujících je 18 let, 45% 17 let a zbylá 4 % zastupují studenti, kteří měli buďto odklad školní docházky v raném dětství, nebo na základní či střední škole opakovali ročník. Graf č. 2 pak poukazuje na věkové zastoupení jednotlivých středních škol, kdy vidíme, že sociální a rybářskou střední školu, spolu se středním odborným učilištěm zastupuje více 17letých studentů, oproti ekonomické, gymnáziu, technické, hotelové, veřejnoprávní a zemědělské střední škole,

kde je více respondentů ve věku 18 let. Veřejnoprávní střední školu přitom nezastupuje věkově žádný jiný respondent a střední zdravotnická škola je rovnoměrně zastoupena 17 a 18letými studenty.

Rozložení pohlaví ve výzkumném souboru



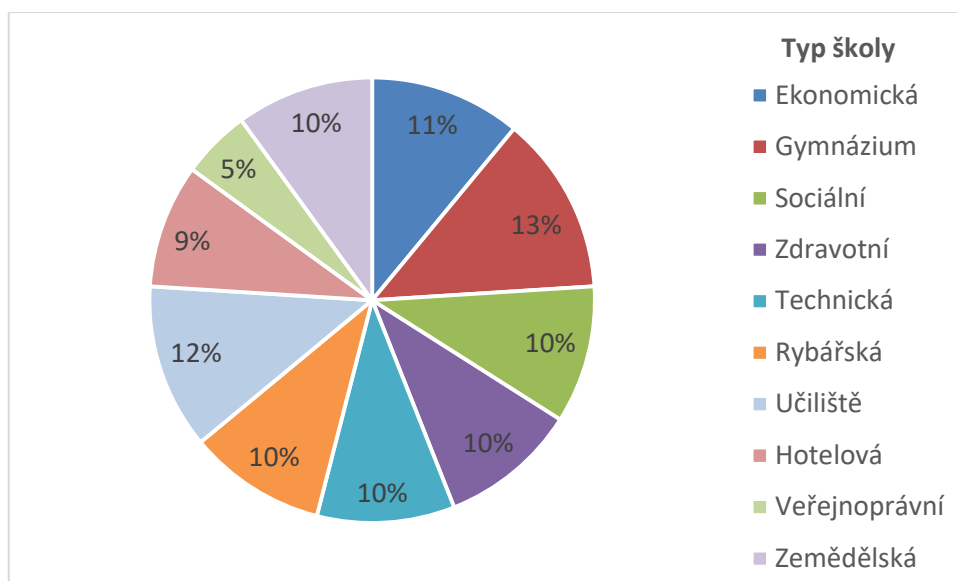
Graf č. 3: *Vlastní výzkum*



Graf č. 4: *Vlastní výzkum*

Jak ukazuje graf č. 3, výsledek šetření uvedl, že výzkumný soubor obsahuje 68 % žen a 32 % mužů. Valnou většinu typů škol dle grafu č. 4 zastupuje ve vzorku více respondentů ženského pohlaví, nežli mužského. Výjimkou se stává technická a rybářská střední škola. V rámci mého výzkumu se podařilo nashromáždit vzorek 90 % mužů u technické střední a 60 % rybářské střední školy, což však odpovídá běžnému rozložení daných typů škol.

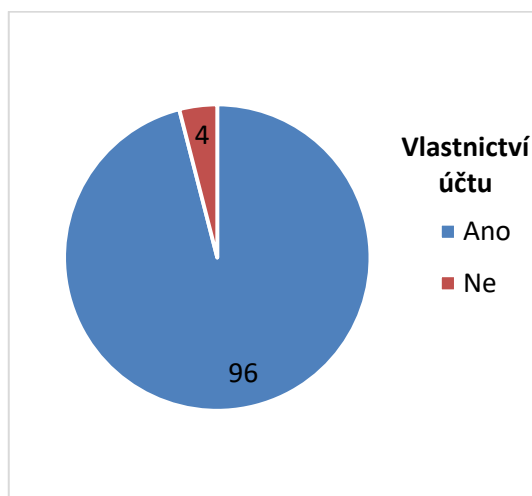
Typ studované školy



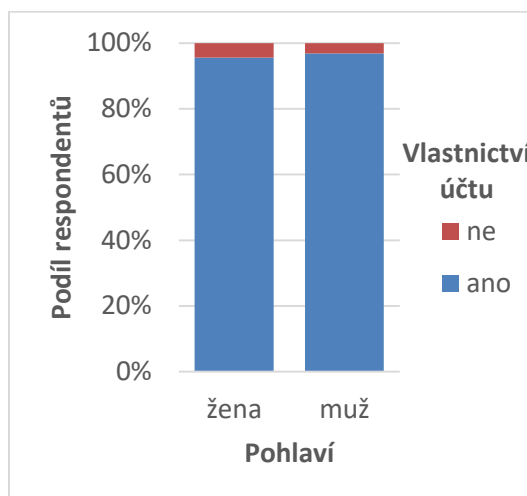
Graf č. 5: *Vlastní výzkum*

Graf č. 5 poukazuje na rozložení studovaných středních škol. Jak si můžeme všimnout, podařilo se nashromáždit stejný vzorek respondentů u sociální, zdravotní, technické, rybářské a zemědělské střední školy. Hotelová střední škola má o 1 % menší výzkumný vzorek, veřejnoprávní střední škola strádá dokonce o 5 %, avšak stále je to v rámci doby pandemie, během které výzkum probíhal, přijatelné. Ekonomická střední škola, gymnázium a střední odborné učiliště poskytli větší vzorek respondentů – konkrétně o 1 až 3 respondenty více. Každý respondent se však počítá.

Vlastnictví účtu



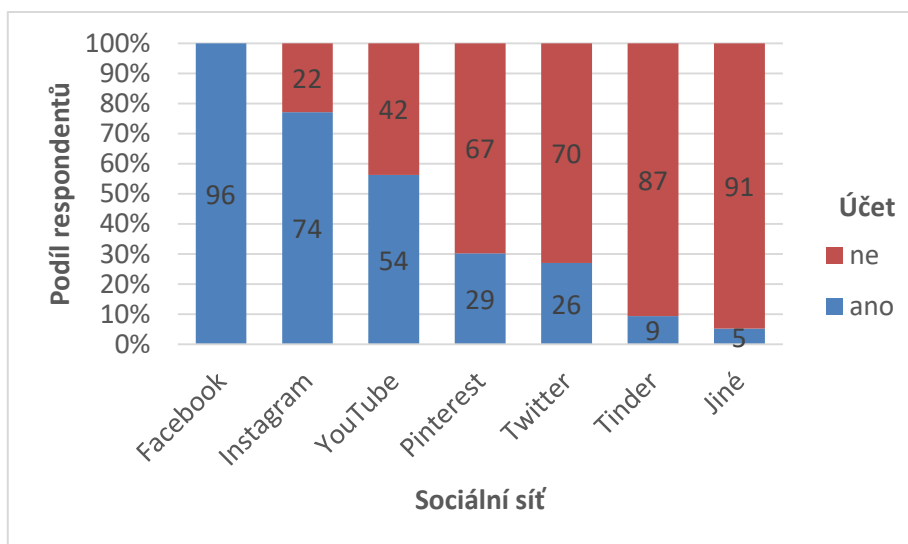
Graf č. 6: *Vlastní zdroj*



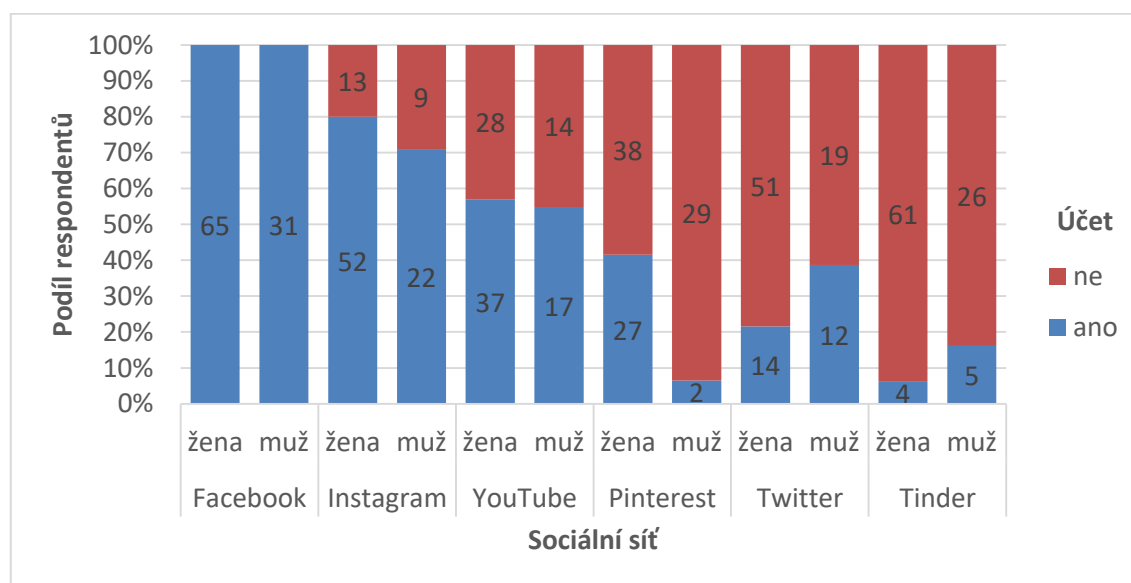
Graf č. 7: *Vlastní zdroj*

Na grafu č. 6 můžeme názorně vidět, že účet na sociální síti nevlastní zdaleka každá osoba zastupující mladou generaci. Mám proto chuť říci, že není ještě vše ztraceno, když se i v dnešním technicky pokročilém světě najdou tací, kteří se umí bavit i jinými prostředky, než jen za pomoci moderních technologií. Graf č. 7 rozděluje vlastnění účtu dle pohlaví a naskytuje se nám obdobný pohled, jako na graf č. 3 rozdělující pohlaví ve výzkumném souboru obecně. Čtyři „neuživatelé“ sociálních sítí se našli po jednom na ekonomické (žena 18 let), technické střední škole (žena 17 let), gymnáziu (žena 17 let) a středním odborném učilišti (muž 17 let). Ve většině následujících otázek je tudíž celkový počet respondentů 96.

Typy sociálních sítí



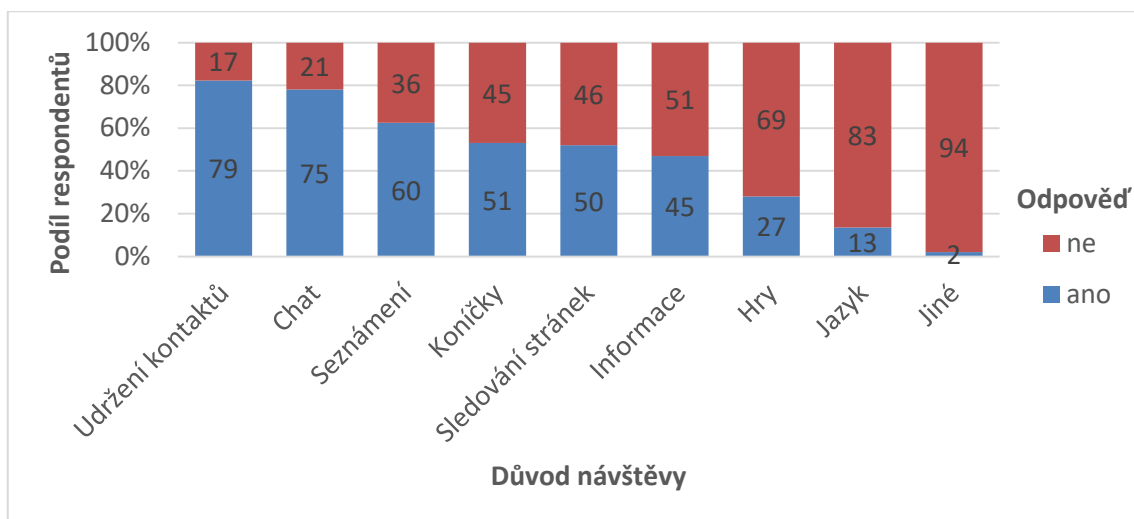
Graf č. 8: Vlastní výzkum



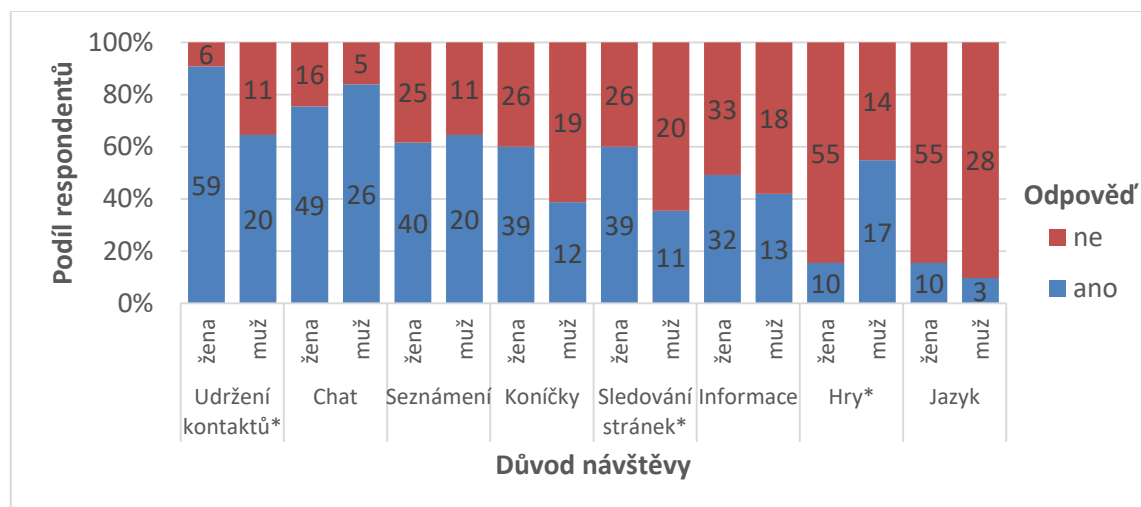
Graf č. 9: Vlastní výzkum

Jak jsme mohli očekávat, všichni respondenti, kteří mají účet na sociální síti, mají účet na Facebooku (viz graf č. 9). V okamžiku, kdy vlastní účet i na další sociální síti, potvrdili respondenti oblíbenost dalších vyhledávaných sociálních médií jako Instagram a YouTube. U menšího, avšak stále u nezanedbatelného množství respondentů se můžeme setkat s profilem na Pinterestu a Twitteru. TikTok, Snapchat a WhatsApp pak zastupuje další sociální média skrývající se pod odpovědí „Jiné“. Je otázkou, jestli rozložení pohlaví respondentů má velký vliv na obrázek, který se nám naskytl v grafu č. 9. Skoro u všech sociálních sítí pomyslně vyhrávají ženy, jakožto majitelky účtů na daných sítích – Facebook, Instagram, Youtube a Pinterest. Twitter a Tinder nemají v tomto výzkumném souboru velké odlišnosti

Důvod navštěvování sociální sítě



Graf č. 10: *Vlastní výzkum*



Graf č. 11: *Vlastní výzkum*

Dostáváme se k prvnímu cíli a hypotézám. Grafem č. 10 mapujeme důvody aktivit studentů středních škol na sociálních sítích. První příčku tohoto grafu drží udržení kontaktu s přáteli, následovaný chatem a zkoumaným seznámením prostřednictvím sociálních médií. Koníčky, sledování stránek či celebrit a vyhledávání informací jsou důvodem navštěvování sítí kolem poloviny respondentů. Hraní her se objevuje ve více než čtvrtině případů. Nejméně jsou sociální média těmito studenty středních škol využívána pro jazyk či jiné aktivity. Mezi jiné aktivity respondenti zařadili učení, sledování seriálů a sledování sdílených fotografií přátel a známých.

Jak tvrdí hypotéza č. 1: „Důvod aktivit na sociálních sítích se liší podle různých typů škol“. Výsledky srovnání přináší tabulka 1.

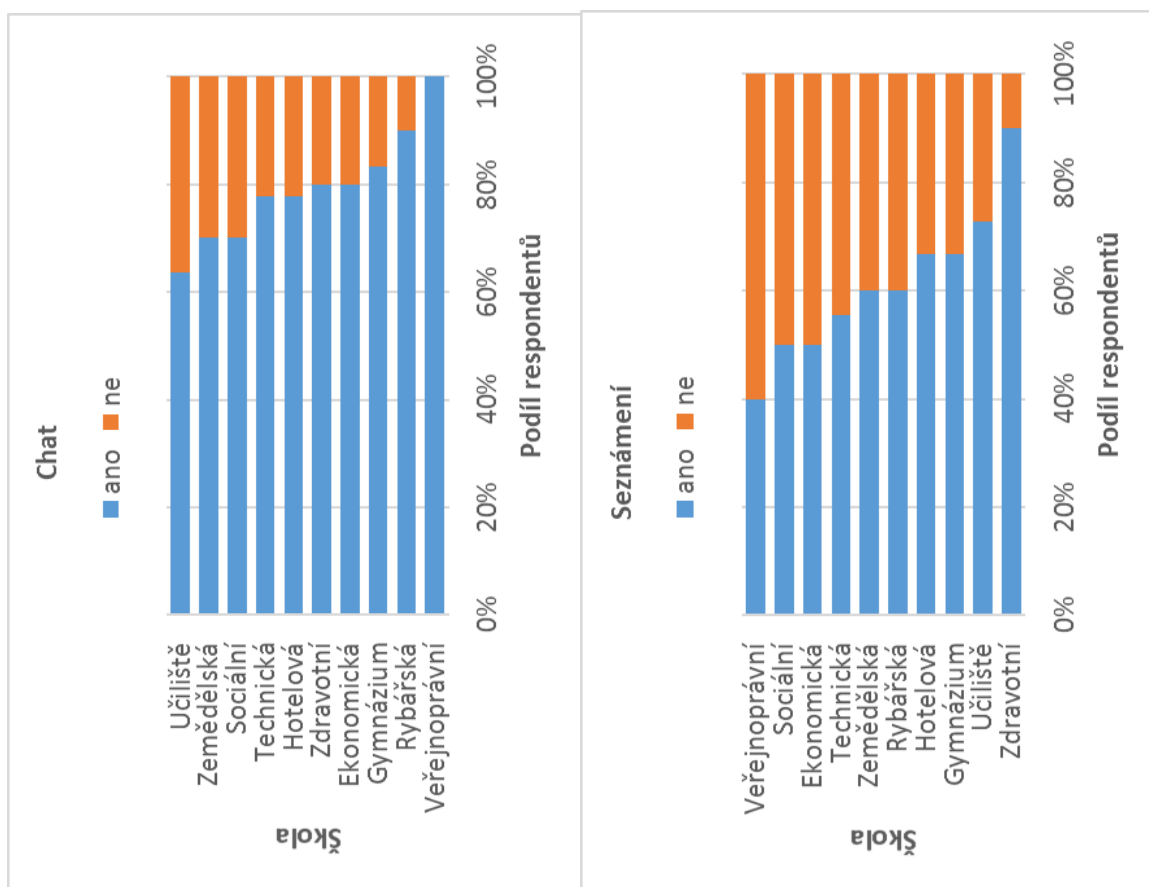
Tabulka 1. Výsledky hodnocení vlivu školy na důvody návštěvy sociálních sítí.

Důvod návštěvy	Chí kvadrát	Stupně volnosti	Dosažená hladina významnosti
Chat	4,58	9	89,1%
Seznámení	6,53	9	70,7%
Udržení kontaktu s přáteli	4,67	9	88,7%
Hraní her	24,3	9	0,2%
Jazyk	4,34	9	91,3%
Sledování stránek či celebrit	12,6	9	18,1%
Vyhledávání informací	2,55	9	98,3%
Koníčky	8,50	9	50,3%

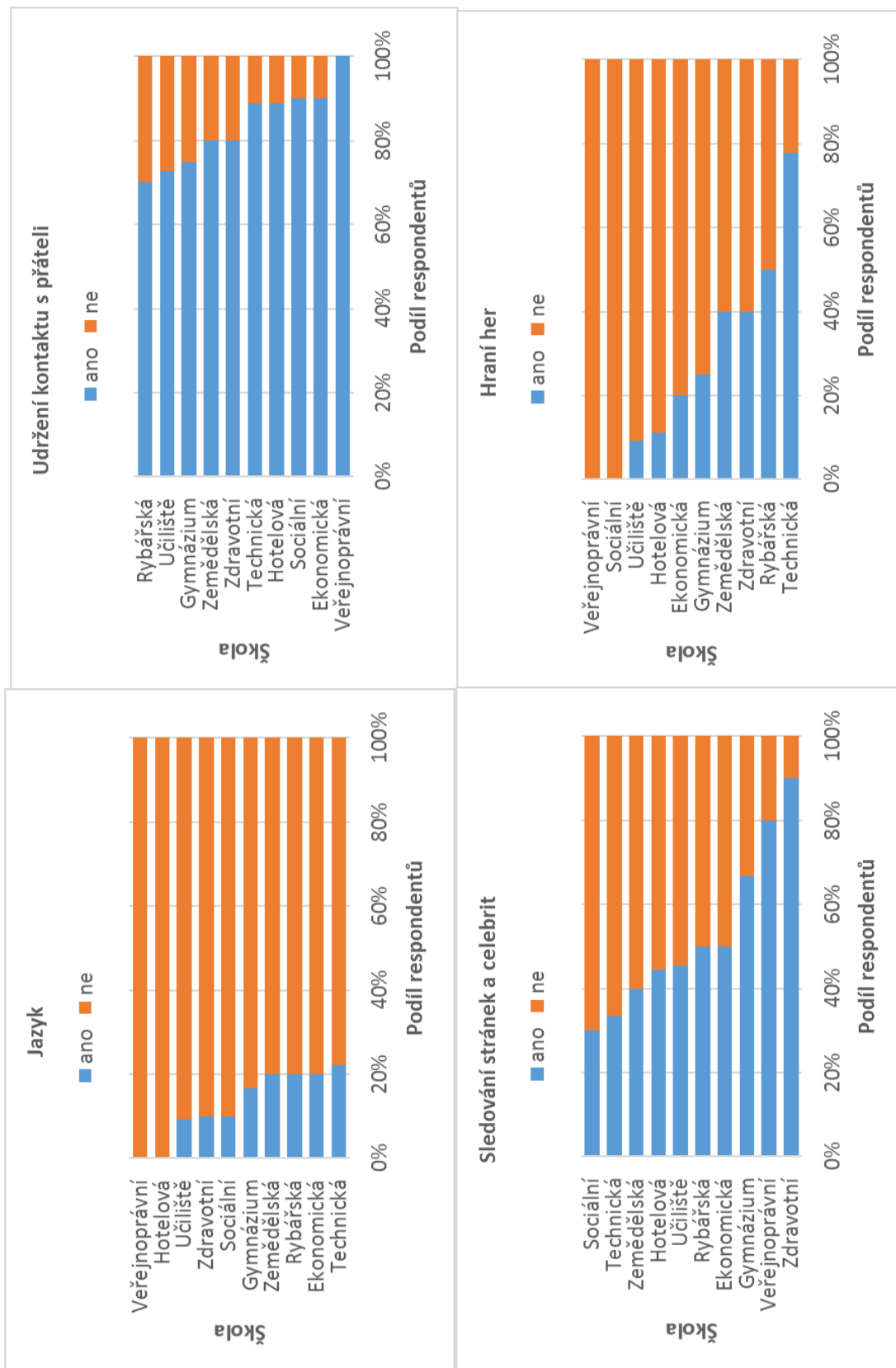
Dosažená hladina významnosti v chí kvadrát testu dokládá zanedbatelné rozdíly mezi školami, kromě jediné položky, a tou ke hraní her. Zaznamenané rozdíly dokládají grafy č. 12a-h. Může se zdát, že rozdílů je mezi školami mnohem více – statistické zhodnocení je však velice ovlivněno malým počtem respondentů. Potvrzení zaznamenaných trendů by mohl přinést širší výzkum tohoto tématu.

Zdravotní škola udává u seznámení (a sledování stránek či celebrit) 90 % oproti technické škole, kde dvě třetiny respondentů vyhledávají sociální média pro hraní her. Tato data však mohou být podkreslena zastoupením pohlaví na jednotlivých školách, jehož poměr je na zdravotní a technické škole přesně opačný. Avšak je třeba zmínit, že sociální obory jsou zastoupeny stejným počtem dívek jako obory zdravotní a potřebu seznámení zaškrtno v dotazníku 50 % respondentů. U většiny škol je nejčastějším

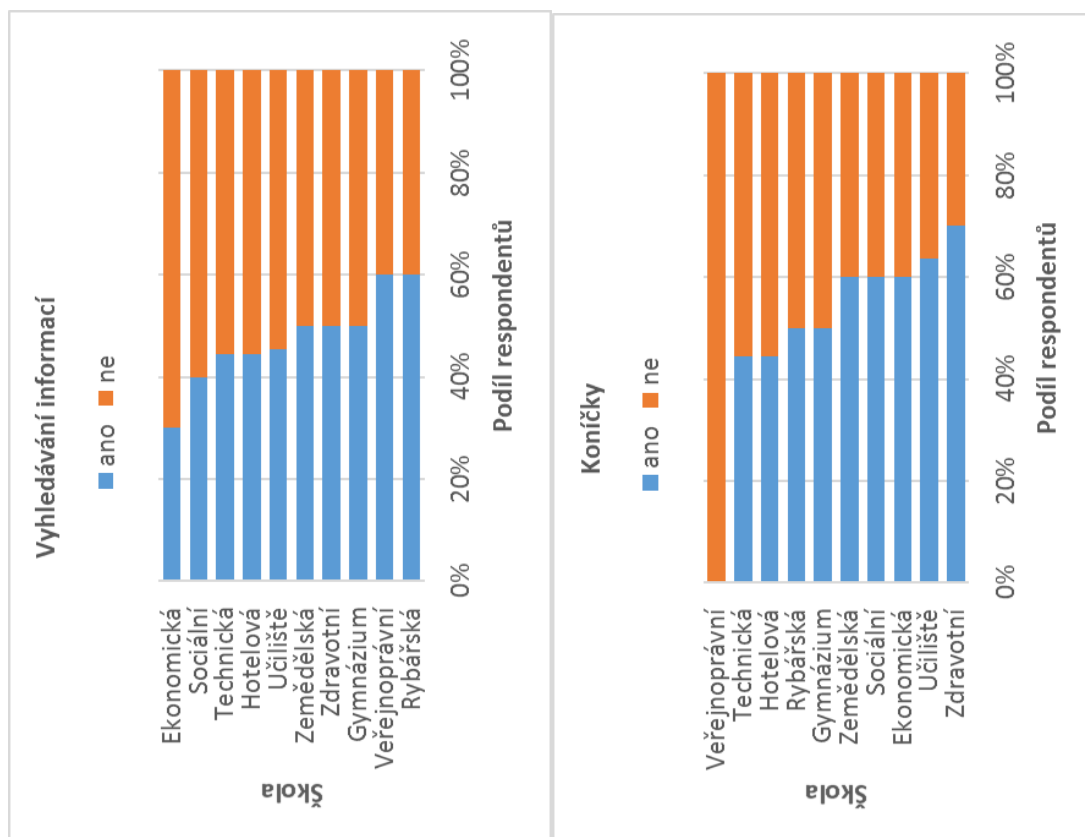
důvodem pro pobyt na sociálních sítích udržení kontaktu s přáteli (veřejnoprávní 100 %, hotelová 89 %, zemědělská a technická 80 %, ekonomická 73 % a učiliště 67 %). Následuje chat, který je však u gymnázia na první příčce (73 %) a z pohledu počtu respondentů zaškrtnlo chat nejvíce studentů střední veřejnoprávní (100 %), zemědělské (80 %) a rybářské školy (90 %). Oproti tomu jazyk není vyhledávanou aktivitou pro zdravotní, rybářskou, hotelovou a veřejnoprávní střední školu. Hraní her pak ve výzkumném souboru vůbec nevyhledávají zástupci sociálních a veřejnoprávních oborů. Je překvapivé, že respondenti z veřejnoprávní střední školy neuvedli jako důvod aktivity ani koníčky.



Graf č. 12, a-b: *Vlastní výzkum*



Graf č. 12, c-f: *Vlastní výzkum*



Graf 12, g-h. *Vlastní výzkum*

Dle hypotézy č. 2 pohlaví studenta souvisí s typem aktivity na sociálních sítích. Výsledky statistického hodnocení přináší tabulka 2.

Tabulka 2. Výsledky hodnocení vlivu pohlaví na důvody návštěvy sociálních sítí.

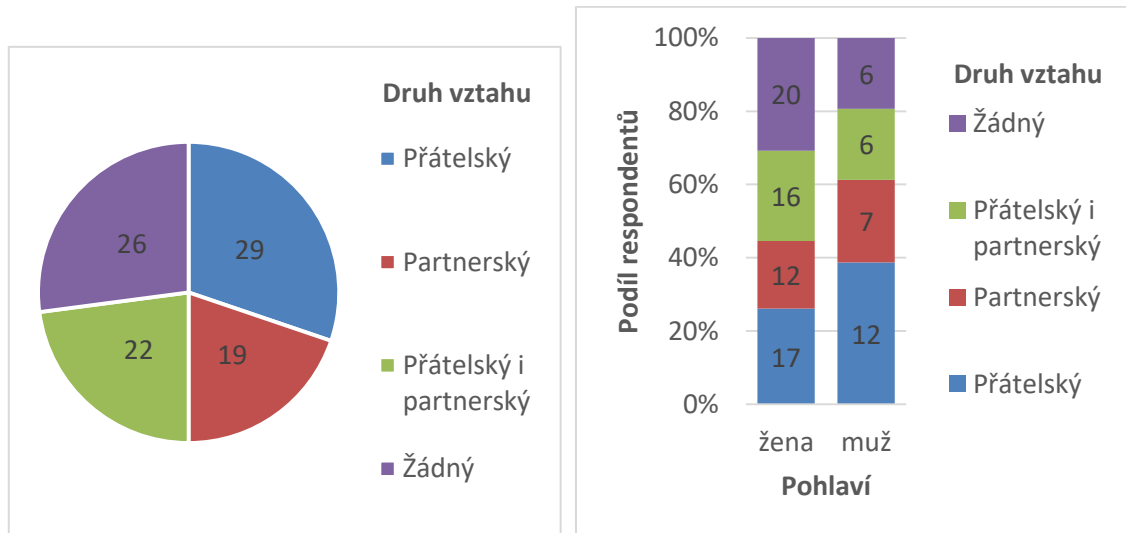
Důvod návštěvy	Chí kvadrát	Stupně volnosti	Dosažená hladina významnosti
Chat	0,885	1	34,7%
Seznámení	0,079	1	77,8%
Udržení kontaktu s přáteli	9,93	1	0,2%
Hraní her	16,2	1	0,0%
Jazyk	0,584	1	44,5%
Sledování stránek či celebrit	5,06	1	2,5%
Vyhledávání informací	0,449	1	50,3%
Koníčky	3,82	1	5,1%

Na základě dosažené hladiny významnosti v chí kvadrát testu byly nalezeny tři statisticky významné rozdíly mezi ženami a muži: udržování kontaktu s přáteli, hraní her a sledování stránek či celebrit. Ženy častěji než muži udržují prostřednictvím

sociálních sítí kontakty s přáteli a sledují stránky a celebrity. Muži častěji než ženy využívají sociální sítě k hraní her.

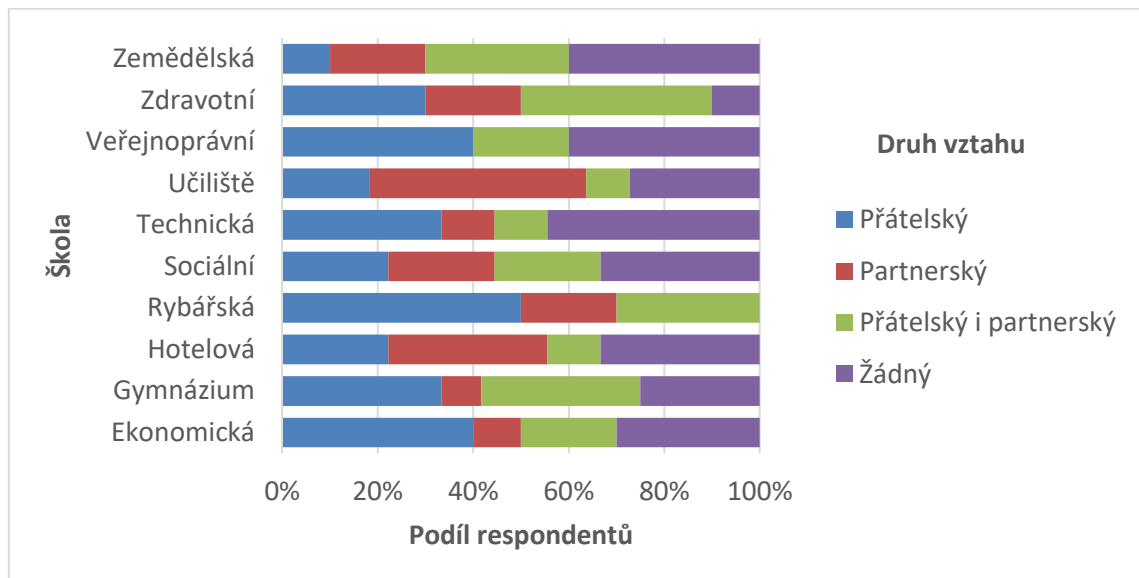
To konkretizují hypotézou č. 3, kdy si myslím, že vztahy na internetu hledají nejčastěji dívky. Tento předpoklad se ve studovaném vzorku nepotvrdil – na sociálních sítích hledají seznámení jak dívky, tak chlapi (cca 63 % respondentů).

Druh vyhledávaného vztahu



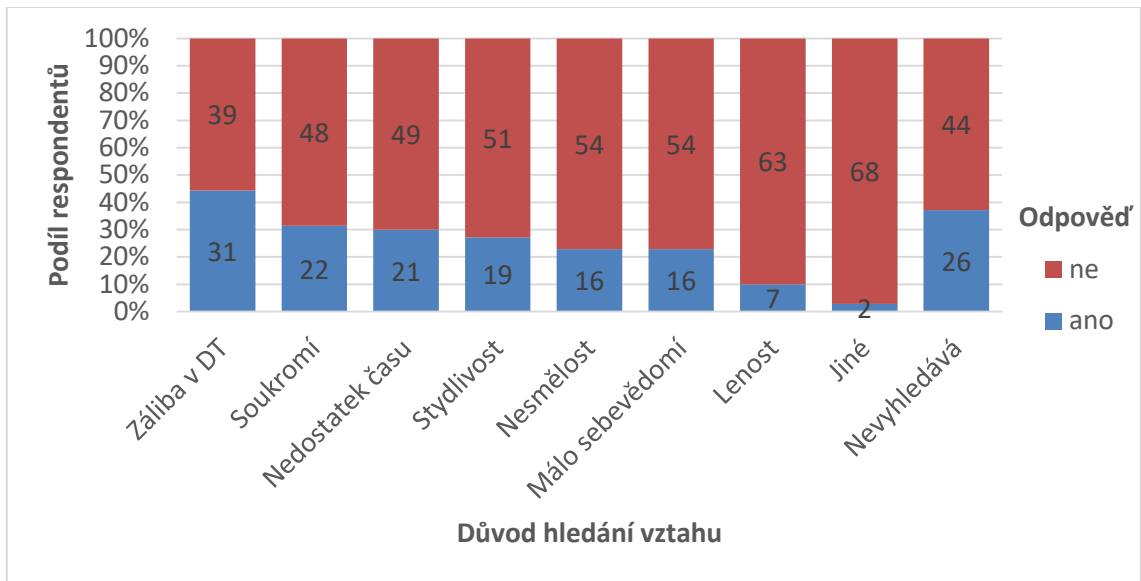
Graf č. 13: Vlastní výzkum

Graf č. 14: Vlastní výzkum

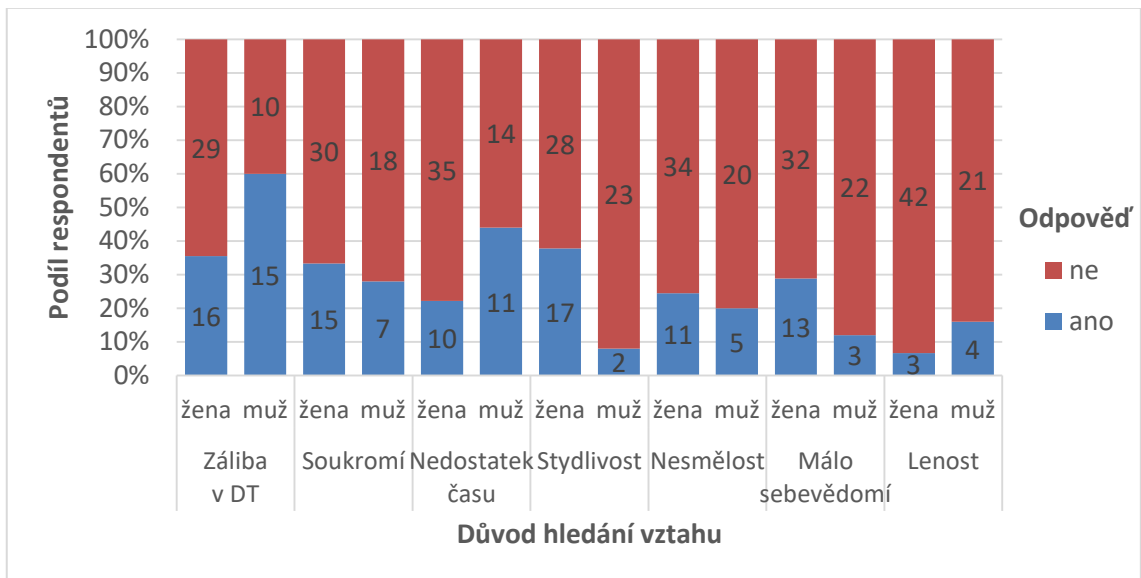


Graf č. 15: Vlastní výzkum

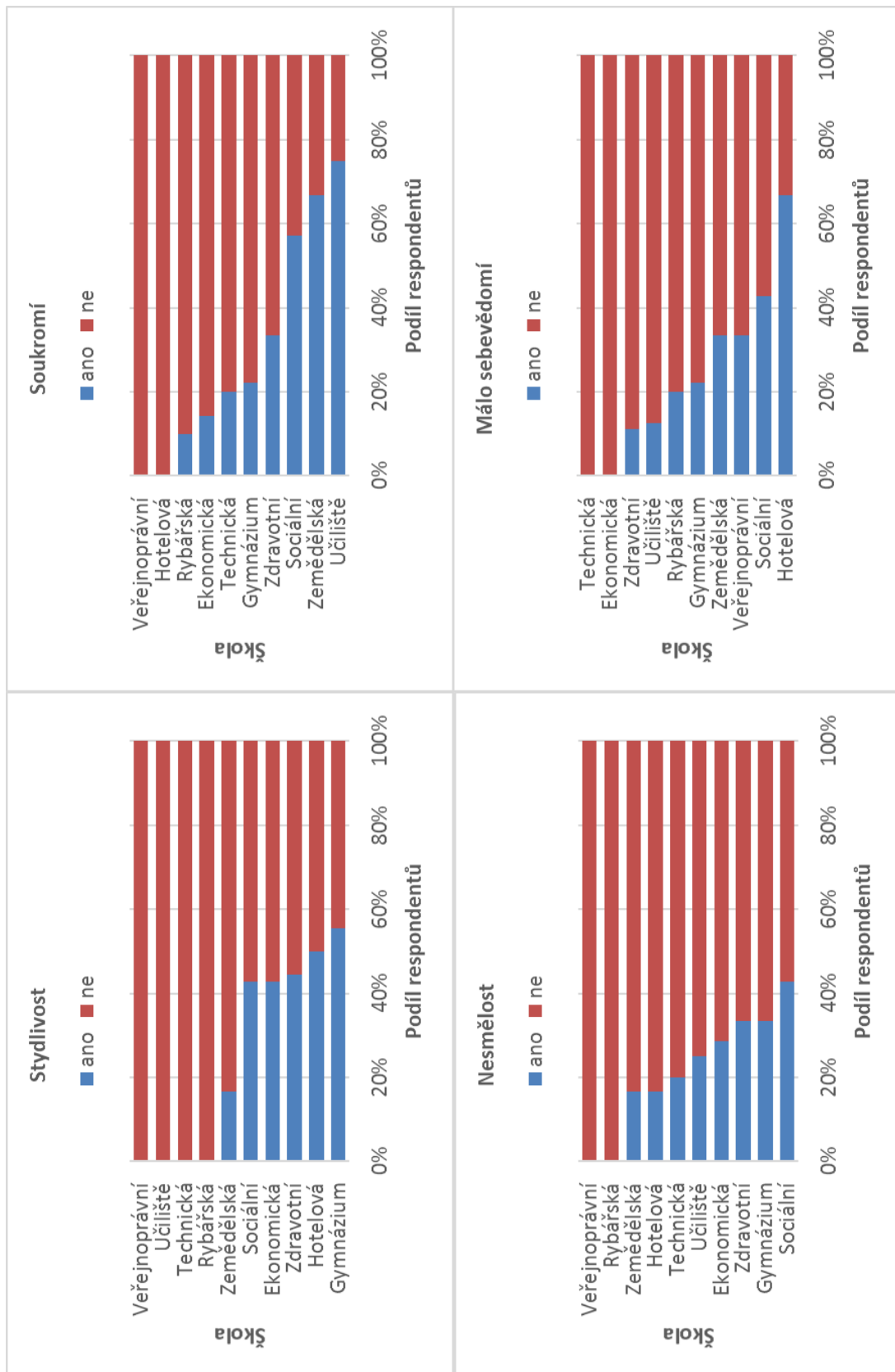
Důvod vyhledávání vztahu prostřednictvím sociálních sítí



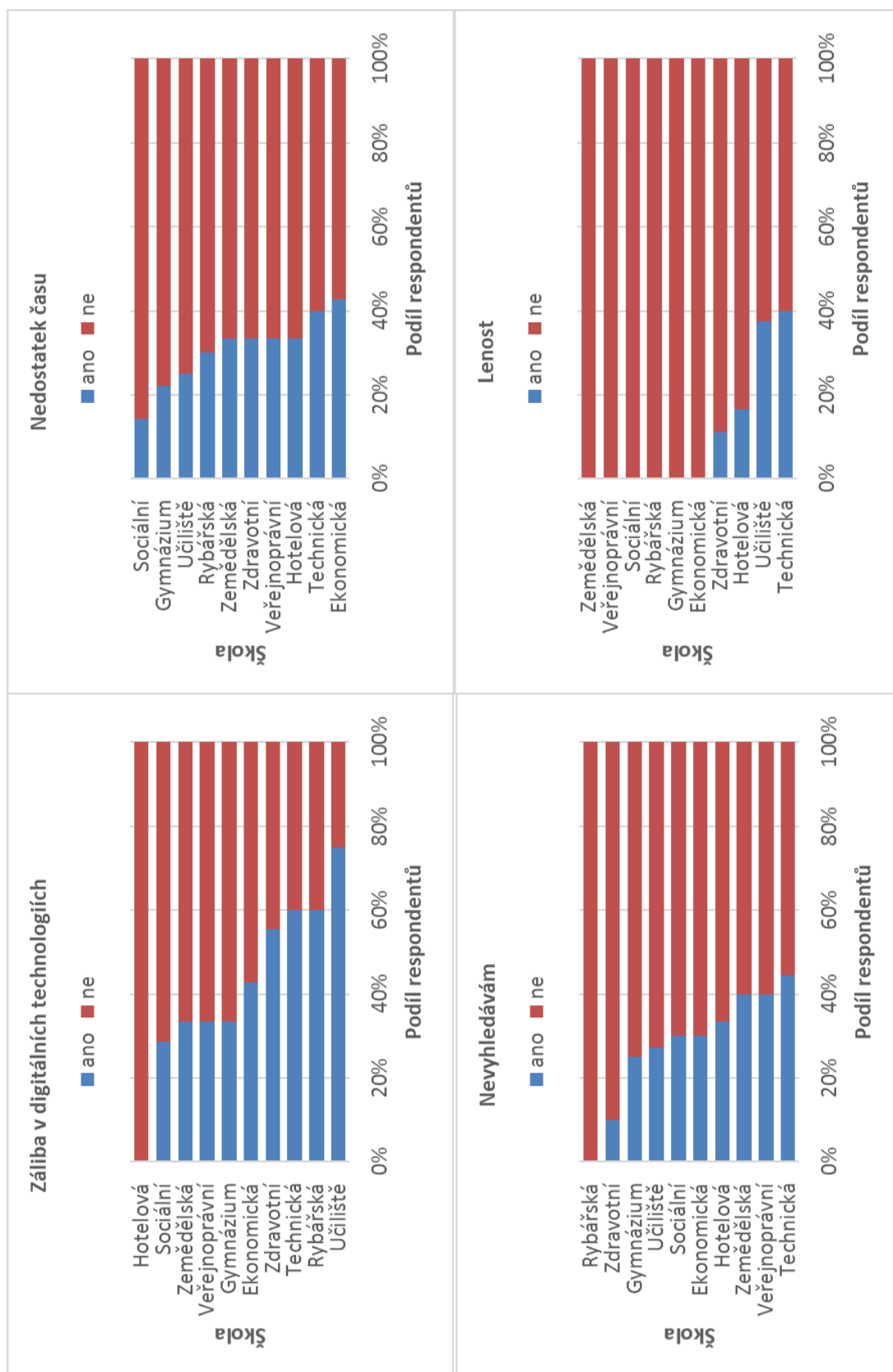
Graf č. 16: *Vlastní výzkum*



Graf č. 17: *Vlastní výzkum*

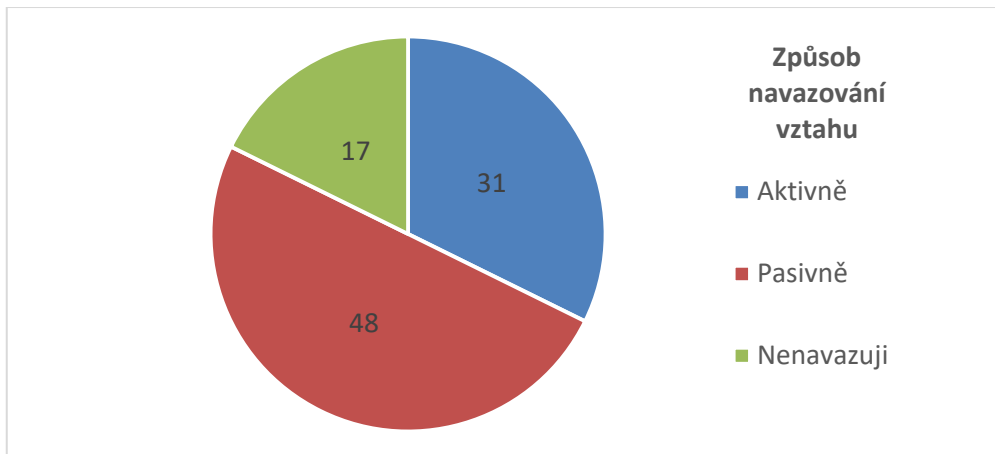


Graf č. 18, a–d: *Vlastní výzkum*

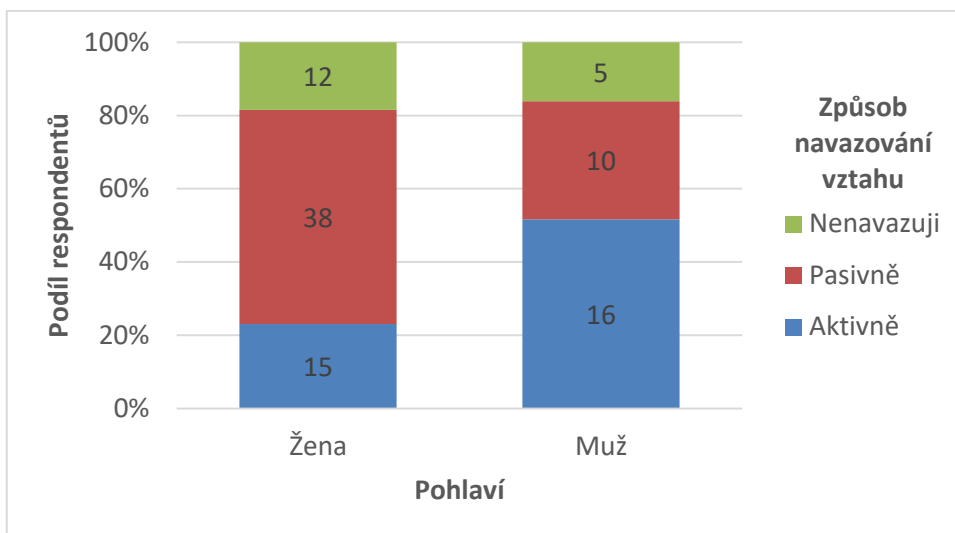


Graf č. 18, e–h: *Vlastní výzkum*

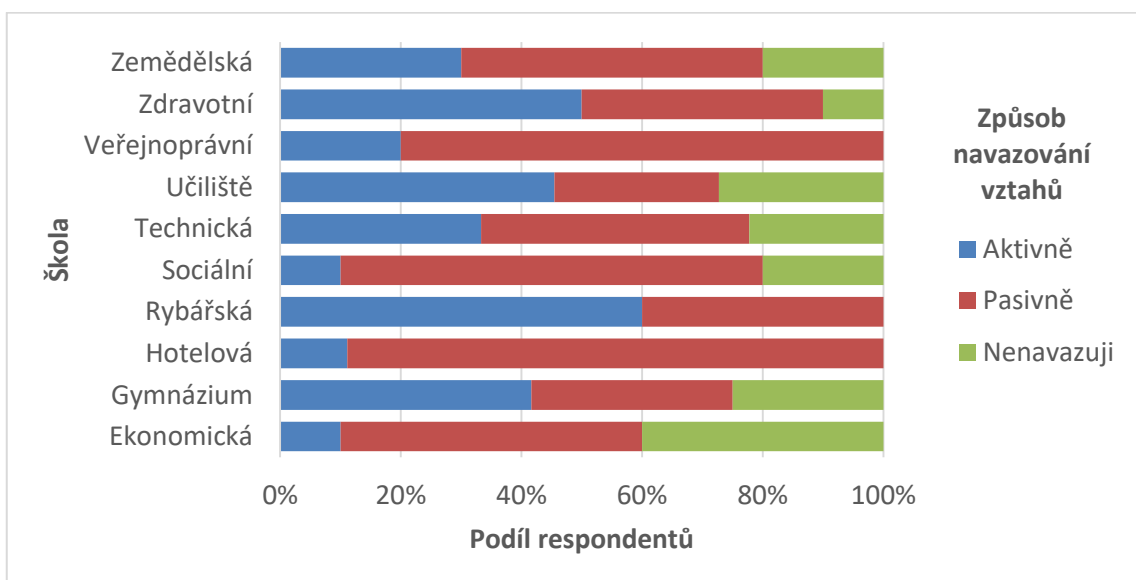
Způsob navazování vztahů



Graf č. 19: *Vlastní výzkum*



Graf č. 20: *Vlastní výzkum*



Graf č. 21: *Vlastní výzkum*

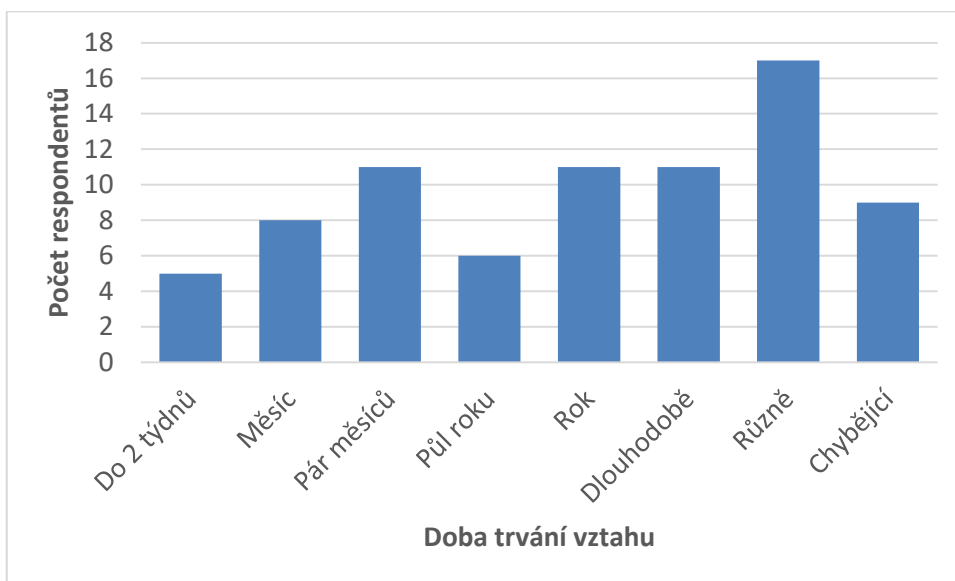
Zjistit druh, důvod a způsob navazování vztahů na sociálních sítích u studentů středních škol je druhým cílem této diplomové práce. V případě vyhledávání vztahů, je tím nejvyhledávanějším druhem vztahu partnerský (dohromady 41 %), čistě přátelský vztah vyhledává více než čtvrtina respondentů a oba vztahy vyhledává na sociálních sítích 22 % studentů (viz graf č. 13). Jak ukazuje graf č. 14, pouze partnerský vztah vyhledává dle výsledů skoro 2x více žen než mužů. Ovšem převedeme-li toto tvrzení ve vztahu k celkovému počtu zástupců konkrétních pohlaví, dostaneme se k těmto číslům: 22 % mužů a 18 % žen. Přidáme-li však k čistě partnerskému vztahu i respondenty, kteří vyhledávají partnerský i přátelský vztah, už se nám čísla pro tuto chvíli zase vyrovnají – 41 % mužů i žen z jejich celkového počtu. Na grafu č. 15 pak můžeme vidět, že studenti střední rybářské pak vyhledávají více přátelské vztahy oproti studentům středních odborných učilišť, kteří uvedli preferenci vztahů partnerských. Studenti technických oborů vztahy většinou nevyhledávají, a ti kteří ano, jsou nakloněni spíše přátelským vztahům.

Důvodem pro hledání vztahu prostřednictvím sociálních sítí, je pro většinu respondentů prostý fakt, že je používání digitálních technologií baví. Méně než čtvrtině studentů vyhovuje pocit soukromí a 21 % jich nemá dostatek času na vyhledávání vztahu osobně. Stydlivost, nespělost a málo sebevědomí se objevují téměř u dvou pětin respondentů. Lenost, spolu s možností poznat více lidí a být ve spojení se současnými přáteli, které doplnili respondenti do políčka jiné, uzavírá nejnižší příčku grafu č. 16. U rozložení odpovědí dle pohlaví nám přibudou u dívek tyto možnosti: stydlivost, málo sebevědomí a nespělost oproti o maličko většímu nedostatku času u chlapců (viz graf č. 17). Nejvíce soukromí chtějí studenti učiliště, málo sebevědomí udávají nejvíce studentky střední hotelové školy, v přepočtu na celkový počet studentů je více stydlivých na zdravotních oborech a nespělých zase na těch sociálních (viz graf č. 18). Přepočteme-li následující tvrzení opět na celková procenta respondentů z jednotlivých škol, nedostatek času jakožto důvod uvádějí respondenti ze zdravotní a rybářské střední školy. Díky těmto výpočtům se pak dozvíme, že lenost je uváděna větším poměrem u studentů zdravotních a technických oborů. Rybáře a studenty učilišť pak využívání digitálních technologií nejvíce baví.

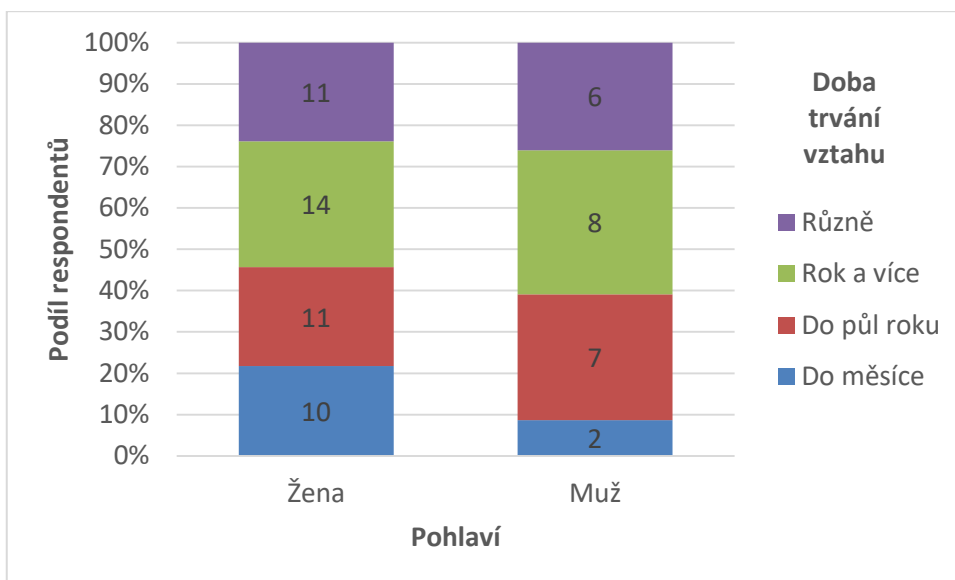
Pasivní způsob navazování, kdy respondenti uvedli, že čekají, až je někdo osloví, uvedlo 48 % z nich (viz graf č. 19). Data ale nejsou úplně přesná, protože tuto možnost

uvedli i respondenti s tou variantou, že seznámení sice nehledají, ale když je někdo osloví, tak se navázání vztahu nebrání, anebo když se s někým seznámí mimo sítě, že si jej přidají na Facebooku. Z celkového počtu zástupců jednotlivých pohlaví jsou dle grafu č. 20 aktivnější muži (50 %), nežli ženy (22 %). Jak můžeme vidět na grafu č. 21, nejvíce zdrženlivé jsou studentky hotelové a sociální střední školy. S vyšší aktivitou se pak setkáme u rybářské střední školy, zdravotní, gymnázia a učiliště.

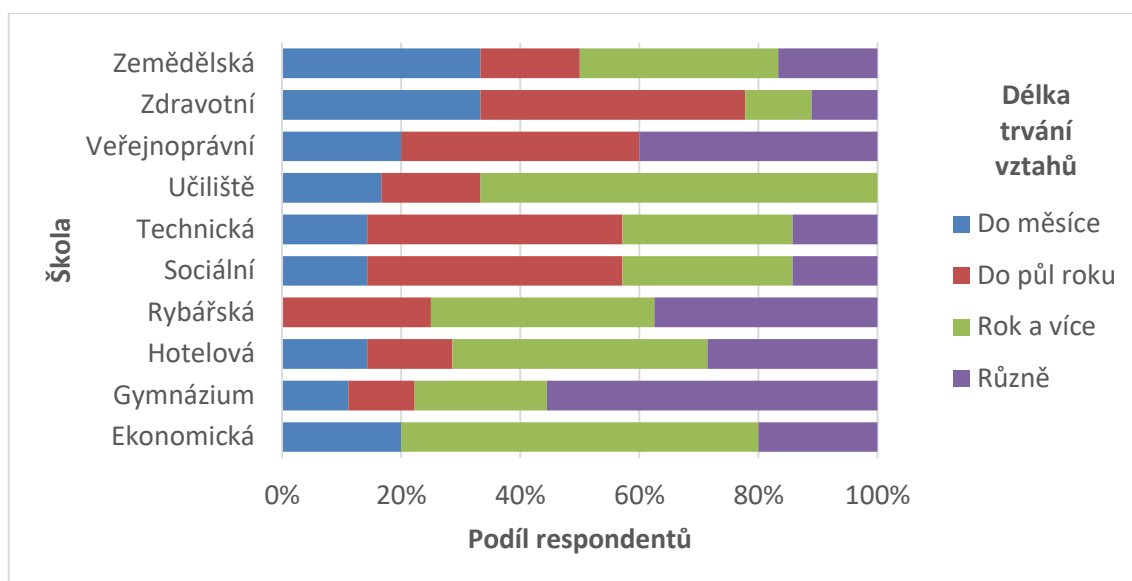
Doba trvání vztahu



Graf č. 22: Vlastní výzkum



Graf č. 23: Vlastní výzkum

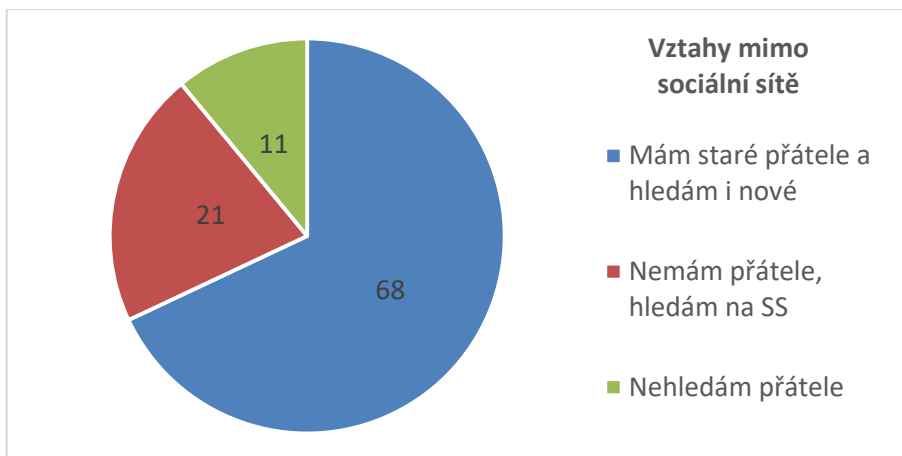


Graf č. 24: *Vlastní výzkum*

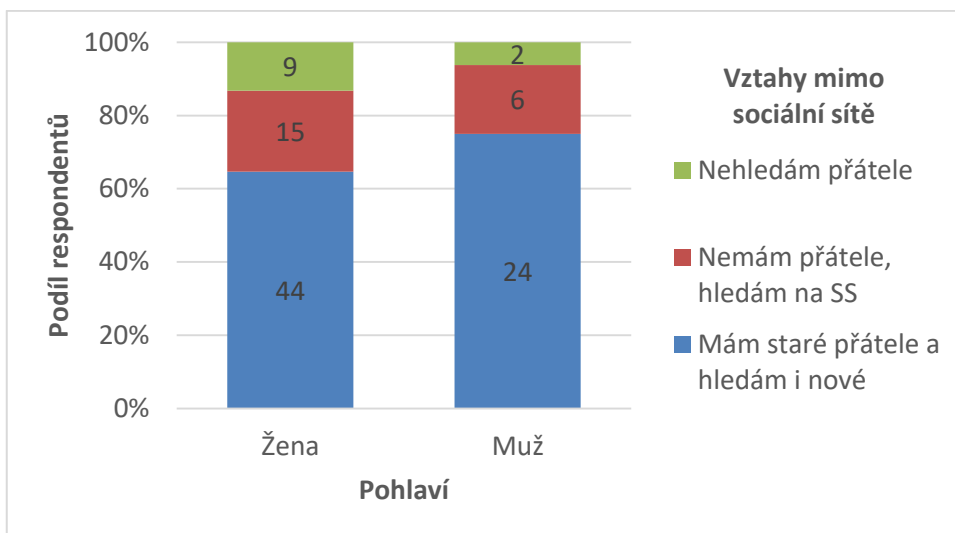
Pomineme-li nevědomost respondentů, jak dlouho trvá jejich známost či možnost, že vztahy přes sociální sítě nenavazují, nejčastější zaškrtnutou možností byl několika měsíční, roční a dlouhodobý vztah (viz graf č. 22). Spojíme-li týdenní a měsíční známosti, zjistíme, že 15 % žen a 9 % mužů mělo takto krátkodobý vztah (viz graf č. 23). Trend vyššího zastoupení žen nalezneme i u delších známostí. Co stojí za zmínku je rozdělení délky známostí mezi školy do grafu č. 24. V něm můžeme vidět, že nejvíce delších známostí mají respondenti ze středních odborných učilišť a střední školy ekonomické, kdy studenti uvedli jako dobu trvání známosti rok a více. Hotelová střední škola uvádí o něco méně respondentů. Nejvíce krátkodobých vztahů uvedli respondenti ze zdravotní a zemědělské střední školy, kam spadla více než čtvrtina respondentů. O nejkratším vztahu se dozvíme díky respondentům z technické, veřejnoprávní a též zemědělské střední školy – tyto vztahy trvaly 1–2 týdny.

Co je však povzbuzující, jsou grafy č. 26–28 níže, které poukazují na trend hledání přátel či partnerů i mimo sítě. Tuto skutečnost uvedlo 68 % respondentů. Nejvíce vztahů mimo sociální sítě navazují studenti veřejnoprávní a hned v závěsu ekonomické střední školy. Nejméně vztahů mimo sociální sítě uvedli respondenti studující zdravotní obory.

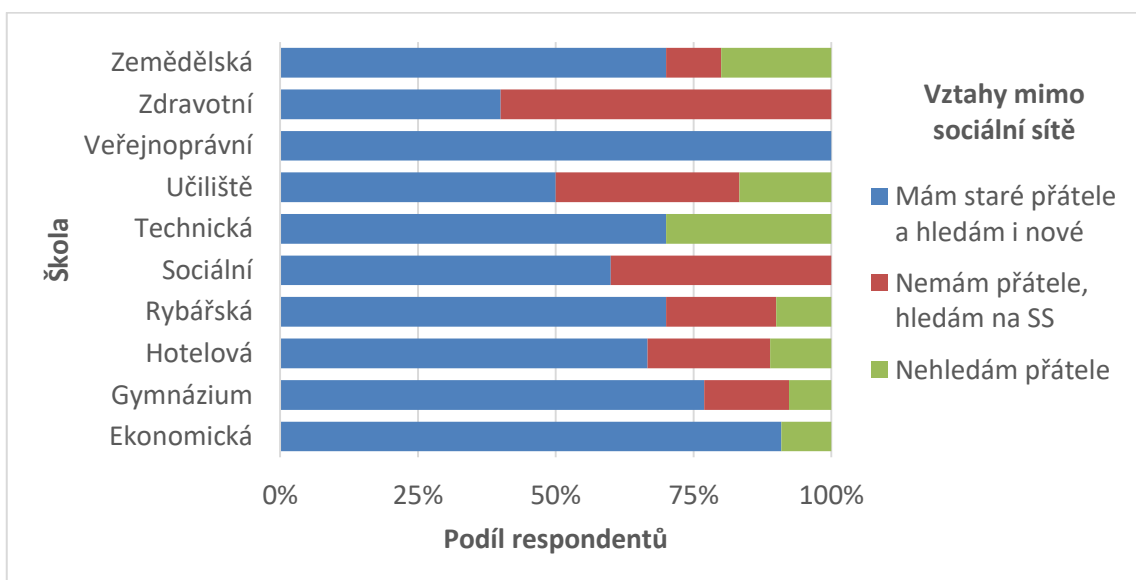
Navazování sociálních vztahů mimo sociální sítě



Graf č. 26: *Vlastní výzkum*

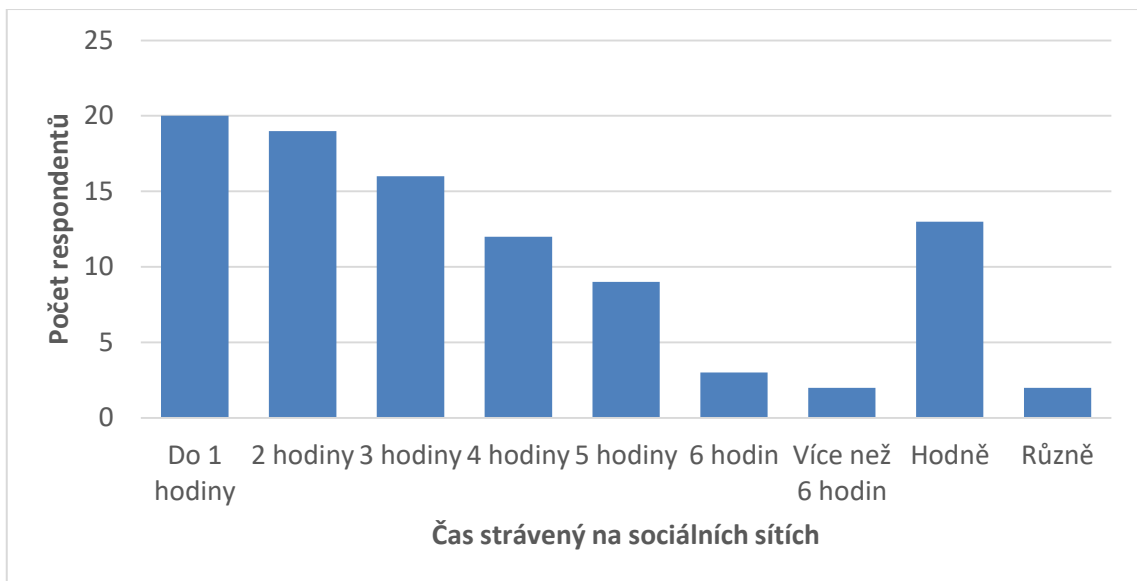


Graf č. 27: *Vlastní výzkum*

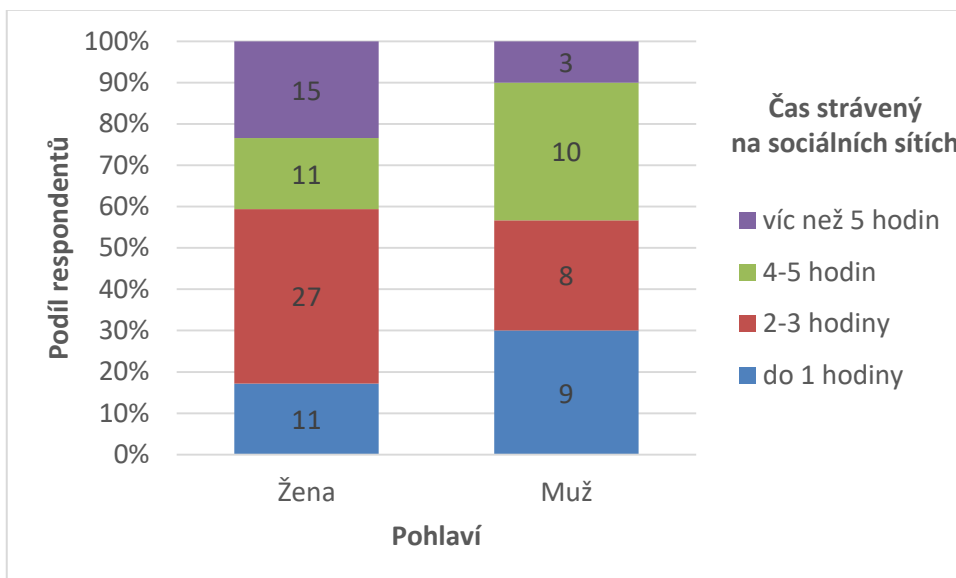


Graf č. 28: *Vlastní výzkum*

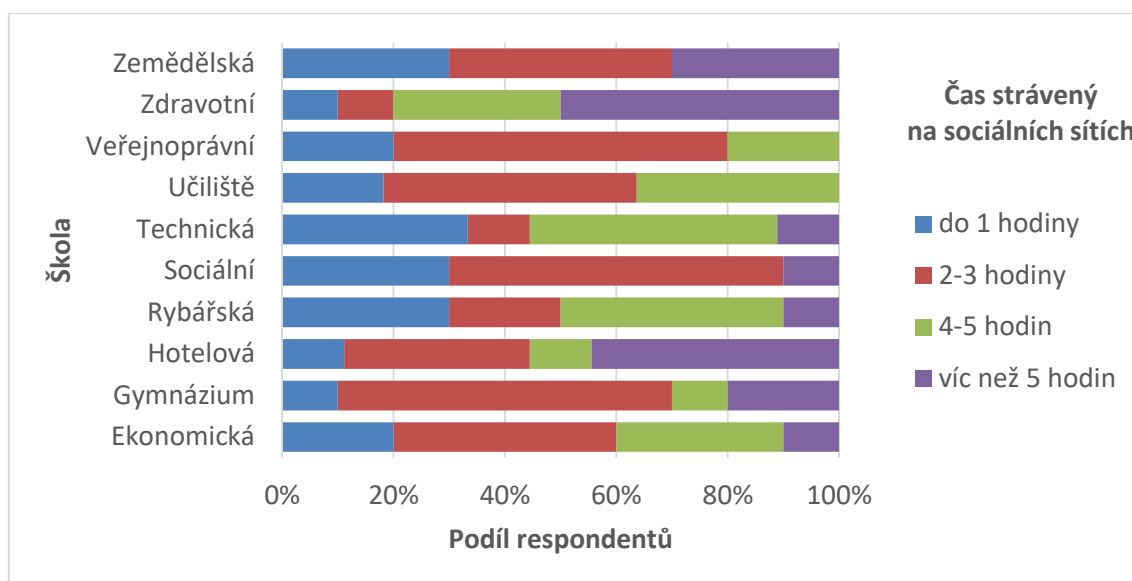
Doba strávená na sociálních sítích



Graf č. 29: *Vlastní výzkum*



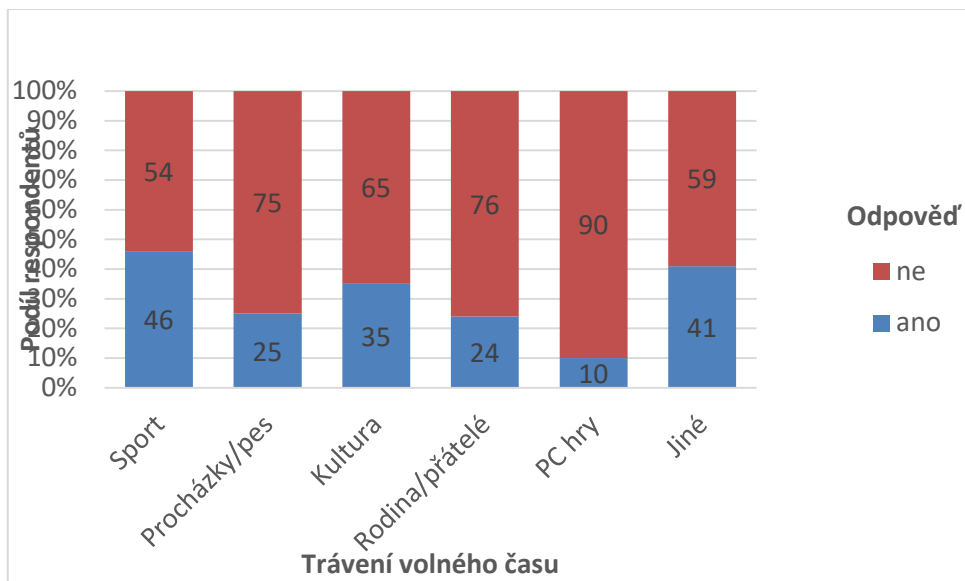
Graf č. 30: *Vlastní výzkum*



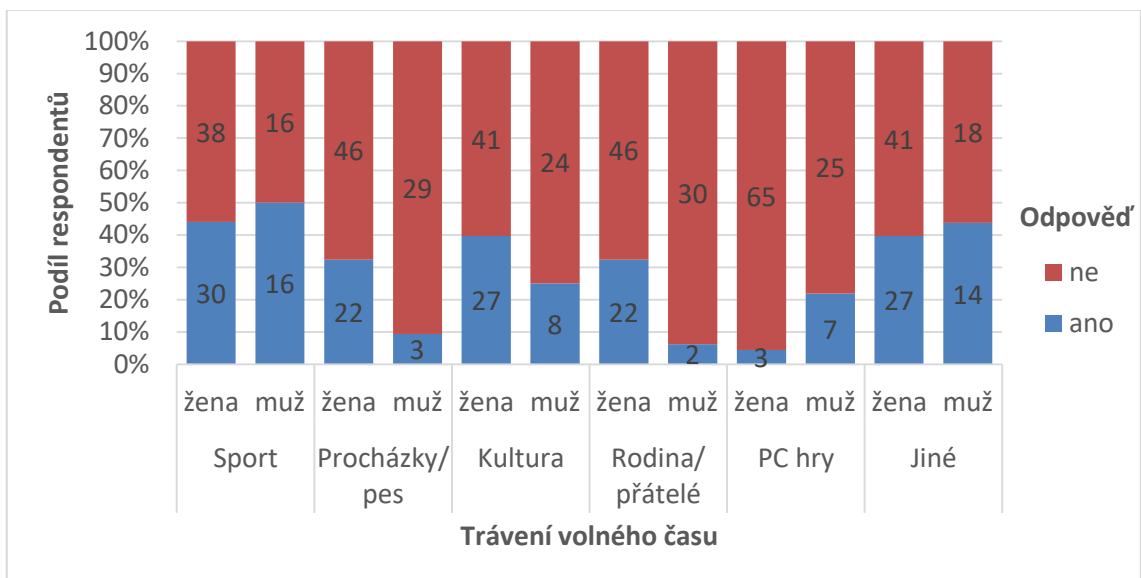
Graf č. 31: *Vlastní výzkum*

Jak si můžeme všimnout v grafu č. 29, nejčastější dobou strávenou na sociálních sítích jsou cca hodinu denně. O 2 % respondentů méně přiznalo, že na sociálních sítích jsou 2 hodiny denně. S vyšším počtem hodin pak respondenti ubývají. Téměř 15 % respondentů jako svou obvyklou rutinu na internetu uvedlo odpověď „hodně“ – zkratka že jsou na internetu stále. Více mužských respondentů uvedlo dle grafu č. 30 jako dobu strávenou na sociálních sítích max. hodinu denně a dále 4-5 hodin denně. Je zajímavé, že jako delší dobu strávenou na sociálních sítích uvedlo více respondentek. Konkrétně uvedli dokonce i 8 a 12 hodin online na sociálních sítích. Studenti různých typů škol mají odlišné potřeby doby strávené na sociálních sítích – studenti zdravotních oborů tráví na sociálních sítích nejvíce času, sociální a veřejnoprávní střední škola spolu s gymnáziem má nejvíce respondentů trávících 2-3 hodiny na sociálních sítích a studenti technické střední školy mají o něco více studentů, kteří tráví na internetu maximálně hodinu (viz graf č. 31).

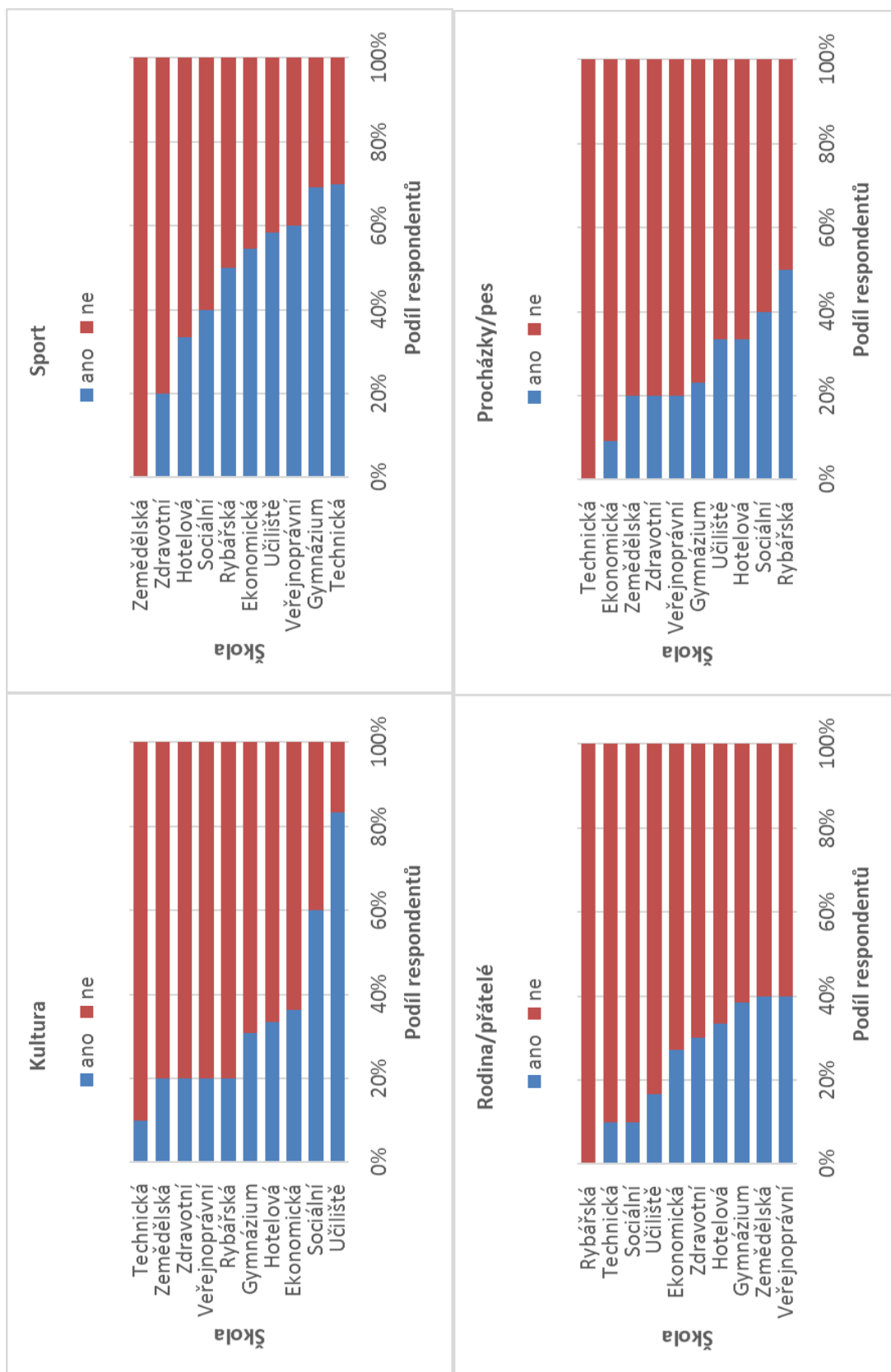
Jiný způsob trávení volného času



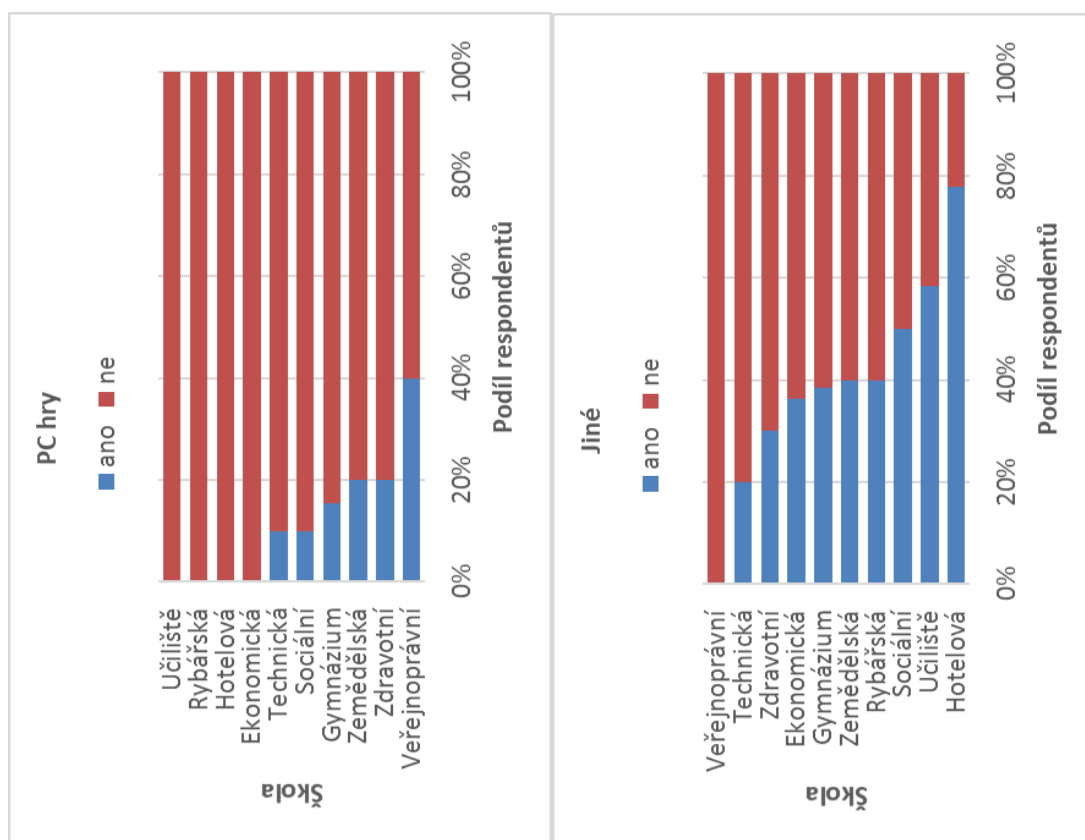
Graf č. 32: *Vlastní výzkum*



Graf č. 33: *Vlastní výzkum*



Graf č. 34, a–d: *Vlastní výzkum*

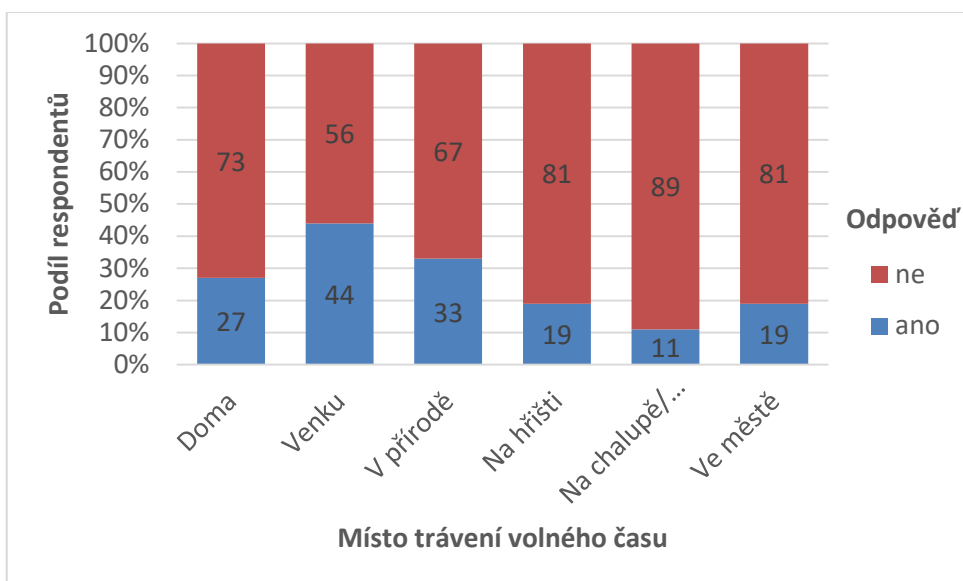


Graf č. 34, e–f: *Vlastní výzkum*

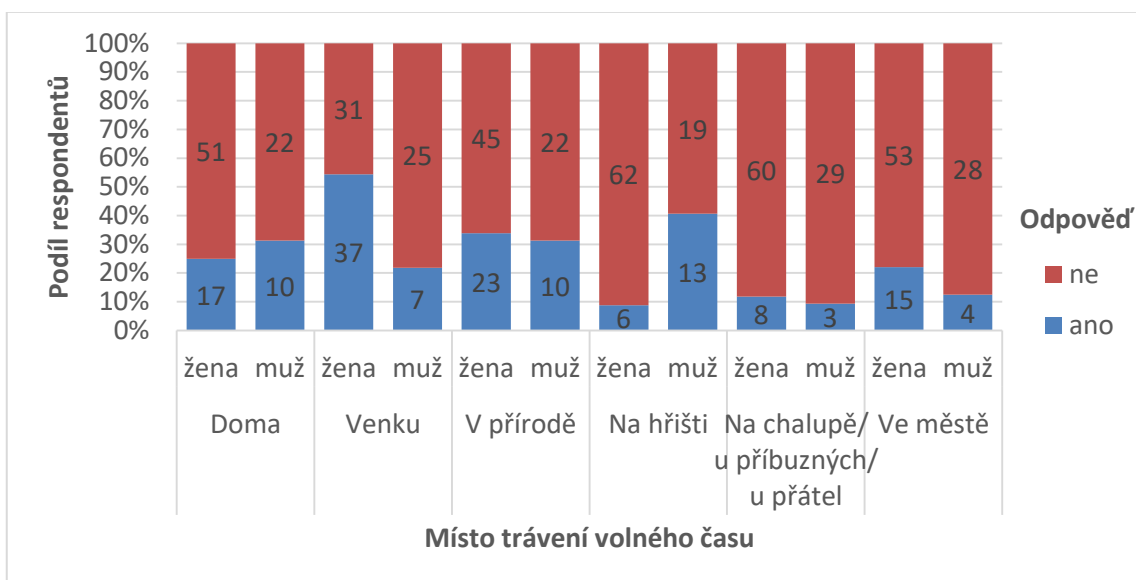
Jak nám poukazují grafy č. 32 – 34 výše, nejvydatnějších způsobem trávení volného času je sport (nejčastěji u technické střední školy a středním odborném učilišti). Je znát, že jsme národem pejskařů, protože oblíbenou možností byl pobyt v přírodě, procházky se psem či s kamarády. Tanec, vaření, starost o zahradu i sourozence jsou plně v režii ženských respondentek.

Valná většina respondentů udává jako místo pro trávení volného času přírodu, či obecně místo venku (viz graf č. 35–37). Je možná lehce úsměvné, že 1 zástupce gymnázia, střední technické školy a učiliště udávají jako místo postel.

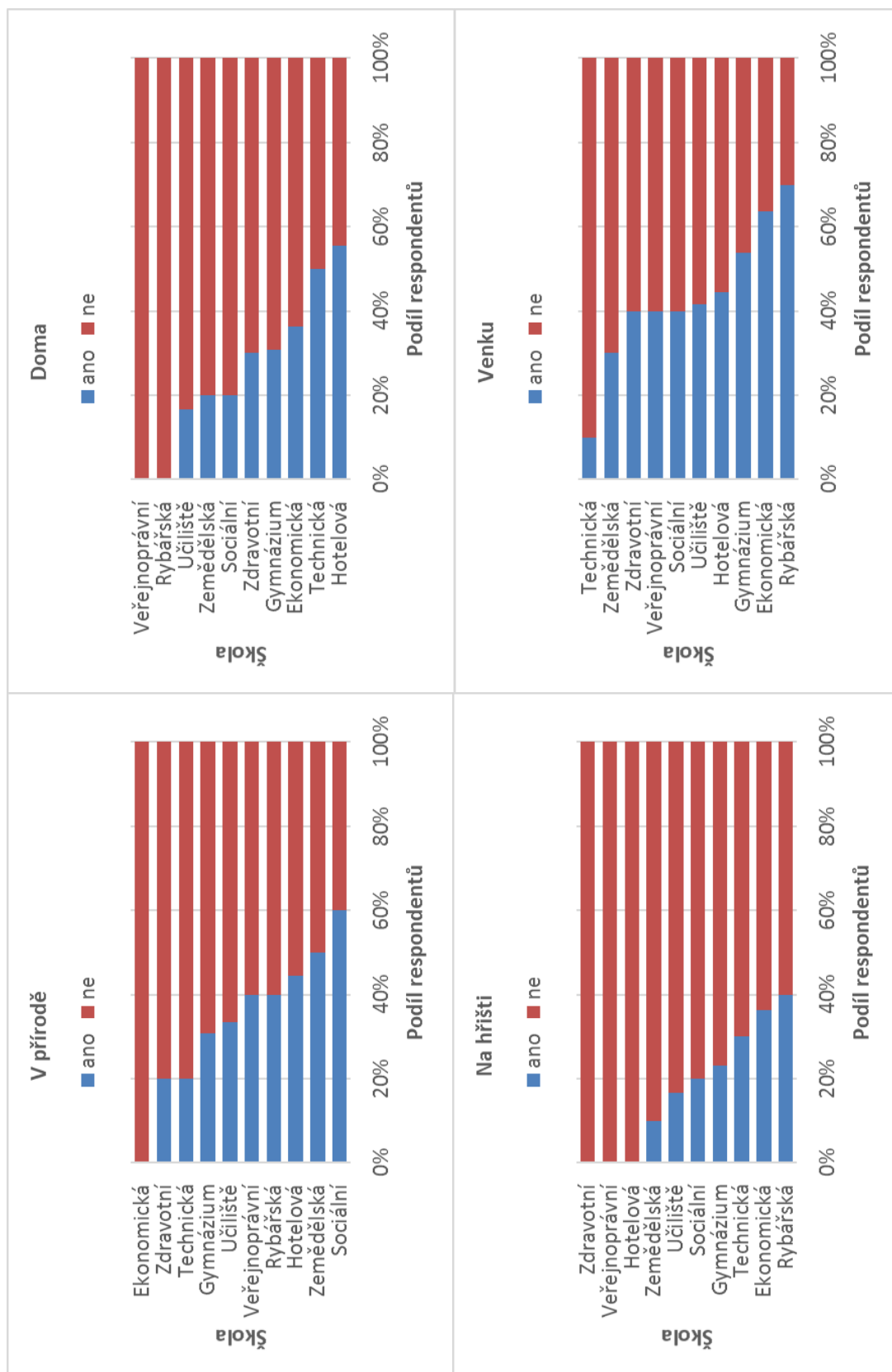
Jiné místo pro trávení volného času



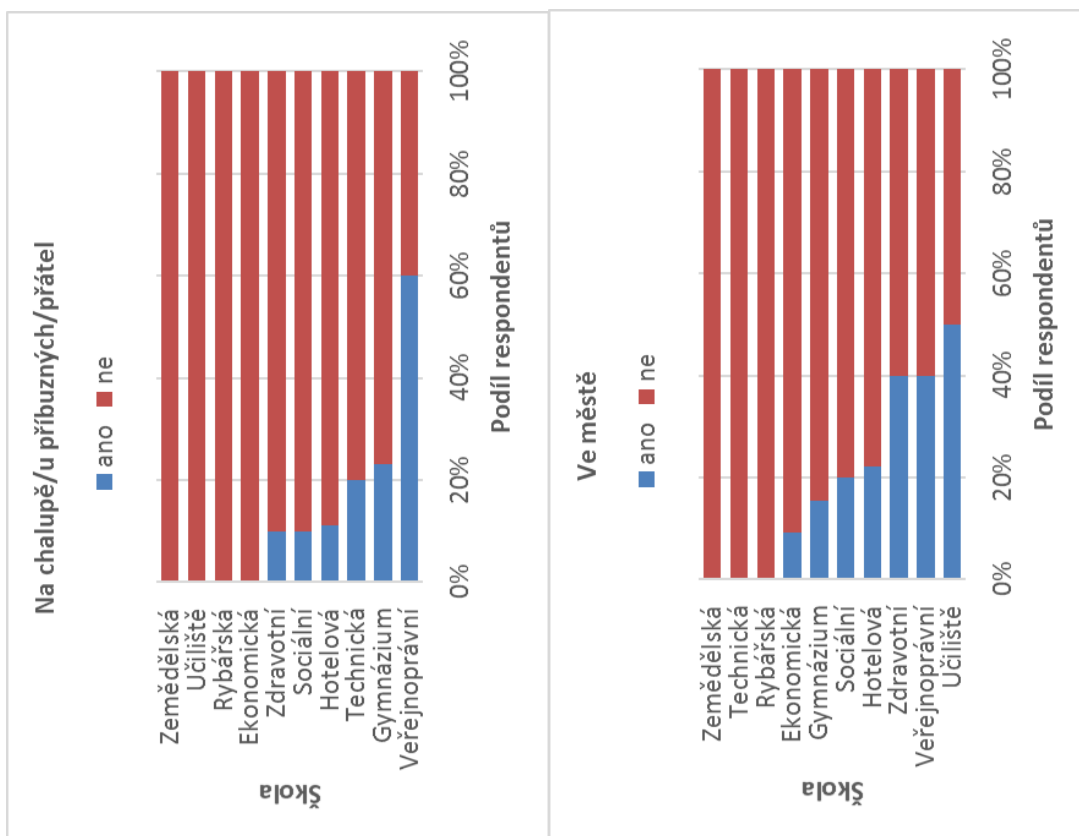
Graf č. 35: *Vlastní výzkum*



Graf č. 36: *Vlastní výzkum*

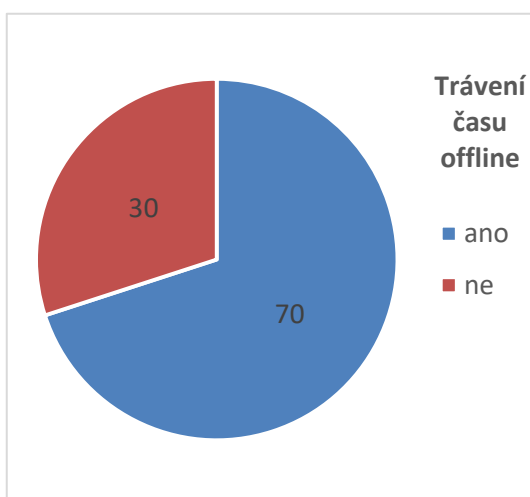


Graf č. 37, a–d: *Vlastní výzkum*

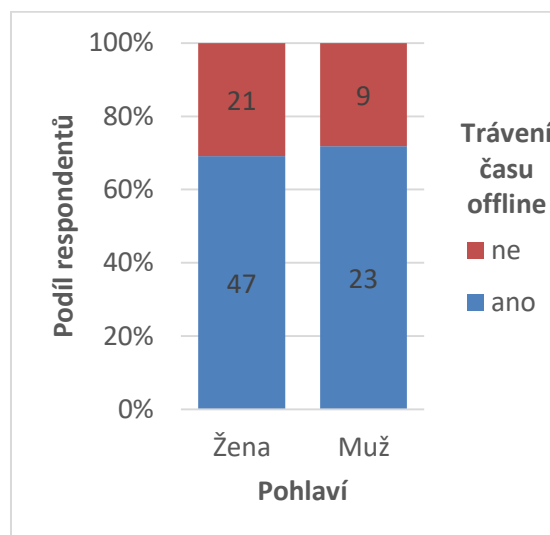


Graf č. 37, e–f: *Vlastní výzkum*

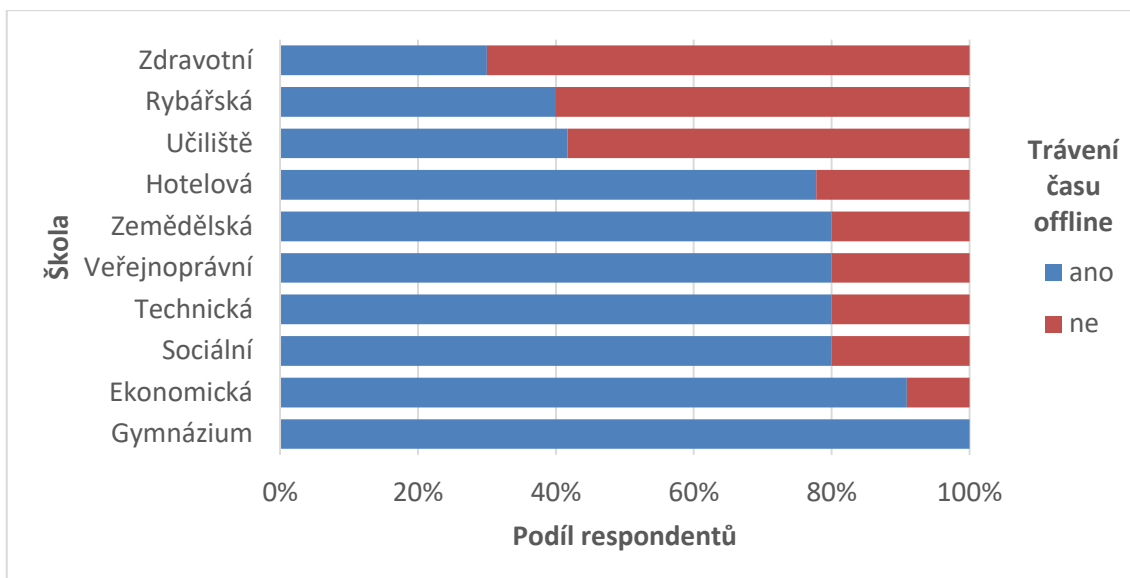
Umění trávit volný čas offline



Graf č. 38: *Vlastní výzkum*



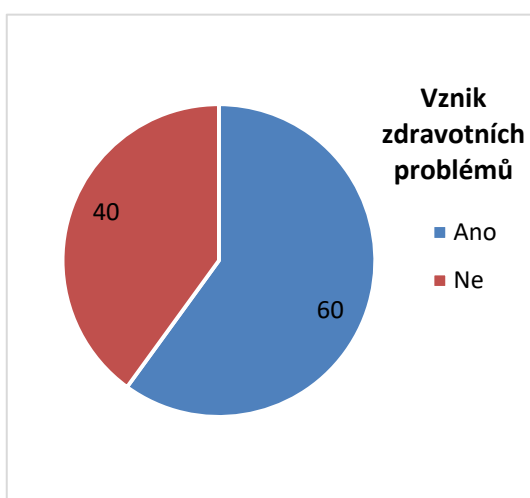
Graf č. 39: *Vlastní výzkum*



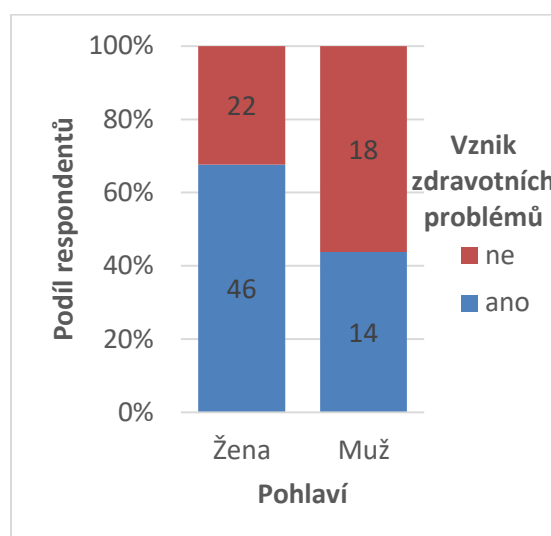
Graf č. 40: *Vlastní výzkum*

Výborná zpráva, více než dvě třetiny respondentů umí trávit čas i offline (viz graf č. 38). 31 % žen a 28 % mužů se vyjádřilo negativně (viz graf č. 39). Jak si můžeme všimnout v grafu č. 40, výzkumný vzorek z gymnázia obsahuje pouze respondenty, kteří umí trávit čas offline. Ti dokonce upřesňují odpověď na několik hodin, pár dnů a 4 respondentky uvádí i týden. Oproti tomu zdravotní obory zastoupili nejčastěji respondenti, jež neumí trávit dobu offline.

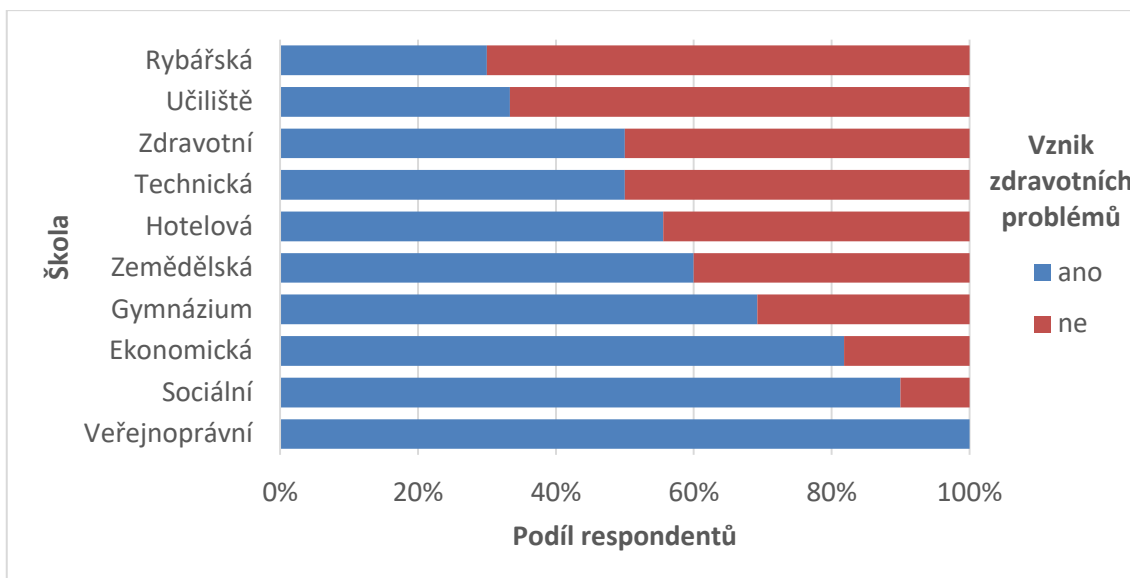
Domníváte se, že mohou být využíváním digitálních technologií způsobeny zdravotní problémy?



Graf č. 41: *Vlastní výzkum*



Graf č. 42: *Vlastní výzkum*



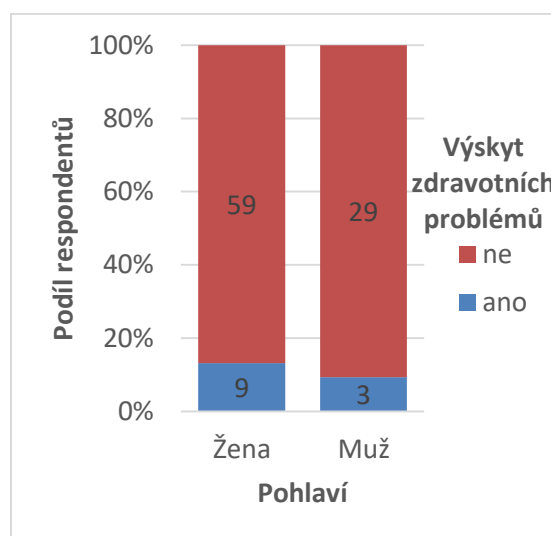
Graf č. 43: *Vlastní výzkum*

V diplomové práci byly prozkoumány souvislosti mezi využíváním digitálních technologií a zdravotními problémy. Jak můžeme v grafu č. 41 vypočítat, celých 60 % respondentů se domnívá, že tyto dvě problematiky spolu mohou úzce souviset. Při prohloubení výzkumu však zjišťujeme, že zdravotní problém přiznává jen 12 % respondentů (viz graf č. 44). Mezi typy zdravotních problémů přiznaných 6 respondenty sociálních oborů, 3 respondenty gymnázia a zdravotní (1), hotelové (1) školy i učiliště (1) spadají následující: problémy se zrakem, bolest zad, bolest hlavy, problémy se spánkem a problémy s karpálními tunely.

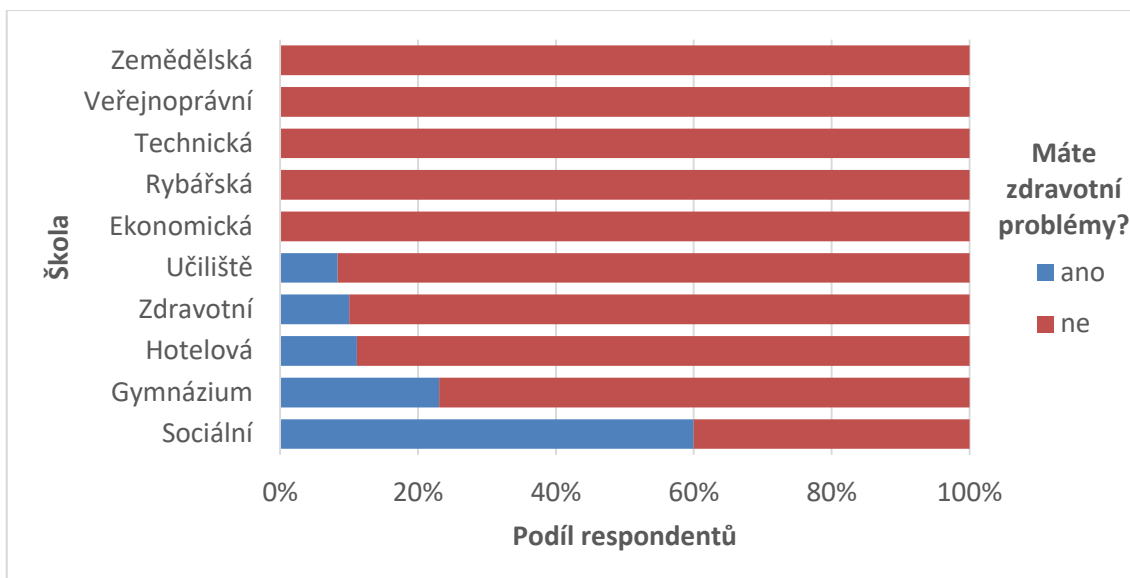
Zdravotní problémy po použití digitálních technologií



Graf č. 44: *Vlastní výzkum*

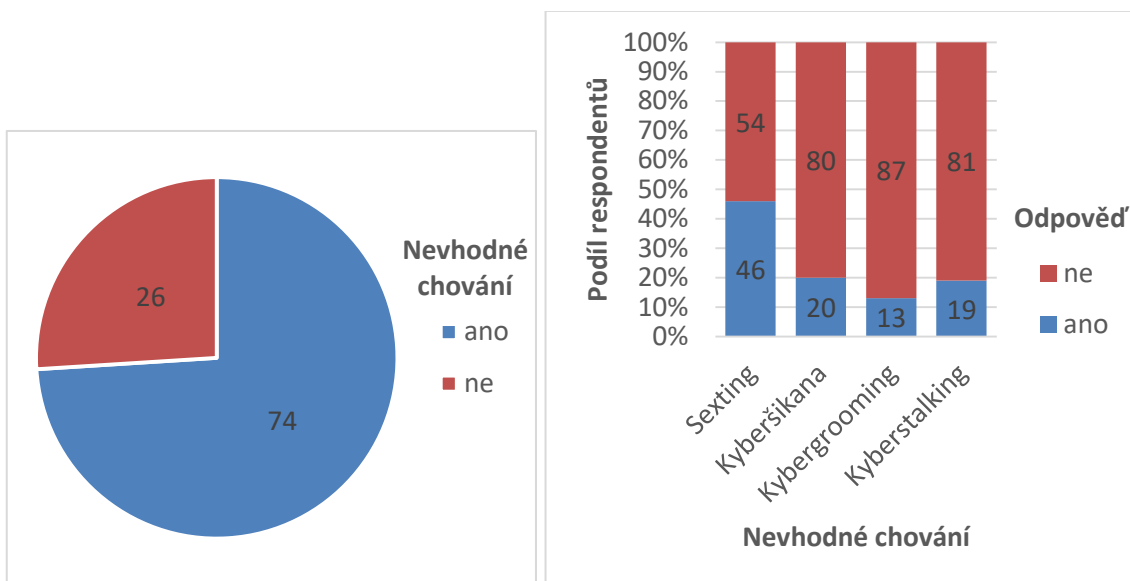


Graf č. 45: *Vlastní výzkum*

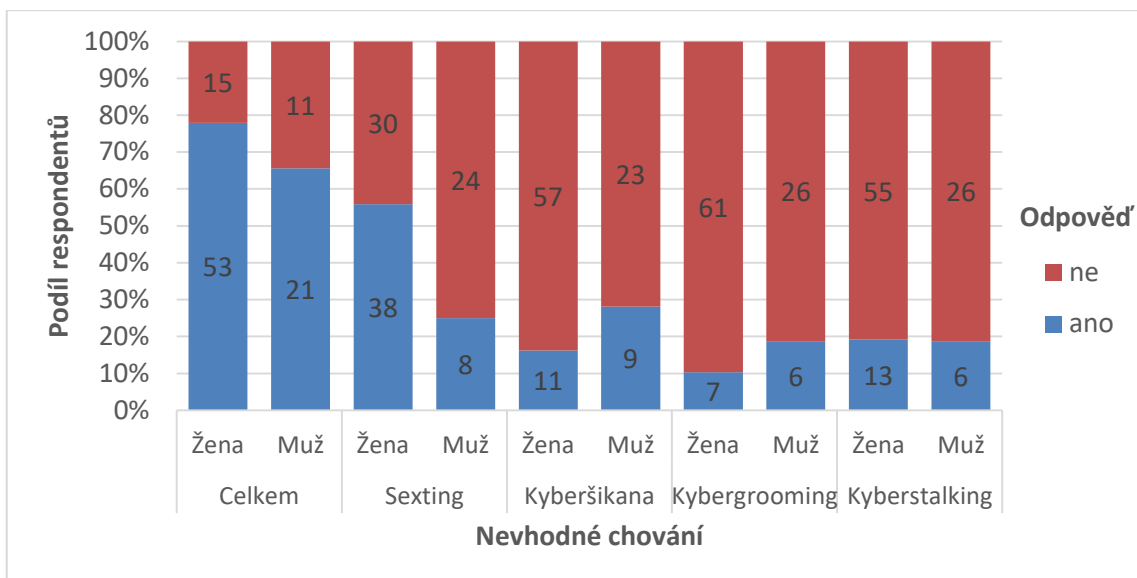


Graf č. 46: *Vlastní výzkum*

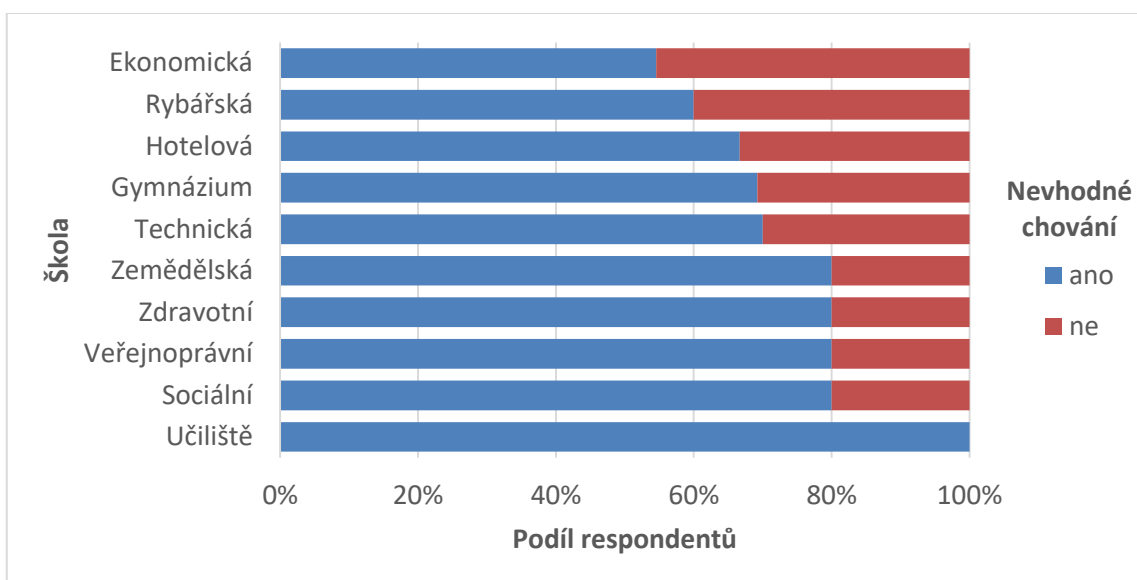
Nevhodné chování na sociální síti



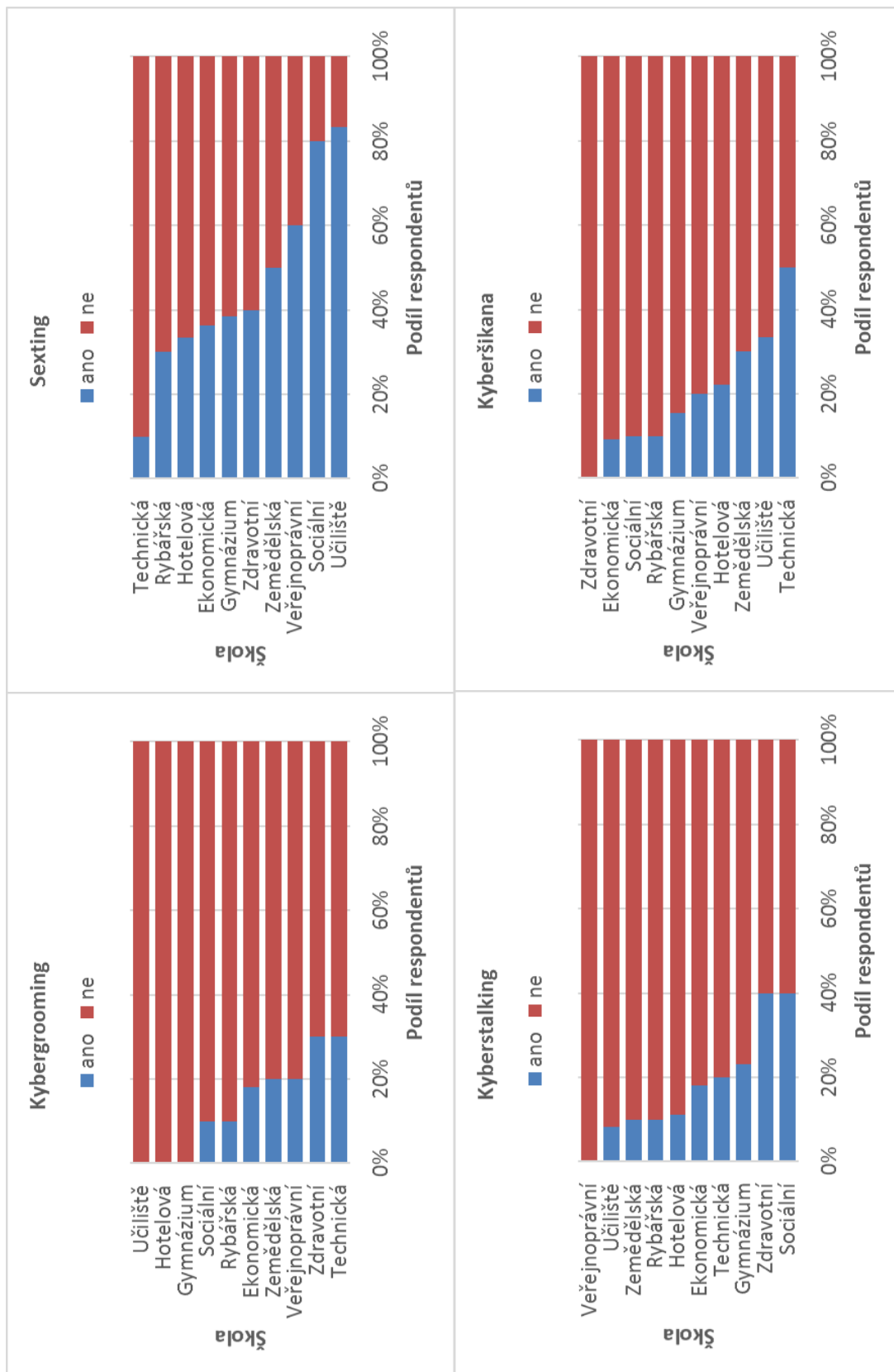
Graf č. 47, a–b: *Vlastní výzkum*



Graf č. 48: *Vlastní výzkum*



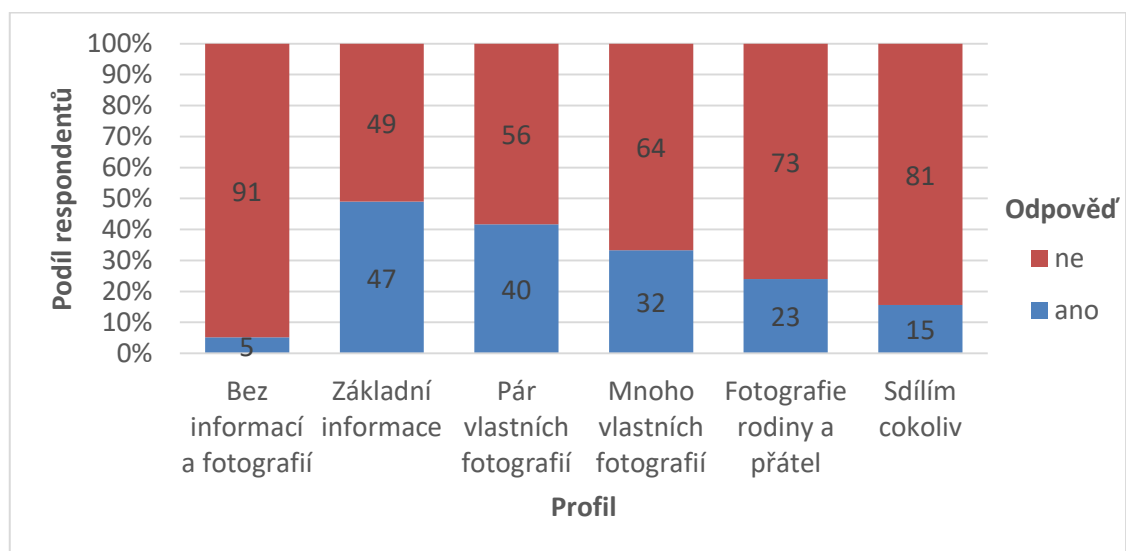
Graf č. 49, a: *Vlastní výzkum*



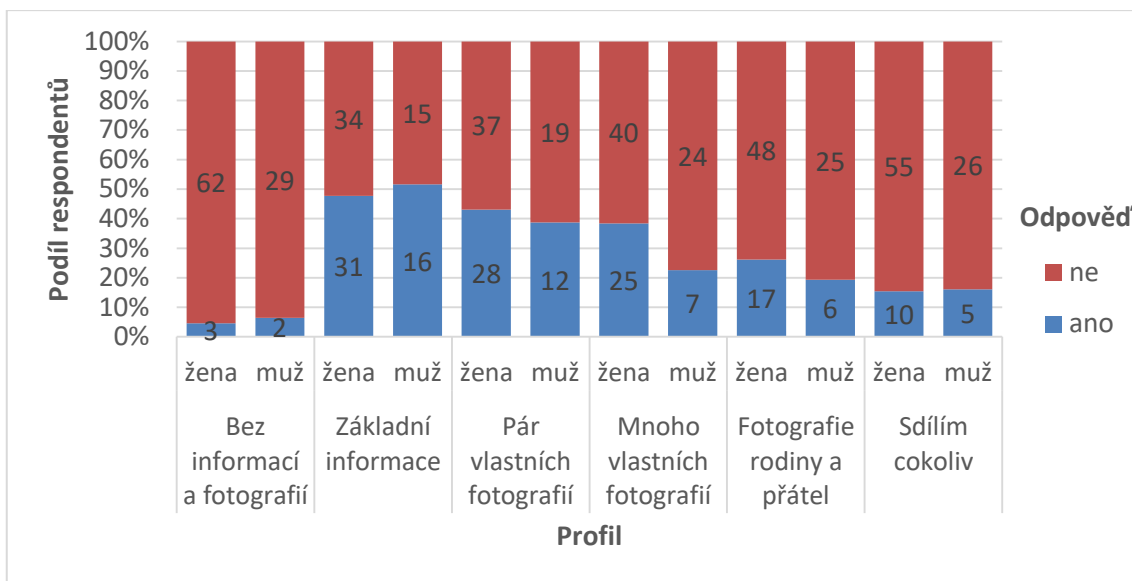
Graf č. 49, b–e: *Vlastní výzkum*

Podíváme-li se na data týkající se nevhodného chování na sociálních sítích, 74 % respondentů uvedlo minimálně jeden typ činnosti, která má často kriminální charakter (viz graf č. 47). Téměř polovina studentů se setkala se sextingem, což je také nejčastější varianta nevhodného chování, se kterým se setkaly na internetu dívky (viz graf č. 48). 1 gymnazista se setkal s napadením účtu (tzv. hacking). Sociální obory a učiliště jsou nejčastějšími oběťmi sextingu (viz graf č. 49). Kyberšikana pak nejvíce zasáhla technické obory. Některé oběti těchto typů nevhodného chování udělaly opatření a např. nepřijímají žádosti od nikoho, koho neznají; přestaly přidávat na profil mnoho osobních informací a fotografií; uzavřely si profil či dokonce smazaly svůj účet. Jak se však můžeme přesvědčit hned o graf níže (č. 50), mnoho obětí pokouší stinnou stránku sociálních sítí stále. A nejde jen o oběti, mnoho uživatelů si nebezpečí opravdu neuvědomuje. Už jen když se podíváme na graf č. 52, vidíme, jak jsou zdravotní obory sdílnými, co se informací o majiteli účtu a počtu fotografií týče. Graf č. 51 poukazuje na četnost sdílených informací a fotografií v poměru k pohlaví. Příjemně mne překvapilo, že téměř polovina respondentů uvedla, že o sobě mají jen základní informace a na profil umístili pár vlastních fotografií.

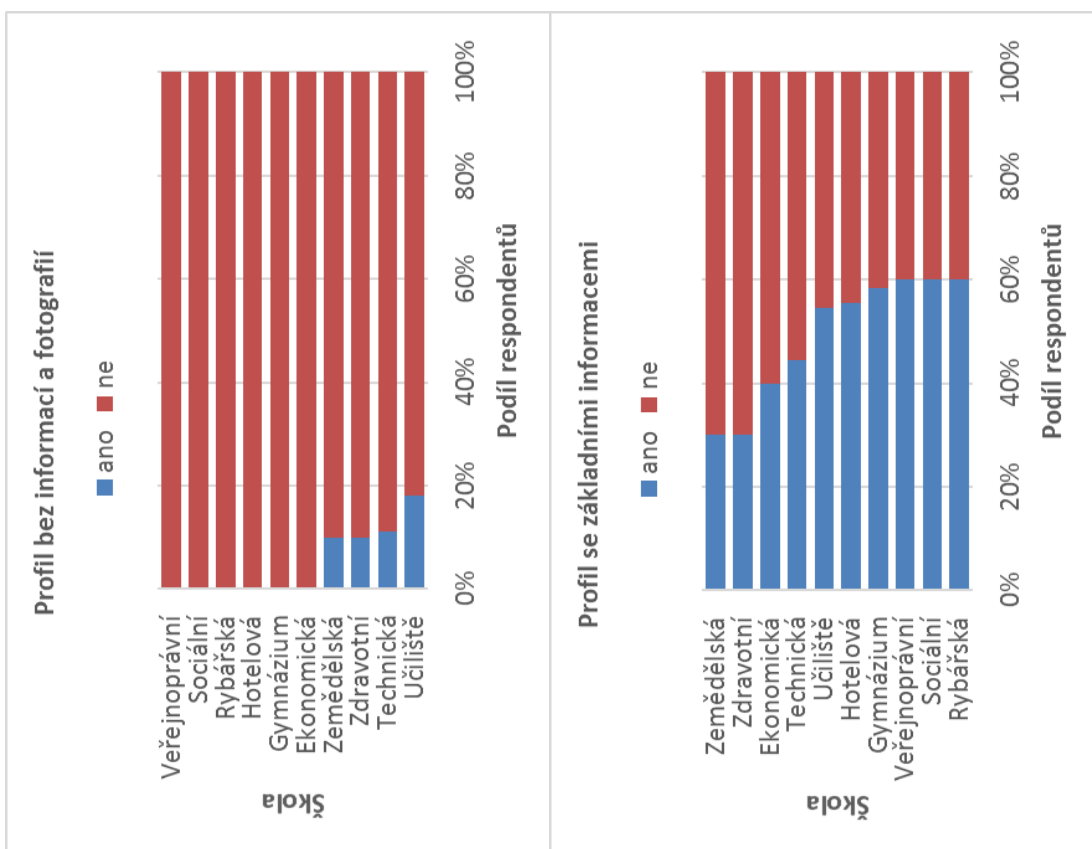
Otevřenost na profilu



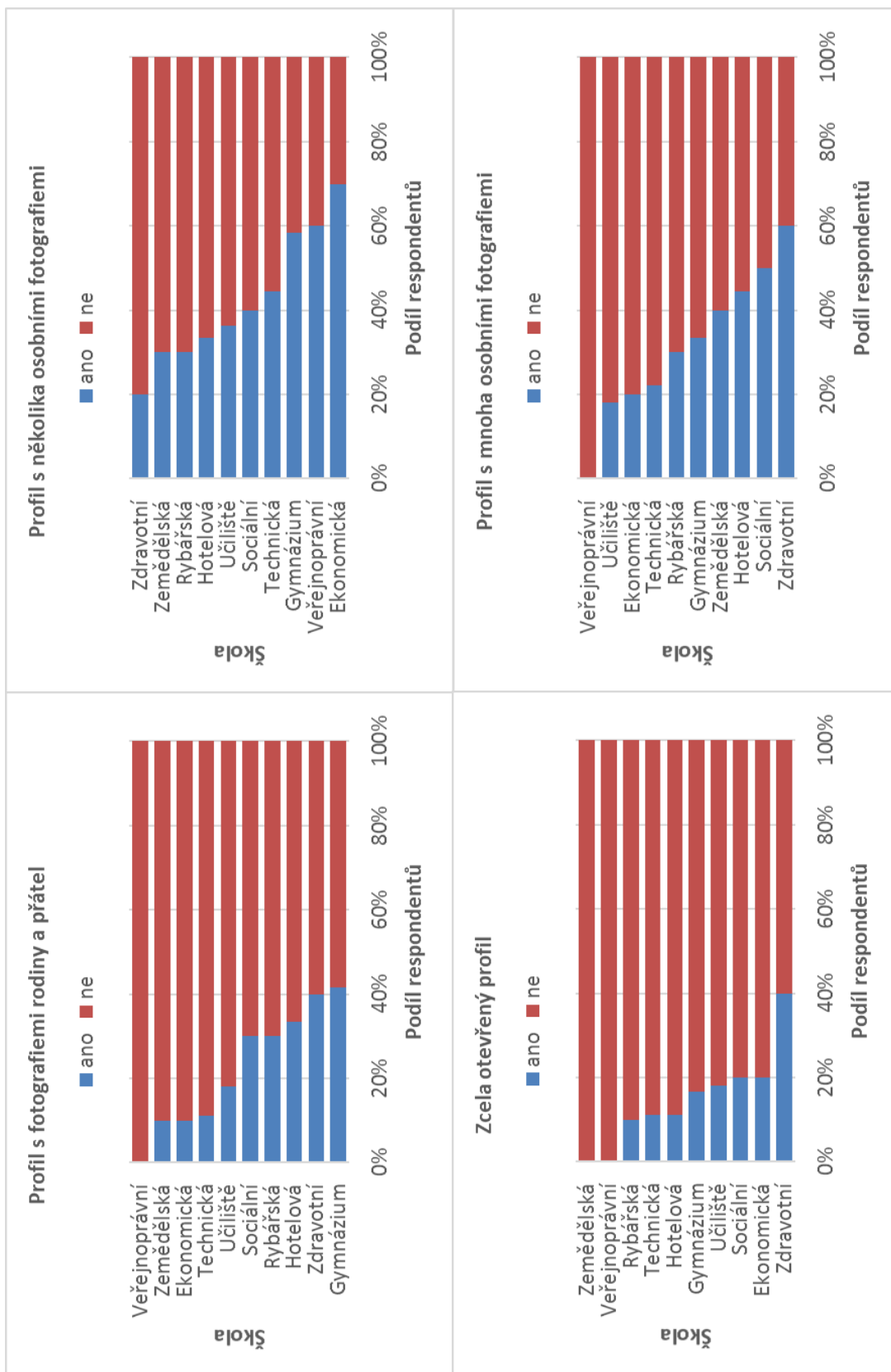
Graf č. 50: *Vlastní výzkum*



Graf č. 51: *Vlastní výzkum*

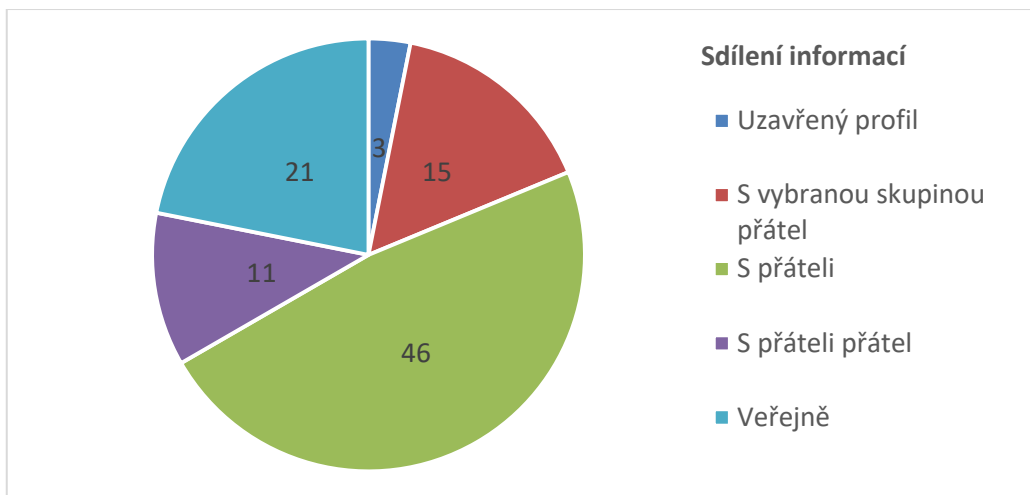


Graf č. 52, a–b: *Vlastní výzkum*

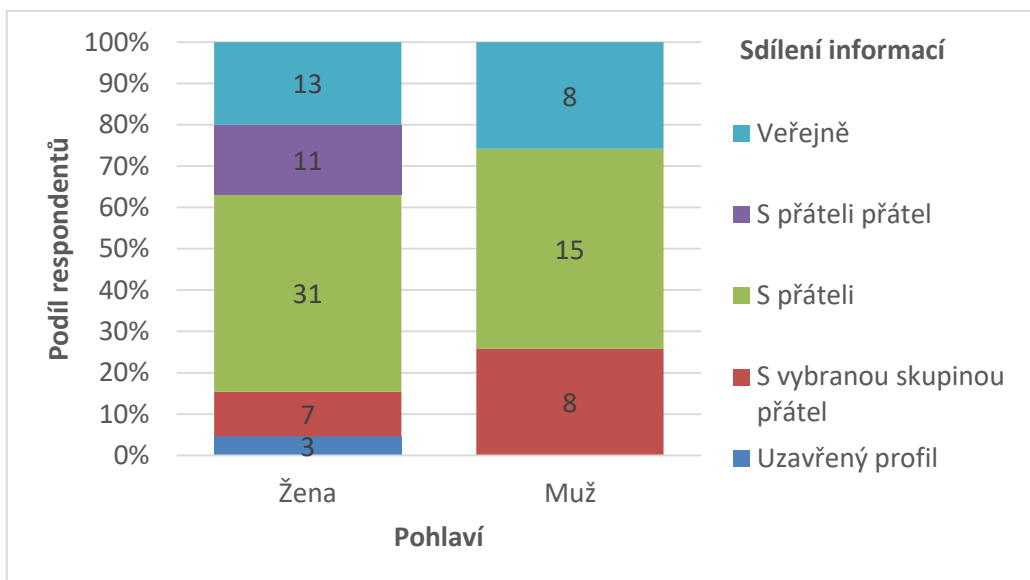


Graf č. 52, c-f: *Vlastní výzkum*

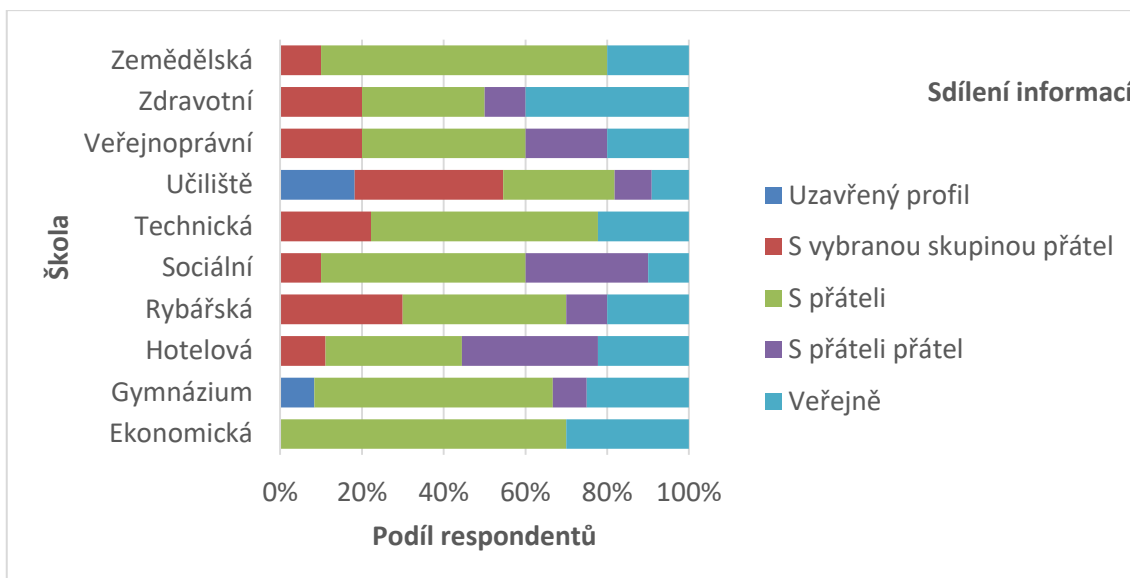
Informace sdílené na profilu



Graf č. 53: *Vlastní výzkum*



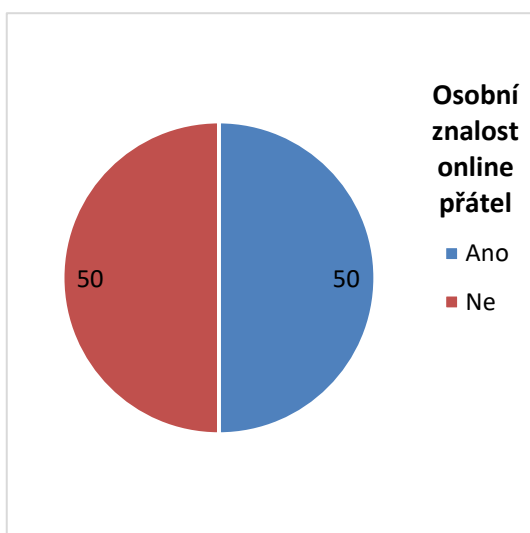
Graf č. 54: *Vlastní výzkum*



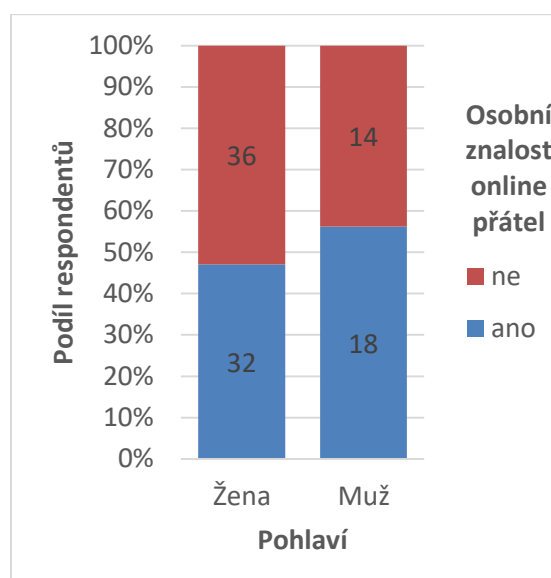
Graf č. 55: *Vlastní výzkum*

Jak se můžeme přesvědčit, téměř polovina respondentů sdílí vše se svými přáteli (viz graf č. 53). To by bylo v pořádku, kdybychom se nepřesunuli ke grafu č. 56, který dokazuje, že zdaleka ne všichni „přátelé“ na sociálních sítích jsou opravdu přátelé. A to je přitom další oblíbenou variantou sdílení možnost „veřejně“, tam už si opravdu nemůžeme být jistí, kdo sedí u protilehlé obrazovky.

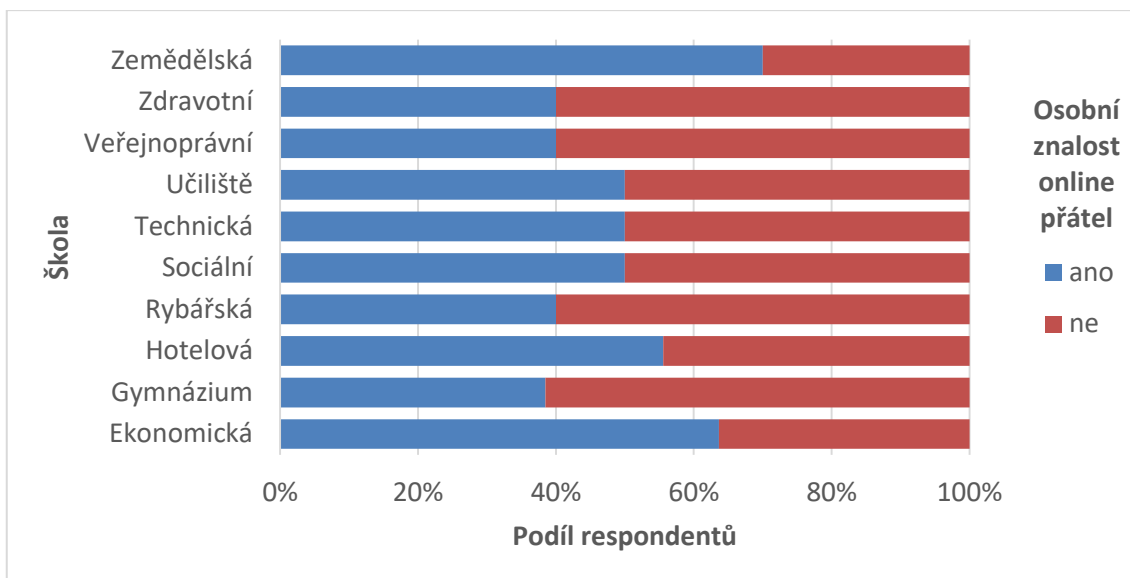
Znáte osobně všechny své přátele?



Graf č. 56: *Vlastní výzkum*



Graf č. 57: *Vlastní výzkum*

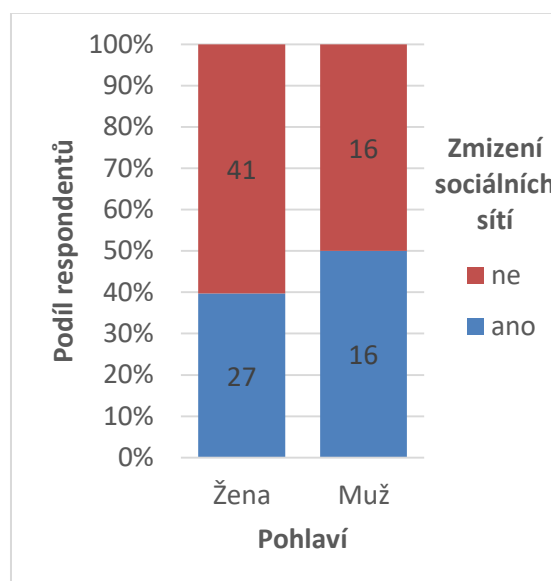


Graf č. 58: *Vlastní výzkum*

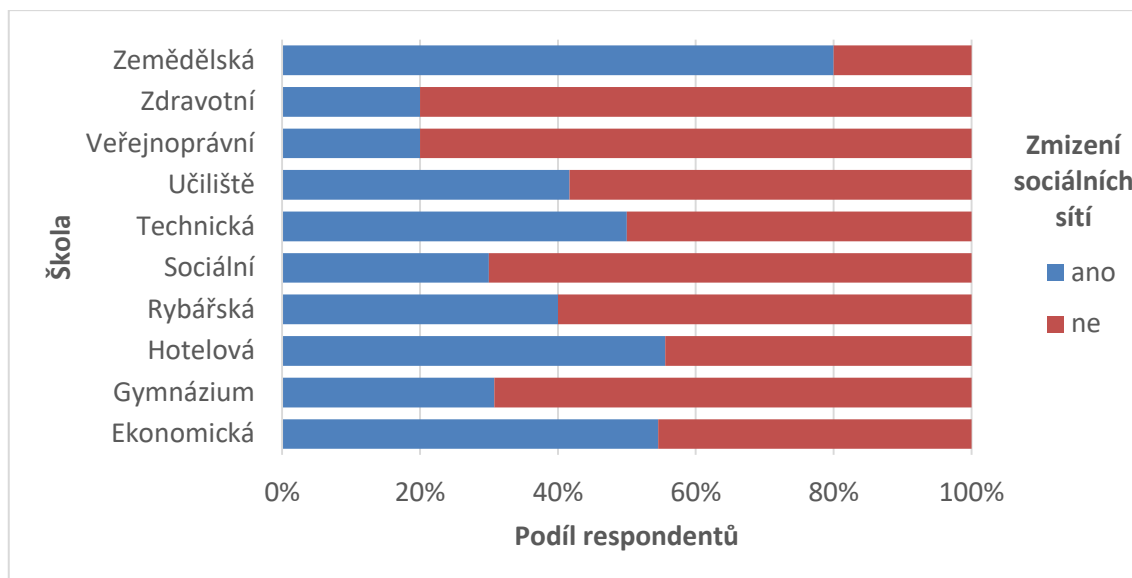
Dokážete si představit, že by zmizely sociální sítě?



Graf č. 59: *Vlastní výzkum*



Graf č. 60: *Vlastní výzkum*



Graf č. 61: *Vlastní výzkum*

Na závěr dotazníku jsem připravila všeříkající otázku, zdali si respondenti umí představit život bez sociálních sítí. Více jak polovina respondentů odpověděla dle očekávání „ne“ (graf č. 59). Je zajímavé, že u zdravotních oborů byl zastoupen nejvyšší počet, trůfám si říci, závislých na sociálních sítích na rozdíl od zemědělských oborů (viz graf č. 61). Vzhledem k malému počtu respondentů veřejnoprávní střední školy se na stejnou příčku dostali i její studenti. Studenti zemědělské střední si možná díky většímu splynutí s přírodou dokážou představit zmizení sociálních sítí lépe.

5 DISKUZE

Ráda bych komparovala zjištěná data týkající se vlastnění účtu s diplomovou prací Hanusové (2012), která zjišťovala jak vysoké procento respondentů v její cílové skupině 14–20 let má účet na nějaké sociální síti. I přesto, že též autorka (2012) předpokládala vysoké procento, ji totiž výsledek 96 % nemile překvapil. Můj výzkum, který probíhal pouze u třetích ročníků středních škol, přinesl naprosto stejný výsledek – 96 % respondentů má založený profil na minimálně jedné sociální síti. Výsledky se shodují i přesto, že mým zkoumaným souborem byli studenti z Jihočeského kraje a Hanusová si pro svou práci (2012) zvolila vzorek respondentů pocházející z Ústí nad Orlicí.

Hanusová (2012) dále popisuje data, jež sesbírala u otázky, zda by respondenti dokázali svůj profil zrušit. Protože pouhé označení odpovědi v dotazníku by nemuselo korespondovat s realitou, využila autorka (2012) středové možnosti odpovědi „nevím“, čímž výsledky považuje za relevantní. Z celkových výsledků pak vyplývá, že 48 % respondentů by účet nebylo schopno zrušit (15 dalších sledovaných využilo středové polohy) (Hanusová, 2012). Já do výzkumu zařadila představivost, kdy jsem se studentů ptala, zda by si dokázali jen představit, že by sociální síť zmizela. 57 % respondentů odpovědělo na tuto otázku záporně. Lehčí diskrepance může být způsobena zařazením mladších ročníků ve výzkumu Hanusové (2012). Velkou roli také hraje způsob položení otázky, kdy já ve svém výzkumu vytvářím prostor pro zamyšlení, jak by to mohlo vypadat bez sociálních sítí, kdežto otázka od porovnávané autorky (2012) vytváří atmosféru, kde respondenti rovnou pomyslně klikají na tlačítko zrušit účet.

Pokud bych měla uvést nejoblíbenější sociální síť, jež vyšla z tohoto výzkumu, jednoznačně vyhrává první místo Facebook. Uvedli jej totiž všichni respondenti, kteří mají na některé sociální síti založený účet. Při komparaci výsledků s jinými výzkumy, se shodují mimo jiné např. s Kosinovou (2015), která popisuje, že účet na Facebooku měli všichni dotázaní. Kladla sice otázky žákům základních škol, avšak v mnoha případech si mladí založí účet právě během docházky do základní školy a poté už jen upravují profil a vkládají statusy dle potřeby.

Mezi další využívané sítě uvedla Twitter, Snapchat, Skype a Ask.fm (Kosinová, 2015). První dvě jmenované zmiňovali i moji respondenti. Snapchat sice uvedla jen studentka ekonomické střední školy, avšak více jak čtvrtina dotázaných uvedla Twitter jakožto druhou nejvyužívanější sociální síť. Značnější odchylka ve výsledcích výzkumu nastává

u Skypu a Ask.fm, kdy mi výsledky výzkumu nepřinesli žádného vlastníka účtu v těchto médiích. Rozdílnost zkoumaných škol však hraje určitě velkou roli a ruku v ruce s daným tématem souvisí i věk, jež s sebou přináší obměny v chování i oblíbenosti sítí.

Otázky číslo 16 a 17, které zobrazují grafy č. 41-46, sledují souvislost využití novodobých technologií se zdravotními problémy. 12 respondentů ve výzkumu uvedlo zdravotní problém/y: 3 gymnazisté (bolest očí, zad a hlavy; bolest zad a krční páteře; fakt, že se respondentovi kazí zrak), 6 zástupců sociálních oborů (bolest zad; bolest hlavy; problémy se zrakem; bolest hlavy a zad; bolest hlavy a nespavost; bolest zad), 1 zástupce zdravotních oborů (problém s karpálními tunely), zástupce učiliště (bolest očí) a zástupce hotelové střední školy (vada zraku).

Na horší kvalitu spánku bych ráda navázala, protože nejde o banalitu. Upozorňuje na ni již Dočekal (2019) ve své publikaci, kde upozorňuje na tzv. FOMO, což je v překladu do českého jazyka strach, kdy se uživatelé sítí bojí, že něco zameškají. Kvůli tomuto strachu pak mladí trpí nespavostí (Dočekal, 2019). Jsem proto ráda, že se ve výzkumném souboru prostřednictvím alespoň jednoho respondenta poukázalo na tento problém – a já věřím, že při větším počtu respondentů by byl problém daleko znatelnější.

Dočekal (2019) mimo jiné upozorňuje i na škodlivost záření (nejen) mobilních telefonů, které má vliv i na zdraví člověka a klade důraz na únik do přírody, daleko od digitálních technologií. Přesto však nelze odpovědět na otázku dlouhodobých účinků technologií na člověka, protože s pokročilou technologií a displejem žijeme relativně krátce (Dočekal, 2019). Každopádně je nutné si říci, že na děti mají digitální technologie neblahý vliv a čím později dítě okusí jejich atmosféru, tím lépe pro něj (Dočekal, 2019).

Dosedlová (2016) též uvádí negativní účinky na zdraví a bolesti hlavy či problémy se spánkem patří mezi ty nejčastější. Bolest hlavy uvedlo 42 % z těch respondentů, kteří přiznali zdravotní problém související s využíváním moderních digitálních technologií. Manfred Spitzer má zkušenosti se závislými na počítačových hrách i na internetu. Sám o ně jakožto o pacienty pečoval na psychiatrické klinice a je zastáncem toho tvrzení, že digitální média jim úplně zničila život (Spitzer, 2014). Jak též autor (2014) dále uvádí, v roce 2009 zaznamenali lékaři z Jižní Koreje, že mladí dospělí trpí stále častěji poruchami pozornosti, soustředění i paměti, a dále emocionální zploštělostí i celkovou otupělostí, přičemž tento stav nazvali syndromem digitální demence (2014).

V diplomové práci upozorňuji i na jiná rizika sociálních sítí. Mimo jiné se proto v dotazníku ptám, jak moc otevření jsou respondenti na svých profilech a jakou oblast sdílení mají nastavenou pro své příspěvky a fotografie. Nejčastěji mi bylo odpovězeno, že sdílejí informace s přáteli a druhou příčku obsadila veřejná oblast sdílení. Výzkum s sebou přinesl očekávaná data, kdy se najde nemálo respondentů, kteří sdílí nejen mnoho svých, ale též rodinných fotografií. Přitom co na internet uživatel vloží, už nikdo nesmaže a může se k tomu kdokoli dostat – i třeba za pár let (Dočekal, 2019).

Nemalými riziky jsou i ta, jež mají kriminální charakter – jako například kyberšikana, která je zahrnuta do 18. otázky dotazníku. Můj výzkum odhalil téměř čtvrtinu případů kyberšikany u studentů třetích ročníků. Dočekal ve své publikaci (2019) uvádí, že s věkem stoupá počet dětí s negativní zkušeností a mezi 17letými je každý druhý mladiství poznamenán takovým typem zkušenosti. Takovou negativní zkušeností není jen šikana, ale také zesměšňování, urážky, nadávky a sexuální nátlak (Dočekal, 2019). Kosinová (2015) se při svém výzkumu dopadu sociálních sítí na žáky 2. stupně ZŠ setkala se zrušením účtu u 2 respondentů z 5 poté, co získali na sociální síti negativní zkušenost. Můj výzkumný soubor obsahoval stoprocentně jednoho respondenta, a to 17letého studenta středního odborného učiliště, který po nabytí takového druhu zkušenosti raději účet smazal. Je však velmi pravděpodobné, že vyšší počet návratnosti dotazníku by odhalil více podobných uživatelů.

Jak uvádí Kosinová (2015), v období adolescence uživatelé sociálních sítí potřebují hodnocení, utvrzení, kam patří. Proto využívají fotografie, jež považují za důležitý prostředek seberealizace, který jim zvyšuje jejich sebevědomí, pokud tedy mají od vrstevníků kladné hodnocení. Často si však neuvědomují rizika, která z takového vkládání fotografií plynou (Kosinová, 2015).

S ohledem na oblíbenost vkládání často nevhodných fotografií do prostředí sociálních sítí, bych ráda zmínila babiččino pravidlo, které mne velmi zaujalo. Jde o pomůcku, která dítěti pomůže poznat, jestli příspěvek nebo fotografie (ne)patří na sociální síť – příspěvek tam nepatří stoprocentně v případě, kdy se dítě bojí ukázat danou věc své babičce, aby neupadla do mdlob (Dočekal, 2019).

Dočekal (2019) upozorňuje na důležitost být offline, proto jsem ani já neopomenula zeptat se v dotazníku respondentů, zda tuto skutečnost dokážou splnit. Příjemně mne

překvapilo, že 70 % respondentů je toho schopna. A to dokonce skoro jedna pětina studentů umí být offline hned na několik dnů.

Obecně bychom mohli říci, že lidé navštěvují sociální sítě ze dvou důvodů – vyřešit problém a (za)bavit se (Losekoot, 2019). Hledání pračky, lásky, bytu či štěněte zvládne dodat během pár hodin a zábavu umí zajistit během několika vteřin (Losekoot, 2019). Rozvineme-li toto tvrzení, uživatelé sociálních médií chtějí zůstat v obraze, budují obraz sama sebe, sledují životy jiných uživatelů, budují smečku a rozšiřují si obzory (Losekoot, 2019).

V mém výzkumu uvedli respondenti téměř ve čtyřech pětinach případů potřebu udržet kontakt s přáteli a chat. Koneckonců vždyť sociální koheze, tedy soudržnost, respekt a vzájemná důvěra může posilovat zdraví lidí – když jsou dobré sociální vztahy, pomáhá tato skutečnost zvládat stres (Čeledová, 2017). Seznámení však hledají studenti hned na třetím místě, ve více než polovině případech. Skoro polovina respondentů za pomoci sítí sleduje stránky, celebrity (či jak někteří uvedli i přátele), věnuje se svým koníčkům a vyhledává informace. Toto zmapování důvodů, proč si vůbec studenti středních škol zakládají účet na sociálních sítích, je prvním ze dvou cílů této diplomové práce. K tomuto cíli se vztahuje první hypotéza, kterou mám postavenou na důvodech aktivit na sociálních sítích, které se odlišují podle různých typů škol. Druhou hypotézou říkám, že aktivity na sociálních sítích se budou lišit i podle pohlaví respondentů.

Jak udává Nebud'Oběť (2020), jež se zabývá primární prevencí, studenti středních škol a středních odborných učilišť jsou svým hlubším využíváním sociálních médií a internetu obecně specifickou skupinou uživatelů, která se oproti žákům ZŠ na internetu seznamuje. Proto druhým cílem zjišťuji, zda hledají přátelský či partnerský vztah, proč jej hledají právě prostřednictvím sociálních sítí a zda hledají aktivně, nebo čekají, až je někdo osloví. K seznamování vztahuji poslední hypotézu, kdy si myslím, že vztahy na internetu hledají nejčastěji zástupkyně něžného pohlaví.

V práci zmiňuji důležitost informovanosti a celkové osvěty nejen ohledně možného nebezpečí v oblasti internetu, a tuto informaci uvádí také Dočekal (2019), který uvádí, že dětem se musí vštěpovat zásady bezpečného užívání internetu. Navíc již v roce 2008 se Marková zmiňovala, že sociální (a také zdravotní) pracovníci zastávají v přecházení rizikového chování svou specifickou roli a proto by bylo více než vhodné zřídit poradenské centrum na všech základních i středních školách. V něm by školní sociální

pracovník (spolu se školní sestrou) mimo jiné pracoval na preventivních programech a prováděl screening rizikového chování v psychosociální oblasti.

Kosinová (2015) ve své práci uvádí, že respondenti byli dotazováni, zda byli poučeni o problematice nebezpečí sociálních sítí. Krátkou dobu před výzkumem týž autorky proběhla ve dvou vyučovacích hodinách informatiky beseda zaměřující se na tuto problematiku, avšak ani jeden z respondentů si na toto školení nevzpomněl (2015). Vyplývá z toho tedy fakt, že osvěta je důležitá, avšak musí se vykonávat pečlivě. Přeci jen nudné besedy, ze kterých si posluchači neodnesou žádné poznatky, ztrácí smysl. A besedy je vždy nutné přizpůsobit posluchačům.

Bylo by zajímavé toto téma mapovat v rámci dalšího výzkumu. Proto bych v první řadě rozšířila výzkumný soubor nejen celkovým počtem respondentů, ale také získáním dat od více mužských respondentů a ostatních typů škol. Následně bych do výzkumu zakomponovala i vysoké školy stejných oborů pro ještě lepší porovnání. Pro zajištění vyšší návratnosti bych pak zavedla opatření, která by v dané době nejlépe pomohly zvýšit počet vrácených dotazníků. Velmi mne trápí, že jsem se během vypracovávání diplomové práce potýkala s řadou zdravotních komplikací a v době výzkumu udeřila pandemie koronaviru.

Práci jsem v podkladu k diplomové práci měla nastavenou tak, že měla sloužit jako podklad sociálním pracovníkům, pedagogům i rodičům při primární prevenci závislosti a nevhodného chování na sociálních sítích. Věřím, že s vypětím všech zbylých sil jsem splnila účel a pomůže v budoucím čase třeba i nějakému uživateli sociálních sítí, který bude v zaplavení moderní techniky ztracen a bude potřebovat odkázat na organizaci zabývající se osvětovou činností nebo najít zásady pro bezpečné využívání internetu a seznámení na jednom místě.

Dle mého názoru internet nemůže nahradit oční kontakt a osobní setkání dvou lidí, kteří mají zájem o vztah. Už jen fakt, že nevíte, jestli fotografie zasláná možným partnerem je doopravdy jeho, nebo ji našel někde na internetu, je nepříjemný. A to nemluvím o snadnějším přetvařování, lhaní a dokonce i citovém vydírání. Vždyť člověk snadno napíše komunikujícímu partnerovi cokoli. Že studuje tu či onu školu, že miluje osobu, která právě čte jeho zprávu či dokonce že skočí z okna, když mu dotyčný nezavolá, popř. nepošle peníze na cestu za ním. A, v této chvíli už oběť, neví, jestli je např. opravdu schopen skočit z okna nebo jestli náhodou nebydlí v přízemí a nebude si v klidu

pokuřovat dýmku. Koneckonců i jiskra má to správné kouzlo, když se s někým setkáme tváří v tvář. I čekání na dopis zaslaný poštou vytváří magickou atmosféru. O toto vše současná generace mladých lidí díky internetu a sociálním sítím přichází. Sama sebe ošizuje o příjemné a nenahraditelné okamžiky.

Samozřejmě internet má i své výhody – uživatel může sledovat filmy, jaké se líbí jemu, oproti televiznímu programu v televizi, který je dán; díky živým vysíláním se může uživatel snadno ocitnout v divadle, muzeu, festivalu, či např. zoologické zahradě; informace různého charakteru jsou snadno dosažitelné – zájemce o nové poznatky si je může zjistit nejen za pomoci internetu, ale také prostřednictvím různých aplikací (už jen zjistit si čas odjezdu autobusu je v dnešní době velmi snadné, stejně jako objednání kompletního menu domů).

6 ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se zabývala aktuálním tématem pro dnešní moderní dobu. Zaměřila jsem se na navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí. Nejprve seznamuji čtenáře s cestou, po které se dostanou k sociálním médiím a která začíná už v raném věku. Po krátkém shrnutí možností internetu jsem stručně charakterizovala vybrané sociální sítě, které jsou v dnešní době nejvyužívanější a jejichž prostřednictvím jsem se zaměřila na hlavní téma celé práce. Dále jsem pojednávala o rizicích, která se sociálními sítěmi souvisí a jejichž problematice uživatelé internetu nepřikládají takovou důležitost. Přitom riziko závislosti, zdravotních obtíží, kriminality a v neposlední řadě neinformovanosti je více než vhodné nepodceňovat. Jedná se o dlouhodobý problém, se kterým se uživatelé sociálních médií setkávali již v dřívějších dobách, hlavně po vzniku Facebooku, setkávají se dnes a setkávat budou i nadále. V diplomové práci byly dále prozkoumány souvislosti mezi využíváním digitálních technologií a zdravotními problémy. Po zjištění těchto rizik jsem nabyla jistoty, že osvětová činnost je jednou z velmi důležitých úkolů pro tuto problematiku, proto jsem ji zařadila do poslední kapitoly teoretické části práce a pro co největší praktičnost práce jsem odkázala i na konkrétní organizaci, jež se zabývá primární prevencí.

Kvantitativního výzkumu provedeného prostřednictvím dotazníku se zúčastnilo 100 respondentů. Jednalo se o 68 žen a 32 mužů z 10 různých typů středních škol. Konkrétně se jednalo o gymnázium, ekonomickou, sociální, zdravotní, technickou, rybářskou, hotelovou, veřejnoprávní a zemědělskou střední školu, plus střední odborné učiliště. Sociální, zdravotní, technické, rybářské a zemědělské obory zastupovalo 10 studentů a studentek, ekonomickou školu 11 respondentů, učiliště 12 respondentů, gymnázium 13 respondentů, hotelovou 9 a veřejnoprávní střední školu 5 respondentů. Z důvodu pandemie koronaviru byl dotazník rozeslán za použití právě sociálních médií.

V práci jsem mapovala dva cíle. Jedním jsem mapovala důvody aktivit studentů středních škol na sociálních sítích, na což navazovala první hypotéza, ve které jsem měla stanoveno, že důvod aktivit na sociálních sítích se liší podle různých typů škol. Druhou hypotézou rozlišuji aktivity na sociálních sítích i podle pohlaví příslušných studentů.

Nejvyhledávanější aktivitou udržení kontaktu s přáteli a následuje chat. Pomyslnou třetí příčku obsadilo seznámení prostřednictvím sociálních sítí. Pro téměř polovinu respondentů se stává důvodem pro navštěvování sítí sledování stránek či celebrit, koníčky a vyhledávání informací. V poměru k počtu studentů je chat nejčastějším důvodem vyhledávání sociálních sítí pro studenty veřejnoprávní (100 %) a rybářské střední školy (90%). Udržení kontaktu s přáteli uvádí jako vyhledávanou aktivitu opět nejvíce veřejnoprávní obory, následované ekonomickou, sociální, hotelovou a technickou střední školou. Největším zájmem se pro zdravotní obory stalo seznámení a sledování stránek či celebrit (90 %). Hraní her zastupují v nejvyšším počtu dotázaných studenti technických oborů – více než dvě třetiny respondentů.

Předcházející data mohou být také zkusena právě rozvrstvením pohlaví v daných oborech, proto je dalším sledovaným bodem. Zdravotní školu totiž zastupuje 9 žen a 1 muž, kdežto u technické školy je to přesně naopak. Musím však konstatovat, že sociální obory jsou stejně jako zdravotní zastoupeny 9 ženami a 1 mužem a potřebu seznámení neuvádělo 8 žen a 1 muž jako u porovnávané školy, nýbrž 4 ženy a 1 muž (tedy 50 % respondentů).

Zjistit druh, důvod a způsob navazování vztahů na sociálních sítích u studentů středních škol se stalo druhým cílem mé diplomové práce. Nejčastějšími aktéry hledající vztahy na internetu se pro mne prostřednictvím poslední hypotézy staly dívky.

Nejvyhledávanějším druhem vztahu je dohromady partnerský vztah. Pokud budeme pozorovat hledáče pouze partnerského vztahu, pak musím konstatovat, že jej vyhledává skoro dvakrát více žen než mužů. Ovšem v poměru k celkovému počtu mužů a žen vyhledává vztah 22 % mužů a 18 % žen. Při těchto výpočtech mají tedy muži malinko větší zájem o vztahy, samozřejmě však musíme brát zřetel na rozložení počtu jednotlivých zástupců pohlaví, kdy čtvrtina mužů znamená 8 mužů. Procenta se nám však vyrovnají, přidáme-li k čistě partnerskému vztahu respondenty, kteří vyhledávají vztah partnerský i přátelský – 41 % mužů a 41 % žen. Studenti střední rybářské pak vyhledávají více přátelské vztahy oproti studentům středních odborných učilišť, kteří uvedli preferenci vztahů partnerských. A studenti technických oborů vztahy buď nevyhledávají, nebo jsou nakloněni spíše přátelským vztahům.

Důvodem pro hledání vztahu prostřednictvím sociálních sítí, je pro většinu respondentů prostý fakt, že je používání digitálních technologií baví. Další respondenti uvádějí

nedostatek času, pocit soukromí, postupně pak klesá jako důvod stydlivost, nesmělost a málo sebevědomí a lenost. Stydlivost, málo sebevědomí a nesmělost však jako důvod vyvstane u více dívek. Chlapci uvádějí o malinko více nedostatek času. V přepočtu na celkový počet studentů rybáře a studenty učilišť využívání digitálních technologií nejvíce baví.

Studenti učilišť zároveň vyhledávají více soukromí oproti jiným oborům. Nejméně sebevědomé jsou zdá se studentky hotelových škol v přepočtu na celkový počet studentů, je více stydlivých na zdravotních oborech a nesmělých zase na těch sociálních. Z celkových výpočtů pak vychází, že nedostatek času jakožto důvod uvádějí respondenti ze zdravotní a rybářské střední školy. Při využití stejných výpočtů s celkovými procenty respondentů jednotlivých škol, se pak dozvíme, že lenost je uváděna větším poměrem u studentů zdravotních a technických oborů.

Pasivní způsob navazování vztahů, kdy respondenti čekají na oslovení druhou stranou je nejoblíbenější způsob navázání kontaktu. Do této kategorie spadli i někteří studenti, kteří sice nehledají vztah, ale když se naskytne, nebrání se příležitosti. Z celkového počtu zástupců jednotlivých pohlaví jsou aktivnější muži (50 %), nežli ženy (22 %). Nejvíce zdrženlivé jsou studentky hotelové a sociální střední školy. S vyšší aktivitou se pak setkáme u rybářské střední školy, zdravotní, gymnázia a učiliště.

7 SEZNAM LITERATURY

- 1) BAUER, M. et al., 2020. Smartphones in mental health: a critical review of background issues, current status and future concerns. *International Journal of Bipolar Disorders*. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40345-019-0164-x>.
- 2) BEDNAŘÍK, P., et al., 2011. *Dějiny českých médií*. Praha: Grada. 448 s. ISBN 978-80-247-3028-8.
- 3) BOYD, D., 2017. *Je to složitější. Sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Akropolis. 304 s. ISBN 978-80-7470-165-8.
- 4) BRBLA, © 2020. *Míra anonymity na internetu* [online]. Abowe [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.abowe.brbla.net/1-kapitola-uzivatelske-minimum/bezpecnost-zaklady/anonymita-na-internetu.php>
- 5) BURDOVÁ, E., TRAXLER, J., 2014. *Bezpečně na internetu*. Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje. 43 s. ISBN 978-80-904864-9-2.
- 6) CABRNOCHOVÁ, H. et al., 2009. *Péče o dítě*. Praha: Havlíček Brain Team. 320 s. ISBN 978-80-87109-14-4.
- 7) CIR, J., © 2008. *Na internetu už každý ví, že jsi pes* [online]. Praha: Perfect Crowd, s. r. o. [cit. 2020-04-02]. Dostupné z: <https://www.perfectcrowd.cz/2008/10/post.html>
- 8) CZ.NIC, © 2020. *Rizika sociálních sítí* [online]. [cit. 2020-04-01] CZ.NIC. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1185/rizika-socialnich-siti/>
- 9) CZ.NIC, © 2020a. *Internetové seznamky* [online]. [cit. 2020-04-01] CZ.NIC. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1631/internetove-seznamky/>
- 10) Časopis psychologie dnes, 2019. Časopis psychologie dnes 25(10). Praha: Portál ISSN 1211-5886.
- 11) ČELEDOVÁ, L., et al., 2017. *Nové kapitoly ze sociálního lékařství a veřejného zdravotnictví*. Plzeň: Karolinum. 202 s. ISBN 978-80-246-3809-6
- 12) ČSÚ, © 2019. *Počítače a internet v domácnostech* [online]. [cit. 2020-03-02] Český statistický úřad. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/06200419k01.pdf/34dc31e4-fbe0-4c82-80fd-a472c79e989b?version=1.1>
- 13) DOČEKAL, D. et al, 2019. *Dítě v síti*. Mladá fronta. 208 s. ISBN 978-80-204-5145-3.

- 14) DOSEDLOVÁ, J., et al., 2016. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. 221 s. ISBN 978-80-210-8458-2.
- 15) Ebizmba, © 2020. Top 15 Best Social Networking Sites & APPs [online]. Ebizmba [cit. 2020-02-03]. Dostupné z: <http://www.ebizmba.com/articles/social-networking-websites>
- 16) ECKERTOVÁ, L., DOČEKAL, D., 2013. *Bezpečnost dětí na internetu*. Computer Press. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
- 17) FISCHER, S., ŠKODA, J., 2014. *Sociální patologie. Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. Rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5046-0.
- 18) FU, X. et al., 2014. Materialistic Values Among Chinese Adolescents: Effects of Parental Rejection and Self-esteem. *Child & Youth Care Forum*. 43-57. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10566-014-9269-7>.
- 19) GREENFIELDOVÁ, S., 2016. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BizBooks. 336 s. ISBN 978-80-265-0450-4.
- 20) GUILLOT-WRIGHT, S. P. et al., 2018. Design and Feasibility of a School-Based Text Message Campaign to Promote Healthy Relationships. *School Mental Health*. 428-436. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9255-6>.
- 21) HANUSOVÁ, H., 2012. *Negativní a pozitivní vlivy sociálních sítí na mládež (facebook)*. Brno. Diplomová práce. Pedagogická fakulta Masarykova univerzita.
- 22) HAVLÍKOVÁ, M., © 2019. *Lásce přes internet se daří čím dál víc. A to napříč generacemi* [online]. [cit. 2019-05-05] Novinky.cz. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/styl/clanek/lasce-pres-internet-se-dari-cim-dal-vic-a-to-napric-generacemi-40269227>
- 23) HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
- 24) HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-8470-0.
- 25) HULANOVÁ, L., 2012. *Internetová kriminalita páchaná na dětech*. Praha: Triton. 217 s. ISBN 978-80-7387-545-9.
- 26) HUNG, Y. et al., 2019. Relationship Between Facebook Fan Page and Trust of

- Fans. *Advances in Intelligent Systems and Computing*. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-27928-8_122.
- 27) HÝBNEROVÁ, J. Závislost na online prostředí IN: KRČMÁŘOVÁ, B., 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 28) CHAPMAN, G., PELLICANE, A., 2014. *Vztahy v digitálním světě*. Praha: Návrat domů. 198 s. ISBN 978-80-7255-358-7.
- 29) CHATFIELD, T., 2013. *Digitální svět. 50 myšlenek, které musíme znát*. Praha: Slovart. 208 s. ISBN 978-80-7391-720-3.
- 30) JANOŠOVÁ, 2008. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada. 288 s. ISBN 978-80-247-2284-9.
- 31) JEŽKOVÁ, Z., © 2020. *Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence* [online]. [cit. 2020-05-07] Šance dětem. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>
- 32) KADZIKOWSKA-WRZOSEK, R., 2018. Insufficient Sleep among Adolescents: The Role of Bedtime Procrastination, Chronotype and Autonomous vs. Controlled Motivational Regulations. *Current Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9825-7>.
- 33) KOCAYÖRÜK, E., 2014. The Perceived Parental Support, Autonomous-Self and Well-Being of Adolescents: A Cluster-Analysis Approach. *Journal of Child and Family Studies*. 1819-1825. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9985-5>.
- 34) KOLLMANNOVÁ, D. K., 2009. Transformace mediálního systému: Romantizace mediálních obsahů a komodifikace lásky v mediálních obsazích In: JIRÁK, J., et al. *Média dvacet let poté*. Praha: Portál, s. 134-148. ISBN 978-80-7367-446-5.
- 35) KOLOUCH, J., 2016. *CyberCrime*. CZ.NIC. 522 s. ISBN 978-80-88168-18-8.
- 36) KOPECKÝ, K., 2015. Strategie manipulace dětí v online prostředích se zaměřením na tzv. kybergrooming. *Pediatric pro praxi*. 16(5). 331-333. ISSN 1213-0494.
- 37) KOSINOVÁ, G., 2015. Sociální sítě a jejich dopady na žáky 2. stupně ZŠ. Diplomová práce. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Technická univerzita v Liberci.

- 38) KOŤA, J., et al, 2013. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. 2. rozšířené vydání. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 176 s. ISBN 978-80-7452-029-7.
- 39) KUKLA, L., et al, 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada. 456 s. ISBN 978-80-247-3874-1.
- 40) LOSEKOOT, M., VYHNÁLKOVÁ, E., 2019. *Jak na síť: Ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Jan Melvil Publishing. 328 s. ISBN 978-80-7555-085-9.
- 41) MACHOVÁ, J., et al., 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. 321 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
- 42) MANDAU, M. B. H., 2019. 'Directly in Your Face': A Qualitative Study on the Sending and Receiving of Unsolicited 'Dick Pics' Among Young Adults. *Sexuality & Culture*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12119-019-09626-2>.
- 43) MARKOVÁ, M., 2008. Vliv sociálních faktorů na problémové chování adolescentů. *Pediatrie pro praxi* 3(9). ISSN 1213-0494.
- 44) MCCARTHY, L., WELDON-SIVIY, D., 2013. Buď pánem svého prostoru: jak chránit sebe a své věci, když jste online. Praha: CZ.NIC. 316 s. ISBN 978-80-904248-6-9.
- 45) Mediaguru, © 2020. *Sociální síť – Social Media* [online]. Praha: PHD, a. s. [2020-02-03]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/slovník-a-mediatypy/slovník/klicova-slova/socialni-site-social-media/>
- 46) MIKAL, J. P. et al., 2020. Online social support among breast cancer patients: longitudinal changes to Facebook use following breast cancer diagnosis and transition off therapy. *Journal of Cancer Survivorship*. 322-330. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11764-019-00847-w>.
- 47) MIKAN, P., 2007. *Služby internetu pro mírně pokročilé*. Brno: Tribun EU. 54 s. ISBN 978-80-7399-219-4.
- 48) Ministerstvo školstva, vedy, výsmuku a športu Slovenskej republiky, © 2012. *Pomatené hlavy* [online]. [cit. 2020-04-05] eSlovensko. Dostupné z: <http://sheeplive.eu/>
- 49) MORGANOVÁ, N., 2016. *Průvodce stresem pro náctileté*. Bratislava: Slovart, s. r. o. 287 s. ISBN 978-80-7529-012-0.
- 50) Nebud'Oběť, © 2020. Pro školy [online]. Rizika internetu a komunikačních technologií, z. s. [cit. 2020-05-05]. Dostupné z:

<http://www.nebudobet.cz/?cat=pro-skoly>

- 51) NEVOLOVÁ, M., 2015. *Dotýkání dovoleno. Jak zatočit s nedomazleností a být spokojený*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-5008-8.
- 52) NOVINKY, © 2018. *Spolužáci.cz končí po 14 letech. Kvůli GDPR* [online]. [cit. 2019-11-02] Seznam.cz, a. s. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/internet-a-pc/clanek/spoluzaci-cz-konci-po-14-letech-kvuli-gdpr-9908>
- 53) ORBEN, A., 2020. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 407-414. doi: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>.
- 54) PAVLÍČEK, A., 2010. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 181 s. ISBN 978-80-245-1742-1.
- 55) PILNÝ, I., KUČEROVÁ, T., 2014. *Manéž informačního věku: Kdo uvízl v síti internetu*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0169-5.
- 56) PÍSEK, S., 2001. *Internet v rodině: jak hledat a najít*. Praha: Grada. 128 s. ISBN 80-247-0117-0.
- 57) PORTUS, © 2013a. *O nás* [online]. [cit. 2020-02-02] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/o-nas_319.html
- 58) PORTUS, © 2013b. *Pro sociální pracovníky* [online]. [cit. 2020-02-02] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/pro-socialni-pracovniky_378.html
- 59) PORTUS, © 2013c. *Pro pedagogické pracovníky* [online]. [cit. 2020-02-03] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/pro-pedagogicke-pracovniky_377.html
- 60) PORTUS, © 2013d. *Pro rodiče a veřejnost* [online]. [cit. 2020-02-03] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/pro-rodice-a-verejnost_379.html
- 61) PORTUS, © 2013e. *Pro žáky a studenty* [online]. [cit. 2020-02-03] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/pro-zaky-a-studenty_516.html
- 62) POSPÍŠILOVÁ, M., 2016. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Karolinum. 138 s. ISBN 978-80-246-3306-0.
- 63) RADANLIEV, P. et al., 2020. Future developments in standardisation of cyber risk in the Internet of Things. *SN Applied Sciences*. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s42452-019-1931-0>.

- 64) RAMO, J. C., 2017. *Sedmý smysl: Návod na přežití v době sítí*. Brno: BizBooks. 320 s. ISBN 978-80-265-0674-4.
- 65) RAYCHAUDHURI, K., 2019. An Empirical Study on Acquisition of Digital Evidences from Facebook Using Various Tools and Techniques. *Lecture Notes in Electrical Engineering*. 870-883. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30577-2_78
- 66) ROGERS, V., 2011. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Praha: Portál. 104 s. ISBN 978-80-7367-984-2
- 67) ROTTOVÁ, A., © 2015. *Sociální sítě nejsou jen Facebook* [online]. [cit. 2020-01-01] Shockworks. Dostupné z: <https://www.shockworks.eu/cz/socialni-site-nejsou-jen-facebook/>
- 68) SANDHU, S. S. et al., 2019. Behavioral Analysis of Active Facebook Users Using the NEO PI-R Model. *Lecture Notes in Electrical Engineering*. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-15-0372-6_24.
- 69) SCHAFER, J., KARLINS, M., 2016. *Jak se zalíbit. Agenti FBI vás naučí, jak zapůsobit na lidi a získat je na svou stranu*. Brno: BizBooks. 253 s. ISBN 978-80-265-0482-5.
- 70) SPIŠIAKOVÁ, M., © 2015. *3 typy sociálních médií* [online]. Brno: MenSeek, s. r. o. [cit. 2019-12-29]. Dostupné z: <https://www.personalni-marketing.cz/3-typy-socialnich-medii/>
- 71) SPITZER, M., 2014. *Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host. 343 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- 72) SPITZER, M., 2016. *Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. 391 s. Host. 232 s. ISBN 978-80-7491-792-9
- 73) SUCHÁ, J. et al., 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Univerzita Palackého v Olomouci. 181 s. ISBN 978-80-244-5424-5
- 74) SZOTKOWSKI, R. a kol., 2013. *Nebezpečí internetové komunikace IV*. Olomouc: Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci. 177 s. ISBN 978-80-244-3911-2.
- 75) ŠEVČÍKOVÁ, A., 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. 184 s. ISBN 978-80-210-7527-6.
- 76) ŠMÍD, P., © 2015. *Rizika Facebooku* [online]. [cit. 2020-05-05] Portus Prachatice. Dostupné z: <http://www.portusprachatice.cz/clanky/rizika->

facebooku_130.html

- 77) ŠMÍD, P., © 2017. *Několik otázek na téma kyberkriminalita* [online]. [cit. 2020-05-05] Portus Prachatice. Dostupné z: http://www.portusprachatice.cz/clanky/nekolik-otazek-na-tema-kyberkriminalita_153.html
- 78) TOMOVÁ, Š., KŘIVKOVÁ, J., 2016. *Komunikace s pacientem v intenzivní péči*. Praha: Grada. 136 s. ISBN 978-80-271-9539-8.
- 79) UHLS Y. T., 2018. *Digitální tátové a mediální mámy: rady, které na internetu nenajdete*. Praha: Portál. 240 s. ISBN 978-80-262-1317-8.
- 80) Ústav výpočetní techniky, © 2014. *Stručně o internetu a k čemu se dá použít* [online]. Praha: Univerzita Karlova [cit. 2020-01-07]. Dostupné z: <https://uvt.cuni.cz/UVT-315.html>
- 81) VÁCLAVÍKOVÁ, Š., 2014. *Hygiena duševního rozvoje u úzkostných dětí*. Bakalářská práce. Fakulta pedagogická Západočeská univerzita v Plzni.
- 82) VOKROUHLÍKOVÁ, K., © 2019. *Nejoblíbenější sociální sítě teenagerů* [online]. [cit. 2019-12-01] Internetem bezpečně. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/nejoblibenejsi-socialni-site-teenageru/>
- 83) WHATSAPP, © 2020. *Funkce* [online]. [cit. 2020-02-02] WhatsApp. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/features/>
- 84) WILLERTON, J., 2012. *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada. 160 s. 978-80-247-3924-3.
- 85) WU, L., LIU, J., 2020. Need for control may motivate consumers to approach digital products: a social media advertising study. *Electronic Commerce Research*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10660-020-09399-z>.
- 86) YOO, H. et al., 2013. Adolescents' Empathy and Prosocial Behavior in the Family Context: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*. 1858-1872. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9900-6>.
- 87) ZEMAN, V., 2001. *Psychologie na internetu*. Liberec: Technická univerzita. 71 s. ISBN 80-7083-493-5.

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Tématický obrázek

Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Oktábcová a studuji na Jihočeské univerzitě navazující magisterský obor Rehabilitační a psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. Ráda bych Vás požádala o pravdivé vyplnění následujícího dotazníku o 22 otázkách, který bude sloužit jako podklad pro diplomovou práci s názvem Navazování sociálních vztahů prostřednictvím sociálních sítí. V něm potřebuji zjistit Vaše důvody aktivit na sociálních sítích, se zaměřením na vztahy. Dotazník je anonymní a bude využit jen pro účely práce. Předem děkuji za vyplnění.

1. Kolik je Vám let?

Prosím vyplňte:

2. Jaké je Vaše pohlaví?

Vyberte jednu odpověď

a) Žena

b) Muž

3. Jaký typ školy (zemědělská, ekonomická apod.) studujete?

Prosím vyplňte:

4. Máte účet na nějaké sociální síti?

Vyberte jednu odpověď

a) Ano

b) Ne

5. Zaškrtněte, o jakou sociální síť se jedná:

Vyberte jednu nebo více odpovědí

a) Facebook

b) Instagram

- c) Twitter
- d) Pinterest
- e) Tinder
- f) YouTube
- g) Jiné – vyjmenujte prosím: _____

6. Uveďte důvod, proč navštěvujete sociální síť:

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Chat
- b) Seznámení
- c) Udržení kontaktu s přáteli
- d) Hraní her
- e) Jazyk
- f) Sledování stránek či celebrit
- g) Vyhledávání informací
- h) Koníčky
- ch) Jiné – vyjmenujte prosím: _____

7. V případě, že se na sociální síti chcete seznámit, o jaký druh vztahu se jedná?

Vyberte jednu odpověď

- a) Přátelský
- b) Partnerský
- c) Přátelský i partnerský
- d) Žádný, účet mám z jiného důvodu

8. Proč vyhledáváte vztah právě na sociální síti?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Soukromí
- b) Málo sebevědomí
- c) Stydlivost
- d) Nesmělost
- e) Nedostatek času
- f) Lenost
- g) Baví mě používat digitální technologie

h) Jiné – prosím uveďte: _____

9. Jakým způsobem navazujete vztahy na sociálních sítích?

Vyberte jednu odpověď

a) Aktivně vyhledávám nové přátele nebo partnera

b) Čekám, až mne někdo osloví

c) Jiné – prosím uveďte: _____

10. Jakou dobu trvání má Váš vztah v případě, že jej navážete na sociální síti?

Prosím vyplňte:

11. Navazujete sociální vztahy (přátelé, partner/ka) i mimo sociální síť?

Vyberte jednu odpověď

a) Mám staré přátele a hledám i nové

b) Nemám přátele (partnera), proto hledám na sociálních sítích

c) Nemám žádné sociální vztahy a vyhovuje mi to

12. Kolik času trávíte na sociálních sítích?

Prosím vyplňte:

13. Jakým jiným způsobem trávíte svůj volný čas?

Prosím vyplňte:

14. Kde jinde trávíte svůj volný čas?

Prosím vyplňte:

15. Dokážete svůj volný čas trávit offline? Pokud ano, jak dlouho to vydržíte?

Vyberte jednu odpověď

a) Ano

b) Ne

16. Domníváte se, že mohou být využíváním digitálních technologií způsobeny zdravotní problémy?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

17. Myslíte si, že jste měl/a po použití těchto technologií takové problémy? Pokud ano, jaké?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano: _____
- b) Ne

18. Setkal/a jste se s nevhodným chováním nějakého uživatele na sociální síti?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Sexting (forma komunikace, která zahrnuje lechtivé poznámky, fotografie či videa)
- b) Kyberšikana (šikana formou moderních komunikačních prostředků)
- c) Kybergrooming (psychická forma manipulace s cílem vzbudit důvěru v oběti a přimět ji ke schůzce)
- d) Kyberstalking (obtěžování prostřednictvím moderních komunikačních prostředků)
- e) Jiné – prosím uveďte: _____

19. Jak moc otevřený/a na Vašem profilu jste, co se týká Vašich soukromých záležitostí?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Profil mám bez fotografií, osobních údajů i statusů
- b) Mám jen pár vlastních fotografií
- c) Přidávám mnoho svých fotografií (dokumentuji výlety, návštěvu restaurace apod.)
- d) Přidávám i fotografie, na kterých je rodina nebo přátelé
- e) Mám o sobě základní informace
- f) Nebojím se sdílet cokoli

g) Nemám profil

20. S kým sdílíte informace na svém profilu?

Vyberte jednu odpověď

- a) Veřejně
- b) S přáteli
- c) S vybranou skupinou přátel
- d) S přáteli přátel
- e) Mám uzavřený profil

21. Znáte osobně všechny své přátele?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

22. Dokážete si představit, že by zmizely sociální sítě?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne



Obr. 1: ŠMAHEL, D., 2003. *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi.* Praha: Triton. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.