

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

Diplomová práce

2023

Jan Slovák

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

Vliv sociálních sítí na mentální zdraví generace Z

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Jan Slovák

Studijní program: Mediální studia

Vedoucí práce: PhDr. Jan Jirků, Ph.D.

Rok obhajoby: 2023

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 3.1.2023

Jan Slovák

Bibliografický záznam

SLOVÁK, Jan. *Vliv sociálních sítí na mentální zdraví generace Z*. Praha, 2023. 89 s. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra mediálních studií. Vedoucí diplomové práce PhDr. Jan Jirků, Ph.D.

Rozsah práce: 126 273 znaků

Abstrakt

Cílem této diplomové práce je poznat a lépe pochopit zkušenost zástupců generace Z s užíváním sociálních sítí a smartphonů, a identifikovat, jakou tato zkušenost hraje roli při jejich následném dalším používání. Sběr dat proběhl s využitím kvalitatívni metodologie formou polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumného šetření se zúčastnilo 14 zástupců generace Z ve věku od 19 do 24 let. Sběr dat byl ukončen dosažením teoretické saturace. Analýza dat proběhla pomocí otevřeného kódování s následnou kategorizací. V rámci analýzy dat bylo identifikováno šest hlavních kategorií: vnímání prostředí sociálních sítí, sociální sítě, vnímání vlivu sociálních sítí, smartphone, vnímání vlivu smartphonu a postoj k vlivu. Zástupci generace Z popsali svou zkušenost s používáním sociálních sítí a smartphonů a identifikovali jejich funkce v každodenním životě. V oblasti duševního zdraví potvrdili vliv sociálního srovnávání, FOMO, phubbingu a také vnímání závislosti a následné abstinence.

Abstract

The aim of this master's thesis is to know and better understand the experience of generation Z representatives with the use of social networking sites and smartphones, and to identify what role this experience plays in their subsequent further use. Data collection took place using a qualitative methodology in the form of semi-structured interviews. 14 representatives of Generation Z aged 19 to 24 took part in the research. Data collection was terminated when theoretical saturation was reached. Data analysis was performed using open coding followed by categorization. Within the data analysis, six main categories were identified: perception of the social networking sites environment, social networking sites, perception of the influence of social networking sites, smartphone, perception of the influence of a smartphone, and attitude towards influence. Representatives of Generation Z described their experience of using social networking sites and smartphones and identified their functions in everyday life. In the field of mental health, they confirmed the influence of social comparison, FOMO, phubbing, as well as the perception of addiction and abstinence.

Klíčová slova

generace Z, sociální sítě, smartphone, závislost, FOMO, phubbing

Keywords

generation Z, social networking sites, smartphone, addiction, FOMO, phubbing

Title/název práce

The influence of social networking sites on the mental health of generation Z

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval panu doktoru Jirků za cenné rady a korektní přístup při vedení mé diplomové práce. Rád bych také poděkoval kamarádům a rodině za podporu nezbytnou pro dokončení této práce.

Obsah

1	Úvod	2
2	Teoretická východiska	4
2.1	<i>Poznámky k terminologii</i>	4
2.1.1	internet nebo Internet	4
2.1.2	Označení závislost	4
2.1.3	Generace Z	5
2.2	<i>Internet</i>	6
2.3	<i>Sociální média</i>	6
2.3.1	Sociální sítě	7
2.4	<i>Definice závislosti</i>	9
2.5	<i>Rozdělení závislosti</i>	10
2.5.1	Behaviorální závislosti	11
2.6	<i>Vliv sociálních sítí na duševní zdraví</i>	18
2.6.1	Pozitivní vliv	19
2.6.2	Negativní vliv	20
3	Praktická část	23
3.1	<i>Cíle a výzkumné otázky</i>	23
3.1.1	Formulace výzkumných otázek	23
3.2	<i>Metodologie, metody</i>	24
3.2.1	Kritéria pro sestavení výzkumného vzorku	25
3.3	<i>Metodika sběru dat a zvolená technika výzkumu</i>	25
3.4	<i>Zpracování a interpretace dat</i>	27
4	Výsledky výzkumu	29
4.1	<i>Charakteristika výzkumného vzorku</i>	29
4.2	<i>Prezentace a analýza výsledků</i>	29
4.2.1	Vnímání prostředí sociálních sítí	29
4.2.2	Sociální sítě	30
4.2.3	Vnímání vlivu sociálních sítí	34
4.2.4	Smartphone	37
4.2.5	Vnímání vlivu smartphonu	40
4.2.6	Postoj k vlivu	43
5	Diskuze	51
6	Závěr	59
7	Summary	60
8	Použitá literatura	61
9	Teze diplomové práce	76
10	Seznam příloh a přílohy	80

1 Úvod

Pobyt v prostředí sociálních sítí je součástí každodenních aktivit velkého množství lidí a jejich užívání přináší jak pozitivní, tak negativní dopady na jejich životy. Často se můžeme setkat s tím, jak někteří uživatelé nahrávají fotky a videa svých dětí bez jejich souhlasu a vytvářejí digitální prezentaci, kterou nikdy nebudou moci smazat; instalují si do telefonu nové aplikace, aniž by si přečetli licenční smlouvu s koncovým uživatelem; rozdávají soukromé údaje a data z Facebooku výměnou za bezplatnou Wi-Fi; nebo během konverzací s přáteli neustále kontrolují své telefony a odepisují na zprávy. Děti ztrácejí pocit empatie, protože když někoho urážejí online, nevidí přímý dopad svých činů. A stejně tak dospělí, kteří se schovávají za anonymitu, rychle soudí ostatní veřejně, aniž by znali všechny potřebné detaily. Sociální sítě nám sice nabízejí dříve nepředvídatelné úrovně propojenosti a obrovské výhody (např. kolektivní moc za hnutím „#metoo“ proti sexuálnímu obtěžování), současně také vidíme, jak se úroveň online obtěžování, šikany nebo závislosti na Internetu, smartphonech, sociálních sítích prudce zvyšují.

Vliv Internetu, sociálních sítí, smartphonů a dalších nových digitálních technologií na produktivitu a mentální pohodu jednotlivců vzbuzuje v akademické sféře obavy (Baccarella a kol., 2018; Balta a kol., 2020; Brand a kol., 2016; Elmer, 2002; Ellison a Boyd, 2013; King a kol., 2012; Nerone a Barnhurst, 2016; a další). Kromě uznané návykové povahy je také zřejmé, že výše zmíněné příklady moderních technologií nevyhnutelně mění přirozený společenský život (Alhassan a kol., 2018; Arshad a kol., 2018; Demirci a kol., 2015; Elhai a kol., 2016; Błachnio a Przepiorka, 2019; Chen a kol., 2016; Montag a Walla, 2016; a další), což má potenciál poškodit nejenom jednotlivce, ale také celou společnost. Mezilidské interakce se často přesouvají z reálného, „offline“ světa do toho digitálního, kde jsou vždy všichni online a dostupní. Zároveň i přítomnost v „online“ světě recipročně ovlivňuje mezilidské interakce mimo rozhraní digitálních zařízení. V rámci odborných studií bylo prokázáno, že digitální technologie, resp. sociální sítě, ovlivňují mentální zdraví jejich uživatelů (Aljomaa a kol., 2016; Andreassen, 2015; Elhai a kol., 2017; Hilliard 2023; Kim a kol., 2019; a další). Mladí lidé patřící do Generace Z, v této práci ohraničení rokem narození 1995, jsou rizikovou skupinou, co se problematického užívání sociálních sítí týče. Pro tuto generaci, která v digitálním prostředí vyrůstala, se někdy také používá termín „digital natives“, i když není shoda ohledně definice tohoto pojmu (Margaryan a kol., 2011), nicméně pro téma této práce není stěžejní, proto se touto problematikou zabývat nebudu. Pro

zástupce Generace Z je pohyb na sociálních sítích běžnou součástí každodenního života. Algoritmy těchto komunikačních platform jsou navrženy tak, aby uživatele podporovaly v tom, aby na nich trávili více času, než sami uživatelé chtějí, což nutně vede k ovlivňování mentálního zdraví uživatelů (Brügger, 2013; Mackson a kol., 2019; Pigott, 2020).

V teoretické části práce nejdříve popisují prostředí Internetu a definují rozdíl mezi sociálními médii a sociálními sítěmi a charakterizují hlavní sociální sítě (Facebook a Instagram). Další část práce věnuje závislostem, jejich definici a v rámci behaviorálních závislostí je rozděluje na závislost na Internetu, sociálních sítích a smartphonech. V závěru teoretické části se věnuje popsání pozitivního a negativního vlivu sociálních sítí na duševní zdraví generace Z.

V průběhu výzkumného šetření, při realizaci rozhovorů, jsem zjistil, že zvolené metody neumožňují zjištění vlivu sociálních sítí na duševní zdraví tak, jak jsem si představoval při tvorbě teze této práce. Zaměřil jsem proto ne na zkoumání vlivu, ale na reflexi zkušenosti, kterou mají zástupci generace Z s používáním sociálních sítí a smartphonů. Práce byla tedy rozšířena i o téma smartphonů, jelikož se jedná o nedílnou součást používání sociálních sítí. Tato změna způsobila také přeformulování výzkumné otázky.

2 Teoretická východiska

Pro zodpovězení výzkumných otázek v praktické části této práce je nejdříve důležité identifikovat klíčová teoretická východiska práce na základě rešerše literatury týkající se Internetu, sociálních médií, sociálních sítí, závislostí s nimi spojenými a v neposlední řadě také jejich vlivu na mentální zdraví.

2.1 Poznámky k terminologii

2.1.1 internet nebo Internet

Morten Bay (2017) rozebírá historii Internetu a předkládá argumenty proč se ve veřejném diskurzu objevují obě varianty, tedy internet i Internet. Přiklání se k označení Internet, jelikož existuje pouze jeden Internet a i z hlediska své historie a vývoje by měl být označován velkým počátečním písmenem (Bay, 2017). V této práci budu používat označení Internet.

2.1.2 Označení závislost

Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM; poslední vydání DSM-5, publikováno 2013) je publikace Americké psychiatrické asociace (APA) pro klasifikaci duševních poruch pomocí společného jazyka a standardních kritérií. Používají je lékaři, vědci, agentury pro regulaci psychiatrických léků, zdravotní pojišťovny, farmaceutické společnosti, právní systém a navrhovatelé opatření.

DSM se vyvinul ze systémů pro sběr dat při sčítání lidu a statistik týkajících se psychiatrických onemocnění. Revize od svého prvního vydání v roce 1952 postupně zvyšovaly celkový počet duševních poruch, přičemž odstranily ty, které již nejsou považovány za duševní poruchy (Baca-Garcia a kol., 2007; Donix, 2013; Kendell a Jablensky, 2003; Pincus a kol., 1998; Dalal a Sivakumar, 2009). Závislost na Internetu, závislost na smartphonech a závislost sociálních sítích k dnešnímu datu nejsou součástí DSM. V posledním vydání DSM-5 se objevuje v rámci behaviorálních závislostí, resp. patologického hráčství pouze podsekce „Internet gaming disorder“ (porucha hraní Internetových her), která je však zařazena do sekce 3, kde se nachází všechny poruchy, které vyžadují další výzkum (Ali, 2021).

Problém s DSM je však ten, že poslední vydání (DSM-5) je datováno do roku 2013. Od té doby se uskutečnilo mnoho výzkumů týkajících se nových typů závislostí a poruch (Kostak a kol., 2019; Ting a Chen, 2020), jako například závislost na Internetu, závislost na

sociálních sítích nebo závislost na smartphonech, tedy závislosti, které jsou pro tuto práci stěžejní a ve výzkumech jsou označovány jako závislosti (Abbasi, 2019; Alhassan a kol., 2018; Aljomaa a kol., 2016; Andreassen, 2015; Arshad a kol., 2018; Billieux a kol., 2015; Chung a kol., 2019; Dalvi-Esfahani a kol., 2019; a další). Pro lepší označení těchto poruch se tedy v akademickém světě používá označení Problematické užívání (Internetu, sociálních sítí, smartphonů) (Shapira a kol., 2003; Young, 2009).

V rámci behaviorálních závislostí (viz. kapitola Behaviorální závislosti) jsem se rozhodl zabývat problematikou závislosti na Internetu, závislosti na smartphonech a závislosti na sociálních sítích, resp. problematickým užíváním Internetu, smartphonů a sociálních sítí. Ostatními typy behaviorálních závislostí se zabývat nebudu, jelikož nejsou pro tuto práci relevantní. Přestože mnou zvolené závislosti nejsou oficiálně jako závislosti klasifikovány, rozhodl jsem se je v rámci této práce označovat jako závislosti, protože termín závislost je nejbližší označení chování, které zde vzniká. Nemám tedy na mysli závislost v kontextu psychiatrické diagnózy. Toto pojetí je v souladu s mezinárodními výzkumy.

2.1.3 Generace Z

V akademickém světě existuje klasifikace generací podle Brosdahl a Carpentera (2011), která kategorizuje generace podle roku narození pro každou: Generace X (1961–1980), Generace Y (1981–1990) a Generace Z (1991 a později). Generace Z je první, kdo má internetovou technologii snadno dostupnou. Zástupci této generace byli díky webové revoluci, ke které došlo v průběhu 90. let, při výchově vystaveni bezprecedentnímu množství technologií. Ve své práci ohraničuji Generaci Z rokem narození 1995.

Zástupci této generace, kteří v ideálním případě patří do segmentu středoškoláků, vysokoškoláků nebo čerstvě nových pracovních sil v organizacích, jsou často označováni jako jedinci, kteří mají vrozené technologické dovednosti. Potřeba být online a v obraze pro ně představuje hlavní důvody používání sociálních sítí. Mají větší tendenci preferovat sociální sítě pro komunikaci a interakci spíše se svými vrstevníky než se zástupci jiných generací. Jsou šťastní a cítí se životně důležití, když poskytují aktivní zpětnou vazbu a komentáře ke značkám/službám/problémům, které sledují, resp. zažívají. Existují studie o rostoucím využívání sociálních sítí zástupci generace Z, ale studium této generace a behaviorálních vlivů způsobených aktivitami těchto jedinců, je stále ještě v začátcích (Prakash Yadav a Rai, 2017).

Charakteristickým rysem generace Z je, že jsou přirozeně považováni za lidi, kteří

jsou s technologiemi tak sžití, že interakce na webových stránkách sociálních sítí je významnou součástí jejich společenského chování. Generace Z má silné „virtuální pouto“, které jim pomáhá se vymanit z emocionálních a psychologických problémů, kterým čelí „offline“ (Bolton a kol., 2013).

Populární internetová stránka Urban Dictionary uvádí tuto charakteristiku Generace Z (2021): „We grew up in a post 9/11 world, were kids when the economy crashed, saw the first black man elected president and the first orange man elected president. Social media and iPhones were and are part of growing up for us.“ V překladu se jedná o děti nebo mladé dospělé, kteří vyrůstali ve světě po 11. září, zažili prvního afroamerického prezidenta (Obama) a také prvního „oranžového“ prezidenta (Trump). Nejdůležitější větou je ta poslední, „sociální sítě a iPhony byly a jsou součástí jejich dětství a vyrůstání“. Stránka Meola (2023) označuje zástupce této generace jako lidi, kteří vyrostli s technologiemi, internetem a sociálními médii, což někdy způsobuje, že jsou vnímáni jako závislí na technologiích, asociální nebo „bojovníci za sociální spravedlnost (social justice warriors)“. Dále přisuzuje Generaci Z největší nákupní potenciál do budoucích let (Meola, 2023).

2.2 Internet

Internet je složité shromáždění lidí, institucí, techniky a technologií navržených tak, aby umožňoval přenos informací mezi zařízeními (Hunsinger 2009). Internet je nejenom „sítí všech sítí“, tento pojem obsahuje mnohem víc (Gieryn, 1983; Consalvo a Ess, 2011; Dutton, 2013, Hunsinger in Hunsinger a kol., 2019). Consalvo a Ess (2011) se ve své publikaci „The Handbook of Internet Studies“ sestavili kolekci 22 recenzní esejí, z nichž každá pokrývá charakteristický teoretický nebo metodologický problém týkající se lidské komunikace na Internetu.

Tématem Internetu se zabývalo mnoho dalších publikací (Baym, 2005; Brügger, 2013; Elmer, 2002; Jarvis a Wilkerson, 2005; Schweitzer, 2008; Nerone a Barnhurst, 2016). Téma v rámci této práce není třeba dále rozebírat.

2.3 Sociální média

„Obory, které se věnují různým projevům mezilidské, sociální komunikace, označují pojem médium/média to, co zprostředkovává někomu nějaké sdělení, tedy médium komunikační“ (Jirák a Köpplová, 2003, s. 16).

V minulosti se objevilo několik začínajících definic sociálních médií, a to jak v rámci

komunikační disciplíny, tak napříč souvisejícími disciplínami, jako jsou PR (public relations), informační vědy a masová média. Definice se obvykle sblíží kolem pojmu sociální média a odkazují na digitální technologie zdůrazňující obsah nebo interakci vytvářený uživateli (user generated content) (Carr a Hayes, 2015). Sociální média se často charakterizují podle kanálů, které buď identifikují směrovost zpráv, nebo používají specifické nástroje, jako je Facebook nebo Twitter, jako příklady způsobů interakce (Goodman a kol., 2011).

Sociální média jsou nástrojem sociální komunikace. V běžných médiích existuje pouze jednosměrná komunikace, v jejímž rámci jsou poskytovány informace. Příkladem toho je například televize. Toto médium poskytuje vizuální informace, ale my jako diváci a příjemci této informace nemůžeme poskytnout zpětnou vazbu tomu, kdo informaci poslal. Proces komunikace obsahuje různé prvky. Těmito prvky jsou zpráva, odesílatel, kanál a příjemce (Shannon a Weaver, 1998). Kanál používaný v sociálních médiích je Internet. Příjemce je schopen poskytnout zpětnou vazbu odesílateli při užití tohoto komunikačního kanálu.

Sociální média mohou být definována jako internetové kanály, které uživatelům umožňují příležitostně interagovat a selektivně se prezentovat, buď v reálném čase, nebo asynchronně, s širokým i úzkým publikem, které odvozuje hodnotu z obsahu vytvářeného uživateli a vnímání interakce s ostatními (Carr a Hayes, 2015).

2.3.1 Sociální sítě

Sociální sítě (SNS), subdoména sociálních médií, byly definovány jako síťová komunikační platforma, na které mají účastníci 1) možnost vytvořit si osobní, jednoznačně identifikovatelné profily, které se skládají z obsahu poskytnutého uživateli, obsahu poskytnutého jinými uživateli nebo obsahu poskytnutého systémem; 2) mohou veřejně demonstrovat propojení, která si mohou ostatní prohlížet; a 3) mohou konzumovat, produkovat a/nebo komunikovat s proudy (streams) obsahu vytvářeného uživateli díky jejich přítomnosti na dané sociální síti. SNS obecně zahrnují vytváření a udržování online vztahů, osobních i profesionálních, prostřednictvím různých platform (Ellison a Boyd, 2013 in Alhabash a Ma, 2017).

Sociální sítě jsou formou komunikace „many-to-many“, kde se lidé připojují a komunikují dynamicky v rámci flexibilně vytvořeného rozsahu vkládáním a přijímáním informací na Internet a z Internetu (Asif-Ur-Rahman a kol., 2015).

Mít profil na sociálních sítích je dnes součástí moderního života. Facebook, nejpopulárnější SNS, má 2,9 miliardy aktivních uživatelů měsíčně, mezi dospívajícími a mladými dospělými je ale mnohem více populární Instagram, s více než jednou miliardou aktivních uživatelů měsíčně. Tito uživatelé na těchto platformách tráví značné množství času – v průměru více než 2,5 hodiny každý den (Verduyn a kol., 2021). Mezi další rozšířené sociální sítě patří Twitter, LinkedIn nebo také nejnovější fenomén TikTok.

Z hlediska tématu této práce by bylo vhodné definovat sociální sítě jako prostředí, ve kterém dochází k výměně a komunikaci informací. Toto prostředí, ve kterém se jednotliví aktéři pohybují, má na dané účastníky různé efekty. Důsledky používání sociálních sítí se v posledních letech zabývalo velké množství výzkumů (Verduyn a kol., 2021; Goodman a kol., 2011; Alhabash a Ma, 2017; Mackson a kol., 2019; Ponnusamy a kol., 2020; Kuss a Griffiths, 2017; a další). Téma závislosti na sociálních sítích podrobněji popíšu v dalších částech práce.

2.3.1.1 Facebook

Jako jedna z největších sociálních sítí se Facebook stal téměř synonymem pro sociální sítě jako takové (Griffiths, 2012). Umožňuje uživatelům spojit se s přáteli, členy rodiny a známými a dává uživatelům možnost zveřejňovat a sdílet obsah, jako jsou fotografie a statusy (Alhabash a Ma, 2017). Tato platforma, která byla založena v roce 2004, má ke konci roku 2022 2,9 miliardy aktivních uživatelů měsíčně, přičemž většina uživatelů se k ní připojuje prostřednictvím mobilních zařízení (Statista, 2022). Asi tři čtvrtiny uživatelů Internetu uvádí, že mají účet na Facebooku, a 7 z 10 uživatelů uvádí, že denně navštěvují tuto sociální síť, což zdůrazňuje obvyklou a „rituální“ povahu používání Facebooku. Většina mladých dospělých (87%) ve věku 18–29 let uvádí, že používá Facebook (Alhabash a Ma, 2017).

Facebook má nejaktivnější uživatele ze všech platform sociálních médií a lidé tráví hodiny denně „scrollováním svých feedů“, tedy prohlížením příspěvků stránek, které sledují a které se zobrazují na hlavní stránce Facebooku, která se označuje jako feed (Mohsin, 2022). Tématem Facebooku se ve svých publikacích zabývalo velké množství dalších autorů (Alhabash a Ma, 2017; Cudo a kol., 2020; Fioravanti a Casale, 2020; Griffiths, 2012).

2.3.1.2 Instagram

Instagram byl v roce 2010 uveden na trh primárně ke sdílení fotografií a obrázků (Ponnusamy a kol., 2020). kromě svého primárního účelu vyniká v poslední době také jako

efektivní komunikační a marketingový nástroj pro propagování nejrůznějších produktů a značek skrze influencers. Jeho uživatelé ho nejčastěji využívají k vyhledávání informací o jiných lidech, dokumentování vlastního života, ukazování ostatním uživatelům svou kreativitu a sdílení svých zájmů s ostatními (Sheldon a Bryant, 2016). Instagram umožňuje uživatelům sdílet živé příběhy se svými followery v rámci tzv. „stories“. Instagram je díky jedinečnému uživatelskému rozhraní sociální sítí, u které hrozí možné intenzivní užívání a psychologické následky (Mackson a kol., 2019). Tato platforma měla k červnu 2022 více než 1,4 miliardy uživatelů (Datareportal, 2022), nicméně toto číslo stále roste. Instagram představuje jednu z nejrychleji rostoucích sociálních sítí a je nejoblíbenější mezi mladými dospělými; více než 59% uživatelů Instagramu je ve věku od 18 do 29 let (Alhabash a Ma, 2017; Aslam, 2022). U některých uživatelů tato popularita s sebou nese riziko vzniku závislosti (Kuss a Griffiths, 2017). Používání Instagramu a jeho dopad na uživatele se v posledních letech stává stále aktuálnější tématem (Alhabash a Ma, 2017; Faelens a kol., 2021; Koinig, 2022; Verduyn a kol., 2022)

2.4 Definice závislosti

„Závislost“ je pojem, který byl předmětem mnoha debat (Foddy a Savulescu, 2010; Nordenfelt, 2010; Sussman a Sussman, 2011, a další). Vymezení jeho definičních prvků může být krokem k dosažení konsensu a operativnosti tohoto konstruktů. Mnoho konceptualizací závislosti se nějakým způsobem týká nerovnováhy centrálního nervového systému a tyto konceptualizace sahají do konce 17. století (Meyer, 1996).

Laická definice závislosti je „skutečnost nebo podmínka závislosti na určité látce, věci nebo činnosti“. Lékařsky jde o „chronickou recidivující poruchu charakterizovanou nutkavým hledáním drog, pokračujícím užíváním navzdory škodlivým následkům a dlouhotrvajícími změnami v mozku“ (Sussman a Sussman, 2011).

Podle Americké medicínské společnosti pro závislost (American Society of Addiction Medicine) je závislost hlavní, chronické onemocnění stimulující mozek, podněty, vzpomínky a související mozkové obvody (Kirik a kol., 2015). Porucha v těchto obvodech přispívá k biologickým, psychologickým, sociálním a duchovním příznakům. Ty můžeme pozorovat na člověku, který patologicky touží po odměně a/nebo spokojenosti užíváním návykových látek a dalším chováním, jako je například i používání sociálních sítí, bez ohledu na negativní důsledky těchto chování (Sussman a Sussman, 2011).

Závislost se nejčastěji vyznačuje neúspěšnými pokusy vyvarovat se dané substanci,

zhoršením řízení chování, chtičem a snížením povědomí o potížích spojených s vlastními akcemi a společnými vztahy. Stejně jako u jiných chronických poruch může závislost také zahrnovat období relapsu a remise. Závislost může být progresivní a může mít za následek zdravotní postižení, pokud není jednatel léčen nebo se neúčastní zotavovacích aktivit (Kirik a kol. 2015).

Problém s pokračováním v zapojení do návykových chování je ten, že v průběhu času vedou k negativním vedlejším účinkům. „Závislý“ se pak může pokusit přijít na nové „způsoby“ chování, jak dosáhnout účinků, které navozují podobně příjemné pocity, a přitom se vyhnout negativním důsledkům. V průběhu času mohou být negativní důsledky návykového chování větší než pozitivní důsledky. Účastník však může pokračovat v tomto chování z několika důvodů. Mezi tyto důvody může patřit považování návykového chování za kompromis mezi aspekty každodenní zkušenosti, u nichž účastník cítí nedostatek kontroly nebo úspěchu, a aspekty zážitku, s nimiž může účastník manipulovat (Sussman a Sussman, 2011). Závislost se tedy může stát životním stylem, prostředkem existence. Postoj, který může člověk k závislosti zaujmout částečně závisí na dalších činnostech, ke kterým má účastník přístup nebo do kterých je zapojený. Uprostřed zapojení do návykového chování může, nebo nemusí být jiné konkurenční chování, pokud není vtaženo do struktury návykového chování, zajímavé a lákavé pro daného člověka (Glasner, 2003).

2.5 Rozdělení závislostí

Závislosti na návykových látkách i behaviorální závislosti ovlivňují fungování každého jednotlivce jako takového a jeho kvalitu života, jsou však také kombinací různých vlivů na sociální prostředí člověka, jeho vztahy a sociální zdraví. Sociální zdraví je definováno jako kooperativní vztahy jednotlivce s jeho příbuznými a jinými osobami v sousedních podmínkách, kvalita a intenzita vztahů s jinými jednotlivci, skupinami a institucemi, úroveň dostupné sociální podpory, smysluplné interakce se sociálními prostředními v různých kontextech, jakož i schopnost zvládat typické sociální situace (Hahn a kol., 2010).

Pro tuto práci je důležité vybrat specifické typy poruch relevantních pro téma práce. Závislosti lze dělit na látkové a behaviorální. Doména látkových závislostí byla po celá desetiletí široce studována a velmi podrobně rozpracována jak v akademickém, tak v klinickém prostředí a byla pečlivě klasifikována z pohledu použitých látek (Sussman a Sussman, 2011). Závislost na návykových látkách (drogová závislost), je neuropsychiatrická porucha charakterizovaná opakující se touhou po nepřetržitém užívání drogy navzdory

škodlivým následkům drogy (Grant a kol., 2010).

2.5.1 Behaviorální závislosti

Behaviorální závislosti zahrnují nesčetné množství pozorovaných odchylek od normálního chování, které jsou podle mezinárodních klasifikačních systémů považovány za excesivní, impulzivní, obsedantní a kompulzivní nebo čistě návykové (Grant a kol., 2010). Některá z těchto chování, zejména ta, která souvisejí s technologiemi, představují v akademické sféře předmět diskuzí v posledních letech (viz podkapitola Rozdělení závislostí). Behaviorální závislosti sdílejí společné charakteristiky s užíváním návykových látek, zejména historický vývoj, fenomenologii, nízký věk počátku závislosti a dlouhodobé následky. Vědci pokračují v debatách o tom, jak je nejlépe klasifikovat kvůli povědomí, prevenci, taxonomii a přesnému klinickému popisu. Spousta poruch, které by mohly být klasifikovány jako závislosti tak z toho důvodu do oficiálního seznamu závislostí nepatří. (Adamczyk, 2020). Behaviorální závislost (závislost na chování) nezahrnuje drogu, ale zahrnuje podobné chování, jako když člověk užívá drogu, např. patologické hráčství nebo s ním spojené hraní her, nejenom v online prostředí (Grant a kol., 2010). V posledních letech se objevily návrhy rozšířit pojem „závislost“ tak, aby zahrnoval chování, které sice nesouvisí s návykovými látkami, ale které i tak způsobuje psychické či fyzické problémy a zhoršení počátečního stavu. Navrhované závislosti na „procesu“ nebo „chování“ zahrnovaly různorodá témata, jako např. nakupování; cvičení; hraní her; formy chování na Internetu, jako hraní online her, socializace prostřednictvím sociálních médií a různé formy sexuálního chování (Van Rooij a Prause, 2014).

Tato expanze byla podmíněna rozvojem infrastruktur, které tvoří její předpoklady v podobě příslušných podnětů (snadno dostupné hrací automaty, počítačové sítě, rozsáhlá nákupní centra atd.). Behaviorální závislosti, které přímo nesouvisejí např. s infrastrukturou, jako sexuální závislost nebo výše uvedený workoholismu, tvoří součást komplexního rozsahu návykového chování (závislostních poruch), které vychází z vnitřních psychologických impulsů a potřeb bez ohledu na materiální prostředí (Adamczyk, 2020).

Celosvětové rozšíření digitální komunikace a mobilních technologií vede k restrukturalizaci sociálních vztahů a představuje novou výzvu v podobě vzniku dříve neznámých závislostí a psychosociálních jevů, jako je netholismu (závislost na Internetu) nebo nomofobie (strach z nedostupnosti mobilního telefonu nebo pokrytí Internetového připojení). Nové behaviorální závislosti proto obsahují „tradiční“ soubor látkových

závislostí, které mají definované účinky na organismus podle přání uživatele, např. euforie, stimulace, sedace atd. (Grant a kol., 2010; Karim a Chaudhri, 2012).

2.5.1.1 Závislost na Internetu (IA)

Pojem závislost se tradičně spojuje s psychoaktivními látkami, jako je alkohol a tabák, nicméně chování podobné používání Internetu bylo v posledních několika letech také identifikováno jako návykové (Ryding a Kaye, 2018). Za průkopníka spojení rizikového užívání Internetu s možným vznikem závislosti je považována Kimberly S. Young, jejíž publikace „*Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*“ (1998) je citována téměř ve všech odborných článcích týkajících se zmíněné závislosti na Internetu.

Někteří uživatelé Internetu jsou identifikováni jako závislí na Internetu nebo jako problematičtí / patologičtí uživatelé Internetu. Ačkoli oficiální diagnostická kritéria dosud neexistují, závislost na Internetu lze definovat jako nadměrné, obsedantně-kompulzivní, nekontrolovatelné používání Internetu způsobující toleranci, což také vytváří značné potíže a narušení každodenního fungování (Young, 1998). Ve světě se tématem závislosti na Internetu zabývalo početné množství autorů (Caplan, 2002; Davis, 2001; King a kol., 2012; Kostak a kol., 2019; Kuss a kol., 2013; Orsal a kol., 2013; Ryding a Kaye, 2018; Shaw a Black, 2008; Taymur a kol., 2016; Van Rooij a Prause, 2014; Widyanto a kol., 2011). V českém prostředí se tématu prostředí Internetu a s ním spojenému problematickému užívání nejvíce věnuje prof. David Šmahel z Masarykovy Univerzity v Brně, který se tomuto tématu věnuje ve svých publikacích od roku 2001.

2.5.1.2 Závislost na sociálních sítích

Sociální sítě usnadňují některé úkoly, které jsou v reálném životě obtížné. Mezi výhody lze uvést velký dosah při žádostech o dobrovolnictví, pomoc, příspěvky charitativním organizacím, sdílení uměleckých děl nebo mimo jiné např. diskuse o nápadech a projektech s odborníky, kteří nejsou v reálném životě snadno dostupní. Kromě pozitivní stránky mají sociální sítě také velmi „temnou“ negativní stránku. Většina negativních dopadů se projevuje primárně na zástupcích mladších generací, kteří v online prostředí vyrůstali. Sdílení potenciálně škodlivého obsahu, negativita peer-to-peer vztahů (vztahy mezi vrstevníky), narušení soukromí, reklamy, nebo také kyberšikana se projevují jako některé negativní účinky sociálních sítí. Porucha spánku, zvýšení sklonu ke lhaní, změna osobnosti, pokles sexuálního zájmu, vzdálení od skutečného života nebo ztráta energie jsou také škodlivými účinky sociálních sítí (O'Keeffe a Clarke-Pearson, 2011).

Závislost na sociálních sítích je definována jako „přílišné znepokojení sociálními médii, poháněné nekontrolovatelnou motivací k užívání sociálních médií nebo k přihlášením na ně, věnování tolik času a úsilí sociálním sítím, že to poškozuje další důležité oblasti života“ (Griffiths, 2009). Jedná se o zastřešující pojem, který popisuje nadměrné používání všech aplikací sociálních médií, jako je Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, nebo Whatsapp. Rizikovou populací pro návykové používání sociálních sítí jsou primárně mladí lidé, studenti, nezadaní; lidé s nízkým příjmem a nízkým vzděláním (Andreassen a kol., 2017).

Nadměrné užívání a nedostatek kontroly jsou považovány za hlavní důvody závislosti na sociálních sítích (Guedes a kol., 2016). Nadměrné užívání sociálních sítí je porucha řadící se do behaviorálních závislostí, podobná nadměrnému cvičení a nutkavému nákupnímu chování (Settanni a kol., 2018). Kognitivní čas plyne v deprivaci nebo ve stresové situaci pomaleji. Podhodnocování časových intervalů strávených na sociálních sítích je známkou návykového chování. **Návykové užívání sociálních sítí je chování podobné tomu při užívání návykových látek** (Turel a kol., 2018). Ze studie Arshad a kol. (2018) vyplývá, že závislost na sociálních sítích je stejně škodlivá jako kouření. Vliv má především na koncentraci, míru úzkosti nebo např. na zvýšení krevního tlaku. Závislost na sociálních sítích má tedy stejně škodlivé účinky na kognitivní dovednosti jako užívání návykových látek (Arshad a kol., 2018).

Závislý člověk má pocit ztráty kontroly a pocit selhání, který vyústí v nedůvěru v sebe sama (Yücens a Üzer, 2018). Považovat sociální síť za jediné místo, na kterém záleží; myslet si, že sociální síť nejsou užitečné, když je člověk nepoužívá; neschopnost obejít se bez sociálních médií; a silné touhy a nutkání je používat jsou příznaky návykových lidí (Wang a kol., 2015). Vyhýbavost, úzkostlivost a impulzivita jsou běžnými rizikovými faktory používání sociálních médií. Neuspokojené psychologické potřeby mohou uspokojit sociální síť (Casale a kol., 2018).

Posedlost (salience), tolerance, změny nálady, abstinční příznaky, relaps nebo ztráta kontroly a konflikt je šest symptomů závislosti nebo také šest základních složek závislosti na sociálních sítích (Andreassen a kol., 2017; Liu a Jianling, 2018; Settanni a kol., 2018; Turel a kol., 2018). Zanedbávání osobního života, duševní předpojatost, únik (kvůli zapomenutí na skutečné životní problémy), zážitky ovlivňující náladu, tolerance a utajování návykového chování jsou kritéria, při kterých jsou lidé, kteří splňují těchto šest kritérií, považováni za závislé (Guedes a kol., 2016).

Někteří vědci stále naznačují, že závislost na sociálních sítích by měla být koncipována jako chování oddělené od konkrétní platformy sociálních sítí a že závislosti na konkrétních platformách (Facebook, Instagram, aj.) jsou pouze příklady závislosti na sociálních sítích. Závislost na sociálních sítích a závislost na Facebooku by měly být u lidí, kteří mají účet na více sociálních sítí, považovány za podobné, ale oddělené entity, jelikož lidé, kteří jsou závislí na Internetu jsou závislí na jiném typu činností, než lidé závislí na Facebooku (Kuss a Griffiths, 2017).

2.5.1.3 Problematické používání smartphonů

V kontextu předchozí podkapitoly je nutno zdůraznit, že se málo studií zabývá kontextem používání sociálních sítí, a to navzdory tomu, že se velké množství uživatelů připojuje k Internetu za pomoci jiných zařízení než počítačů, např. pomocí smartphonů (Hadlington, 2015). Kawabe a kol. (2016) zdůraznili, že vlastnictví smartphonů celosvětově rychle roste, a pro některé uživatele nahradily smartphony funkci počítačů (Aljomaa a kol., 2016). Smartphony jsou obvykle zařízení s dotykovou obrazovkou s mnoha aplikacemi, které nabízejí rychlý přístup k Internetu a sociálním médiím, což usnadňuje přenos zpráv nebo komunikaci. Kvůli pohodlnosti používání a mnoha funkcím mají jejich uživatelé tendenci být zaujati svými zařízeními a být k nim přehnaně loajální (Ting a Chen in Essau a Delfabbro, 2020). Kromě těchto funkcí mají smartphony i jiné využití, jehož zkoumání není pro téma práce relevantní.

Objevily se návrhy tvrzení, že množství času stráveného na smartphonech je výrazně spojeno se závislostí na Internetu (Kawabe a kol., 2016). To lze z velké části připsat pokroku v technologii smartphonů, která umožňuje je používat jako prostředek pro všechny každodenní online aktivity (odpovídání na e-maily, poslech hudby, interakce s ostatními, hraní her, kontrolování času, budík), a je tedy pochopitelné, že používáním těchto zařízení tráví lidé více času, než v minulosti (Ryding a Kaye, 2018). **V roce 2022 bylo na světě 6,6 miliardy uživatelů smartphonů, jedná se o 79% nárůst oproti 2016** (Oberlo, 2022). Část těchto lidí má prokazatelně problémy se závislostí na smartphonech (Billieux a kol., 2015).

V současné době neexistuje shoda ohledně definice „závislosti“ na smartphonu. Proto se často používá pojem „problematické používání smartphonu“, který popisuje opakující se neschopnost ovládat návykové chování, která má za následek funkční poruchy nebo úzkosti, což splňuje kritéria pro behaviorální závislost, které navrhli Kardefelt-Winther a kol. (2017). Problematické používání smartphonu je také definováno jako forma chování charakterizovaná nutkavým používáním zařízení, které vede k různým formám fyzické,

psychologické nebo sociální újmy (Ting a Chen in Essau a Delfabbro, 2020).

Nadměrné používání smartphonů může vést k neurologickým změnám, u nichž bylo zjištěno, že mozek postiženého jedince má výrazně vyšší hladiny kyseliny gama-aminomáselné (GABA), což má za následek zhoršení pozornosti a kontroly a snadnější rozptýlení (Hong a kol., 2012). Vysoká dostupnost rychlého toku informací ze smartphonů dospívajících může také snížit jejich rozpětí pozornosti (Kim a kol., 2016). Kvůli neurologické nezralosti mohou být adolescenti **více závislí na okamžitých odměnách spojených se smartphony**, na rozdíl od přirozených a/nebo opožděných odměn, které vyplývají z interakcí s přáteli a členy rodiny nebo z jejich koníčků (Chen a kol., 2016; Kim a kol., 2019).

Nadměrné používání smartphonů se shoduje také s dalšími duševními poruchami, jako je sociální úzkost, deprese, impulzivita a osamělost, a problémy s nedostatkem pozornosti (Elhai a kol., 2017). Bylo zjištěno, že při problematickém používání smartphonů se u dospívajících častěji objevují úzkosti, které jsou způsobeny častým rušením nebo rozptýlením smartphonem (Hong a kol., 2012; Sansone a Sansone, 2013). Potřeba nutně kontrolovat nové zprávy a oznámení může zvýšit osobní stres (Sansone a Sansone, 2013). Dospívající, kteří jsou příliš závislí na smartphonech, zejména pro účely sociálního spojení s ostatními, jsou méně zdatní ve čtení neverbální komunikace ostatních. Kromě toho jsou také méně citliví ke svému vlastnímu chování a méně flexibilní v komunikaci (Hong a kol., 2012). Bylo zjištěno, že vysoká frekvence textových zpráv byla spojena s méně emocionálně uspokojivými vztahy s ostatními (Sansone a Sansone, 2013), a také se ukázalo, že problematické používání smartphonů ovlivňuje komunikaci mezi rodiči a dětmi (Radesky a kol., 2014).

Někteří adolescenti mohou využívat smartphony jako mechanismus k vyrovnání se se svými depresivními příznaky nebo ke zmírnění nudy a frustrace (Thomé, 2018). Používání smartphonu jim poskytuje zábavu a pocit sníženého utrpení, aby mohli odvrátit pozornost od jiných životních problémů. Takové chování může mladistvým dočasně pomoci cítit úlevu a poskytnout jim únik od problémů, ale z dlouhodobého hlediska to není prospěšné, protože problémy zůstávají nevyřešeny. Místo toho to se zvýší pravděpodobnost vzniku závislosti na smartphonech jako způsobu řešení psychologických problémů (Alhassan a kol., 2018). U adolescentů, kteří nutkavě používají smartphony, se zdá, že je pro ně velmi obtížné vyhnout se používání zařízení alespoň na krátkou dobu, protože velká část jejich života se točí kolem smartphonu a světa, který zprostředkovává (Thomé, 2018; Walsh

a kol., 2011). Když svému smartphonu nejsou nablízku, cítí se nesví a rozrušení, což může ovlivnit např. jejich výkony ve škole nebo při jiných činnostech. Smartphony nutí lidi, aby je neustále kontrolovali, což vede ke strachu z toho, že jim něco uniká (FOMO) a „nomofobie“ (no-mobile fobie), což jsou situace, které u mladých lidí způsobují strach nebo úzkost (De-Sola Gutiérrez a kol., 2016; Thomée, 2018). Problematické používání smartphonu vede k psychosociálním komplikacím, při nichž někteří z nich posílají nebo se dívají na videa a fotky, když chodí, řídí nebo dokonce mluví s ostatními (**viz. Phubbing**) (Sansone a Sansone, 2013; Shabeer a Wahidabanu, 2012). Fyzická ztráta telefonu je ještě horší, přičemž mnoho lidí se obává ztráty osobních údajů, odpojení od ostatních, zneužití možností mobilních plateb, úniku nevhodných fotografií nebo videí a skutečnosti, že by nevěděli, co se děje nového u jejich přátel (De-Sola Gutiérrez a kol., 2016).

Zjištění ohledně vlivu smartphonu na spánek bylo zvláště zajímavé ve studiích problematického používání smartphonů u dospívajících. Vystavení modrému světlu v noci podporuje bdělost, což snižuje dobu a kvalitu spánku. Modré světlo brání mozku v uvolňování melatoninu, který by se dal označit za přírodní spánkovou chemikálii, což může vést ke spánkové poruše a k přerušovaným spánkovým vzorcům (Randler a kol., 2016). Studie odhadují, že přibližně 70% uživatelů smartphonů používá smartphone přímo před spaním a má ho neustále poblíž sebe, protože má nutkání kontrolovat každé upozornění (Demirci a kol., 2015). Takové návyky mohou způsobit, že si dospívající udržují stav bdělosti kvůli upozorněním a mají nutkání je neustále kontrolovat, což může také narušovat spánek. V longitudinální studii s následným sledováním po 2 letech měli adolescenti, kteří vlastnili smartphone, ve všední dny kratší dobu spánku a více problémů se spánkem ve srovnání s těmi, kteří smartphone nevlastnili (Schweizer a kol., 2017). Nedostatek spánku může následně ovlivnit výkon adolescentů během dne, což se může projevat v rámci koncentrace během vyučování (Ting a Chen in Essau a Delfabbro, 2020).

2.5.1.3.1 Phubbing

Jedním z relativně nových negativních důsledků používání smartphonu je „phubbing“, což by se dalo charakterizovat jako **věnování pozornosti smartphonu během konverzace s druhým člověkem**. Phubbing lze považovat za neuctivé chování vůči ostatním a může poškodit skutečné sociální vztahy s ostatními. Může mít přímý negativní dopad na spokojenost ve vztahu a nepřímý dopad na spokojenost v životě a depresi prostřednictvím spokojenosti ve vztahu, což lze vysvětlit zvýšenými pocity žárlivosti (Roberts a David, 2016). V důsledku toho může být phubbing problematickým chováním, které může poškodit

jak „phubbery“, tak ty, kteří jsou „phubbováni“ (Balta a kol., 2020).

I když se jedná o relativně nový fenomén, různé studie zkoumaly související faktory a důsledky phubbingu. Doposud bylo prokázáno, že **návykové používání Internetu, smartphonů a sociálních sítí zvyšuje phubbing** (Błachnio and Przepiorka, 2019; Karadağ a kol., 2015).

Navzdory rostoucímu množství literatury je málo známo o složitých vztazích emočních a impulzivních osobnostních konstruktů, jako jsou úzkosti a neurotismus ve vztahu k phubbingu. Navíc, i když se v předchozích studiích předpokládalo a spekuluje se, že vychází z FOMO, žádná empirická studie nikdy neprokázala vztah mezi phubbingem a FOMO. Vzhledem k teoretickým modelům naznačujícím různé rizikové faktory a důsledky pro různé typy konkrétních poruch užívání Internetu a sociálních sítí (Brand a kol., 2016) je teoreticky rozumné očekávat, že problematické používání Instagramu a sociálních sítí bude mít značný vliv na phubbing.

2.5.1.3.2 Fear of missing out

Fear of Missing Out (FOMO), tedy strach z toho, že nám něco uniká, že o něco přijdeme, je definován jako „všudypřítomná obava, že ostatní zažívají zážitky, u kterých daný jednatel chybí“ (Przybylski a kol., 2013). FOMO může způsobit nutkavou kontrolu platform sociálních médií, aby uživatelům nic neuniklo (např. zajímavá společenská akce nebo fotka) (Balta a kol., 2020). Strach z toho, že nám něco uniká, (FOMO) „touha zůstat neustále ve spojení s tím, co dělají ostatní“ má přímý účinek na problematické používání sociálních médií se strachem z negativního hodnocení a vnímáním nízkých sebeprezentačních dovedností (Casale a kol., 2018). Uživatelé sociálních sítí mají pocit, že pokud nebudou často kontrolovat své sociální sítě, mohou jim uniknout důležité novinky. Pokud by jim nějaká důležitá informace unikla, může se stát, že pozice uživatele v kolektivu může být oslabena.

Navzdory skutečnosti, že FOMO je rozvíjející se konstrukt v rámci kontextu technologií, množství literatury zkoumající roli tohoto jevu v problematickém chování online se stále zvyšuje (Kuss a Griffiths, 2017). Některé z těchto studií zjistily, že FOMO je spojeno s vyšším problematickým používáním smartphonů a sociálních sítí (Chotpitayasunondh a Douglas, 2016; Elhai a kol., 2016; Oberst a kol., 2017; Wegmann a kol., 2017), které jsou také prediktory phubbingu (Karadağ a kol., 2015).

2.5.1.3.3 Syndrom fantomových vibrací (PVS)

V roce 2003 článek nazvaný „Syndrom fantomových vibrací“, publikovaný v New Pittsburgh Courier, napsaný Robertem D. Jonesem uvádí, že naše mysl nebo tělo nám přenáší imaginární vibrace kapes a dokonce i peněženek, které mohou být výsledkem fyzického poškození nervů nebo problému s duševním zdravím nebo obojího (Rajesh a Aruna, 2021).

S tím, jak se mobilní telefony stávaly stále běžnějšími, vyvstávaly otázky, jak mohou ovlivnit náš každodenní život. Jeden fenomén, který, jak se zdá, vypovídá o takových otázkách, se nazývá „syndrom fantomových vibrací“ (PVS). To se týká situace, kdy uživatel, jehož telefon je nastaven tak, aby při příchozím hovoru nebo SMS vibroval, zažije vibrace telefonu, i když ve skutečnosti vůbec nevibroval. Znamená to, že se jedná o halucinaci, při které uživatelé vnímají, že telefon vibruje a věří, že přijímají hovor nebo textovou zprávu. To, co dělá fantomové vibrace zajímavými, je jejich pozoruhodná prevalence. Ve studii vysokoškoláků bylo zjištěno, že téměř 90 % z nich zažilo fantomové vibrace telefonu (Drouin a kol., 2012).

Je nepravděpodobné, že by všudypřítomnost PVS a s ním spojené jeho prožívání a zvládání bylo dlouhodobě přínosné s výsledným nepříznivým dopadem na duševní zdraví. V důsledku zažívání PVS se mohou objevit psychiatrické onemocnění, které zahrnuje extrémní, intenzivní a přetrvávající stres, úzkosti nebo deprese. Ačkoli tyto poruchy související s mobilním telefonem samy o sobě nenaznačují psychopatologii, může se jednat o efekt vedoucí k poškození intelektuálních a kognitivních dovedností (Charulatha a kol., 2021).

2.6 Vliv sociálních sítí na duševní zdraví

Sociální média používáme k propojení s našimi vzdálenými přáteli a zároveň se odpojujeme od těch, kteří s námi sedí u stolu. Důležité je, že tyto nové typy aktivit mají dlouhodobé důsledky. „The shallowing hypothesis“, tedy povrchní hypotéza, například naznačuje, že určité typy aktivit v sociálních médiích (např. sdílení věcí a konverzace) vedou k poklesu běžného každodenního reflexivního myšlení a místo toho podporují rychlé a povrchní myšlenky, které mohou vyústit v to, že kognitivní a morální procesy se zjednodušují (Baccarella a kol., 2018).

Hlavními motivačními faktory používání sociálních sítí je udržování kontaktu s přáteli, chaty, sdílení zajímavých věcí, shromažďování užitečných informací, snižování

emočního stresu, šíření informací, získávání dalších kontaktů, vytváření skupin, prodej nebo nákup produktů (Wang a kol., 2015). Vyjádření názorů a relaxace pomocí konzumace obsahu jsou také důvody používání (Dalvi-Esfahani a kol., 2019). Virtuální život může být pro uživatele způsobem, jak uniknout stresu a životním problémům (Vannucci a kol., 2017). Hledání potěšení a vyhýbání se bolesti, návyk, automaticnost a nedostatek nadhledu a kontroly nad návykovým chováním mají vztah s používáním sociálních sítí (Bechara a kol., 2019).

Velké množství dalších studií prokázalo, že sociální sítě mají na mentální zdraví nejen pozitivní, ale také negativní vliv (Andreassen a kol., 2013; Baccarella a kol., 2018; Casale a kol., 2018; Hilliard 2023; Settanni a kol., 2018; Wang a kol., 2015). Verduyn a kol. (2021) poukázal také na to, že sociální sítě jako takové mentální zdraví neovlivňuje, důležitá je však perspektiva přístupu k jejich používání (**viz. Aktivní vs. pasivní používání sociálních sítí**).

2.6.1 Pozitivní vliv

Stephanie Tobin a kol. (2013) zjistili, že sociální sítě poskytovaly uživatelům pocit propojení, protože se lidé mohou kdykoli přihlásit online a mluvit s ostatními. Sdílení vlastních myšlenek a obsahu vytvářeného uživateli aktivuje v mozku stejná centra potěšení, jako jídlo a peníze. Mít u příspěvků komentáře přátel a „lajkovat“ tyto příspěvky přináší uživatelům pocity štěstí a spokojenosti (Tobin a kol., 2013).

Seidman (2013) naznačuje, že používání sociálních sítí může uživatelům pomoci budovat vztahy, komunikovat a interagovat s ostatními lidmi v rámci udržování sociálních vztahů. Belk (2013) dále zjistil, že pozitivní dopad na duševní zdraví může mít např. sebezprezentace, kterou lze uspokojivě naplnit za pomoci sociálních sítí.

Lidé používají sociální sítě k získávání informací o ostatních (Lampe a kol., 2006). Získané informace jim pomáhají udržovat mezilidské vztahy, jak je popsala Seidman (2013), což jim pomáhá naplňovat potřebu někam patřit. Jiní používají sociální média k setkávání se se stejně smýšlejícími jedinci a také k získání společnosti a sociální podpory (Baumeister a Leary, 1995). Joinson (2008) identifikoval sedm motivací pro používání Facebooku mezi studenty vysokých škol: sociální spojení, sdílené identity, fotografie, obsah, sociální výzkum, procházení sociálních sítí a aktualizace statusů. Pro tyto studenty mohou sociální sítě zlepšit pocity osamělosti a deprese (Milošević-Dordevic a Zezelj, 2014). Pozitivní efekt sociálních sítí je tedy skrytý v kontaktu s ostatními lidmi, v komunikaci s nimi a ve sdílení

podobných názorů.

2.6.2 Negativní vliv

Mezi příklady negativních důsledků používání sociálních sítí patří kyberšikana, návykové používání, trollování, dezinformace a zneužití soukromí (Baccarella a kol., 2018). Průzkum z roku 2017 zjistil, že Britové ve věku 14 až 24 let se domnívají, že sociální sítě (konkrétně Facebook, Instagram, Snapchat a Twitter) zhoršují vědomí sebe sama (self-consciousness) a zvyšují úroveň FOMO (Przybylski a kol., 2013), což má za následek zvýšené míry úzkosti, poruchy spánku a deprese (Levenson a kol., 2016).

Interakce na sociálních sítích se mohou proměnit v závislost, která způsobuje sociální přetížení, závist a úzkosti. Nedostatečná autoregulace, zanedbávání osobního života, kognitivní zaujetí, zážitky ovlivňující nálady, tolerance, utajování návykového chování a únik od reality jsou příznaky této závislosti (Abbasi, 2019). Sociální samoregulace je definována jako „schopnost uživatele odolat automatickým podnětům k používání sociálních sítí generovaných ze sociálních situací (nebo akcí) v online i offline prostředí.“ (Osatuyi a Turel, 2018).

Kompulzivní uživatelé ztrácejí čas, když jsou online, a nemohou (nejsou schopni) dokončit důležité úkoly. Čas strávený na sociálních sítích jim brání v plnění povinností. Tato ztráta času jim způsobuje pocit viny a sociální sítě považují za způsob úniku od reality. Používání sociálních sítí začíná racionálním rozhodnutím jako měkká závislost a může skončit iracionálním chováním. Uživatelé mohou dlouhodobě ignorovat akademický, rodinný a pracovní život, protože se příliš spoléhají na užitečnost a potěšení z aktivit, ve kterých se angažují na sociálních sítích, protože uspokojují jejich vnitřní potřeby; a nejsou schopni najít náhražky za toho chování, což z dlouhodobého hlediska vede k úzkostem a dlouhodobému rozrušení (Wang a kol., 2015).

Sociální sítě mohou být problematické, pokud je lidé používají ke zmírnění stresu, osamělosti nebo deprese a snaží se jimi navodit si pocity, které se jim nedaří zažít v reálném životě (Hilliard 2023). Neurotičtí lidé, lidé trpící úzkostmi, depresemi a strachem mohou platformy sociálních sítí používat k úlevě od zmíněných stavů. Nekontrolovatelnost myšlenek a přemýšlení o tom, co dělají přátelé online, může způsobit negativní emoční stavy, které nutí uživatele sociálních sítí maladaptivním způsobem regulovat tyto stavy (Casale a kol., 2018).

Trávení tří a více hodin denně na sociálních sítích může vést ke špatnému

mentálnímu zdraví a poruchám stravování u mladých dospělých. Neschopnost kontrolovat impulzy k používání může být způsobena nadměrným používáním Internetu. Práce, akademická produktivita a duševní zdraví mohou být ovlivněny návykovým používáním sociálních sítí. Individuální duševní zdraví může být ovlivněno nedostatkem sociální podpory, což má za následek příznaky deprese a úzkosti. Lidé používají sociální sítě k prevenci osamělosti a uspokojení svých potřeb sociální interakce, aniž by utekli z každodenních životních problémů (Andreassen a kol., 2013; Hilliard 2023; Settanni a kol., 2018; Vannucci a kol., 2017). Na psychickou pohodu, sociální fungování, spánek, akademický a pracovní výkon a zdraví může mít závislost na sociálních sítích a porucha kontroly impulzů velký vliv (Turel a kol., 2018). Závislí lidé mohou pociťovat vinu nebo úzkost, které mají negativní dopad na jejich životy prostřednictvím introverze a sociální izolace (Vannucci a kol., 2017). Zjistilo se, že vývoj závisti, depresí, ztráty spánku (sleep loss) a úzkosti je způsoben nadměrným používáním sociálních sítí (Chung a kol., 2019; Baccarella a kol., 2018). Úzkostné poruchy jsou doprovázeny významnými psychiatrickými a chronickými chorobami (Vannucci a kol., 2017).

2.6.2.1 Aktivní vs. pasivní používání sociálních sítí

Jak již bylo řečeno, sociální sítě umožňují širokou škálu aktivit a rostoucí konsenzus naznačuje, že dopad SNS na duševní pohodu závisí na tom, jak jsou používány (Kross a kol., 2013). Verduyn a kol. (2015) rozlišil používání sociálních sítí na aktivní a pasivní. Toto rozlišení mezi aktivním a pasivním užíváním ukázalo posun v pochopení vztahu mezi užíváním sociálních sítí a duševní pohodou ve dvou hlavních směrech. Za prvé, ukázalo se, že sociální sítě nejsou často používány tak, jak mají být. Většina sociálních sítí je určena k podpoře sociální interakce. To vyžaduje jejich aktivní používání, ale většinu času je většina uživatelů používá pasivně (Verduyn a kol., 2015). Za druhé, rozlišení aktivního a pasivního používání pobídlo výzkumníky k tomu, aby se dívali nad rámec celkových měřítek používání sociálních sítí, jako je celkový čas, který lidé tráví na sociálních sítích nebo frekvence, s jakou se přihlašují ke svému účtu (Kross a kol., 2013).

Tento model pomohl objasnit mechanismy, které jsou základem vztahu mezi používáním sociálních sítí a duševní pohodou. Podle tohoto modelu nabízí aktivní používání lidem možnost naplnit jejich potřebu spojit se s ostatními, což uživatelům umožňuje zvýšit jejich sociální kapitál (tj. informační, instrumentální nebo emocionální podporu od ostatních) a související pocity propojení (Verduyn a kol., 2021).

Aktivní používání se týká činností, které usnadňují interakci s ostatními lidmi. Při

aktivním používání SNS lidé oslovují ostatní uživatele nebo poskytují zpětnou vazbu na příspěvky jiných uživatelů. Mezi typické příklady takového chování patří zveřejnění aktualizace stavu, obrázku nebo videa; zveřejnění komentáře nebo odpovědi; a posílání zpráv ostatním uživatelům.

Pasivní používání může naplnit potřebu lidí hodnotit jejich názory a schopnosti pomocí sociálního srovnání. Bylo nicméně prokázáno, že sociální srovnávání obecně negativně ovlivňuje duševní pohodu lidí, kteří pasivně konzumují informace o ostatních a srovnávají se s nimi. Tito lidé vnímají ostatní uživatele jako úspěšnější nebo atraktivnější než oni sami, což vede negativnímu vlivu na duševní pohodu (Verduyn a kol., 2020).

3 Praktická část

V této části práce popíši, jak probíhal výzkum, který jsem provedl k zodpovězení výzkumných otázek. Nejdříve tyto výzkumné otázky představím a s nimi také metodiku práce. Kvalitativní výzkum byl zaměřen na popsání zkušenosti zástupců generace Z se sociálními sítěmi a smartphony.

3.1 Cíle a výzkumné otázky

Původním cílem této práce bylo zjistit, jakou roli hrají sociální sítě a smartphony v životech zástupců generace Z.

Sám patřím mezi zástupce generace Z. Od gymnaziálních studií jsem používal smartphone. V době vysokoškolského studia jsem zažil období, kdy jsem smartphone ztratil a nedobrovolně jsem poznal vynucenou abstinenci. Vzhledem k tomu, že v dnešní době vlastní smartphone téměř každý, lze v běžném životě pozorovat situace, kdy si člověk, který smartphone nevlastní, může připadat nepatřičně. Stačí si představit cestování metrem, čekárnu u doktora, nebo čekání na zastávce autobusu, kdy téměř každý si krátí čas aktivitami na smartphonu.

Postupem času jsem však zjistil, že mám více času a získávám nový pohled na svět kolem sebe. Tato zkušenost pro mě byla, z pohledu mého vztahu k sociálním sítím a smartphonům, natolik významná, že jsem se rozhodl zkoumat zkušenosti svých vrstevníků s používáním sociálních sítí a smartphonů v jejich každodenním životě.

Cílem práce je tedy poznat zkušenost zástupců generace Z s užíváním sociálních sítí a smartphonů a lépe porozumět tomu, jakou tuto zkušenost hraje roli při jejich následném dalším používání.

Popsat roli čehokoliv v životě je však velmi komplexní záležitost, která vyžaduje, aby výzkumník „bral vážně všechny aspekty situace, kterou sleduje, podoby, které sledovaný fenomém nabývá, všemožná rozumění situaci či jevu, s nimiž se setkává, možné příčiny, které sledovaný jev způsobují“ (Novotná a kol., 2019, s. 261). Vzhledem k tomu, že se jedná o diplomovou práci, kde je rozsah omezený, rozhodl jsem se zkušenost omezit a zaměřit na oblasti týkající se fantomového syndromu, phubbingu a vnímání závislosti a abstinence.

3.1.1 Formulace výzkumných otázek

Výzkumná otázka by měla „*explorovat, nikoliv objasňovat, proto se spíše zaměřuje na proces než výsledek a spíše na význam než na konkrétní příčiny a důsledky událostí*“

(Řiháček a kol., 2013, s. 12). S vědomím těchto slov jsem také přistupoval k tvorbě výzkumných otázek ve své práci. Otázky jsou otevřené.

Výzkumné otázky

- Jakou mají zástupci generace Z zkušenost s každodenním používáním sociálních sítí a smartphonů?

Podotázky

- Jak vnímají zástupci generace Z prostředí sociálních sítí?
- Jak vnímají zástupci generace Z funkci sociálních sítí a smartphonů ve svých životech?
- Jak vnímají zástupci generace Z vliv sociálních sítí a smartphonů na svůj každodenní život?
- Jaká je zkušenost zástupců generace Z se závislostí a abstinencí v souvislosti se sociálními sítěmi a smartphony?

3.2 Metodologie, metody

Hendl ve své publikaci Úvod do kvalitativního výzkumu (1999) představuje v úvodu knihy myšlenku, že zvolení správné metody „*musí být podřízeno výzkumné otázce*“ (Hendl, 1999 s. 8). Pro pochopení komplexní problematiky užívání sociálních sítí a smartphonů generace Z jsem využil kvalitativní výzkumné metody.

„Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme. V neposlední řadě mohou kvalitativní metody pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují.“ (Strauss a Corbinová, 1999 s. 11).

Zkušenost zástupců generace Z s používáním sociálních sítí a telefonů není v českém prostředí zatím dostatečně zmapována. Užívání sociálních sítí a používání smartphonů je však velmi intenzivní a týká mnoha rozmanitých oblastí každodenního života, které zkušenosti s užíváním ovlivňují. *„Hlavním úkolem (kvalitativního výzkumu) je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce.“* (Hendl, 1999 s. 52)

Pro pochopení této komplexní problematiky je důležitá orientace v prostředí

sociálních sítí, chápání souvislostí mezi užíváním sociálních sítí a smartphonů, porozumění motivacím a příčinám chování zástupců generace Z.

Kvalitativní výzkum jsem založil na polostrukturovaných rozhovorech. Podle Novotné se sice nejedná o specifický výzkumný design, ale tento design se často používá pro závěrečné vysokoškolské práce ve společenských vědách. „*Jde v něm o zachycení zkušenosti aktérů s nějakým fenoménem, tedy o jejich reflexi daného problému.*“ (Novotná a kol., 2019, s. 275). I když Novotná a kol. (2019) uvádí, že „*nic jiného než reflexi, tj. co si někdo o něčem myslí, takovým výzkumem nezjistíme*“ (s. 275), má tento přístup svou hodnotu, protože do výzkumného designu vnáší prvky interpretativní fenomenologické analýzy, kdy „*výzkumník prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem*“ (Řiháček a kol., 2013, s. 10).

Sám patřím mezi zástupce generace Z, mám zkušenost s každodenním užíváním sociálních sítí a smartphonu, tuto zkušenost vnímám a pozoruji její důsledky na svůj život, na své chování a náladu. Vzhledem k tomu, že sociální sítě a smartphony jsou běžnou součástí života generace Z, má drtivá většina zástupců této generace prožitou určitou zkušenost. Mým úkolem, jako výzkumníka, je pokusit se této prožité zkušenosti porozumět.

3.2.1 Kritéria pro sestavení výzkumného vzorku

Pro sestavení výzkumného vzorku jsem využil nepravděpodobnostní metodu, konkrétně metodu účelového výběru, kombinovanou s metodou sněhové koule. Kritéria pro výběr participantů byla pouze dvě:

- Participantů patří do generace Z
- Participantů mají zkušenost s užíváním sociálních sítí a smartphonu, ale nemusí být nutně aktivními uživateli

Ve chvíli, kdy bylo dosaženo teoretické saturace, tedy momentu, kdy nová data již nepřinášejí další kategorie, byl výzkum ukončen (Disman, 2018).

3.3 Metodika sběru dat a zvolená technika výzkumu

Pro techniku výzkumu jsem zvolil polostrukturovaný rozhovor, což je „*nejběžnější technika využívaná v rámci kvalitativního výzkumu*“ (Mišovič, 2019, s. 79). Tento typ rozhovoru svojí

flexibilitou dává výzkumníkovi prostor nahlédnout do detailů zkoumaného tématu, jelikož dává prostor participantovi přesněji popsat prožitou zkušenost (Miovský, 2006).

Okruhy pro rozhovor

Mišovič (2019) uvádí v návodu pro realizaci polostrukturovaných rozhovorů také důležitost osnovy. V rozhovorech jsem se držel vytvořené osnovy, měl jsem také na paměti, že přítomnost osnovy v papírové podobě má „dobrý psychologický dopad na aktéra, když vidí, že výzkumník má „nějaké papíry“ a věnoval se přípravě rozhovoru“ (Kubátová a kol. 2016, s. 117 in Mišovič, 2019, s.80).

V osnově rozhovoru jsem obsáhl následující okruhy:

- prostředí sociálních sítí (jaké konkrétní, motivy pro používání, funkce, vnímání prostředí, sociální srovnávání)
- role sociálních sítí (kdy používají, jakým způsobem, za jakých okolností)
- souvislost mezi sociálními sítěmi a duševním zdravím (identifikace souvislosti, pozitivní, negativní)
- vnímání závislosti a abstinence (sociální sítě, smartphone, seberegulace)
- návykovost sociálních sítí
- přítomnost FOMO (přítomnost smartphonu před spaním, po probuzení, nutkání kontrolovat upozornění)
- phubbing (názor, za jakých okolností se děje)
- používání smartphonu (za jakých okolností, funkce smartphonu, negativní vliv)
- fantomový syndrom (proč se děje, pocity)
- strávený čas na sociálních sítích a smartphonu (reálný vs. odhadovaný, pocity)
-

Sběr dat probíhal od února 2021 do května 2021. Vzhledem k tomu, že realizace rozhovorů probíhala v období lockdownu, byla většina rozhovorů realizována online pomocí videohovorů. Původním záměrem bylo realizovat dvacet rozhovorů. Nicméně po čtrnácti rozhovorech se začala projevovat teoretická saturace. Proběhlo tedy čtrnáct rozhovorů s participanty, z nichž bylo deset vybráno pro analýzu dat. Způsob vedení rozhovorů online působil určité komplikace, např. nebylo téměř možné pozorovat neverbální projevy participantů, nebo nešlo zaručit, že participantů budou vždy stoprocentně duší přítomni při

realizaci rozhovorů. Čtyři rozhovory, které byly realizovány online jsem pro analýzu nevyužil – zejména z důvodů stručných odpovědí, neochotě zamýšlet se nad otázkami k tématu, nebo také proto, že participanti neměli zájem věnovat rozhovorům patřičnou pozornost a čas. U jednoho rozhovoru také došlo k velmi výraznému rušení ze strany participanta, kdy byl u rozhovoru přítomný další člověk. Rozhovor tedy nebylo možno uskutečnit a následně se také nepodařilo s participantem domluvit na dalším termínu rozhovoru.

Participanti neměli většinou žádnou zkušenost s podobným typem rozhovoru, proto byly počáteční otázky vždy formulovány pro „prolomení ledů“ (Mišovič, 2019). S těmi participanty, se kterými jsem rozhovor realizoval osobně, jsem se vždy sešel s časovým předstihem a rozhovoru předcházela běžná konverzace. S participanty, se kterými jsem rozhovor realizoval online, jsem obdobně nejdříve konverzoval o tématech nesouvisejících s tématem práce, a až poté jsme přistoupili k samotnému rozhovoru. Rozhovory měly maximální stanovenou délku 60 minut, průměrně se však pohybovaly okolo 45 minut s tím, že nejkratší rozhovor měl 29 minut.

Skutečnost, že sám patřím mezi zástupce generace Z, napomohla tomu, aby rozhovory probíhaly plynuleji a bylo možné probrat jednotlivé aspekty více do detailů, protože byl naplněn předpoklad důkladného vhledu do tématu.

V rámci sběru dat jsem také provedl dva pilotní rozhovory, na jejichž základě jsem poté upravil osnovu a okruhy otázek.

3.4 Zpracování a interpretace dat

Jednotlivé rozhovory byly nahrávány na iPhone, na začátku byl každý participant informován o nahrávání a dotázán na souhlas s nahráváním rozhovoru a následným zpracováním dat. Všichni participanti vyjádřili ústní souhlas.

Pro analýzu dat jsem využil otevřené kódování. Proces kódování nastává po procesu realizace rozhovorů. Prvotním krokem byl doslovný přepis rozhovorů. Rozhovory jsem přepisoval v programu Microsoft Word. Po přepsání a následném přečtení každého rozhovoru jsem si žlutě v dokumentech vyznačil, které citace, neboli úryvky výpovědí, jsou v rozhovorech důležité. Tyto fragmenty jsem číselně označil a zaznačil do tabulky v programu Microsoft Excel. K jednotlivým citacím jsem poté přiřadil odpovídající kódy. Počáteční kódování využívá „konstantní srovnávací metody“ (Glaser a Strauss, 2017) ke stanovení analytických rozdílů – a tím ke srovnání na každé úrovni analytické práce. Nejprve

jsem porovnával sekvence jednotlivých rozhovorů, abych našel podobnosti a rozdíly. Porovnával jsem výpovědi a situace v rámci jednoho rozhovoru a potom jsem použil stejný postup při srovnání dat z dalších rozhovorů. Díky tomuto přístupu se mi podařilo vytvořit témata a kódy odpovídající tématu práce. Témat a kódů se v rozhovorech objevovalo velké množství. Otevřené kódování je nástrojem, díky kterému je možné témata a kódy kategorizovat a nacházet v nich souvislosti (Strauss a Corbinová, 1999).

Prakticky to vypadalo tak, že nejdřív jsem identifikoval kódy, které v tabulce odpovídají Subkategorii 3. Postupným sjednocováním kódů vznikly Subkategorie 2 a Subkategorie 1, které daly za vznik finálním kategoriím. Celý proces se skládal z neustálého vracení se zpátky k původním kódům a jejich smyslu. Proces nejlépe vystihuje přirovnání jeden krok dopředu, dva dozadu. V poslední fázi bylo identifikováno 6 kategorií, které spojily původní kódy do ucelených souborů dat (viz. Příloha č. 1).

Kategorie

- Vnímání prostředí sociálních sítí
- Role sociálních sítí v životě
- Vnímání vlivu sociálních sítí
- Role telefonu v životě
- Vnímání vlivu telefonu
- Postoj k vlivu

4 Výsledky výzkumu

4.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Rozhovory jsem realizoval s deseti participanty ve věku od 19 do 24 let (průměr 21,9 let). Poměr muži/ženy byl půl na půl. Všichni participanti, kromě jednoho (v době realizace rozhovorů studentem 4. ročníku gymnázia), jsou absolventy minimálně SŠ, tři participanti byli studenty bakalářského oboru, tři participanti byli studenty magisterského nebo inženýrského studia a tři participanti byli v době realizace rozhovorů pracující. Všech deset participantů shodně používalo Facebook, resp. Messenger. Sedm participantů bylo uživateli Instagramu, tři participanti uvedli, že používají Twitter a LinkedIn a dva participanti uvedli, že používají Reddit a TikTok. Z deseti participantů jich devět vlastnilo smartphone. (viz. Příloha č. 2)

4.2 Prezentace a analýza výsledků

V předchozí části práce jsem identifikoval kategorie vzniklé kódováním. V této části práce jednotlivé kategorie, a s nimi související subkategorie, detailněji rozvedu pomocí samotných citací reprezentující tyto datové soubory (viz. Příloha č. 3).

4.2.1 Vnímání prostředí sociálních sítí

Pro pochopení zkušenosti, kterou mají zástupci generace Z s používáním sociálních sítí, je nejprve třeba identifikovat a ohraničit prostředí, ve kterém tato zkušenost vzniká, tedy prostředí sociálních sítí jako takových.

4.2.1.1 Prostředí

Participanti vnímají, že konzumují předem upravený obsah, který ne vždy reflektuje realitu. Někdy zde konzumují zábavný obsah.

(P01) „Většina věcí na Instagramu je fake. Není to podle reality, je to nějak upravené.“

(P02) „Občas tam najdeš něco, co tě pobaví, zvedne ti to náladu, ale zdroj nějakýho hormonu štěstí to úplně není.“

(P06) „Na Instagram lidi dávají prostě věci, co nejsou úplně reálné. Pak plno lidí to vidí a považuje to za realitu, což jsou lidi třeba z té mladší generace.“

4.2.1.2 Nepsaná pravidla používání sociálních sítí

Participantů cítí tlak dodržovat jakýsi soubor nepsaných pravidel při aktivitách na sociálních sítích. Pokud by tato pravidla nedodrželi, nezapadli by do kolektivu. Obecně vnímají prostředí Internetu a sociálních sítí jako toxické místo.

(P01) „Ty sociální sítě je taková hodně uzavřená komunita a jsou tam takové jako pravidla a, teď už asi tak ne, ale vždycky jsem tak vnímala Instagram, že je to taková bublina a tam jsou ti lidi, kteří tam patří. Je tam nějaký takový nepsaný kodex, co přidávat na ten Instagram a co nepřidávat na ten Instagram. Takové toxické místo.“

(P02) „Obecně je Internet hrozně toxický místo a spoustu lidí se tam může snadno urazit. Z hlediska nějakých menšin, třeba sexuálně nebo rasově.“

(P05) „...nechceš být jako ... nechceš jít proti tomu kolektivu, chceš zapadnout...“

4.2.1.3 Sebeprezentace

Obraz toho, jakým způsobem se participantů na sociálních sítích prezentují, je pro ně důležitý, přemýšlí nad tím, jak je vnímají ostatní. Ostatní uživatele popisují tak, že se na sociálních sítích snaží prezentovat své nejlepší stránky, ale stávají se tak někým jiným, než doopravdy jsou.

(P01) „Chtějí prezentovat to nejlepší z nich, asi aby si našli partnera nebo kamarády. Děje se to asi na všech sociálních sítích, ale na Instagramu určitě nejvíc. Podle mě se pak snažíš být někdo jiný, než doopravdy jsi, že předstíráš, že jsi někdo jiný.“

(P02) „Každý se tam snaží přidat nejlepší stránku sebe. Všichni se tam tváří hrozně šťastný.“

(P03) „Nechci vypadat jako nějaký exot nebo idiot.“

(P07) „Ale jinak bych řekl, že lidi jsou docela opatrný, že tam ventilují spíš tu svoji nejlepší stránku, aby se nějak prezentovali.“

(P08) „Nemyslím si, že mi záleží na tom, co si o mě lidi myslí, jenom chci....Jo, záleží mi na tom.“

4.2.2 Sociální sítě

Obsah kategorie s názvem Sociální sítě je esenciální pro pochopení prožité zkušenosti

zástupců generace Z s každodenním pohybováním se v prostředí sociálních sítí. Data spadající do této kategorie jsou obsáhlá a pokrývají funkce sociálních sítí, které participanti identifikovali jako primární. Motivace pro používání Facebooku a Instagramu jsou u jednotlivých participantů různé, nicméně je lze seskupit do menších podskupin.

4.2.2.1 Funkce sociálních sítí v životě

Nejobsáhlejší subkategorie v rámci tématu sociálních sítí se primárně zaměřuje na to, jakým způsobem zástupci generace Z sociální sítě používají, jaké pro ně plní funkce. Obecně mají sociální sítě funkci komunikační a informační, kterým se budou věnovat v samostatných subkategoriích. Sociální sítě ale zároveň také slouží jako zdroj zábavy a odreagování a v neposlední řadě mají také funkci komunitní.

(P06) „Určitě. Jako výhradně vlastně (se věnuju komunikaci).“

(P07) „To, co mi na tom přijde dobrý, a jeden z hlavních důvodů toho, proč to využívám je to, že to propojuje lidi a drží je pospolu, takovej ten původní nápad sociálních sítí. Přijde mi, že když tu sociální sít' využíváš s nějakou rozvahou, tak že to může plnit.“

(P08) „Dívám se na lezecký profily, dívám se jak lezou ostatní horolezci, jaký mají chyty a jak se padá. To poslední dělám nejčastěji“

(P08) „Tak já se chlubím tím, že jsem třeba někde v přírodě. Možná chci, aby lidi viděli, že nesedím doma, když je hezky.“

(P10) „Projíždím výběr příspěvků, jo, takovej ten výběr, co ti to háže jakoby pro tebe. V takové té lupičce. Já třeba strašně lajkuju fotky corgiků a videa, takže si tak zlepšuju náladu.“

4.2.2.1.1 K čemu používají zástupci generace Z Facebook/Messenger?

Facebook, resp. Messenger, je nejrozšířenější sociální sítí mezi participanty. Je pro ně nejjednodušší na této platformě komunikovat s ostatními, už jenom z toho důvodu, že ji používá drtivá většina lidí. Zástupci generace Z využívají Facebook pro komunikaci spojenou se školními aktivitami, mají své školní skupiny, kde sdílí informace a materiály. Messenger je využíván pouze ke komunikaci, žádná jiná funkce nebyla identifikována. Facebook naopak plní komunitní funkci více než Instagram. Důležitá je zde existence skupin na Facebooku, ve kterých se uživatelé pohybují, sdílí informace a komunikují mezi sebou.

Tuto funkci Instagram nemá.

(P01) „*To jsou jenom skupiny, co mám kvůli školám hlavně. Na Facebooku už lidi z mojí generace netráví tolik času, tak prostě používají ten Messenger jenom ke komunikaci.*“

(P02) „*Komunitní význam to pro mě má určitě, třeba na těch hudebních skupinách je to taková komunita hudebních nerdů, kde se lidi rádi baví o hudbě. Což já rád dělám.*“

(P05) „*Myslím si, že v tom je specifický Facebook, že už ho používá každý a je to nejjednodušší cesta, jak se s někým na něčem domluvit.*“

(P06) „*Hlavně jsou tam jako všichni. Ono by se dalo najít spousta dalších platforem, kde by se dalo dělat to samé, sdílet tyto materiály jako jinak. Ale prostě na Facebooku jsou všichni, takže je to takové nejjednodušší, bych řekla.*“

4.2.2.1.2 K čemu používají zástupci generace Z Instagram?

Instagram je druhou nejpoužívanější sociální sítí mezi participanty. Kromě komunikační funkce, která je opět na prvním místě, však uživatelům nabízí další využití. Přidávání příběhů neboli stories, které uživatelé přidávají poměrně frekventovaně a plní sebeprezentační funkci, je velmi rozšířenou aktivitou na Instagramu. Uživatelé používají tuto platformu pro sledování stories lidí, které sledují; konzumaci obsahu; vytváření vlastních stories a kultivováním svého osobního profilu.

(P01) „*Asi kvůli propojení s lidma nejvíc, spíš než zábava.*“

(P03) „*Pro mě to fakt plní jedinou reálnou funkci a to je ta komunikace, která se dá řešit i po telefonu.*“

(P03) „*Instagram má tu funkci toho, že mi tam nadhazuje furt nějaký random témata, takže ho používám i jako výplň toho volného času, když jsi třeba v tramvaji.*“

(P05) „*Já se cítím tak, že nechci být zapomenuta...(proto používám Instagram).*“

(P07) „*Ale jo, to je přesně, že máš vyhrazenej čas na odpočívání a předtím tu práci. Ale ten Instagram je tam furt, uděláš takhle (lusk) a můžeš si na pět minut zainstagramovat a bude to dost přínosný. Nemůžeš se na pět minut kouknout na seriál, ale můžeš se na pět minut kouknout na*

Instagram.“

(P08) „Chci, aby všichni viděli, jak se mám dobře.“

(P09) „Hele primárně to mám asi jako sledování svých známých, není to úplně, že bych to využíval jako primární teďka kanál pro inspiraci, ale spíš je to jako taková sekundární role.“

V rámci analýzy dat bylo také identifikováno „očekávané chování“ při používání sociálních sítí, tedy například skutečnost, že se v dnešní době od uživatelů téměř vyžaduje, aby byli neustále k dispozici a odpovídali ostatním uživatelům na zprávy ve velmi krátkých časových intervalech.

(P04) „Dneska už jo, mám ten pocit, že když nevodpoviš co nejdřív, tak si myslej lidi, že ti něco udělali nebo se s tebou něco stalo a jestli seš v pohodě.“

(P07) „Takže jo, myslím si, že je společensky vyžadovaný, abys byl k dispozici. Taková ta zelená kulička u profilovky z toho dělá takovou povinnost.“

(P07) „Znám lidi, který jsou z toho uražený, že je ten člověk online, ale neodepisuje mi. Co je jako důležitější než mi teďka odepsat, když já se s ním snažím zkontaktovat.“

(P10) „Dělám to (odepisuju hned), a tak to čekám i od těch lidí, ostatních.“

4.2.2.2 Komunikace

Běžná konverzace se v rámci generace Z přesouvá spíše na Instagram, který poskytuje uživatelům vyplňovat čas konzumací obsahu při čekání, než ostatní uživatelé odepíšou.

(P01) „Je to tak populární si psát víc na Instagramu a lidi v mém okolí si píšou víc na Instagramu, protože tě to zabaví, než ten člověk odepíše. Na tom Instagramu lidi tráví víc času, protože projíždí příspěvky, ale na Messengeru mimo komunikování nemáš co dělat.“

(P07) „Na Instagramu je taková bezprostřední komunikace, že třeba jako někomu zareaguju na stories nebo na něco takovýho, a Facebook je víc takový pokec prostě nebo když mám školu, tak většinu těch skupin máme Facebooku, a tak.“

(P10) „Spíš mi přijde, že ty zprávy na Instagramu jsou příjemnější nebo, líp se mi tam píše. Na tom

Instagramu to máš všechno jakoby v bílém. Tak asi to.“

4.2.2.3 Sociální sítě jako zdroj informací

Pro participanty se sociální sítě staly primárním zdrojem informací. Je pro ně důležité přijímat informace na platformách, v jejichž prostředí se pohybují denně.

(P01) „Veškeré informace, které jsem snad dostala byly z Internetu a ze sociálních sítí a furt to tak platí.“

(P02) „Je to zdroj informací, rozšiřuje mi to nějaký obzory v tom, co mě zajímá.“

(P05) „Ještě bych řekla, že Instagram...já ho mám někdy i jako zdroj informací, že jsem si tam nasledovala takové ty účty, které ...jako třeba New York Times a tak...že možná to je hrozné, že už se přizpůsobuju tady té době a konzumuju posty, které jsou napsané tak, aby se to dalo strávit. Je to ale někdy takové odpočinkové, když nechceš číst třeba noviny.“

(P07) „Plus poslední dobou, i když je to otravný s téma reklamama, tak je to dobrej zdroj informací, jak už ČT24, nebo podobný věci, ten algoritmus to formuje, takže se tam dá přijít k zajímavějším informacím. Ale tak jako tak bych nikomu nežral výmluvu, že jsou na Instagramu kvůli zpravodajství. Brát aktuality z Instagramu mi přijde minimálně zvláštní.“

(P07) „Ty novinky, co беру ze sociálních sítí, tak беру s trochou nadsázky.“

4.2.3 Vnímání vlivu sociálních sítí

Participanti, jako přímí aktéři života na sociálních sítích, pociťují vliv používání na své životy. V rámci analýzy dat jsem identifikoval aspekty, které jejich duševní zdraví ovlivňují pozitivně, ale zároveň také takové, které mají vliv negativní.

4.2.3.1 Pozitivní vliv

Pozitivní vliv sociálních sítí na duševní zdraví vidí participanti primárně v možnosti komunikace s přáteli, konzumaci informací, a také v roli sociálních sítí jako místa, kde můžou určité skupiny lidí sdílet své názory a hledat podporu.

(P01) „Je to pro mě zdroj informací, a asi i propojení mezi lidma.“

(P02) „Je to místo, kde se můžou shromažďovat lidi stejného názoru, vyznání a hledat tam tu

podporu.“

(P03) „Zlepšuje mi život v jednoduchosti komunikace, to je jediný.“

4.2.3.2 Negativní vliv

Konkrétní negativní účinky sociálních sítí vidí účastníci v podporování prokrastinace a v brání pozornosti od ostatních věcí.

(P01) „Podporuje to moji prokrastinaci a neskutečně to plýtvá mojí časem. Když jsem teď celý den doma a nemám žádnou vůli, tak ty sociální sítě tě ještě kopou k tomu nic nedělat a trávit tam veškerý svůj čas.“

(P02) „Je hodně lidí, který kvůli sociálních sítích prokrastinujou, vodkládají ty úkoly a pak se třeba zaseknou na Instagramu a vůbec to nedodělají.“

(P04) „Já s tím opravdu bojuju, protože si zároveň uvědomuju, že takto nechci trávit můj čas, že chci být produktivní, chci na sobě nějak pracovat a toto mě od toho hrozně svádí.“

(P09) „Je to extrémní žrout pozornosti, sociální sítě jsou vytvořené pro to, aby tu tvou pozornost hltaly.“

4.2.3.3 Sociální sítě ovlivňují vztahy

Sociální sítě mohou mít negativní efekt na vztahy. V rámci komunikace je jednodušší se s druhým člověkem pohádat, vzniká více možností něco špatně interpretovat než v mluvené konverzaci.

(P09) „Sociální sítě ty lidi sbližují takovým způsobem, že jsou spolu furt, když si spolu píšou, takže tam vzniká daleko víc možností se spolu pohádat nebo víc možností něco špatně pochopit nebo víc možností k tomu prostě zahloubat se do nějakého tématu, kterému bys v mluveném slovu nevěnoval takovou pozornost, už třeba jako intonací nebo tím, že bys okamžitě nadhodil něco jiného, ale jakmile je ta zpráva napsaná, tak to člověka psychologicky nutí se k tomu vyjadřovat a víc to řešit.“

4.2.3.4 Sociální sítě ovlivňují pocity a chování

Používání sociálních sítí ovlivňuje to, jak se účastníci cítí. Pocity související s užíváním jsou často spojeny s nervozitou, s nutkáním zkontrolovat, jestli se na sociálních sítích neudálo něco nového, o co mohli přijít, což jsou pocity, které vyvolává FOMO.

(P05) „Cítím asi i že o něco přicházím, i když mi ten Instagram toho zas tak moc nedává, abych se

takto cítila. Není to něco, z čeho bych měla nějaké výrazné potěšení. “

(P07) „Máš pocit, že když to nezkontroluješ, nevím, 2x 3x za den.... Prvotní je to, že když to nezkontroluju dneska a kouknu se na to třeba až zejtra večer, tak nějaký storky, který zmizel během 24 hodin, tak prostě nevidím. “

(P07) „Přijde mi to hodně negativní, když ti tvůj vlastní život přijde nudnej. “

4.2.3.5 Sociální srovnávání

Mezi koncepty vlivu sociálních sítí s největším účinkem na duševní zdraví patří sociální srovnávání. Participantů identifikovali tento fenomén jako nejškodlivější důsledek používání sociálních sítí. Problémy s vnímáním vlastního těla, potíže s příjmem potravy nebo percepce vlastního života jako nedostačujícího jsou vybranými příklady důsledků sociálního srovnávání. Sociální srovnávání může mít obzvlášť velký vliv na mladší generace, které vyrostly v prostředí Instagramu a které mohou upravený obsah považovat za realitu.

(P01) „Znám i lidi, kteří z Instagramu dostali eating disorder, protože viděli ty Instagram modelky. Měli z toho malé sebevědomí a dostali z toho eating disorder, protože prostě chtěli vypadat jak oni. Ty sociální sítě tomuhle hoooodně přidávají, že to tak lidi mají, že se cítíš méněcenný, když nemáš bříšáky a máš jinou postavu, než lidi na Instagramu. “

(P03) „Spousta holek má ten ideál krásy hrozně posunutej kvůli těm influencerkám na Instagramu, který se fotěj na denní bázi na ty storičky, furt ukazují outfity, ale pak zapominají hrozně moc na to, že můžou bejt ty fotky upravený, že můžou vypadat jinak. “

(P05) „I když to tak vůbec není doopravdy, tak i když to vím, tak se stejně začneš srovnávat, začneš si říkat, proč já tak nevypadám a tak. “

(P06) „A ta holka byla jako reálně pořád na tom Instagramu a teď tam prostě viděla ty libový fotky těch holek, které jsou prostě úžasně hubené a bla bla bla, nějaké modelky, a ty fotky jsou třeba tisíckrát upravené a vyretušované a všechno. A není to tak, jak je to doopravdy, ale protože to tam za to pokládají, tak tomu plno lidí věří. Jo a ta holka potom prostě přestala jíst a všechno a myslím si, že zrovna Instagram na tom strašně velký vliv, ale asi tam byly i jiné věci. “

(P09) „Porovnávat realitu s tím co vidíš na Instagramu, tak to samozřejmě existuje a myslím si, že s toho pramení spousta depresí a nemocí. V rámci třeba mladší generace, ti to konzumují úplně

bezhlavě a už nedokážou porovnat, co je realita, a co je jen fotka na Instagramu.“

4.2.4 Smartphone

Smartphone je v dnešní době všudypřítomný, doprovází participanty před spaním a po probuzení, nebo tráví se smartphonem čas, když jí jídlo. Jedná se o pohodlné a užitečné zařízení v dnešní době. Participantů používají na svých smartphonech různé aplikace, jako např. internetové bankovníctví, vyhledávání dopravních spojů nebo kvůli poslechu hudby.

(P02) „Nepamatuju si, kdy jsem naposled jed u stolu sám a jen jsem vnímal to jídlo.“

(P06) „Hlavně pracovně a školně. Třeba jsem se připojil na Skype meeting na telefonu, maily, Google Docs, bankovníctví, to musím říct, že je hodně příjemné řešit z telefonu. Placení telefonem, Lítačka na telefonu, jízdenky v elektronické podobě. Přijde mi, že kvůli tomuhle se to vyplatí mít.“

(P07) „Přijde mi, že je to všudypřítomný, i když třeba posloucháš písničky v tramvaji, máš otevřený Spotify a vybíráš si z toho, tak jsi vlastně pořád na telefonu.“

4.2.4.1.1 Přítomnost smartphonu po probuzení

Vzít do ruky smartphone, jako první věc po probuzení, je také příznačná věc pro zástupce generace Z. Jedná se o způsob relaxace, zkontrolování novinek ve světě, oddálení vstávání. Jedná se o fenomén dnešní doby.

(P01) „Proč to tak lidi dělají? Podle mě už je to zvyk. Možná mají FOMO, nebo si přečtou zprávy, co se děje.“

(P02) „Je to takovej fenomén dnešní doby, ty sociální sítě, lidi tam prostě jsou, je to nenáročná zábava.“

(P05) „Podíváš se, jestli je něco nového, jestli ti někdo napsal, jestli tam je něco, cos ještě neviděl prostě.“

(P06) „Myslím, že oddalují to, aby vstali vůbec. Je to příjemné pro ně, taková forma relaxace a zábavy. Chtějí si ještě chvíli dát chill v posteli, než půjdou do práce nebo do školy.“

Participantů pociťují vliv smartphonu po probuzení na svoji duševní pohodu, cítí potřebu telefon do ruky vzít a zkontrolovat ho.

(P01) „Špatný pocit z toho nemám, ale jakože začnu ten den a už mi to určí jak ten den bude asi pokračovat. Na mentální zdraví to má určitě vliv.“

(P02) „Nevím, jaký to má důsledky, ale uvědomuju si, že je to asi nějaká závislost. Nebo dejme tomu potřeba to zkontrolovat.“

(P05) „Je to strašné, já se úplně cítím, že na tom strávím jako hodiny denně a vlastně nic neudělám, že se probudím a říkám si „no tak hlavně teď si nemůžeš vzít telefon ...prostě zvedni se a jdi se třeba napít“ ale místo toho vezmu ten telefon a jdu se dívat na Instagram.“

(P09) „Snažím se nejít na telefon jako první věc co udělám hned po tom, co se probudím, ale někdy se to stane.“

4.2.4.1.2 Přítomnost smartphonu před spaním

Role smartphonu v životech zástupců generace Z před spaním je významná. Některým participantům však přítomnost smartphonu před spaním působí problémy usnout. Ale i přes to je pro ně problém usnout bez stimulace.

(P07) „Nedávno jsem zjistil, že mám problém usnout bez nějaký stimulace, že když jenom ležím a koukám do tmy, tak prostě ten mozek nedokážu vypnout.“

Další participant zase podobnou situaci řeší brýlemi proti modrému světlu.

(P01) „Kvůli tomu jsem si koupila brýle proti modrému světlu, protože jak je teď lockdown, tak veškerý čas to trávím, tak je buď do školy, na obrazovce počítače, nebo jsem na telefonu, to jsou basically 2 věci, co dělám.“

Přítomnost smartphonu před spaním hraje také roli toho, že mají participanté problém trávit čas se svými vlastními myšlenkami. Je pro ně pohodlnější se telefonem unavit do té míry, že následně usnou.

(P04) „Možná nechtěj trávit čas sami se sebou. Kdybys měl půl hodiny koukat do stropu, tak radši koukáš do telefonu. Než projíždět nějaký svoje niterní věci a myšlenky, tak je lepší koukat do telefonu, než se bavit sám se sebou v nějakým dialogu vo tom, co děláš nebo kdo seš.“

(P05) „A než jdu spát, tak je to často...já su sice unavená, ale třeba já mám někdy jako problém se spaním, že třeba jako nedokážu usnout, že furt nad něčím jako přemýšlím nebo tak, takže je to pro mě takové, že se až úplně vyčerpám tím jako furt díváním se do toho mobilu, abych šla spát...no je to takové, že se u toho úplně vyčerpám a pak nemáš čas nad něčím furt přemýšlet.“

4.2.4.1.3 Syndrom fantomových vibrací (PVS)

Přítomnost PVS je zřejmá, často je doprovázena nepříjemnými pocity, účastníci neví, proč se PVS děje a mají pocit, že je s nimi něco špatně.

(P02) „Řek bych, že se mi to děje i docela často.“

(P03) „Jo, jo, jo. To se mi stává docela často. Říkám si, co je se mnou špatně, proč se to děje“

(P04) „Jo, to je hrozný.“

(P05) „Jo, jako takový ty fantom...jo, často.“

Zároveň je také možné pozorovat skutečnost, že účastníci, kteří mají vypnuté vibrace na smartphonu, PVS nezažívají.

(P01) „Jsem zvyklá, že mi to nikdy nevibruje, ani nic takového.“

(P06) „To asi ne. To si nemyslím. Mně hlavně telefon nikdy nevibruje, protože mám pořád režim Nerušit. Toto se asi nestává. Myslíš, že někteří lidi už z toho mají tu..?“

Častý pohyb ve stresových situacích může být předpokladem pro existenci PVS.

(P03) „Já to mám teďkon, protože mi furt někdo volá v pracovní době, tak ať už se jakkoliv pohnu a ten telefon mi jenom ťukne do stehna, tak to musím zkontrolovat, protože mám pocit, že mi někdo volal. To je taky kvůli tomu, že se pohybuju v hrozném stresu a v hrozný rychlosti. Jo, to se mi stává docela často.“

(P08) „Myslím, že tím, že jsem ve stresu. Ale mě se to děje jenom v práci na tom firemním telefonu. Oni mi totiž píšou, aj když jsem doma. Lidi chtěou, abys jim odepisoval i o víkendech. Ale děje se mi tohle. To má ještě někdo jinej???“

4.2.5 Vnímání vlivu smartphonu

Participantů vnímají vliv smartphonů na své životy. Ztráta pozornosti a „odlákávání“ od povinností, jsou jedny z identifikovaných důsledků používání smartphonu.

(P04) „Nejenom sítí, ale obecně telefonem, taková blbost, že tím člověk ztrácí pozornost, ať dělá cokoliv.“

(P07) „Ten mobil je tak jednoduchý odlákávací od normálních věcí, tak je strašně jednoduchý, že jenom odemkneš telefon, přiložíš prst a pak je to jedno stisknutí a už máš Instagram.“

Někteří participantů dokonce popsali svoji zkušenost s používáním smartphonu jako velmi negativní, kdy je z používání smartphonu bolela hlava. Po abstinenci tyto obtíže odezněly. Úbytek energie je dalším z negativních důsledků používání smartphonu.

(P01) „Když hodně ten telefon používám, tak prostě cítím, jak kdyby mi ta energie ubývala.“

(P04) „A taky mě z toho telefonu, i z toho počítače, dost bolela hlava, a když jsem to dal pryč, tak se mi líp spí, a i líp funguju.“

(P05) „Negativní stoprocentně. Mě z toho vždycky bolí hlava ráno. Fakt jsem zjistila, že mi je mnohem fyzicky hůř, když na něm třeba hodinu su, na tom mobilu, a jenom ležím v posteli, než kdybych rovnou vstala a šla si vyčistit zuby.“

4.2.5.1 Phubbing

Velmi frekventovaným důsledkem používání smartphonu je phubbing. Při rozhovorech s participanty toto téma velmi rezonovalo. Primárním důvodem tohoto chování je podle participantů nutkání reagovat na upozornění. Z tohoto chování se stal zvyk a uživatelé si zkrátka nedokážou pomoci.

(P04) „Asi je to síla zvyku.“

(P06) „...ona to ani nemyslela špatně, ale už byla naučená, už to byl reflex. Což je pak hrozné, protože si pak říká, že ona za to skoro ani nemůže, což je takové smutné.“

(P07) „Že ti to zabrní (smartphone) a to je takovej jednoznačnej signál, že tě někdo potřebuje. A máš

pocit, že ten svět se zastaví, když ty teďka hnedka neodpovíš.“

Participantů se k phubbingu staví různě. Někdo dá najevo, že se mu takové chování nelíbí, někdo k phubbingu přistupuje tak, že se snaží druhého člověka uvést do nekomfortní situace. Častou reakcí participantů je také opětování phubbingu phubbingem.

(P01) „Dám najevo, že se mi to nelíbí, neřeknu nic, ale jde vidět, že je to neslušné.“

(P06) „Nevím, jestli to je jako tím, že mu chceš ukázat, aby pocítil tu stejnou situaci a začalo ho to štvát taky, nebo prostě už se na něj naštvěš a nemáš co dělat, když on kouká do telefonu, tak začneš taky.“

(P08) „Naschvál sedím natruc, aby ten člověk viděl, že tam čekám. Nebo čumím těm lidem do telefonu často naschvál, jim je to hrozně nepříjemné. Je to sice neslušné, ale já jim to tak vracím.“

Obecně se participantů staví k phubbingu jako k velmi neslušnému chování při osobní konverzaci. Toto chování může ovlivnit vztah, který mají participantů s člověkem, který phubbing praktikuje. Mají pocit, že je dotyčný ignoruje.

(P01) „Přijde mi to neslušné hodně.“

(P02) „Kdybych byl s holkou na rande a ona tohle udělala, tak bych se s ní neviděl asi pak už.“

(P03) „Jo, to mě hrozně sere, strašně mě to sere.“

(P04) „Štve mě to. Když už jsem s nima, tak chci strávit ten čas s nima a ne aby si vyřizovali nějaký věci. Myslím si, že není nic tak ultra zásadního, aby to nemohlo počkat nebo aby začali projíždět sociální sítě.“

(P08) „Hodně neslušné. Beru to, jako že mě ignoruje, že mě nevnímá. Já tohle neudělám, že jsem někde s někým a vytáhnu telefon. Já, když jsem někde s někým, tak ten telefon celou dobu nevytáhnu a úplně to nenávidím.“

(P09) „Beru to jako úplně hrubé porušení nějaké etikety. Dává ti najevo, že ho nezajímáš.“

(P10) „Přijde mi to neslušné hodně.“

Participant si při phubbingu připadají, že pro svého protějška nejsou dostatečně „dobří“, v rozhovorech se, v souvislosti s phubbingem, objevily také pocity méněcennosti.

(P05) „Cítíš se, jakože nejsi dost dobrý pro stoprocentní pozornost, že pro ty lidi je důležitější jako někomu odepsat než se s tebou normálně bavit.“

(P07) „Je mi to potom líto, protože si můžeš připadat méněcenněj.“

Phubbingem následně netrpí pouze participant, ale také kvalita rozhovoru, který s druhým člověkem vedou.

(P05) „A samozřejmě i ten rozhovor ztratí na kvalitě, když oni nedávají pozor a vlastně ty jim něco říkáš a oni se tě pak ptají „jo cos to prosimtě řekla“ nebo ti něco říkají a to nedává vůbec smysl, co říkají, protože zároveň mají nějaké jiné myšlenky.“

Nepříjemným se phubbing stává ve chvíli, kdy je opakovaný. Dotyčný se sice omluví, ale opakovanému phubbingu zabránit nedokáže.

(P06) „...ale zároveň mi u těch druhých mi vadí, když je to opakovaný. S tím člověkem třeba trávím nějaký čas a on se na ten mobil koukne třeba každých 5 minut, aby odepsal, i když třeba odepíše během půl minuty.“

(P10) „Omluvěj se a schovaj to, a pak za dvacet minut to vytáhnou znova.“

I přes skutečnost, že se participant běžně setkávají s phubbingem, mají pro něj v určitých situacích pochopení. U phubbingu vždy záleží na kontextu, v jakém se odehrává. A zároveň si také lidé více uvědomují dopady phubbingu na to, jak jej vnímají ostatní.

(P02) „Často se ten člověk omluví, třeba sorry, na tohle musím odpovědět, tak v pohodě.“

(P07) „Něco jinýho je to u kamarádů, něco třeba u holky, se který jsem na rande, s tou bych se asi pak už znova neviděl.“

(P06) „Myslím si, že tohle se trošku zlepšilo, že si to většina lidí trošku uvědomuje.“

4.2.6 Postoj k vlivu

Kategorie Postoj k vlivu je rozdělena na pět subkategorií, Regulace, Vnímání abstinence, Vnímání závislosti, Život bez sociálních sítí a Život bez smartphonu. Tato kategorie se primárně věnuje tomu, jakým způsobem přistupují uživatelé k závislosti, abstinenci a regulaci v souvislosti se sociálními sítěmi a s nimi souvisejícími funkcemi, jako například upozornění. Představa života bez sociálních sítí a bez smartphonu není pro participanty velmi realistická. Zvládli by krátkou abstinenci, ale delší nikoliv.

4.2.6.1 Vnímání závislosti

Tato subkategorie byla pro lepší vzhled do tématu rozdělena na dvě další subkategorie, Návykovost sociálních sítí a Vlastní vnímání závislosti na sociálních sítích.

4.2.6.1.1 Návykovost sociálních sítí

Jsou sociální sítě navrženy tak, aby byly návykové? Tak zněla otázka týkající se této kategorie. Participanti se k tomuto tématu vyjádřili jednoznačně. Sociální sítě jsou, podle participantů, navrženy tak, aby byly návykové.

(P01) „Jo, na tisíc procent.“

(P03) „Jo, určitě.“

(P06) „Určitě. Tak aby z toho ti lidi vydělávali.“

(P07) „Rozhodně, každá vteřina, kterou tam strávíš, je využitelná k tomu, aby ti tam někde v rohu vyskočila reklama, je to hrozně snadno zpeněžitelný, poháněný ať už storičkama, nebo dalšíma věcmi.“

Tématem, kterým s otázkou návykovosti sociálních sítí úzce souvisí, je téma konkrétních aspektů, které tuto návykovost vytváří. Participanti identifikovali několik aspektů, například feed příspěvků, který nikdy nekončí, pracovníě nazván „nekonečný feed“.

(P01) „Na Instagramu máš jedno video za druhým a můžeš scrollovat do nekonečna a furt ti tam házou další a další videa.“

(P04) „Když seš na Googlu, tak kolikrát klikneš na druhou stránku. Ale kdyby to bylo na jedný stránce, tak jedeš mnohem dýl.“

(P10) „Že je to jednodušší na ovládání, že můžeš jenom jednou rukou, prostě vlastně jenom jedním prstem scrollovat a koukat se na obrázky, dvakrát poklepeš a máš tam srdíčko u tý fotky. Taky to, že tam pořád něco je a je tam pořád něco novýho.“

(P10) „Že se to vlastně nezastavuje, a najdeš tam úplně všechno.“

Dalším aspektem návykovosti je také algoritmus sociálních sítí, který uživatelům doporučuje obsah, který by možná rádi viděli.

(P01) „Ten algoritmus ti doporučuje videa přesně pro tebe a ví, co se ti bude líbit a ví, na co klikneš.“

(P09) „Ten algoritmus ti předhazuje přesně to, co by tě mohlo zajímat, podle toho, co sleduješ už jako všude, kvůli tomu že Facebook vlastní Instagram WhatsApp. Facebook tak už má hodně moc dat o tobě, aby ti předhazoval content který budeš konzumovat.“

Posledním identifikovaným aspektem bylo zasílání upozornění na různé druhy aktivity na sociálních sítích.

(P03) „Furt ti doporučujou nový a nový věci. Naskakujou ti nový lidi ve feedu a tím pádem vlastně, pokud seš na to nějak náchylněj (tak vznikne závislost).“

(P06) „Celý ten design, ta technika...že ti prostě přijdou upozornění ohledně čehokoliv, že někdo postnul fotku, co tě vůbec nezajímá. Nebo že ti někdo napsal, ok, tam je asi upozornění třeba na místě, ale to, že ti vyskakují upozornění na takové úplně blbosti, ty na to pak vždycky klikneš, protože to tam máš, to mi přijde jako jednoduchý případ toho. Jako mě tam vyskakují věci, že kamarád kamaráda si změnil profilovou fotku a já toho člověka ani neznám, ale z nějakého důvodu mi to tam vyskočí.“

(P06) „No ale dřív to takto nebylo, toto se právě docela stupňuje. Dřív mi přišlo upozornění, že má někdo narozeniny možná tak.“

4.2.6.1.2 Vlastní vnímání závislosti na sociálních sítích

Způsob, jakým participant mluví o závislosti na sociálních sítích jsem v rámci analýzy dat

rozdělil na několik částí. První část byla zaměřena na vnímání vlastní závislosti. Označili by se účastníci za závislé na sociálních sítích? Lze pozorovat širokou škálu odpovědí.

(P01) „Určitě.“

(P02) „Asi jo, určitě, nějaká ta potřeba to čekat tam je.“

(P03) „Ne, ne.“

(P05) „Já bych řekla, že já jsem. Ano.“

(P06) „Určitě ne.“

(P07) „Asi jo, do jisté míry. Závislost beru tak, že je to něco, k čemu se vracíš, že to z části kontroluje ono tebe. Ne, že já si řeknu, moh bych zkontrolovat Instagram, že to na mě má nějaký vliv, ale ta intenzita, jak na tom člověk může být závislejší je různá.“

(P08) „Nemyslím si, že jsem na tom závislá.“

(P09) „Nejsem, jako že by na tom záviselo, že bych na tom byl závislý, tak to se nedá tak říct, tak možná jako jo, no prostě asi jako víš jak.“

(P10) „Jo, možná jsem na tom závislá, jinak si to nedokážu odůvodnit.“

U účastníků, kteří se označili za závislé, je závislost primárně spojena s nutkáním sociální sítě používat a také s neustálou přítomností smartphonů. Závislost také identifikují jako něco, u čeho ví, že je to špatné, ale pokračují v tomto chování, nebo s ním bojují.

(P01) „Jsem na nich každý den, chci na nich být, prostě na nich trávím hodně času. Taky je u mě hlavní to, že si ten mobil prostě vytáhnu.“

(P02) „Ještě se mi stávalo to, že když jsem odinstaloval ten Instagram, tak jsem vzal mobil, chtěl jsem ho otevřít a to místo, kde tam byl, tak jsem tam chtěl kliknout, ale najednou tam nebyl a já jsem si říkal, že je to mega špatný.“

(P02) „To je taky možná závislost, že když jím, tak se u toho na něco koukám, protože mi přijde, že zabiju dvě mouchy jednou ranou.“

(P05) „Protože jako bojuju s tím, když to mám odinstalované, tak si to chci znova nainstalovat, jako když už jsem udělala to rozhodnutí, že si to odinstaluju, tak často jako bojuju s tím si to znova nainstalovat, jenom se podívám a zase si to odinstaluju.“

(P05) „Hlavně to, když si uvědomuješ, že to není to, co bys měl dělat a stejně to děláš.“

(P10) „Musím mít telefon pořád u sebe nebo, když někam jdu bez něj, tak jsem z toho nervózní a taky se pořád koukám na Instagram, na Facebook, na všechno, ale ne kvůli tomu, že čekám až mi někdo napíše nebo....“

Při realizaci rozhovorů jsem u některých participantů cítil, že se v rámci tématu závislosti nechtějí vyjadřovat o vlastním vnímání. Zvolil jsem tedy otázku, jak by popsali člověka, který je závislý na sociálních sítích. Participantů identifikují závislé uživatele jako takové, kteří jsou nervózní, když nemůžou sociální sítě používat; často sociální sítě kontrolují, i když ví, že se nesetkají s novým obsahem; tráví velké množství času na smartphonech, když jsou ve společnosti jiných lidí nebo nedokážou odpoutat pozornost od svých smarphonů i ve volném čase.

(P02) „Já si myslím, že kdybys šel po ulici, tak ho nepoznáš, ale kdyby byly otevřené hospody, tak bys viděl, že je pořád na mobilu, třeba se i o tom rád baví.“

(P03) „Řeší věci na Instagramu ve svém volném čase, který je řeší i mimoděk, když je třeba s kamarádama a nedokáže se nad ty věci povznést a žije tím.“

(P08) „Jako závislý na sociálních sítích беру ty lidi, co tam potřebujou sdílet každý „prd“, úplně všechno. Mě třeba přijdou závislý na sociálních sítích maminky, když se jim narodí děcko.“

(P08) „Že to prostě potřebuje vidět, že i když ví, že tam není nic přínosného, tak se stejně na ten telefon musí podívat.“

(P09) „Jako takhle by se mohla definovat ta závislost, že pracuju a teďka najednou mám takové nutkání se podívat na sociální sítě. Mám, ale neudělám to.“

(P10) „Tak visí na nich furt, a když nemá ten telefon u sebe nebo nemá k němu přístup, tak je nervózní, nejspíš.“

4.2.6.2 Regulace

Participantů přistupují k užívání sociálních sítí a smartphonů často obezřetně, sami si nastavují limity, regulují upozornění, nebo zkrátka nepoužívají smartphony, aby zamezili neustálému přísunu obsahu, který je k nim komunikován skrze jejich zařízení a samotné aplikace.

(P01) „Vypla jsem si veškeré upozornění na veškerých sociálních sítích.“

(P07) „I u snídaně se snažím na tom telefonu nebejt, protože vím, že pak se přesně zaseknu na tom Instagramu a přijdu někam pozdě.“

(P08) „Úmyslně nechávám telefon doma, když třeba někam jdu.“

4.2.6.3 Vnímání abstinence

Postoje k abstinenci jsou u participantů smíšené. Participant 04 se rozhodl úplně abstinovat od smartphonu a pořídil si tlačítkový telefon, tuto zkušenost hodnotí pozitivně. Další participantů popisují svoji zkušenost s abstinencí, kdy díky ní člověk „vypadne z koloběhu“.

(P04) „Před rokem jsem přešel na tlačítkovej telefon, právě kvůli sociálním sítím, abych to dost omezil. A ani mi nechybí to přidávání těch věcí, těch blbostí, co jsem tam vždycky dával. A můžu žít bez toho.“

(P05) „Tak si to odinstaluju, a když ho (Instagram) nemám nainstalovaný, tak mě to vlastně neláká tam chodit. Nejsi vlastně v tom koloběhu, že se probudíš a první, co uděláš, je, že vezmeš mobil a otevřeš Instagram.“

(P08) „Myslím si, že lidi by se měli naučit smazat ty appky, že to hodně pomůže.“

Další participantů v minulosti zkoušeli abstinovat od sociálních sítí, nicméně pro ně bylo těžké se k jejich používání nevrátit nebo úplně přestat používat některé sociální sítě.

(P04) „Chtěl bych se nějak vodříznout i vod těch vostatných sítí, ale ten Facebook, to úplně nejde, je

to pro mě dobřej zdroj třeba kulturních akcí, takovej dobřej kalendář všeho možnýho, co se děje.“

(P08) „Vždycky jsem otevřela telefon, že se du podívat na Facebook, ale pak jsem zjistila, že to tam není....tak úplně co teď, musím jít něco dělat.“

(P09) „Šlo to špatně, vrátil jsem se k tomu.“

(P10) „Chtěla jsem to odinstalovat jednou, ale vydržela jsem to den.“

Myšlenka na digitální detox přivedla participanty k zamyšlení nad tím, čím by čas strávený na sociálních sítích a smartphonech nahradili.

(P03) „Asi bych víc začal hledat informace jinde, že bych víc začal koukat na internetový noviny.“

(P07) „Ty jo, asi jo. Možná ne spokojenější, ale spíš že bych ten čas vrazil do něčeho jinýho. Nemyslím si, že bych se zázračně naučil hrát na housle, protože nebudu na Instagramu, ale ...“

(P08) „Nebo spíš jsem hodně zkoušela, co by mě mohlo bavit. Začala jsem běhat, číst si, skládat puzzle.“

Někteří participanty ale necítí, že by měli se sociálními sítěmi problém, tedy žádnou potřebu abstinovat.

(P03) „Já si furt nemyslím, že mi Instagram nebo Facebook dělá špatně, takže nemám důvod pro to, to vypnout.“

(P08) „Ale já s tím problém nemám, kdykoliv to dokážu smazat.“

4.2.6.4 Život bez sociálních sítí

Pro některé participanty je představa života bez sociálních sítí přijatelná, pro některé naopak nikoliv. Některým participantům by tato situace přinesla do života nové aktivity.

(P01) „Měla bych víc času na to dělat nějaký věci, tudíž bych jako bych se mohla rozhodnout, které chci dělat a neskončilo by to u toho, že bych si vzala mobil do ruky.“

(P02) „Nedokážu si představit, že bych se na měsíc sám odřízнул. Ale kdyby se to stalo, tak bych víc cvičil, hrál bych na kytaru, šel bych si zaběhat.“

(P03) „Úplně v pohodě si to dokážu představit. Úplně v pohodě. Asi si myslím, že bych míň začal řešit ten svůj sociální obraz, na sociálních sítích. Že bych se vod toho voprostil, byl bych klidnější, vyrovnanější, neřešil bych moc ostatní lidi a neříkal bych si, co dělaj. Ušetřilo by mi to strašně moc nasrání, myslím, že bych se mnohem míň naštvával.“

(P07) „Myslím si, ale že by mi rozhodně neuškodilo, rozhodně bych netrpěl, kdybych byl měsíc bez Instagramu.“

Jeden participant žije již delší dobu bez sociálních sítí a bez smartphonu. Svou abstinenci hodnotí velmi pozitivně, dřív měl ale pocit, že o něco přichází.

(P04) „Jsem spokojenější, mám víc času a vlastně nemám ani pocit, že vo něco přicházím. Což jsem možná dřív měl, že jsou tam zajímavý věci. Připadám si svobodnější, připadám si nezávislej na tom. Takže rozhodně víc pozoruju svět. A to mi přijde skvělý, že si všímám blbostí nebo pozoruju lidi.“

4.2.6.5 Život bez smartphonu

Role smartphonu v životech zástupců generace Z je značná, ale neznamená to, že si participant bez svého zařízení nedokážou představit každodenní život. Důležitá je však podmínka toho, že někdy v minulosti zkoušeli od smartphonu abstinovat. Část participantů vnímá představu života bez smartphonu jako realizovatelnou.

(P01) „Říkala jsem si, že bych to klidně zkusila a jo, dokázala bych si to představit, určitě.“

(P02) „Nic zas tak důležitýho tam není, abych bez toho nepřežil.“

(P04) „Ikdyž jsem si řekl, že v dnešní době už bez toho nejde žít, tak to jde vlastně docela v pohodě.“

(P08) „Dřív to bylo pro mě hodně těžký, ale teďka ani ne. Ta tříměsíční pauza mi od toho fakt pomohla.“

Další část si však svůj život bez smartphonu představit nedokáže. Dokonce by tuto situaci vnímali tak, že by se jejich život zkomplikoval.

(P07) „Dneska bych řekl, že bych se aktivně brzdil, že bych dělal něco starším nemoderním způsobem. Přijde mi, že bych si aktivně dělal těžší a tím pádem by mě to negativně ovlivnilo.“

Kdyby měli participanti rozhodnout k tomu, aby záměrně smartphone odložili, někteří z nich by to dobrovolně nedokázali, ale kdyby neměli na výběr, bylo by to jednodušší.

(P02) „Kdyby mi to někdo násilně vzal, tak bych byl vlastně rád asi (smích). Vlastně bych byl rád, kdyby mi to někdo násilně vzal.“

4.2.6.5.1 Přínos absence smartphonu

Participanti by bez svého smartphonu museli najít způsob, jak trávit čas jinak než jeho používáním. Pro některé to znamená odpočinek, pro další zase větší produktivitu. Obecně tuto představu hodnotili tak, že by na ně měla absence smartphonu pozitivní vliv.

(P01) „Asi bych se víc rozvíjela jako člověk, měla bych víc času, se kterým bych mohla pracovat. Možná bych nebyla tak v depresi, protože bych dělala jiné věci, než že bych byla na mobilu. Třeba bych rozvíjela svoje koníčky a asi pracovala možná. Asi bych chodila ven víc. Určitě by to na mě mělo pozitivní vliv.“

(P04) „Myslím si, že si u toho člověk vodpočine mnohem víc, než když kouká do toho.“

(P05) „Jo, určitě by mi to pomohlo v produktivitě, víc bych asi četla a víc bych třeba cvičila. Asi, ale myslím si, že největší rozdíl by bylo, že bych měla víc energie, že bych měla větší motivaci.“

5 Diskuze

Cílem práce bylo poznat a lépe pochopit zkušenost zástupců generace Z s užíváním sociálních sítí a smartphonů a jakou tuto zkušenost hraje roli při jejich následném dalším používání. Tato zkušenost je utvářena v každodenním pohybu v prostředí sociálních sítí, ke kterým se participanti připojují primárně pomocí svých smartphonů. Práce byla zaměřena na participanty, kteří patří do generace Z, a kteří používají sociální sítě. Ve své práci ohraničuju generaci Z rokem narození 1995.

Prvotním krokem bylo charakterizovat, jakým způsobem participanti prostředí sociálních sítí vnímají. V prostředí sociálních sítí se zkušenost utváří. Všichni z dotazovaných participantů používají alespoň dvě sociální sítě. Všech deset participantů bylo uživateli Facebooku, resp. používali Messenger. Sedm participantů mělo profil na Instagramu.

Bylo zjištěno, že asi 46,4 % až 96,8 % dospívajících ve světě používá sociální sítě nebo se na nich zapojuje do nějaké aktivity. Tyto statistiky se však lišily a mohou být podhodnoceny (Ying a kol., 2022). Vzhledem k rozšířenosti sociálních sítí lze předpokládat, že podobná čísla budou aplikovatelná i na zástupce generace Z, z nichž pouze část spadá do kategorie dospívajících. Zástupci generace Z v prostředí sociálních sítí vyrostli, jedná se o neoddelitelnou součást jejich životů. Prostor sociálních sítí je pro ně stejně přirozené, jako byly Internetová diskuzní fóra a stránky pro generaci milleniálů. Dalo by se také tvrdit, že pro generaci Z je prostředí sociálních sítí přirozenější, vzhledem k dostupnosti smartphonů a připojení k Internetu (Bolton a kol., 2013).

Participanti jsou si vědomi toho, že obsah, který konzumují na sociálních sítích, neodpovídá realitě, je často upravený, „fake“. Pro pohyb v prostředí Instagramu dodržují uživatelé určitá pravidla, bez jejichž dodržování by je jejich okolí mohlo brát jako „exoty“ nebo „idioty“. Vědomě kultivují svůj obraz na sociálních sítích. Carr a Hayes (2015) popisují sociální sítě jako prostor, který uživatelům umožňuje se selektivně prezentovat, buď v reálném čase, nebo asynchronně, s širokým i úzkým publikem, které odvozuje hodnotu z obsahu vytvářeného uživateli a vnímání interakce s ostatními. Sebe prezentace je pro participanty důležitá, ale ne esenciální, může participantům pomoci dosahovat osobních cílů, ať už jde o hledání nových kamarádů či potenciálních partnerů. Udržování dobrého osobního obrazu může být záměrné, ale do jisté míry také podvědomé.

Sociální sítě umožňují širokou škálu činností a mají pro své uživatele řadu rozdílných

funkcí. Sebeprezentační funkce byla již zmíněna. Je však důležité oddělit funkce jednotlivých sítí. V rámci rozhovorů byly identifikovány dvě nejrozšířenější sítě, které participanti používají, Facebook a Instagram. Facebook pro participanty plní primárně funkci komunikační, sekundárně funkci informační, ale důležitá je také funkce komunitní. Instagram plní pro část participantů funkci komunikační, v mnohem větší míře však funkci zábavní, dokonce označují své aktivity na Instagramu jako výplň času, než jim jejich kamarádi odpoví na zprávy (Alhabash a Ma, 2017).

Sociální sítě nelze označit jako „dobré“ nebo „špatné“. Jejich kritické důsledky pro mentální zdraví záleží na tom, jak jsou tyto stránky používány. Některé studie označují za klíčový rozdíl mezi aktivním a pasivním používáním. Statistiky používání bohužel ukazují, že pasivní používání je častější než aktivní používání, což znamená, že mnoho lidí používá stránky sociálních sítí neoptimálním způsobem. (Verduyn a kol., 2015) Aktivní používání označuje činnosti, které usnadňují přímé výměny s ostatními a zahrnuje jak cílené individuální výměny (přímá komunikace), tak necílené výměny (sdílení stories v rámci Instagramu). Při aktivní interakci se sociálními sítěmi se člověk může cítit více propojen s ostatními, což pozitivně ovlivňuje duševní zdraví. Tuto skutečnost lze potvrdit na základě výpovědí participantů, kteří za pozitivní efekt sociálních sítí označují komunikaci, resp. její zprostředkování a jednoduchost. Nahrává tomu také fakt, že na Facebooku se nachází velké procento kamarádů a známých jednotlivých uživatelů, se kterými mohou komunikovat (Milošević-Dordevic a Zezelj, 2014; Lampe a kol., 2006; Seidman, 2013).

Pasivním používáním se rozumí sledování online života jiných lidí, aniž byste se s nimi zapojovali do přímých výměn. Zatímco aktivní použití je hlavně o produkci informací (např. zveřejňování aktualizací stavu nebo odesílání soukromých zpráv na Facebooku), pasivní využití se zabývá spotřebou informací (např. procházení informačních kanálů (feed) nebo prohlížení profilů a stories jiných uživatelů). Pasivní používání sociálních sítí negativně souvisí s duševním zdravím, zvláště když toto používání vede spíše k pocitům závidění a méněcennosti než k pocitům sociálního propojení, což bylo identifikováno i v rámci polostrukturovaných rozhovorů (Verduyn a kol., 2022). Literatura dále naznačuje, že pokud existují známky závislosti na sociálních sítích, má používání sociálních sítí velmi negativní vliv na duševní zdraví jejich uživatelů (Andreassen, 2015).

Proč aktivní a pasivní užívání odlišně ovlivňuje mentální zdraví? Bylo popsáno mnoho psychologických mechanismů, proč tomu tak je. Sociální srovnávání je mechanismem dva který je implikován nejčastěji (Verduyn a kol., 2017). Sociální srovnávání se vztahuje na

vzestupné (tj. jiní jsou lepší) a sestupné (tj. já jsem lepší) srovnávání s jinými lidmi v určité dimenzi (např. vzhled nebo úspěch). Lidé mají tendenci ukazovat svůj obraz na sociálních sítích v lepším světle, a to především sdílením svých úspěchů, nikoli neúspěchů. Pasivní konzumace této „přehlídky úspěchů“ má často za následek vzestupné sociální srovnávání a s ním spojené pocity závidění nebo méněcennosti. (Verduyn a kol., 2021). Při zkoumání teoretických podkladů této práce jsem původně nepovažoval sociální srovnávání za signifikantní z pohledu vlivu na duševní zdraví. Nicméně většina participantů uvedla, že sociální srovnávání je jedním z nejvíce negativních důsledků používání sociálních sítí. Nečastěji se sociální srovnávání objevuje v prostředí Instagramu, kde mají uživatelé největší možnost sledovat životy druhých, z čehož následné srovnávání, i se svými důsledky, plyne.

Kromě jednoho participanta se všech zbylých devět připojovalo k sociálním sítím skrze své smartphony. Smartphony jsou v dnešní době nenahraditelnou součástí životů lidí, nejenom zástupců generace Z (Oberlo, 2022). Pro zástupce generace Z má jejich smartphone funkci „zmenšeného počítače v kapse“. Participantů uvedli, že jejich smartphony jim ulehčují život, mohou si do nich ukládat důležité dokumenty a informace. Přihlašují se do internetového bankovníctví, mají na smartphonu budík a v neposlední řadě svým smartphonem telefonují a posílají zprávy. Telefon mají v dosahu prakticky celý den. Svůj den začínají vypnutím budíku a často jim smartphone v ruce zůstane. Participantů to přisuzují zvyku nebo FOMO, mají nutkání zkontrolovat, co se stalo ve světě od doby, kdy naposledy neměli svůj smartphone v ruce (Balta a kol., 2020). Pro některé participantů se jedná o způsob relaxace, ale zároveň také o způsob, jak odkládat začátek dne. Participantů uvedli, že trávení času na smartphonu po probuzení může být znakem závislosti. Musí se hlídat, aby na svých zařízeních netrávili po probuzení větší množství času. Domnívají se také, že smartphone v ruce po probuzení má vliv na duševní zdraví (Demirci a kol., 2015).

Funkce smartphonu v ruce před spaním by se mohla zdát obdobná, jako v ranních hodinách. Částečně by se to dalo tvrdit, protože věc, kterou mají společnou, je způsob, jak odložit jiné věci. V tomto případě participantů odkládají spánek. Někteří participantů měli kvůli používání smartphonu před spaním problémy se spánkem (Randler a kol., 2016; Schweizer a kol., 2017). Jejich smartphony, na kterých konzumují obsah, slouží jako způsob, jak se unavit až ke spánku. Pro některé participantů může být složité před spaním trávit čas s vlastními myšlenkami bez jakékoliv další stimulace. Zároveň také potřebují mít telefon neustále u sebe a kontrolovat příchozí upozornění (Demirci a kol., 2015).

Smartphony provází participantů celý den, od probuzení po spánek. Tato

všudypřítomnost nese pro své uživatele řadu výhod (neustálý přístup k Internetu, snadné vyhledávání informací, navigace, focení, a další). Pokud jsou však uživatelé vystaveni do stresových situací, nebo pokud očekávají důležité novinky, pocítují na sobě projevy tzv. syndromu fantomových vibrací (PVS). Projevuje se jako pocit, že telefon zvoní, či vibruje, aniž by se tak dělo (Drouin a kol., 2012). Participanti, kteří mají zapnuté vibrace na svých zařízeních uvedli, že zažívají PVS. Často byly tyto zážitky doprovázeny nepříjemnými pocity. Participanti měli pocit, že je s nimi něco špatně, že jsou „divní“. Zažívání PVS může mít na uživatele důsledky v podobě extrémního, intenzivního a přetrvávajícího stresu, úzkostí nebo depresí (Charulatha a kol., 2021).

Participanti také uvedli, že je někdy po používání smartphonů fyzicky bolí hlava (Ting a Chen in Essau a Delfabbro, 2020). Úbytek energie a stres byly také často popisovanými důsledky používání smartphonu (Sansone a Sansone, 2013). Smartphone byl také identifikován jako věc, která participantům často bere pozornost od povinností (Elhai a kol., 2017; Kim a kol., 2016; Wang a kol., 2015). Je pro ně jednodušší vzít smartphone do ruky a věnovat čas aplikacím, radši než důležitějším věcem.

Smartphonem je ovlivňována i mezilidská komunikace pomocí phubbingu (Balta a kol., 2020). Phubbing je participanty popisován jako chování, které vzniká ze zvyku. Lidé, kteří phubbing dělají si zkrátka nemůžou pomoci. Když člověk ucítí, že mu telefon zavibroval, když mu přišlo nové upozornění, má potřebu svůj telefon zkontrolovat. Toto chování bylo také popsáno jako reflexivní a nekontrolovatelné (McDaniel a Coyne, 2016).

Participanti vnímají phubbing jako velmi neslušný. Upozorňují svoje protějšky v konverzaci, že se jim takové chování nelíbí. U většiny participantů se při hovoru o tématu phubbingu objevovaly velmi negativní emoce, často byly používány sprostá slova. Vnímání phubbingu avšak závisí také na kontextu konverzace. Pokud se phubbing objeví při rozhovoru s dobrými přáteli, je více tolerován, než pokud se objevuje např. na rande. V takovém případě by se participanti s tímto člověkem znova potkat nechtěli. Také pokud dotyčný v rámci jedné konverzace opakuje phubbing vícekrát, stává se toto chování pro participanty problematickým (Roberts a David, 2016).

Phubbing má vliv nejenom na vztahy, ale také na kvalitu rozhovorů. Tím, že lidé neustále přesouvají pozornost od reálné konverzace k té digitální, nedokážou se soustředit na to, co jim druhý člověk říká, který to následně bere jako projev neslušnosti a může na druhého často také žárlit (Roberts a David, 2016). Participanti nicméně uvedli, že se situace okolo phubbingu v poslední době zlepšuje a že si jejich vrstevníci toto chování více

uvědomují.

Sociální sítě a smartphony zasahují do životů zástupců generace Z více, než by se na první pohled mohlo zdát. Sociální sítě se zaměřují na to, aby se navyšoval počet jejich uživatelů a také aby se stávající uživatelé cítili na těchto sítích pohodlněji a trávili tam více času. Proto k nim byly přidány nové doplňky a aplikace. Například návrhy přátel na Facebooku, nekonečný feed příspěvků, zasílání upozornění, představení „reels“ na Instagramu jsou příklady funkcí, které mají za cíl zvýšit strávený čas na daných sociálních sítích (Brügger, 2013; Mackson a kol., 2019; Pigott, 2020).

Jedním z důsledků trávení velkého množství času na sociálních sítích a smartphonech je vznik závislosti. Participanti jednoznačně označili sociální sítě, jako prostředí, které je záměrně utvářeno, aby bylo návykové. Participanti, zástupci generace Z, jsou rizikovou populací pro excesivní a eventuálně návykové používání sociálních sítí (Andreassen a kol., 2017). Asi 50 % až 90 % dospívajících, kteří používali sociální sítě, byli do určité míry závislí, přičemž závislost se pohybovala od mírné až po těžkou (Ying a kol., 2022). Lze opět předpokládat, že podobná, ale pravděpodobně nižší čísla, budou aplikovatelná i na zástupce generace Z. U závislých na drogách, alkoholu či cigaretách byly pozorovány stejné příznaky jako u závislých na sociálních sítích. Dopamin, kritický pro myšlení, spánek, náladu, pozornost, motivaci aj. je odpovědný za potěšení z užívání (Turel a kol., 2018). Retweety, „lajky“ a sdílení ovlivňují oblast odměňování mozku jako stejný druh chemické reakce vyvolané drogami. Oblast odměn (reward area) v mozku ovlivňuje rozhodnutí a pocity. Když je aktivována oblast odměn, neurony v hlavních oblastech produkujících dopamin produkují více dopaminu, což způsobuje pocit potěšení, stejně jako když dostanete „lajk“ na sociálních sítích. Potěšení ze sebe prezentace vytváří příjemné zážitky, odměny jsou podobné jako např. u sexu nebo u jídla (Chen a kol., 2016; Kim a kol., 2019). Sebe prezentace na sociálních sítích je spojena s možností zpětné vazby a okamžitých odměn. Uživatelé si tak vytváří závislost na životním stylu, pro který je nadměrné používání sociálních sítí klíčové. Participanti uvedli, že je pro ně sebe prezentace na sociálních sítích rozhodně důležitá. Záleží jim na tom, jak je vnímají jejich vrstevníci. Jak bylo již zmíněno dříve, zástupci generace Z se řídí nepsaným seznamem pravidel, k nimž nepochybně patří také udržování zajímavého virtuálního obrazu (Guedes a kol., 2016). Bylo také zjištěno, že když lidé hovoří o svých úspěších ve snaze o pozitivní sebe prezentaci, stávají se šťastnějšími. Při získání pozitivní sociální zpětné vazby na přidanou fotografii či video se uvolní více dopaminu, což vede k vytvoření návyku na sociální sítě (Hilliard 2023).

Někteří participanti se sice identifikují jako závislí na sociálních sítích, ale snaží se tento návyk regulovat. Vypínání upozornění a vibrací, záměrné nechávání smartphonu doma nebo používání smartphonu jen ve vybraných situacích, jsou vybrané případy regulace času stráveného na sociálních sítích a smartphonech (Osatuyi a Turel, 2018). Pro ostatní participanty je však úplná abstinence od sociálních sítí obtížná. V minulosti sice dokázali smazat aplikace sociálních sítí ze svých smartphonů, nicméně po několika dnech se k jejich používání vrátili. Neúspěšné pokusy o abstinenci jsou znaky závislosti (Kirik a kol. 2015). Člověka závislého na sociálních sítích popisují jako takového, který má svůj smartphone neustále v ruce a má velmi často potřebu kontrolovat, jestli se v digitálním světě neudálo něco nového. Lze pozorovat souvislost s FOMO (Chotpitayasunondh a Douglas, 2016; Elhai a kol., 2016; Oberst a kol., 2017; Wegmann a kol., 2017). Závislý člověk v konverzacích s přáteli velmi často mluví o tématu sociálních sítí a neustále sdílí na sociálních sítích věci, které participanti považují za nedůležité. Sociální sítě tedy pro závislé jedince představují místo, na kterém jim velmi záleží a nedokáží si představit, že by se v jejich prostředí nevyskytovali (Wang a kol., 2015).

Předchozí abstinence hraje významnou roli při následném používání sociálních sítí a smartphonů. Zástupci generace Z, kteří mají zkušenost s abstinencí tuto zkušenost hodnotí velmi pozitivně z hlediska případné další budoucí abstinence. Je pro ně jednodušší si nastavit hranice používání a regulovat způsob, jakým sociální sítě a smartphony zasahují do jejich životů. Identifikovali zkušenost se smazáním aplikací, regulací notifikací, či přesunu od smartphonu k „tlačítkovému“ telefonu jako klíčovou pro svou mentální pohodu a nezávislost na aplikacích a smartphonech (Osatuyi a Turel, 2018). Participanti, kteří se o abstinenci v minulosti nepokusili, mají větší problémy si svůj život bez sociálních sítí vůbec představit. Někteří by byli rádi, kdyby jim byl smartphone násilně odebrán, protože by sami od sebe nebyli schopni svá zařízení nepoužívat. U participantů, kteří necítí negativní vliv používání sociálních sítí a smartphonů na své duševní zdraví, se neobjevila potřeba míru používání omezovat.

Představa života bez sociálních sítí přivedla některé participanty na myšlenky spojené s novými způsoby, jak by využívali svůj volný čas. Oprostili by se od světa sociálních sítí, sebe prezentace by pro ně přestala být natolik důležitá, aby trávili čas přemýšlením o tom, jak je vnímají vrstevníci. Život bez sociálních sítí by participanty, podle jejich slov, více vedl ke sportování a k rozvíjení svých koníčků. Participanti se shodli na tom, že by jim život bez sociálních sítí přinesl více pozitivních než negativních věcí. Tím, že by participanti

nekontrolovali sociální sítě denně, by se tolik nezajímali o životy druhých lidí a více by se soustředili na způsob, jakým žijí svůj vlastní život.

Pokud jde o představu života bez smartphonu, jsou participanté rozděleni na dva tábory. Jedni by si svůj život bez smartphonu představit dokázali, dokonce tvrdí, že by jim to neškodilo. Uznali také, že by si bez svého zařízení více odpočinuli, byli by více produktivní v ostatních činnostech a nebyli by v depresi z toho, kolik času na smartphonu tráví (Ting a Chen in Essau a Delfabbro, 2020). Druhý tábor si naopak svůj život bez smartphonu představit nedokáže. Mají pocit, že by byl jejich život mnohem složitější, jelikož by neměli přístup k aplikacím, které jejich životy ulehčují (Thomé, 2018; Walsh a kol., 2011).

Lze také diskutovat o skutečnosti, že pouze starší část zástupců generace Z zažila to, že se běžně používaly „tlačítkové“ telefony. Mladší zástupci generace Z od dětství znají pouze smartphony, jelikož to byla první taková zařízení, se kterými kdy přišli do styku. Proto je pro tuto část generace Z téměř nemožné představit si bez smartphonů své životy (Thomé, 2018).

Montag a Walla (2016) ve své publikaci *Carpe diem instead of losing your social mind* popisují, že je zřejmé, že většina času stráveného na smartphonech není ve skutečnosti nutná, ale často spíše zbytečná. Sociální sítě a smartphony představují zvláštní problémy, když se člověk potřebuje soustředit na komplikovanější procesy, ať už v rámci práce nebo školy. Stavů hluboké koncentrace charakterizovaného pozitivními emocemi doprovázejícími tok myšlenek neboli „flow“ (Csikszentmihalyi a LeFevre, 1989) nelze dosáhnout, když se neustále rozptylujeme sociálními sítěmi a smartphony. Běžný příklad tohoto rozptýlení se objevuje ve formě notifikací na smartphonu, ať už z Facebooku (Messengeru), Instagramu, nebo klidně také upozornění na nový mail. Ať už chceme nebo ne, naše pozornost automaticky přeskočí na danou notifikaci na telefonu a vyšle do mozku signál, že dorazila nová zpráva. V důsledku toho přesunujeme pozornost od práce k telefonu, odpovíme na zprávu, a poté přejdeme zpět k práci. Kvůli tomuto druhu přepínání tam a zpět nikdy nedojde k „flow“. Abychom uskutečnili „flow“, potřebujeme nějaký čas plně soustředěné koncentrace, abychom zapomněli na čas a prostor, abychom se pohltili procesem tvorby (Beck a Csikszentmihalyi, 1990). Podpora myšlenky častěji odkládat telefon mimo dosah, vypínání notifikací a odpovídání na zprávy pouze ve stabilních časových bodech během dne pochází ze studie Kushleva a Dunna (2015). Tato studie prokázala, že odpovídání na e-maily a zprávy v několika časových bodech (na rozdíl od odpovědí na ně kdykoli se nám líbí) snižuje stres a zvyšuje psychickou pohodu. Je zřejmé, že tato strategie také vede k delšímu

nerušenému časovému oknu, kde může skutečně dojít k „flow“. Je tedy užitečné někdy telefon odložit a předstírat, že neexistuje.

Použití výše zmíněné techniky byla obzvlášť užitečné při psaní této diplomové práce.

6 Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jaká je zkušenost zástupců generace Z s každodenním používáním sociálních sítí a smartphonů. Jedná se o velmi obsáhlé téma, které nelze v rozsahu diplomové práce popsat v plné míře. Zaměřil jsem se na vnímání prostředí sociálních sítí, problematiku závislostí, resp. problematického užívání (a s nimi spojenou abstinenci), funkcí sociálních sítí a smartphonů a v neposlední řadě také vnímání jejich vlivu na životy zástupců generace Z. Všechny tyto zkoumané aspekty formují zkušenost s každodenním používáním. Tato prožitá a prožívaná zkušenost má vliv na duševní zdraví. Pozitivní zkušenost je tvořena mezilidskou komunikací, udržováním vztahů, formováním komunit a nacházením podpory u stejně smýšlejících lidí. Na druhou stranu negativní zkušenost je utvářena excesivním užíváním, důsledky sociálního srovnávání, braním pozornosti od povinností či skutečnou závislostí na používání sociálních sítí a smartphonů.

Zástupci generace Z jsou první generací, která vyrůstala v digitálním prostředí. Často si jsou vědomi nástrah, ale zároveň také příležitostí digitálního světa. Mají dlouholetou zkušenost s používáním sociálních sítí a smartphonů. Jejich zkušenosti jsou důležité pro zvládnutí „digitálního“ života dalších generací. Nicméně je třeba nadále zkoumat důsledky excesivního používání sociálních sítí, ale zároveň se stejně tak věnovat pozitivním aspektům sociálních sítí a smartphonů, které jsou a budou součástí našich životů.

7 Summary

The aim of this work was to find out what the experience of generation Z representatives is with the daily use of social networking sites and smartphones. This is a very comprehensive topic that cannot be fully described within the scope of the master's thesis. I focused on the perception of the environment of social networking sites, the topic of addictions, or problematic use (and associated abstinence), the functions of social networks and smartphones, and, last but not least, the perception of their influence on the lives of generation Z representatives. All of these aspects shape the experience of an everyday use. This lived experience has an effect on mental health. A positive experience is created by interpersonal communication, maintaining relationships, forming communities and finding support from like-minded people. On the other hand, the negative experience is shaped by excessive use, the consequences of social comparison, taking attention away from duties or a real addiction to the use of social networks and smartphones.

Members of Generation Z are the first generation to grow up in a digital environment. They are often aware of the pitfalls, but also of the opportunities of the digital world. They have many years of experience using social networking sites and smartphones. Their experience is important for navigating the "digital" life of the next generations. However, it is necessary to continue to examine the consequences of the excessive use of social networking sites, but at the same time to equally pay attention to the positive aspects of social networking sites and smartphones that are and will be a part of our lives.

8 Použitá literatura

Zdroje jsou citovány podle normy ČSN ISO 690:2011.

ABBASI, Irum Saeed. Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*. 2019, **139**(March), 277-280. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2018.10.038

ADAMCZYK, Roman. Non-substance addictions in the context of individual and social health. *Social Pathology and Prevention*. 2020, **5**(1), 23-30. ISSN 2464-5877. DOI: 10.25142/spp.2019.002

ALHABASH, Saleem a Mengyan MA. A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*. 2017, **3**(1). ISSN 2056-3051. DOI: 10.1177/2056305117691544

ALHASSAN, Aljohara A., Ethar M. ALQADHIB, Nada W. TAHA, Raneem A. ALAHMARI, Mahmoud SALAM a Adel F. ALMUTAIRI. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*. 2018, **18**(1), 148. ISSN 1471-244X. DOI: 10.1186/s12888-018-1745-4

ALI, Ahmed Yousuf. Behavioral Addictions: The Substance of "Non- Substance Related Addictive Disorders". *International Journal of Emergency Mental Health*. 2021, **23**(1), 452. ISSN: 1522-4821. DOI: 10.4172/1522-4821.1000452

ALJOMAA, Suliman S., Mohammad F. AL QUDAH, Ismael S. ALBURSAN, Salaheldin F. BAKHIET a Adel S. ABDULJABBAR. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*. 2016, **61**(August), 155-164. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.041

ANDREASSEN, Cecilie Schou. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*. 2015, **2**(2), 175-184. ISSN 2196-2952. DOI: 10.1007/s40429-015-0056-9

ANDREASSEN, Cecilie Schou, Ståle PALLESEN a Mark D. GRIFFITHS. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 2017, **64**(January), 287-293. ISSN 0306-4603. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006

ANDREASSEN, Cecilie Schou, Mark D. GRIFFITHS, Siri Renate GJERTSEN, Elfrid KROSSBAKKEN, Siri KVAM a Ståle PALLESEN. The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*. 2013, **2**(2), 90-99. ISSN 2062-5871.

DOI:10.1556/JBA.2.2013.003

ARSHAD, Sonya, Muhammad Faisal QURESHI, Syed Hasan ABBAS RIZVI, Bakhtawar FERAZALI, Sidra Abdul MAJEED, Summaya KHAN a Haziq AJAZ. Social media addiction is a new smoking. *Annals of Psychophysiology*. 2018, **5**(1), 38-46. ISSN 2412-3188. DOI: 10.29052/2412-3188.v5.i1.2018.38-46

ASIF-UR-RAHMAN, S.M., Mohammed JUNAYED a Muhammad Rehan MASOOM. Students' Perception of the Effects of Online Social Networking: An Empirical Assessment. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2015, **65**(December), 152-161. ISSN 2300-2697. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.65.152

ASLAM, Salman. *Instagram by the numbers: stats, demographics & fun facts* [online]. Omnicore Agency, © 2022) [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics/>

BACA-GARCIA, Enrique, Maria M. PEREZ-RODRIGUEZ, Ignacio BASURTE-VILLAMOR, Antonio L. FERNANDEZ DEL MORAL, Miguel A. JIMENEZ-ARRIERO, Jose L. GONZALEZ DE RIVERA, Jeronimo SAIZ-RUIZ a Maria A. OQUENDO. Diagnostic stability of psychiatric disorders in clinical practice. *British Journal of Psychiatry*. 2007, **190**(3), 210-216. ISSN 0007-1250. DOI: 10.1192/bjp.bp.106.024026

BACCARELLA, Christian V., Timm F. WAGNER, Jan H. KIETZMANN a Ian P. MCCARTHY. Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*. 2018, **36**(4), 431-438. ISSN 0263-2373. DOI:10.1016/j.emj.2018.07.002

BALTA, Sabah, Emrah EMIRTEKIN, Kagan KIRCABURUN a Mark D. GRIFFITHS. Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020, **18**(3), 628-639. ISSN 1557-1874. DOI: 10.1007/s11469-018-9959-8

BAUMEISTER, Roy F. a Mark R. LEARY. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995, **117**(3), 497-529. ISSN 1939-1455. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497

BAY, Morten. What is "internet"? The case for the proper noun and why it is important. *Internet Histories*. 2017, **1**(3), 203-218. ISSN 2470-1475. DOI: 10.1080/24701475.2017.1339860

BAYM, Nancy K. INTRODUCTION: Internet Research as It Isn't, Is, Could Be, and Should Be. *The Information Society*. 2005, **21**(4), 229-232. ISSN 0197-2243. DOI: 10.1080/01972240591007535

BECHARA, Antoine, Kent C. BERRIDGE, Warren K. BICKEL, Jose A. MORÓN, Sidney B. WILLIAMS a Jeffrey S. STEIN. A Neurobehavioral Approach to Addiction: Implications for the Opioid Epidemic and the

Psychology of Addiction. *Psychological Science in the Public Interest*. 2019, **20**(2), 96-127. ISSN 1529-1006. DOI: 10.1177/1529100619860513

BECK, Lawrence A. Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research*. 2018, **24**(1), 93-94. ISSN 0022-2216. DOI: 10.1080/00222216.1992.11969876

BELK, Russell W. Extended Self in a Digital World: Table 1. *Journal of Consumer Research*. 2013, **40**(3), 477-500. ISSN 0093-5301. DOI: 10.1086/671052

BILLIEUX, Joël, Pierre MAURAGE, Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Daria J. KUSS a Mark D. GRIFFITHS. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*. 2015, **2**(2), 156-162. ISSN 2196-2952. DOI: 10.1007/s40429-015-0054-y

BŁACHNIO, Agata a Aneta PRZEPIORKA. Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review*. 2019, **37**(2), 270-278. ISSN 0894-4393. DOI: 10.1177/0894439318754490

BOLTON, Ruth N., A. PARASURAMAN, Ankie HOEFNAGELS, Nanne MIGCHELS, Sertan KABADAYI, Thorsten GRUBER, Yuliya KOMAROVA LOUREIRO a David SOLNET. Understanding Generation Y and their use of social media: a review and research agenda. *Journal of Service Management*. 2013, **24**(3), 245-267. ISSN 1757-5818. DOI: 10.1108/09564231311326987

BRAND, Matthias, Kimberly S. YOUNG, Christian LAIER, Klaus WÖLFLING a Marc N. POTENZA. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016, **71**(December), 252-266. ISSN 0149-7634. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

BROSDAHL, Deborah J.C. a Jason M. CARPENTER. Shopping orientations of US males: A generational cohort comparison. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2011, **18**(6), 548-554. ISSN 0969-6989. DOI: 10.1016/j.jretconser.2011.07.005

BRÜGGER, Niels. Web historiography and Internet Studies: Challenges and perspectives. *New Media & Society*. 2013, **15**(5), 752-764. ISSN 1461-4448. DOI: 10.1177/1461444812462852

CAPLAN, Scott E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002, **18**(5), 553-575. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3

CARR, Caleb T. a Rebecca A. HAYES. Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*. 2015, **23**(1), 46-65. ISSN 1545-6870. DOI: 10.1080/15456870.2015.972282

CASALE, Silvia, Laura RUGAI a Giulia FIORAVANTI. Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*. 2018, **85**, 83-87. ISSN 0306-4603. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.05.020

CHARULATHA, R. J., UMADEVI R a B. KRISHNAPRASANTH. Distribution of Phantom Vibration Syndrome and Its Association on Psychological Morbidity among Medical Students, South India. *National Journal of Community Medicine*. 2021, **12**(12), 416-420. ISSN 2229-6816. DOI: 10.5455/njcm.20211106050942

CHEN, Jingwei, Yunsi LIANG, Chunmiao MAI, Xiyun ZHONG a Chen QU. General Deficit in Inhibitory Control of Excessive Smartphone Users: Evidence from an Event-Related Potential Study. *Frontiers in Psychology*. 2016, **7**(April), 511. ISSN 1664-1078. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00511

CHOTPITAYASUNONDH, Varoth a Karen M. DOUGLAS. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016, **63**(October), 9-18. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.018

CHUNG, Kai Li, Izzat MORSHIDI, Lee Chen YOONG a Kher Nin THIAN. The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*. 2019, **143**(June), 62-67. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.016

CONSALVO, Mia a Charles ESS, ed. *The Handbook of Internet Studies*. Malden: Wiley-Blackwell, 2011,. ISBN 978-1-118-40007-4.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly a Judith LEFEVRE. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, **56**(5), 815-822. ISSN 1939-1315. DOI: 10.1037/0022-3514.56.5.815

CUDO, Andrzej, Małgorzata TORÓJ, Marcin DEMCZUK a Piotr FRANCUZ. Dysfunction of Self-Control in Facebook Addiction: Impulsivity Is the Key. *Psychiatric Quarterly*. 2020, **91**(1), 91-101. ISSN 0033-2720. DOI: 10.1007/s11126-019-09683-8

DALAL, Pronob Kumar a Thanapal SIVAKUMAR. Moving towards ICD-11 and DSM-V: Concept and evolution of psychiatric classification. *Indian Journal of Psychiatry*. 2009, **51**(4), 310-319. ISSN 0019-5545. DOI: 10.4103/0019-5545.58302

DALVI-ESFAHANI, Mohammad, Ali NIKNAFS, Daria J. KUSS, Mehrbakhsh NILASHI a Saeed

AFROUGH. Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*. 2019, **43**(October), 101250. ISSN 0736-5853. DOI: 10.1016/j.tele.2019.101250

DATAREPORTAL. *Instagram statistics and trends* [online]. Kepios, 2022 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://datareportal.com/essential-instagram-stats>

DAVIS, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001, **17**(2), 187-195. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

DEMIRCI, Kadir, Mehmet AKGÖNÜL a Abdullah AKPINAR. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015, **4**(2), 85-92. ISSN 2062-5871. DOI: 10.1556/2006.4.2015.010

DE-SOLA GUTIÉRREZ, José, Fernando RODRÍGUEZ DE FONSECA a Gabriel RUBIO. Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*. 2016, **7**(October), 175.. ISSN 1664-0640. DOI: 10.3389/fpsyt.2016.00175

DONIX, Markus. The New Crisis of Confidence in Psychiatric Diagnosis. *Annals of Internal Medicine*. 2013, **159**(10), 720. ISSN 0003-4819. DOI: 10.7326/0003-4819-159-10-201311190-00020

DROUIN, Michelle, Daren H. KAISER a Daniel A. MILLER. Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*. 2012, **28**(4), 1490-1496. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2012.03.013

DUTTON, William, ed. *The Oxford Handbook of Internet Studies* [online]. Oxford, Oxford University Press, 2013 [cit. 2023-01-02]. ISBN 978-01-995-8907-4. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.001.0001>

ELHAI, Jon D., Jason C. LEVINE, Robert D. DVORAK a Brian J. HALL. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2016, **63**, 509-516. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.079

ELHAI, Jon D., Robert D. DVORAK, Jason C. LEVINE a Brian J. HALL. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017, **207**, 251-259. ISSN 0165-0327. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.030

ELLISON, Nicolle a Dannah M. BOYD. 8 *Sociality through social network sites* [online]. Oxford: Oxford University Press, 2013, s. 151-172 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008>

ELMER, Greg. *Critical Perspectives on the Internet*. Rowman & Littlefield Publishers, 2002. ISBN 978-0-7425-1132-3.

FAELEN, Lien, Kristof HOORELBEKE, Ruben CAMBIER, Jill VAN PUT, Eowyn VAN DE PUTTE, Rudi DE RAEDT a Ernst H.W. KOSTER. The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2021, 4(August–December), 100121. ISSN 2451-9588. DOI: 10.1016/j.chbr.2021.100121

FIORAVANTI, Giulia a Silvia CASALE. The active and passive use of Facebook: measurement and association with Facebook addiction. *Journal of Psychopathology*. 2020., 26(2), 176-182. DOI: 10.36148/2284-0249-329

FODDY, Bennett a Julian SAVULESCU. Relating Addiction to Disease, Disability, Autonomy, and the Good Life. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*. 2010, 17(1), 35-42. ISSN 1086-3303. DOI: 10.1353/ppp.0.0284

Generation Z [online]. Urban Dictionary, 2021 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Generation%20Z>

GIERYN, Thomas F. Boundary-Work and the Demarcation of Science from Non-Science: Strains and Interests in Professional Ideologies of Scientists. *American Sociological Review*. 1983, 48(6), 781-795. ISSN 0003-1224. DOI: 10.2307/2095325

GLASER, Barney G. a Anselm L. STRAUSS. *The Discovery of Grounded Theory* [online]. New York: Routledge, 2017 [cit. 2023-01-02]. ISBN 978-02-037-9320-6. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9780203793206>

GLASNER, Suzette V. Motivation and Addiction: The Role of Incentive Processes in Understanding and Treating Addictive Disorders. COX, W. Miles a Eric KLINGER, ed. *Handbook of Motivational Counseling* [online]. West Sussex: John Wiley & Sons, 2003, s. 29-47 [cit. 2023-01-02]. ISBN 978-04-707-1312-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/9780470713129.ch2>

GOODMAN, Michael B., Norman BOOTH a Julie Ann MATIC. Mapping and leveraging influencers in social media to shape corporate brand perceptions. *Corporate Communications: An International Journal*. 2011, 16(3), 184-191. ISSN 1356-3289. DOI: 10.1108/13563281111156853

GRANT, Jon E., Marc N. POTENZA, Aviv WEINSTEIN a David A. GORELICK. Introduction to Behavioral Addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010, 36(5), 233-241. ISSN 0095-2990. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884

GRIFFITHS, Mark. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of*

Substance Use. 2009a, **10**(4), 191-197. ISSN 1465-9891. DOI: 10.1080/14659890500114359

GRIFFITHS, Mark D. Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations - A Response to Andreassen and Colleagues. *Psychological Reports*. 2012, **110**(2), 518-520. ISSN 0033-2941. DOI: 10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520

GUEDES, Eduardo, Federica SANCASSIANI, Mauro Giovanni CARTA, Carlos CAMPOS, Sergio MACHADO, Anna Lucia Spear KING a Antonio Egidio NARDI. Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook? *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 2016, **12**(1), 43-48. ISSN 1745-0179. DOI: 10.2174/1745017901612010043

HADLINGTON, L.J. Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*. 2015, **51**, 75-81. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2015.04.036

HAHN, Elizabeth A., Robert F. DEVELLIS, Rita K. BODE, Sofia F. GARCIA, Liana D. CASTEL, Susan V. EISEN, Hayden B. BOSWORTH, Allen W. HEINEMANN, Nan ROTHROCK a David CELLA. Measuring social health in the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS): item bank development and testing. *Quality of Life Research*. 2010, **19**(7), 1035-1044. ISSN 0962-9343. DOI: 10.1007/s11136-010-9654-0

HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.

HILLIARD, Jena. *What is social media addiction?* [online]. Addiction Center, © 2023 [cit. 203-01-02]. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>

HONG, Fu-Yuan, Shao-I. CHIU a Der-Hsiang HUANG. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*. 2012, **28**(6), 2152-2159. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2012.06.020

HUNSINGER, Jeremy. Critical Internet Studies. In: HUNSINGER, Jeremy, Lisbeth KLAstrup a Matthew M. ALLEN, ed. *Second International Handbook of Internet Research*. Dordrecht: Springer, 2019, 2019-01-16, s. 263–279. ISBN 978-94-024-1553-7. DOI: 10.1007/978-94-024-1555-1_6

HUNSINGER, Jeremy. Introducing learning infrastructures: invisibility, context, and governance. *Learning Inquiry*. 2009, **3**(3), 111-114. ISSN 1558-2973. DOI: 10.1007/s11519-009-0048-6

JARVIS, Sharon E. a Kristen WILKERSON. Congress on the Internet: Messages on the Homepages of the U.S. House of Representatives, 1996 and 2001. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2005, **10**(2),

00-00. ISSN 1083-6101. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2005.tb00246.x

JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Média a společnost*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-287-4.

JOINSON, Adam N. Looking at, looking up or keeping up with people? In: *Proceeding of the twenty-sixth annual CHI conference on Human factors in computing systems - CHI '08*. New York: ACM Press, 2008, s. 1027-1036. ISBN 978-16-055-8011-1. DOI: 10.1145/1357054.1357213

KARADAĞ, Engin, Şule Betül TOSUNTAŞ, Evren ERZEN, Pinar DURU, Nalan BOSTAN, Berrak Mizrak ŞAHİN, İlkey ÇULHA a Burcu BABADAĞ. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015, **4**(2), 60-74. ISSN 2062-5871. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005

KARDEFELT-WINTHER, Daniel, Alexandre HEEREN, Adriano SCHIMMENTI, et al. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*. 2017, **112**(10), 1709-1715. ISSN 0965-2140. DOI: 10.1111/add.13763

KARIM, Reef a Priya CHAUDHRI. Behavioral Addictions: An Overview. *Journal of Psychoactive Drugs*. 2012, **44**(1), 5-17. ISSN 0279-1072. DOI: 10.1080/02791072.2012.662859

KAWABE, Kentaro, Fumie HORIUCHI, Marina OCHI, Yasunori OKA a Shu-ichi UENO. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2016, **70**(9), 405-412. ISSN 1323-1316. DOI: 10.1111/pcn.12402

KENDELL, Robert a Assen JABLENSKY. Distinguishing Between the Validity and Utility of Psychiatric Diagnoses. *American Journal of Psychiatry*. 2003, **160**(1), 4-12. ISSN 0002-953X. DOI: 10.1176/appi.ajp.160.1.4

KIM, Seung-Gon, Jong PARK, Hun-Tae KIM, Zihang PAN, Yena LEE a Roger S. MCINTYRE. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*. 2019, **18**(March), 1. ISSN 1744-859X. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8

KIM, Yejin, Jo-Eun JEONG, Hyun CHO, Dong-Jin JUNG, Minjung KWAK, Mi Jung RHO, Hwanjo YU, Dai-Jin KIM a In Young CHOI. Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLoS One*. 2016, **11**(8), 0159788. ISSN 1932-6203. DOI: 10.1371/journal.pone.0159788

KING, Daniel L., Paul H. DELFABBRO, Mark D. GRIFFITHS a Michael GRADISAR. Cognitive-Behavioral

Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*. 2012, **68**(11), 1185-1195. ISSN 0021-9762. DOI: 10.1002/jclp.21918

KIRIK, Ali, Ahmet ARSLAN, Ahmet ÇENTİKAYA a Mehmet GÜL. A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction Among Young People in Turkey. *International journal of Science Culture and Sport*. 2015, **3**(3), 108. ISSN 2148-1148. DOI: 10.14486/INTJSCS444

KOINIG, Isabell. Picturing Mental Health on Instagram: Insights from a Quantitative Study Using Different Content Formats. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, **19**(3), 1608. ISSN 1660-4601. DOI: 10.3390/ijerph19031608

KOSTAK, Melahat, İlknur DINDAR a Refiye ZAFER DİNÇKOL. Loneliness, Depression, Social Support Levels, and Other Factors Involving the Internet Use of High School Students in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019, **17**(6), 1521-1534. ISSN 1557-1874. DOI: 10.1007/s11469-018-9927-3

KROSS, Ethan, Philippe VERDUYN, Emre DEMIRALP, et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS One*. 2013, **8**(8), 0069841. ISSN 1932-6203. DOI: 10.1371/journal.pone.0069841

KUSHLEV, Kostadin a Elizabeth W. DUNN. Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*. 2015, **43**(February), 220-228. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.005

KUSS, Daria J. a Mark GRIFFITHS. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017, **14**(3), 311. ISSN 1660-4601. DOI: 10.3390/ijerph14030311

KUSS, Daria J., Antonius J. VAN ROOIJ, Gillian W. SHORTER, Mark D. GRIFFITHS a D. VAN DE MHEEN. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* [online]. 2013, **29**(5), 1987-1996. ISSN 0747-5632. DOI: doi: 10.1016/j.chb.2013.04.002

LAMPE, Cliff, Nicole ELLISON a Charles STEINFELD. A face(book) in the crowd. In: *CSCW '06: Proceedings of the 2006 20th anniversary conference on Computer supported cooperative work* [online]. New York: ACM Press, 2006, s. 167-170 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/1180875.118090>

LEVENSON, Jessica C., Ariel SHENSA, Jaime E. SIDANI, Jason B. COLDITZ a Brian A. PRIMACK. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*. 2016, **85**, 36-41. ISSN 0091-7435. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.01.001

LIU, Chang a Jianling MA. Development and validation of the Chinese social media addiction

scale. *Personality and Individual Differences*. 2018, **134**, 55-59. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2018.05.046

MACKSON, Samantha B, Paula M BROCHU a Barry A SCHNEIDER. Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*. 2019, **21**(10), 2160-2182. ISSN 1461-4448. DOI: 10.1177/1461444819840021

MARGARYAN, Anoush, Allison LITTLEJOHN a Gabrielle VOJT. Are digital natives a myth or reality? University students' use of digital technologies. *Computers & Education*. 2011, **56**(2), 429-440. ISSN 0360-1315. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.09.004

MCDANIEL, Brandon T. a Sarah M. COYNE. "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2016, **5**(1), 85-98. ISSN 2160-4142. DOI: 10.1037/ppm0000065

MEOLA, Andrew. Generation Z News: Latest characteristics, research, and facts. *eMarketer* [online]. Insider Intelligence, ©2023 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/generation-z#faq>

MEYER, Roger. The disease called addiction: emerging evidence in a 200-year debate. *Lancet*. 1996, **347**(8995), 162-166. ISSN 0140-6736. DOI: 10.1016/S0140-6736(96)90345-1

MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Praha: Slon, 2019. Studijní texty, sv. 72. ISBN 978-80-7419-285-2.

MOHSIN, Maryam. *10 facebook statistics every marketer should know in 2022 [infographics]* [online]. Oberlo, 2022 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.oberlo.com/blog/facebook-statistics>

MONTAG, Christian a Peter WALLA. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*. 2016, **3**(1), 1157281. DOI: /10.1080/23311908.2016.1157281

NERONE, John a Kevin G. BARNHURST. Beyond Modernism. *New Media & Society*. 2016, **3**(4), 467-482. ISSN 1461-4448. DOI: 10.1177/14614440122226191

NORDENFELT, Lennart. On Concepts and Theories of Addiction. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*. 2010, **17**(1), 27-30. ISSN 1086-3303. DOI: 10.1353/ppp.0.0271

OBERLO, *How many people have smartphones in 2022?*. Oberlo, 2022 [cit. 2022-12-28]. Dostupné z: <https://www.oberlo.com/statistics/how-many-people-have-smartphones>

- OBERST, Ursula, Elisa WEGMANN, Benjamin STODT, Matthias BRAND a Andrés CHAMARRO. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*. 2017, **55**, 51-60. ISSN 0140-1971. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- O'KEEFFE, Gwenn Schurgin a Kathleen CLARKE-PEARSON. The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*. 2011, **127**(4), 800-804. ISSN 0031-4005. DOI: 10.1542/peds.2011-0054
- ORSAL, Ozgul, Ozlem ORSAL, Alaettin UNSAL a S. Sinan OZALP. Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013, **82**, 445-454. ISSN 1877-0428. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.291
- OSATUYI, Babajide a Ofir TUREL. Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*. 2018, **85**, 95-105. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2018.03.037
- PIGOTT, Julian. Tribes of the Internet Age. *Heterodox Review* [online]. 2020, **1**(February), 3-14 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/349337783>
- PINCUS, Harold Alan, Deborah A. ZARIN a Michael FIRST. "Clinical Significance" and DSM-IV. *Archives of General Psychiatry*. 1998, **55**(12), 1145. ISSN 0003-990X. DOI: 10.1001/archpsyc.55.12.1145
- PONNUSAMY, Saranya, Mohammad IRANMANESH, Behzad FOROUGHFI a Sunghyup Sean HYUN. Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*. 2020, **107**(June), 106294. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106294
- PRAKASH YADAV, Gyan a Jyotsna RAI. The Generation Z and their Social Media Usage: A Review and a Research Outline. *Global Journal of Enterprise Information System*. 2017, **9**(2), 110-116. ISSN 0975-1432. DOI: 10.18311/gjeis/2017/15748
- PRZYBYLSKI, Andrew K., Kou MURAYAMA, Cody R. DEHAAN a Valerie GLADWELL. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013, **29**(4), 1841-1848. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- RADESKY, Jenny S., Caroline J. KISTIN, Barry ZUCKERMAN, Katie NITZBERG, Jamie GROSS, Margot KAPLAN-SANOFF, Marilyn AUGUSTYN a Michael SILVERSTEIN. Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics*. 2014, **133**(4), e843-e849. ISSN 0031-4005. DOI: 10.1542/peds.2013-3703
- RAJESH, R, Sunitha V a Jairakini ARUNA. Assessment on prevalence and its factors on phantom vibration syndrome among UG and PG students in selected colleges. *Journal of Education Technology in Health*

Sciences. 2021, 7(3), 90-95. ISSN 2454-4396. DOI: 10.18231/j.jeths.2020.022

RANDLER, Christoph, Lucia WOLFGANG, Katharina MATT, Eda DEMIRHAN, Mehmet Barış HORZUM a Şenol BEŞOLUK. Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 2016, 5(3), 465-473. ISSN 2062-5871. DOI: 10.1556/2006.5.2016.056

ROBERTS, James A. a Meredith E. DAVID. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*. 2016, 54, 134-141. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.058

RYDING, Francesca a Linda KAYE. Internet Addiction: a Conceptual Mindfield. *International Journal of Mental Health Addiction*. 2018, 16(September), 225-232. DOI: 10.1007/s11469-017-9811-6

ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

SANSONE, Randy a Lori SANSONE. Cell phones: The psychosocial risks. *Innovations in Clinical Neuroscience*. 2013, 10(1), 33-37. ISSN 2158-8333.

SCHWEIZER, Angélick, André BERCHTOLD, Yara BARRENSE-DIAS, Christina AKRE a Joan-Carles SURIS. Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. *European Journal of Pediatrics*. 2017, 176(1), 131-136. ISSN 0340-6199. DOI: 10.1007/s00431-016-2823-6

SCHWEITZER, Eva Johanna. Innovation or Normalization in E-Campaigning? *European Journal of Communication*. 2008, 23(4), 449-470. ISSN 0267-3231. DOI: 10.1177/0267323108096994

SEIDMAN, Gwendolyn. Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*. 2013, 54(3), 402-407. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2012.10.009

SETTANNI, Michele, Davide MARENGO, Matteo Angelo FABRIS a Claudio LONGOBARDI. The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*. 2018, 89(June), 165-170. ISSN 0190-7409. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.04.031

SHABEER, H. Abdul a R. S. D. WAHIDABANU. Averting mobile phone use while driving and technique to locate the mobile phone used vehicle. *Procedia Engineering*. 2012, 30, 623-630. ISSN 1877-7058. DOI: 10.1016/j.proeng.2012.01.907

SHANNON, Claude Elwood a Warren WEAVER. *The Mathematical Theory of Communication*. Chicago: University of Illinois Press, 1998. ISBN 978-02-527-2548-7.

SHAPIRA, Nathan A., Mary C. LESSIG, Toby D. GOLDSMITH, Steven T. SZABO, Martin LAZORITZ, Mark S. GOLD a Dan J. STEIN. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 2003, **17**(4), 207-216. ISSN 1091-4269. DOI: 10.1002/da.10094

SHAW, Martha a Donald W BLACK. Internet Addiction. *CNS Drugs*. 2008, **22**(5), 353-365. ISSN 1172-7047. DOI: 10.2165/00023210-200822050-00001

SHELDON, Pavica a Katherine BRYANT. Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*. 2016, **58**(May), 89-97. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.059

STATISTA. *Number of monthly active Facebook users worldwide as of 3rd quarter 2022* [online]. Statista, 2022 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 978-80-858-3460-4.

SUSSMAN, Steve a Alan N. SUSSMAN. Considering the Definition of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011, **8**(10), 4025-4038. ISSN 1660-4601. DOI: 10.3390/ijerph8104025

TAYMUR, Ibrahim, Ersin BUDAK, Hakan DEMIRCI, Hatice Alkan AKDAĞ, Buket Belkız GÜNGÖR a Kadir ÖZDEL. A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*. 2016, **61**(August), 532-536. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.043

THOMÉE, Sara. Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018, **15**(12), 2692. ISSN 1660-4601. DOI: 10.3390/ijerph15122692

TING, Chuong Hock a Yoke Yong CHEN. Chapter 8 - Smartphone addiction. In: ESSAU, Cecilia A. a Paul H. DELFABBRO. *Adolescent Addiction. Epidemiology, Assessment, and Treatment. Practical Resources for the Mental Health Professional* 2nd ed. [online]. Elsevier, 2020, s. 215-240 [cit. 2023-01-02]. ISBN 978-01-281-8626-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>

TOBIN, Stephanie J., Eric J. VANMAN, Marnize VERREYNNE a Alexander K. SAERI. Threats to belonging

on Facebook: lurking and ostracism. *Social Influence*. 2013, **10**(1), 31-42. ISSN 1553-4510. DOI: 10.1080/15534510.2014.893924

TUREL, Ofir, Damien BREVERS a Antoine BECHARA. Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*. 2018, **97**, 84-88. ISSN 0022-3956. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2017.11.014

VAN ROOIJ, Antonius a Nicole PRAUSE. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014, **3**(4), 203-213. ISSN 2062-5871. DOI: 10.1556/JBA.3.2014.4.1

VANNUCCI, Anna, Kaitlin M. FLANNERY a Christine McCauley OHANNESSIAN. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*. 2017, **207**(January), 163-166. ISSN 0165-0327. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.040

VERDUYN, Philippe, David Seungjae LEE, Jiyoung PARK, Holly SHABLACK, Ariana ORVELL, Joseph BAYER, Oscar YBARRA, John JONIDES a Ethan KROSS. Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2015, **144**(2), 480-488. ISSN 1939-2222. DOI: 10.1037/xge0000057

VERDUYN, Philippe, Nino GUGUSHVILI a Ethan KROSS. Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model. *Current Directions in Psychological Science*. 2022, **31**(1), 62-68. ISSN 0963-7214. DOI: 10.1177/09637214211053637

VERDUYN, Philippe, Nino GUGUSHVILI a Ethan KROSS. The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World Psychiatry*. 2021, **20**(1), 133-134. ISSN 1723-8617. DOI: 10.1002/wps.20820

VERDUYN, Philippe, Nino GUGUSHVILI, Karlijn MASSAR, Karin TÄHT a Ethan KROSS. Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*. 2020, **36**(December), 32-37. ISSN 2352-250X. DOI: 10.1016/j.copsyc.2020.04.002

VERDUYN, Philippe, Oscar YBARRA, Maxime RÉSIBOIS, John JONIDES a Ethan KROSS. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*. 2017, **11**(1), 274-302. ISSN 1751-2395. DOI: 10.1111/sipr.12033

YING, Wong Khung, Mizanur RAHMAN a Andrew KIYU. Addiction Among Adolescents to Social Networking Sites in Malaysia: A Hierarchical Multiple Linear Regression Analysis. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*. 2022, **48**(1), 10-20. ISSN 2224-7238. DOI: 10.3329/bmrcb.v48i1.60655

YOUNG, Kimberly. Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2009, **39**(4), 241-246. ISSN 0022-0116. DOI: 10.1007/s10879-009-9120-x

YOUNG, Kimberly S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998, **1**(3), 237-244. ISSN 1094-9313. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237

YÜCENS, Bengü a Ahmet ÜZER. The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*. 2018, **267**, 313-318. ISSN 0165-1781. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.06.033

WALSH, Shari P., Katherine M. WHITE, Stephen COX a Ross McD. YOUNG. Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*. 2011, **27**(1), 333-342. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2010.08.011

WANG, Chuang, Matthew K.O. LEE a Zhongsheng HUA. A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*. 2015, **69**(January), 40-49. ISSN 0167-9236. DOI: 10.1016/j.dss.2014.11.002

WEGMANN, Elisa, Ursula OBERST, Benjamin STODT a Matthias BRAND. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*. 2017, **5**(June), 33-42. ISSN 2352-8532. DOI: 10.1016/j.abrep.2017.04.001

WIDYANTO, Laura, Mark D. GRIFFITHS a Vivienne BRUNSDEN. A Psychometric Comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and Self-Diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* . 2011, **14**(3), 141-149. ISSN 2152-2715. DOI: 10.1089/cyber.2010.0151

9 Teze diplomové práce

SCHVÁLENO

MJT 30.9.20

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze MAGISTERSKÉ diplomové práce									
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:									
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Slovák Jan	Razítko podatelny: <table border="1"> <tr> <td colspan="2"> Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd </td> </tr> <tr> <td>Došlo dne:</td> <td>14-09-2020 -1-</td> </tr> <tr> <td>Čj:</td> <td>315 Příloh:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Přiděleno:</td> </tr> </table>	Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd		Došlo dne:	14-09-2020 -1-	Čj:	315 Příloh:	Přiděleno:	
Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd									
Došlo dne:		14-09-2020 -1-							
Čj:		315 Příloh:							
Přiděleno:									
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2019/2020									
E-mail diplomantky/diplomanta: 41261443@fsv.cuni.cz									
Studijní obor/forma studia: Mediální studia/prezenční									
Předpokládaný název práce v češtině: Vliv sociálních sítí na mentální zdraví generace Z									
Předpokládaný název práce v angličtině: The influence of social networks on the mental health of generation Z									
Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2012/2013) (diplomovou práci je možné odevzdat <u>nejdříve</u> po dvou semestrech od schválení tezí) LS 2020/ 2021									
Charakteristika tématu a jeho dosavadní zpracování (max. 1800 znaků): Internet se stal nezbytnou a neoddelitelnou součástí moderního života. „Problematika lidských interakcí s informačními a komunikačními technologiemi“ z něj udělala dlouhodobý problém. Pojem „závislost na internetu“, který je definován jako „psychická závislost na internetu, bez ohledu na to, co na něm jedinci dělají potom, co se přihlásí“ popisuje toto problematické chování. Prevalence problematického používání internetu (PIU) se pohybuje od 0,8% do 26,7% v různých populacích, s vyšší prevalencí u dospívajících a mladých dospělých. Co se týče problematiky závislosti na internetu, existuje velké množství publikací pokrývajících toto téma. Otázkou zůstává, jestli si lidé uvědomují, jaký vliv má používání sociálních sítí na mentální zdraví? Pravidelným používáním Facebooku, Instagramu či TikToku je kriticky ohroženo mentální zdraví generace Z, tudíž mladých lidí narozených po roce 1997 (tento rok se liší v závislosti na definici), kteří jsou těmto sítím vystaveni mnohonásobně více, než ostatní generace, protože v tomto prostředí vyrůstali. Podle výzkumů se u generace Z projevuje větší míra stresu. Je také pravděpodobnější, že budou mít v důsledku těchto stresových situací přímé duševní a fyzické zdravotní problémy. Téma práce je velmi aktuální a v našem prostředí velmi málo zmapované, výsledky práce mohou sloužit jako podklad pro další výzkum.									
Předpokládaný cíl práce, případně formulace problému, výzkumné otázky nebo hypotézy (max. 1800 znaků): Cílem práce je poznat a lépe pochopit vliv sociálních sítí na mentální zdraví generace Z. Tohoto cíle bude dosaženo uskutečněním polostrukturovaných rozhovorů. Předmětem rozhovorů bude vliv sociálních sítí Facebook a Instagram a jejich pravidelného používání na pozornost, sociální úzkosti, závislost na sociálních sítích popř. sebevražedné tendence zástupců generace Z. Otázky budou připraveny na základě výsledků studií týkajících se negativních účinků problematického užívání internetu (PIU), resp. sociálních sítí generace Z. VO1: Jak ovlivňuje závislost na sociálních sítích běžný život generace Z? VO2: Do jaké míry jsou si zástupci generace Z vědomi dopadů používání sociálních sítí na své mentální zdraví?									

Předpokládaná struktura práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu):

1. **Úvod**
 - a. Představení problematiky
2. **Teoretický podklad práce**
 - a. Psychologický, sociologický rámec práce
 - i. Závislosti
 - ii. Problematické užívání internetu (PUI)
 - iii. Psychologické problémy související s PUI
 - b. Teorie účinků médií
 - c. Identifikace generace Z
 - d. Rozdělení sociálních sítí
 - i. Facebook
 - ii. Instagram
 - iii. TikTok
 - e. Problematika sociálních sítí
3. **Metodologie**
 - a. Cíl práce
 - b. Výzkumné otázky
 - c. Popis metody
 - d. Zpracování dat
4. **Praktická část**
 - a. Polostrukturované rozhovory
5. **Výsledky výzkumu**
 - a. Interpretace výzkumu
 - b. Diskuze výsledků
 - c. Aplikace výsledků na lokální prostředí
6. **Závěr**
 - a. Shrnutí výsledků, doporučení pro „zdravé“ používání sociálních sítí
7. **Zdroje**
8. **Přílohy**
 - a. Přepis hloubkových rozhovorů

Vymezení podkladového materiálu (např. titul periodika a analyzované období):

- Odborná literatura a články týkající se nových médií, psychologických aspektů používání sociálních sítí, resp. závislosti.
- Aktuální výzkumy týkající se účinků sociálních sítí na uživatele.
- Polostrukturované rozhovory s vybranými zástupci generace Z. Tato část práce se bude odehrávat od listopadu 2020 do května 2021.

Metody (techniky) zpracování materiálu:

Materiál bude zpracován podle principů kvalitativního výzkumu – stanoví se výzkumné otázky, provede se rešerše literatury a akademických článků týkající se psychologického pohledu na sociální sítě, závislosti na Internetu a sociálních sítích. Uskuteční se polostrukturované rozhovory se zástupci generace Z, kde budou konfrontováni s poznatky získanými rešerší literatury.

Rozhovory se budou týkat vlivu na mentální zdraví při každodenním používání, konkrétně na sociální úzkost, vnímání závislosti, změny nálad, deprese. Rozhovory se budou také zabývat vlivem na mentální zdraví při absenci používání sociálních sítí, popř. tomu, jestli a jak jsou zástupci generace Z schopni vyrovnat se s absencí sociálních sítí ve svém životě a jak se tato absence projevuje na výše zmíněné psychologické aspekty mentálního zdraví.

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a metodě jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2-5 řádků):

DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_238_19. ISSN 0253-7176. Dostupné z:
http://journals.sagepub.com/doi/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_238_19

Autoři se v článku zabývají blízkou souvislostí mezi problematickým užíváním internetu (PUI), mentálním zdravím a kvalitou spánku s tím, že nejčastěji se vliv PUI u mediků projevuje depresivními symptomy.

Diplomové a disertační práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

BICANOVÁ, Monika. Net generace na sociálních sítích v České republice. Praha, Diplomová práce Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky. Katedra mediálních studií. 2017

DRÁPALOVÁ, L. Žití a bytí na sociálních sítích očima dnešních teenagerů. Diplomová práce. Brno: Pedagogická fakulta, MU, 2020.

HAVRANOVÁ, M. Průzkum závislosti na mobilním telefonu u žáků základních škol. Diplomová práce, Brno: Masarykova univerzita Brno. 2020.

MATĚJKOVÁ, H. Digital wellbeing a postmileniálové. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav české literatury a knihovnictví, Kabinet informačních studií a knihovnictví Brno. 2019.

OKŘINA, Tomáš. Internet jako závislost. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky, 2019.

Datum / Podpis studenta/ky

14. 9. 2020


.....

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:


Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:

Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.

Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.

PhDr. Jan Jirků, PhD.

Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga


.....
Datum / Podpis pedagožky/pedagoga

TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO V HARMONOGRAMU PŘÍSLUŠNÉHO AKADEMICKÉHO ROKU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNÝ FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO OBOU VÝTISKŮ DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE VEDOUcí PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY.

BALOĞLU M., KOZAN H. I. O., a KESICI S. Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *J. Med. Internet Res* [online]. 2018, 20, 1–9.

Článek se zaměřuje na problematické užívání internetu. Porovnává jeho souvislost s poškozením sociálních vztahů u mužů a u žen. Účastníci výzkumu byli mezi 18 až 22 lety, tudíž jsou teoreticky zařaditelní pod generaci Z. Z toho důvodu je článek velmi přínosný pro práci.

BŁACHNIO, Agata, Aneta PRZEPIORKA, Martina BENVENUTI, Elvis MAZZONI a Gwendolyn SEIDMAN. Relations Between Facebook Intrusion, Internet Addiction, Life Satisfaction, and Self-Esteem: a Study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2019, 17(4), 793-805 [cit. 2020-09-09]. DOI: 10.1007/s11469-018-0038-y. ISSN 1557-1874. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s11469-018-0038-y>

Ve studii je popsána souvislost obtěžování Facebookem, závislosti na internetu a sebevědomí. Všechna tři témata se objevují také v moji práci a z toho důvodu využiji část dat z Itálie a USA.

CAPLAN, S. E. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behavior* [online]. 2007, 10 (2):234–242.

Vztah problematického užívání internetu, pocitů osamělosti a sociálních úzkostí je předmětem výzkumu, jehož závěry budou součástí teoretického rámce práce.

CHÓLIZ, Mariano, Enrique ECHEBURÚA a Francisco FERRE. Screening Tools for Technological Addictions: A Proposal for the Strategy of Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*[online]. 2017, 15(2), 423-433 [cit. 2020-09-08]. DOI: 10.1007/s11469-017-9743-1. ISSN 1557-1874. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s11469-017-9743-1>

Závislost není problém způsobený výlučně drogami; jiné vzorce chování mohou způsobit návykové problémy stejným způsobem jako drogy. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo vyvinout tři screeningové nástroje, které mohou zdravotničtí pracovníci (např. psychologové, psychiatři) použít k lepšímu propojení včasné detekce s včasnou intervencí v oblasti technologických závislostí. V tomto příspěvku byly vybrány tři druhy technologických závislostí: internet / sociální sítě, mobilní zařízení a videohry. Výzkum bude sloužit jako částečný podklad pro vytvoření dotazníkových otázek.

HAMMEN, C. L. Stress and depression: old questions, new approaches [Online]. *Current Opinion In Psychology*[online]. 2015, 4, 80-85.

Článek se zabývá problematikou stresu a deprese, co je způsobuje a jaké mají následky na lidskou psychiku. Poznanky z článku lze aplikovat na generaci Z v souvislosti s používáním sociálních sítí.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

Tato publikace budou sloužit k vytvoření teoretického rámce kvalitativního výzkumu, resp. jeho kombinaci s výzkumem kvantitativním.

MONTAG, Christian, Peter WALLA a Monika KOLLER. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology* [online]. 2016, 3(1) [cit. 2020-09-08]. DOI: 10.1080/23311908.2016.1157281. ISSN 2331-1908. Dostupné z: <https://www.cogentoa.com/article/10.1080/23311908.2016.1157281>

Článek představuje náhled na problematiku závislosti mladých lidí na internetu, popř. smartphonech, resp. poskytuje také návod, jak se s mentálním dopadem těchto závislostí vyrovnat.

SHADZI, Mohammad Reza, Alireza SALEHI a Hossein Molavi VARDANJANI. Problematic Internet Use, Mental Health, and Sleep Quality among Medical Students: A Path-Analytic Model. *Indian Journal of Psychological Medicine* [online]. 2020, 42(2), 128-135 [cit. 2020-09-08].

10 Seznam příloh a přílohy

Příloha č. 1: Příklad kategorizace dat z rozhovorů (obrázek)

Příloha č. 2: Charakteristika výzkumného vzorku (obrázek)

Příloha č. 3: Schéma kategorií kódů (obrázek)

Příloha č. 4: Výtažek z přepisu rozhovoru s Participantem 02 (text)

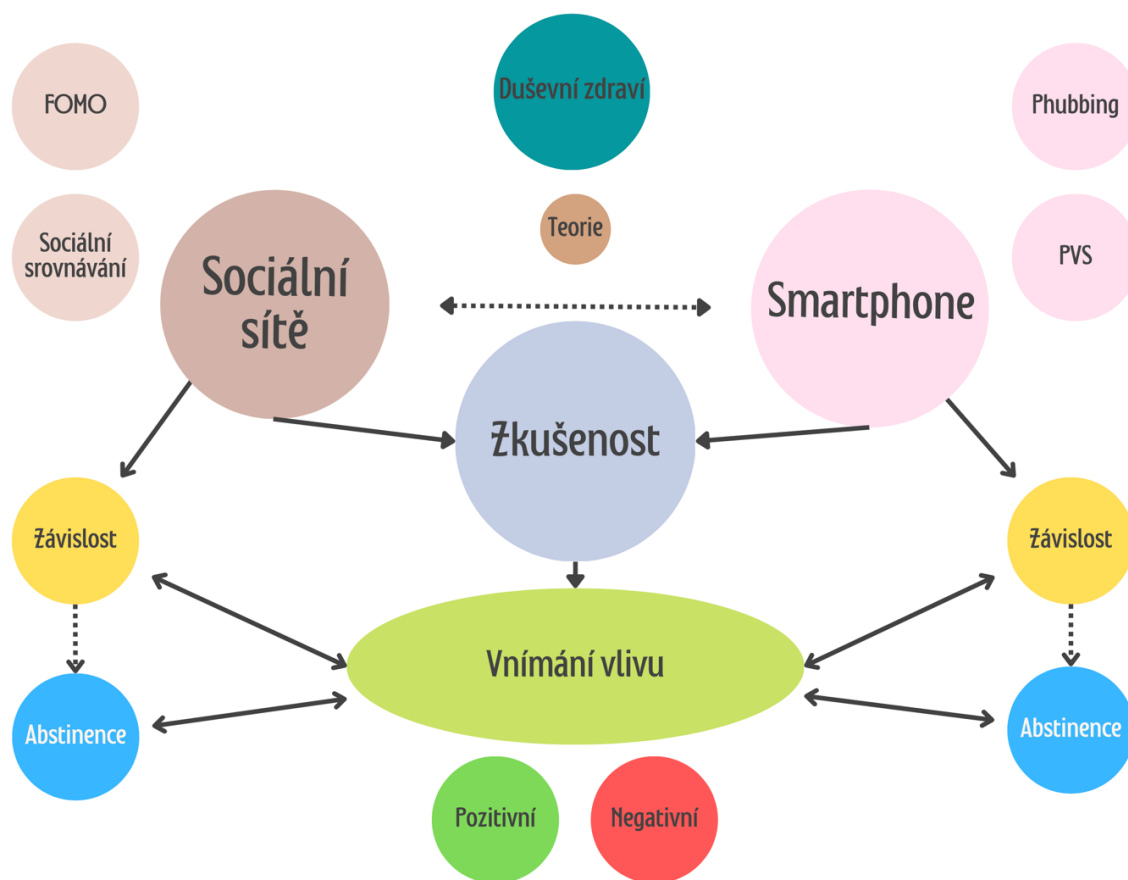
Příloha č. 1: Příklad kategorizace dat z rozhovorů (obrázek)

Kat	Kategorie	Četnost	Subkat 1	Subkategorie	Četnost	Subkat 2	Subkategorie 2	Četnost	Subkat 3	Subkategorie 3	Četnost
K_04	vnímání prostředí sociálních sítí	39	S_04_01	vnímání sociálních sítí	39	S_04_01_01	ekosystém IG	4	S_04_01_01_01	IG má dobrý algoritmus, je tam pořád něco nového	1
K_04			S_04_01			S_04_01_01			S_04_01_01_02	lidé jsou produkt	1
K_04			S_04_01			S_04_01_01			S_04_01_01_03	názor na influencery	1
K_04			S_04_01			S_04_01_01			S_04_01_01_04	ovlivňování lidí na IG	1
K_04			S_04_01			S_04_01_02	osobní názor na prostředí Facebooku	2	S_04_01_02_01	jak vnímám Facebook	2
K_04			S_04_01			S_04_01_03	osobní názor na prostředí IG	18	S_04_01_03_01	algoritmy mě štaří	1
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_02	co baví lidi na IG?	1
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_03	Instagram je flake	2
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_04	Jak vnímám Instagram	6
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_05	lajky na IG	2
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_06	lidé přitahují dožez Instagramu	2
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_07	na IG rychle ztratíš koncentraci	1
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_08	co na Instagram patří/mápatí	2
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_09	stovky jsou obecně nedůležitě	1
K_04			S_04_01			S_04_01_03			S_04_01_03_10	víte IG je hodně individualní	1
K_04			S_04_01			S_04_01_04	osobní názor na prostředí sociálních sítí	2	S_04_01_04_01	jak vnímám sociální sítě	1
K_04			S_04_01			S_04_01_04			S_04_01_04_02	vnímání internetu	1
K_04			S_04_01			S_04_01_05	úspěch používání IG	4	S_04_01_05_01	sdílení osobních věcí na Instagramu	3
K_04			S_04_01			S_04_01_05			S_04_01_05_02	vítev Instagramu na vztahy	1
K_04			S_04_01			S_04_01_06	vnímání sebepráce	9	S_04_01_06_01	lidé hodně přemýšlí nad tím, co dávají na IG	3
K_04			S_04_01			S_04_01_06			S_04_01_06_02	na Instagramu jsou všichni šťastní	1
K_04			S_04_01			S_04_01_06			S_04_01_06_03	proč se lidé snaží vypadat dobře na soc. sítích	1
K_04			S_04_01			S_04_01_06			S_04_01_06_04	sebepráce na sociálních sítích	4

Příloha č. 2: Charakteristika výzkumného vzorku (obrázek)

Participant	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Používané sociální sítě	Smartphone
P01	žena	21	studentka Bc. studia	FB, IG, Messenger, TikTok	ano
P02	muž	24	student Bc. studia	FB, IG, Messenger	ano
P03	muž	20	absolvent SŠ, pracující	FB, IG, Messenger, Twitter, Reddit	ano
P04	muž	23	student Mgr. studia	FB, Messenger	ne
P05	žena	19	studentka SŠ	FB, IG, Messenger, Twitter	ano
P06	žena	23	studentka Ing. studia	FB, Messenger, Reddit, LinkedIn	ano
P07	muž	23	student Ing. studia	FB, IG, Messenger, LinkedIn	ano
P08	žena	22	absolventka SŠ, pracující	FB, IG, Messenger	ano
P09	muž	24	student Bc. studia	FB, IG, Messenger, Twitter, LinkedIn	ano
P10	žena	20	absolventka SŠ, pracující	FB, IG, Messenger, TikTok	ano

Příloha č. 2: Schéma kategorií kódů (obrázek)



Příloha č. 4: Výtažek z přepisu rozhovoru s Participantem 02 – přepsaný rozhovor s označenými citacemi pro kódování

Na začátek se tě musím zeptat, jestli dáváš souhlas k tomu, že se to nahrává a že budu zpracovávat data?

Dávám souhlas.

Ono to stačí i takto. Používáš aspoň jednu sociální síť?

Ano.

A jaké sociální sítě používáš?

Facebook a Instagram.

A co používáš víc?

Spíš Facebook?

Jako Messenger nebo i samotný?

I samotnej, jako obsahově.

A rámci Instagramu jak často něco přidáváš?

Nepřidávám.

Ani storička?

Ani storička. Jsem takovej pasivní příjemce.

A ten Facebook konzumuješ jakým způsobem?

R01_01 Hlavně ty skupiny, kde se konverzuje o filmech, o hudbě. Takový cyberpunk skupiny, o hrách.

Takže to má pro tebe nějaký komunitní význam?

R01_02 Jo, komunitní význam určitě, třeba na těch hudebních skupinách je to taková komunita hudebních nerdů, kde se lidi rádi baví o hudbě. Což já rád dělám.

Takže je to i nějaký zdroj informací?

Určitě.

A používáš to i v rámci školy?

To ne.

V: A s lidma asi nějak komunikuješ taky?

Jo, právě přes ten Messenger. Jsem v různých skupinovejch konverzacích, kde se většinou neřeší důležitý věci, ale píšeš si tam s lidma. Obzvlášť v týdle době.

A v čem si myslíš, že je Facebook specifický, oproti Instagramu?

R01_03 Tak Instagram je spíš založená na tom vizuálu, ať jsou to fotky nebo videa, v rámci těch storiček.

R01_04 A na Facebooku jde udělat lepší konverzace a víc se o něčem pobavit. Hlavně na Facebooku jsou lidi přes počítač a na Instagramu jsou přes mobil, takže se tam líp píše a je to spořádanější.

R01_05 Většinou v komentech na Instagramu nevzniká nějaká zajímavá diskuze.

To je asi pravda. Myslíš si, že na Instagramu se lidi víc snaží o nějakou sebe prezentaci?

To určitě, řek bych, že Facebook pomalu umírá, co týče tědle těch věcí. Pár let zpátky tam lidi dávali hodně fotek, ale teď se to všechno přesunulo na ten Instagram. Lidi obecně víc přidávají kontent na Instagram než na Facebook, co se týče těch osobních profilů. Pak když jsou nějaký stránky, tak to je tak asi nastejno.

Vlastně i memes se pomalu přesouvají na Instagram.

To taky, no.

Přináší ti Facebook nebo Instagram nějaký užitek? Nebo máš z toho nějaké pozitivní

věci?

R01_06 Určitě tam vždycky najdu nějaký informace, třeba k tý hudbě, lidi tam hodně postují něco. Nebo o těch filmech. Ale vyložene že bych z toho měl nějaký užitek, tak to asi ne.

Takže pozitivní vliv to na tebe nemá? Třeba na psychickou pohodu?

R01_07 To asi nee, občas tam najdeš něco, co tě pobaví, zvedne ti to náladu, ale zdroj nějakýho hormonu štěstí to úplně není.

A myslíš si, že to na tebe má nějaký negativní vliv?

R01_08 No tak jako, určitě tam trávím víc času, nebo jako moh bych dělat lepší věci, než si jenom zapnout Facebook a scrollovat, nebo Instagram.

R01_09 Ale nějak jsem přišel na to, že to, co lidi dávaj na Instagram, je takovej fake obraz.

R01_10 Že se každý snaží tam přidat nejlepší stránku sebe. Všichni se tam tváří hrozně šťastný.

R01_11 Dřív to asi vliv mělo, když jsem viděl, že je někdo na nějaký dovolený, ale pak jsem si uvědomil, že je to takovej velké fejk, takže to neřeším vůbec.

Takže nějaké srovnávání s ostatníma?

No, dřív jsem to měl, ale postupně si uvědomuju, že člověk má takovej problém, že má potřebu se furt s někým srovnávat, ale každé si prošel jinou životní cestou.

S tím souhlasím. A když delší dobu nemáš možnost zkontrolovat mobil, tak cítíš se nepříjemně?

R01_12 Moc často se mi to poslední dobou neděje, naopak se cejtím hodně příjemně.

Když nemáš možnost to zkontrolovat?

R01_13 Jo, když jsem třeba s někým na chatě, a tak a nechám si mobil někde zapadlej, tak to vůbec neřeším a je to plus.

Takže radši se sám vystavuješ do těchto situací, že třeba nemáš možnost se tam podívat?

No, párkrát jsem prošel nějakým tím digitálním detoxem, že jsem si smazal Instagram, vždycky třeba 5 nebo 6 dní.

A pak ses vrátil?

R01_14 Jo, ale nevím, z jakýho důvodu, člověk si to sám nainstaluje a už v tom zůstane.

Ale mám pořád v mobilu nějaký omezení. Poslední dobou se snažím si to zaponout spíš přes večer, když už jsem unavenější, už nedělám nic moc produktivního.

A pomáhá to?

Určitě.

Jako že se víc hlídáš?

R01_15 Jo, víc si uvědomuju, že je to zbytečný, že mi to nic nedává.

A máš někdy pocit, že o něco přicházíš? Nebo že se děje něco a ty u toho nejsi?

Hele, to asi úplně ne. Já jsem si Instagram založil třeba 2017 a všichni mi říkali, že jsou tam skvělý profily a tak, tak možná dřív jsem si to právě říkal, pak jsem to stáhnul, a zjistil, že to není vlastně tak skvělý.

R01_16 Ale že bych měl pocit, že o něco přicházím, to asi ne.

Že bys měl nutkání se podívat, jestli se něco neděje.

Ne, to ne.

A stalo se ti někdy, žes měl pocit, že ti někdo volá nebo jsi cítil vibrace, ale když ses podíval, tak jsi zjistil, že se nic takového neděje?

Jo, jasně.

A děje se ti to často?

R01_17 Hele řek bych, že se mi to děje i docela často.

R01_18 Často třeba, když poslouchám nějakou elektronickou hudbu a je tam nějaká basa,

kteřá má podobný frekvence jako ty vibrace, tak si řeknu, jestli mi někdo nenapsal. To se mi stává celkem často. A ještě u mě doma pořád někdo něco vrtá, takže to taky.

Na noc si vypínáš zvonění?

Dávám si režim Letadlo.

Takže máš i vyplou wifi?

Jo.

Takže se ti nestane, že by tě v noci něco probudilo.

Ne, jenom budík mi jede.

A je telefon nebo sociální sítě před spaním poslední věc, čím trávíš čas?

Hele teď už se snažím, aby ne, ale dlouhou dobu to tak bylo.

R01_19 Teď, když se snažím meditovat, tak po meditaci už žádný takový modrý světlo, třeba jenom lampičku, že si čtu.

Ale dlouhou dobu mého života to tak bylo.

A k té meditaci ses rozhodl, že tě štvalo, že děláš něco takového? Nebo to mělo jiný důvod?

Jako taky, ale hlavní důvod byla ta nespavost, to mě sralo. A hodně lidí mi říkalo, že se pak líp usíná a cejtím to.

A myslíš, že ta nespavost byla způsobená tím, žes byl před spaním na telefonu?

Je to dost možný.

A když se probudíš?

Kouknu se jen na čas většinou, protože teď zjišťuju, že se poslední dobou budím ve stejnej čas, kolem čtvrtý ráno, což je zvláštní.

A pak hned vstaneš?

Ne, jdu zas spát, ale podívám se na ten mobil.

A když už se chystáš na to, že budeš vstávat, tak otevřeš si třeba Instagram?

Jo, ale spíš Messenger, jestli mi někdo něco nenapsal, ale Instagram většinou ne.

A myslíš si, že to na tebe má nějaký vliv? To, že to děláš takhle?

R01_20 Jako nevím, jaký to má důsledky, ale uvědomuju si, že je to asi nějaká závislost.

Nebo dejme tomu potřeba to zkontrolovat.

A proč si myslíš, že lidi tráví čas na sociálních sítích nebo na telefonech před spaním a po probuzení?

R01_21 Je to takovej fenomén dnešní doby, ty sociální sítě, lidi tam prostě jsou, je to nenáročná zábava.

R01_22 Lidi jsou prostě navyklý, v rámci těch sociálních sítí, se zajímat o životy druhých.

Zčeknout, co ty lidi dělali, na něco zareagovat. Asi zvědavost nebo zvyk.

A když jsi říkal, že to je nenáročná zábava, tak myslíš, že to lidi vnímají jako zábavu?

R01_23 Tak oukej, možná ne zábava, ale takovej doplněk dnešního života.

Možná ne zábavu, možná mladší lidi, který jsou na TikToku. Asi je definice, co je zábava, pro každého to může bejt něco jiného. Někdo se třeba dívá na artový fotky.

A co myslíš, že to těm lidem přináší?

R01_24 Je to zdroj informací, rozšiřuje jim to nějaký obzory v tom, co je zajímavá.

Takže by se dalo říct, že takové chování je společensky přijatelné?

To nevím, jestli je to přijatelný, popravdě mě to štve, ale věřím, že to tak dělá většina vrstevníků.

Komunikuješ s lidma radši online nebo offline?

Určitě offline, nesnáším si s lidma psát nějak do hloubky. Radši si s někým pokecám.

A když si deš s někým ven pokecat, tak stává se ti, že ten člověk během toho vytáhne telefon a začne někomu odepisovat?

Záleží na člověku, ale děje se to.

A jaký z toho máš pocit, když se to děje? Jak to vnímáš, když to ten člověk udělá?

R01_25 Často se ten člověk omluví, třeba sorry, na tohle musím odpovédět, tak v pohodě.

R01_26 Ale kdybychom se bavili a on beze slova to začal vytahovat, tak mi to přijde dost neslušný. Já se to snažím nedělat.

A když to ten člověk udělá a třeba se neomluví, tak máš tendence to začít dělat taky?

No, když to trvá delší dobu, tak to udělám, no.

Takže to bereš jako neslušnou věc.

Jo, celkem jo.

R01_27 Kdybych byl s holkou na rande a ona tohle udělala, tak bych se s ní neviděl asi pak už.

R01_28 Ale když je to nějakej dobrej kámoš, tak asi v pohodě.

Je pro tebe důležitý úspěch ve škole?

Asi určitě, důležitý je tu školu udělat. Úspěch, jako dostávat jedničky nebo tu školu udělat?

To je otázka.

Hele pro mě je úspěch, že jsem ukončil bakaláře. Kdybych to nedal, tak bych to bral jako neúspěch, ale vzhledem k tomu, že jsem to dal, tak to beru jako úspěch.

A myslíš, že sociální sítě mají nějaký vliv na nějaký ten akademický úspěch? Jako abys zvládal povinnosti, a tak.

R01_29 Asi je hodně lidí, který kvůli sociálních sítích prokrastinujou, vodkládaj ty úkoly a pak se třeba zaseknou na Instagramu a vůbec to nedodělaj.

Takže třeba ztrácí pojem o čase?

To určitě.

A kdyby lidi netrávili tolik času tím prokrastinováním, tak myslíš, že by se věnovali víc škole nebo by to směřovali jinam, ten čas?

Asi člověk od člověka. Někdo je víc akademicky založený, taky záleží, jestli tě ta škola hodně baví nebo to děláš kvůli tomu, abys měl titul. A pak taky záleží, kolik má ten člověk koníčků, kolik má přátel. Ale asi určitě by nějakou část toho času, kterou by ušetřili tím prokrastinováním, tak by věnovali škole.

A kolik času týdně si myslíš, že trávíš na sociálních sítích? Průměr za den.

Hele 8 nebo 9 hodin denně.

Jako jenom na sociálních sítích?

Berem i YouTube?

Tak na telefonu obecně.

No na telefonu fakt málo.

R01_30 Třeba půl hodiny denně max.

A podíval by ses, kolik to je?

R01_31 Hodinu a půl za den.

Ten poslední týden?

Jo.

Takže víc času trávíš na počítači?

Jo, ale jak kdy.

A jaký máš pocit z toho, kolik času tam trávíš?

R01_32 No obecně bych to určitě moh investovat líp, ten čas.

Třeba si dám kafe, lehnu si na gauč a vodevřu to.

Stane se ti třeba, že ztratíš pojem o čase? Nebo nevnímáš čas?

Nevnímám čas, no.

R01_33 Třeba zrovna, když jsem doma odpoledne a chci něco udělat a je třeba 5 a mám čas do večera, tak nesleduju čas, asi ztratím trochu pojem o čase.

A jaký je podle tebe vliv sociálních sítí na mentální zdraví?

No bavili jsme se o tom srovnávání.

A kromě toho?

Určitě nějaká kyberšikana, což je špatně.

R01_34 Nějaký shaming toho, jak kdo vypadá.

R01_35 Obecně je Internet hrozně toxický místo a spoustu lidí se tam může snadno urazit.

Z hlediska nějakých menšin, třeba sexuálně nebo rasově.

Ale tak nemyslíš, že třeba ti lidi z těchto skupin tam můžou najít i nějakou podporu, když se třeba baví mezi sebou?

R01_36 Určitě je to místo, kde se můžou shromažďovat lidi stejného názoru, vyznání a hledat tam tu podporu.

Ale taky tam je hodně černého humoru. Já mám obecně Internet rád, je to skvělej vynález, jsou tam skvělé věci, jsou tam špatný věci.

A myslíš si, že jsi na sociálních sítích závislý?

R01_37 Asi jo, určitě, nějaká ta potřeba to čekat tam je.

A kromě této potřeby, tak jak se ta závislost projevuje ještě? Nebo třeba jak jsi mluvil o tom detoxu, tak to jsi zkoušel jenom jednou?

No, asi třikrát, ale je to takovej bludnej kruh, pak jsem si to zas stáhl, ale nedokážu to asi přímo vysvětlit, jaký důvod tam byl.

R01_38 Ale k té závislosti, tak je asi hlavní u mě to, že si ten mobil prostě vytáhnu.

R01_39 Pak se mi ještě stávalo to, že když jsem odinstaloval ten Instagram, tak jsem vzal mobil, chtěl jsem ho otevřít a to místo, kde tam byl, tak jsem tam chtěl kliknout, ale najednou tam nebyl a já jsem si říkal, že je to mega špatný.

Že už to máš tak zautomatizovaný.

To asi může být projev závislosti.

Ten návyk.

A jak ještě může vypadat člověk, co je závislý na sociálních sítích?

R01_40 Hele já si myslím, že kdybys šel po ulici, tak ho nepoznáš, ale kdyby byly otevřeny hospody, tak bys viděl, že je pořád na mobilu, třeba se i o tom rád baví.

Jako když je ve společnosti nějakých lidí, tak je na mobilu?

R01_41 Jo, často to kontroluje, ale nemyslím si, že je nějak rozeznáš od ostatních.

A když třeba jíš, tak jsi u toho na telefonu?

Ne, koukám na YouTube (smích).

Ale nestane se ti, že bys jedl jenom tak a nic jiného u toho nedělal?

Když jsem sám, tak ne.

R01_42 To je taky možná závislost, že když jím, tak se u toho na něco koukám, protože mi přijde, že zabiju dvě mouchy jednou ranou.

Že potřebuješ zaměstnat ten mozek.

Jo, ale já se většinou koukám na „chytřej“ YouTube, třeba něco o historii a takhle, že to nejsou nějaký Jake Paul věci.

A myslíš, že tě nějak ovlivňuje, když u toho jídla pořád něco konzumuješ, ještě něco dalšího než jídlo?

R01_43 To nevím, ale nepamatuju si, kdy jsem naposled jed u stolu sám a jen jsem vnímal to jídlo.

To mě teď napadá, že bych to mohl zkusit.

Jestli to třeba nemůže mít vliv na nějaké soustředění, když vlastně pořád zaměstnáváš ten mozek.

Hele nejsem si toho vědom, ale možná jsi na něco kápnul.

I ten Instagram obecně, jestli to ty lidi neovlivňuje i v rámci nějaké pozornosti, že dokážou vnímat třeba jenom omezené množství věcí...

To se teď obecně řeší, že lidi dokážou vnímat 20 vteřin nebo 4 hodiny, jak jsou ty dlouhý podcasty.

R01_44 Hodně lidí, když se třeba s někým koukám na film, tak mě vyloženě sere, když někdo vytáhne mobil, hodně lidí s tím má problém, to mě štve.

A dokážeš si představit, že bys musel být bez telefonu nebo bez sociálních sítí, bez YouTube, třeba měsíc nebo týden?

Jo, dokážu si to představit.

R01_45 Kdyby mi to někdo násilně vzal, tak bych byl vlastně rád asi (smích).

R01_46 Ale kdybych se sám musel nahecovat do měsíce, tak bych to asi nedal.

Kdybych měl Spotify... fakt nevím, měsíc je fakt hodně, mi přijde.

A co by to v tobě způsobovalo nebo proč si myslíš, že bys to nedal?

To je dobrá otázka, asi na to moc nedokážu odpovědět. Prostě je to o té závislosti, je to něco v mozku, potřebuješ vyplavit dopamin.

Takže je to jenom o tom vyplavování dopaminu?

R01_47 Jako nic zas tak důležitýho tam není, abych bez toho nepřežil.

Jako nějaký srazy dohodnout přes Messenger, to je tak všechno.

A dejme tomu, že by ti to někdo vzal a neměl bys tu možnost. Tak co bys dělal místo toho?

Četl si.

R01_48 Byl bych rád, kdyby mi to někdo násilně vzal.

Takže by sis jenom četl?

R01_49 Ne, víc bych cvičil, hrál bych na kytaru, šel bych si zaběhat, a tak.

R01_50 Ale nedokážu si představit, že bych se na měsíc sám odřízнул.

A normálně ve volném čase děláš jaké věci?

Teď cvičím, hodně hraju na kytaru, čtu filozofické knížky a to je tak všechno. A hodně koukám na filmy, včera jsem viděl dobrý film. Fantastickéj pan Lišák, vod Andersona.

A poslední otázka je, jestli ti to mluvení o takových věcech, tak jestli ti to pomohlo uvědomit si nějaké věci?

Jako teď? Hele jo, celkem jo. Překvapila mě ta hodina a půl, že to asi uteče.

Rozhodně bych chtěl zapracovat na tom vstávání bez mobilu, až do nějaký tý snídaně.

Takže myslíš, že to je z těch věcí ta nejdůležitější?

R01_51 Asi vlastně možná jo, jak ti začne ten den, tak když vstaneš a nasnídáš se, tak ten den je hned hezčí.

Takže vstávání bez mobilu může být lepší.

Tak jo, já ti děkuju za rozhovor.

Jasně, já ti taky děkuju.