

1 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)

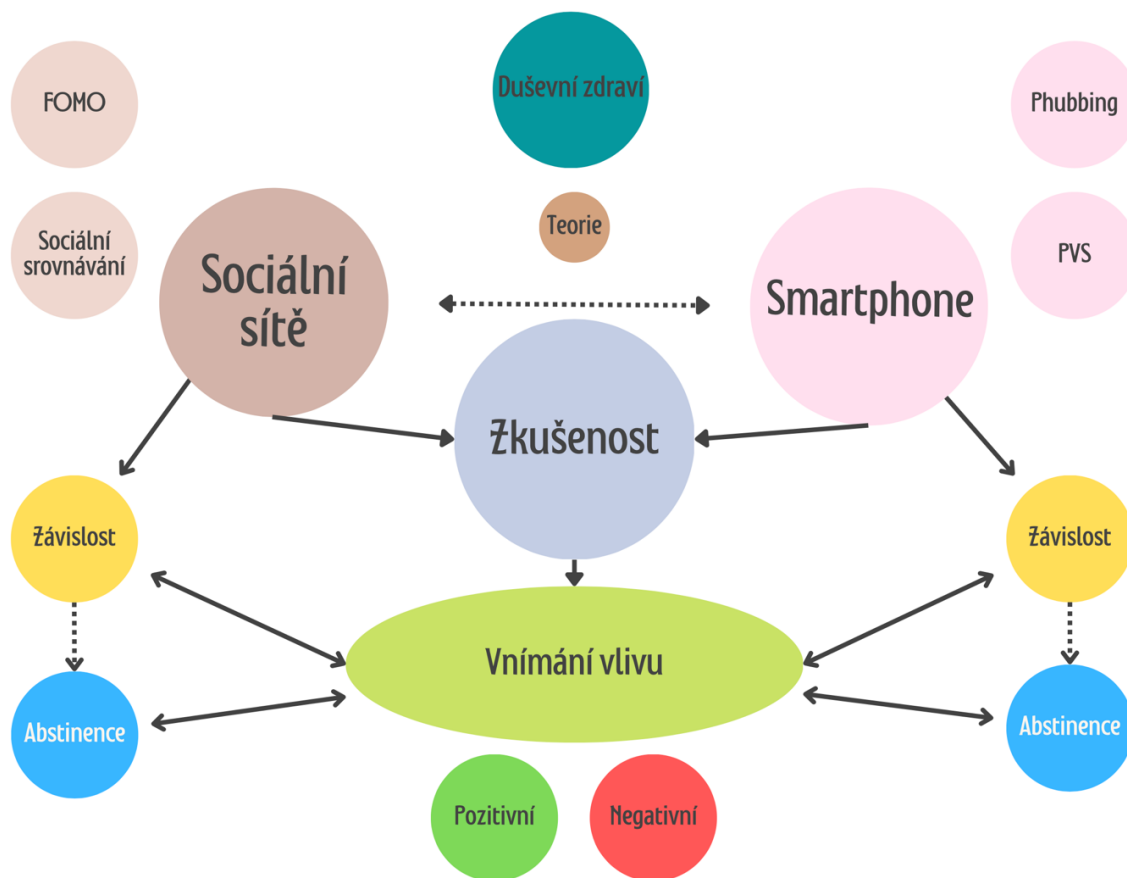
Příloha č. 1: Příklad kategorizace dat z rozhovorů (obrázek)

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 straší	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 fike	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 neudělitě	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	úspěšnost 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	víte Instagram na vztahy	1
K_04			S_04_01			S_04_01_06	vnímání sebepravenice	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	sebepravenice 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 konverzácích, 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, žeš 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 Někakej 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, jakej 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 snídane.

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.