

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

Bakalářská práce

2024

Anna Havránková

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

**Vliv informačního přehlcení na psychiku adolescentů
a strategie jeho zvládnání**

Bakalářská práce

Autorka práce: Anna Havránková

Studijní program: Mediální studia

Vedoucí práce: Marek Háša, MSc.

Rok obhajoby: 2024

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila 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. 2024

Anna Havránková

Bibliografický záznam

HAVRÁNKOVÁ, Anna. *Vliv informačního přetížení na psychiku adolescentů a strategie jeho zvládní*. Praha, 2024. 75 s. Bakalářská práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra mediálních studií. Vedoucí diplomové práce Marek Háša, Mcs.

Rozsah práce: 128 103 znaků včetně mezer

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem *Informační přetížení a jeho vliv na psychiku adolescentů a strategie jeho zvládnání* se zabývá informačním přesycením a psychickou kondicí adolescentů. Cílem této práce je zjistit, jakým způsobem ovlivňuje příliš velké množství informací na sociálních sítích psychickou pohodu dospívajících. Teoretická část poskytuje vhled do problematiky informačního přehlcení na digitálních platformách. Věnuje se také různým typům a dělením informačního přetížení, příčinám jeho vzniku a projevům a dopadům tohoto přetížení na člověka. Kromě toho se také zabývá strategiemi, které slouží ke zvládnání informačního přehlcení. Teoretická část rovněž poskytuje podrobnější charakteristiku adolescentů. Zaměřuje se na jejich kognitivní vývoj, sociální změny, duševní vývoj a jejich vztah k sociálním sítím. Na tuto část navazuje poslední kapitola věnující se vlastnostem sociálních sítí a souvislostem mezi nimi a informačním přesycením. V metodologické části jsou představeny hlavní cíle výzkumu a výzkumné otázky, které se zabývají pohledem adolescentů na sociální sítě, způsobem, jakým prožívají informační přehlcení, důsledky tohoto přetížení a strategiemi, které adolescenti využívají k jeho zvládnání. Výzkumná data byla získána za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, kterých se zúčastnilo jedenáct adolescentů ve věku 18-20 let, kteří byli získáni na základě účelového výběru a metodou sněhové koule. Získaná data byla následně analyzována pomocí tematické analýzy. V závěrečné části práce jsou prezentovány výsledky kvalitativního výzkumu provedeného v rámci této bakalářské práce. Z výsledků vyplývá, že informační přetížení má vliv na psychiku adolescentů. Adolescenti uváděli, že se během informačního přetížení setkávají s psychickou nepohodou a tlakem dnešní, rychlé doby. Mezi negativní důsledky, které na sobě adolescenti zaznamenali, patří zhoršené soustředění a paměť, problémy s rozhodováním, horší spánek a nemožnost relaxace a strach z proměškání.

Abstract

The bachelor thesis entitled Information overload and its impact on adolescents' psyche and coping strategies deals with information overload and adolescents' psychological condition. The aim of this thesis is to find out how too much information on social media affects the psychological well-being of adolescents. The theoretical part provides insight into the issue of information overload on digital platforms. It also looks at the different types and classifications of information overload, the causes of information overload, and the manifestations and effects of information overload on people. In addition, it also looks at strategies used to manage information overload. The theoretical section also provides a more detailed characterization of adolescents. It focuses on their cognitive development, social changes, mental development and their relationship with social networks. This section is followed by a final chapter on the characteristics of social networks and the links between them and information overload. The methodology section presents the main research objectives and research questions, which address adolescents' perspectives on social networks, the way they experience information overload, the consequences of this overload, and the strategies adolescents use to cope with it. The research data was collected using semi-structured interviews involving eleven adolescents aged 18-20 years old, who were recruited using purposive sampling and snowball sampling methods. The data collected was then analysed using thematic analysis. The final section of the thesis presents the results of the qualitative research conducted as part of this bachelor's thesis. The results show that information overload has an impact on the psyche of adolescents. Adolescents reported that they encounter psychological discomfort and pressure of today's fast-paced times during information overload. The negative effects that adolescents noted on themselves include impaired concentration and memory, decision-making problems, poorer sleep, and the inability to relax and fear of missing out.

Klíčová slova

informační přetížení, adolescenti, sociální sítě, FOMO, psychika

Keywords

information overload, adolescents, social media, FOMO, psyche

Title

Information overload and its impact on adolescent's psyche and coping strategies

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému příteli, který mi byl celou dobu oporou a podporoval mě a mému nejlepšímu příteli, který mi vždy ochotně pomohl. Také chci poděkovat rodičům za jejich trpělivost a pomoc.

Obsah

Úvod	1
1 Teoretická část	3
1.1 Informační přetížení.....	3
1.1.1 Typy informačního přetížení	4
1.1.2 Vznik a příčiny informačního přetížení	5
1.1.3 Projevy a dopady informačního přetížení	8
1.1.4 Strategie zvládnání informačního přetížení.....	10
1.2 Adolescence.....	13
1.2.1 Kognitivní vývoj adolescentů.....	14
1.2.2 Sociální proměna	14
1.2.3 Psychický a emoční vývoj adolescentů.....	15
1.2.4 Adolescenti a sociální sítě	16
1.3 Sociální sítě	18
1.3.1 Dělení a vlastnosti sociálních sítí	19
1.3.2 Sociální sítě jako zdroj informačního přetížení	21
2. Metodologická část	23
2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	23
2.2 Výzkumná metoda	24
2.3 Výběr výzkumného vzorku	24
2.4 Průběh rozhovorů s participanty.....	27
2.5 Metoda analýzy dat.....	28
3. Analytická část	30
3.1 Vztah adolescentů a sociálních sítí v rámci informačního přetížení	30
3.1.1. Motivace adolescentů k používání sociálních sítí	30
3.1.1. Způsob trávení času na sociálních sítích u adolescentů.....	33

3.1.2	Pozitivní a negativní pohled adolescentů na sociální sítě	34
3.2	Percepce informačního přetížení adolescenty na sociálních sítích.....	40
3.2.1	Percepce informačního toku na sociálních sítích	40
3.2.2	Přínos a hrozby velkého množství informací	41
3.2.3	Zkušenost adolescentů s informačním přehlcením.....	46
3.3	Emoční prožívání informačního přehlcení u adolescentů a jeho psychické důsledky	48
3.3.1	Pocity a způsob prožívání informačního přehlcení	49
3.3.2	Psychické a kognitivní důsledky informačního přetížení	51
3.4	Strategie zvládání informačního přehlcení u adolescentů.....	54
	Diskuze.....	59
	Závěr.....	62
	Summary	64
	Použitá literatura	66
	Teze bakalářské práce.....	71
	Seznam příloh.....	75

Úvod

V současné době jsou sociální sítě nedílnou součástí našeho každodenního života. Využíváme je ke komunikaci s přáteli a rodinou, k hledání nových informací a zábavy, ke sdílení zážitků a názorů a k pracovním nebo školním účelům. Na jedné straně nám sociální sítě umožňují být informováni a propojeni s ostatními, avšak na straně druhé nás mohou zavalit přebytkem informací, které nejsou vždy pravdivé, relevantní nebo užitečné (Boyd 2014). Sociální sítě představují pro adolescenty důležitý zdroj informací, ale jejich časté používání s sebou nese řadu problémů, mezi které patří i informační přetížení (Jabbar et al., 2022). Tento fenomén vzniká v momentě, kdy na člověka působí příliš mnoho informací najednou a on není schopen je zpracovat. Jeho mysl je přehlcená, což může vést ke zhoršení kognitivních schopností a psychického zdraví.

Vliv informačního přetížení na psychiku je důležitým a aktuálním tématem, neboť žijeme v éře sociálních médií, kterým jsou adolescenti neustále vystaveni (Singh et al., 2020). Tento jev může mít nepříznivé následky pro jejich duševní zdraví a životní spokojenost. Je také důležité zdůraznit, že v tomto období jsou adolescenti zranitelnou skupinou, protože procházejí klíčovým stadiem vývoje (Macek, 2003).

Hlavním cílem této práce je představit a popsat aspekty související s informačním zahlcením na sociálních sítích, uvést konkrétní příklady a upozornit na vlivy, které působí na psychiku adolescentů. Účelem této práce je zjistit, jak informační přehlcení ovlivňuje psychické zdraví mladých lidí a jaké jsou strategie jeho zvládnutí. V teoretické části se věnuji vývoji a definici informačního přetížení, jeho zdroji, vlivy a příčinami. Tato část obsahuje charakteristiku sociálních sítí, jejich funkcí a důsledky jejich nadměrného využívání.

Dále se zabývám vývojovým obdobím adolescence, informačním chováním adolescentů a jejich psychickým zdravím. V další části se zaměřuji na vliv informačního přetížení na psychiku adolescentů, a na to, jak tento fenomén vnímají. Kromě toho zde uvádím několik způsobů, jak se informačnímu přetížení bránit a jak minimalizovat jeho dopad. Nakonec popisuji strategie zvládnutí informačního přetížení.

Praktická část obsahuje polostrukturovaný rozhovor s participanty ve věku 18–20 let. Kvalitativní metoda je zvolena záměrně, neboť většina prací a výzkumů na toto téma byla zpracována kvantitativně. Polostrukturovaný rozhovor je vhodným nástrojem pro získání hlubšího porozumění názorů, zkušeností a postojů adolescentů. V závěru práce se věnuji shrnutí získaných poznatků a diskuzi nad výsledky práce.

1 Teoretická část

1.1 Informační přetížení

Termín „informační přetížení“ zpopularizoval v roce 1970 Alvin Toffler ve své knize *Šok z budoucnosti*. V této knize se autor zabývá problematikou moderní společnosti, ve které dochází ke stále rychlejším změnám, které jsou nerovnoměrné, relativní a pokud na ně člověk není připravený, může zažít “šok” (Toffler, 1992).

Bawden a Robinson (2009) definují informační přetížení jako stav, kdy je efektivita práce s informacemi omezena množstvím relevantních a potenciálně užitečných zdrojů, které má jedinec k dispozici. K informačnímu přehlcení dochází tehdy, když se získané informace stávají spíše překážkou než pomocí, i když jsou informace potenciálně užitečné. Jinými slovy můžeme informační přetížení nazývat “informační obezitou” nebo “informační úzkostí” (Sadiku et al., 1999).

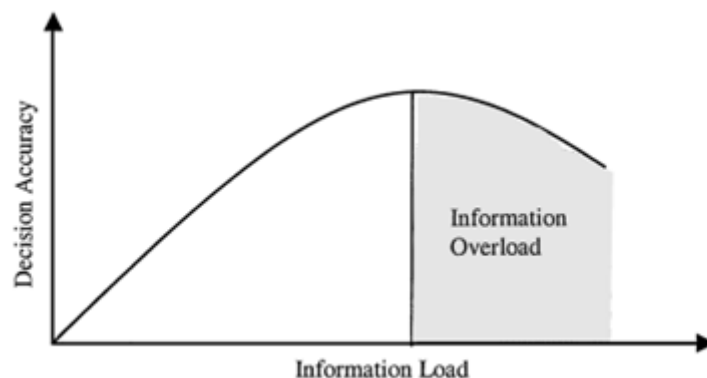
Information Overload Research Group (IORG) popisuje informační přetížení jako stav, kdy dostupné informace v daném čase převyšují kognitivní kapacitu jednotlivce pro jejich zpracování (IORG, 2018). Koltay (2021) charakterizuje informační přetížení jako soubor objektivních a subjektivních problémů způsobených množstvím a komplexností dostupných informací a neschopností tyto situace zvládat. Informační přetížení může být vnímáno jako subjektivní zkušenost s nedostatkem času potřebného k efektivnímu zpracování informačních zdrojů v konkrétních situacích. (Savolainen, 2007).

Je důležité zmínit, že informační přetížení narušuje naši schopnost učit se, řešit problémy a rozhodovat se. Jakmile je překročena určitá kognitivní kapacita, stávají se další informace šumem a dochází k omezení schopností člověka efektivně zpracovávat informace. Lze tedy říct, že mít příliš mnoho informací může mít stejné následky, jako nemít dostatek informací.

Následující křivka znázorňuje bod, po jehož dosažení získá jedinec více informací, než dokáže zpracovat, a důsledkem toho dělá špatná rozhodnutí. Jakékoliv informace

překračující tento bod nejsou zpracovány a mohou mít negativní vliv na schopnost jedince stanovit si priority a zapamatovat si předchozí informace (Kashada et al., 2020).

Obrázek 1. Křivka znázorňující závislost množství informací a přesnosti rozhodování:



Zdroj: Kashada et al., 2020.

1.1.1 Typy informačního přetížení

Informační přetížení je komplexní fenomén, který jednotliví autoři pojmají a kategorizují různými způsoby. V následujícím textu představím několik typů a dělení tohoto jevu, přičemž každý z nich se soustředí na jiný aspekt informačního přetížení a nabízí jiný pohled na věc.

Toffler (1992) uvádí tři úrovně nadměrné stimulace: smyslovou, poznávací a rozhodovací. Co se týče smyslové stimulace, příliš málo nebo příliš mnoho podnětů může vést k otupělosti nebo k duševním poruchám. Organismus je schopen se vyrovnat se smyslovými podněty díky své fyziologické struktuře. Přijímané vjemy, jejich charakter a rychlost přenosu se odvíjí od stavby a komplexnosti nervového systému. U poznávací složky lze konstatovat, že lidské schopnosti zpracovávat informace jsou omezené. Existují jisté hranice pro to, kolik informací jsme schopni přijmout, zpracovat a zapamatovat si. Můžeme si člověka představit jako určitý “kanál”, který má limitovanou “průtokovou kapacitu”.

Během rozhodovacího procesu může dojít k rozhodovací paralýze, kterou má za následek příliš velké množství informací. Tento stav nastane, pokud je člověk zahlcen

takovým množstvím možností, že se pro něj stává obtížné si nějakou vybrat. Pokud je člověk vystaven informačnímu přetížení, dochází u něj ke snížení kvality rozhodnutí (Bettis-Outland, 2012).

Jiné dělení rozlišuje dva typy informačního přetížení: subjektivní a objektivní. Subjektivní typ se vztahuje k individuálnímu pocitu každé osoby v situaci, kdy je konfrontována velkým množstvím informací. Objektivní typ se týká vlastností a kvalitativních znaků informací, včetně jejich množství, doby zpracování a úrovně složitosti (Ji et al., 2014). Podle Davise (2011) se informační přetížení projevuje na dvou úrovních. Makroúroveň souvisí s limity fyzického úložiště a lidských zpracovatelských kapacit při správném zpracování informací. Mikroúroveň je naopak kvalitativní povahy, neboť se jedná o neschopnost odfiltrovat nepotřebné, nechtěné a nadbytečné informace.

1. 1. 2 Vznik a příčiny informačního přetížení

IORG (2018) uvádí tři klíčové faktory, jejichž důsledkem vzniká informační přetížení:

Příliš mnoho informací: V určitou chvíli se nashromáždí tolik informací najednou, že není možné je správně filtrovat, klasifikovat nebo analyzovat.

Nedostatek času: Na zpracování takto velkého množství informací není dostatek času, primárně z důvodu rychlého nárůstu produkce nových informací a zvýšení počtu dostupných kanálů. Dále je důležité mít dostatek času na efektivní pochopení informací.

Nízká kvalita informací: O tomto faktoru můžeme mluvit v případě, když z dostupných informací nelze určit, kterým zdrojům můžeme důvěřovat. Nevíme, zda jsou věrohodné, spolehlivé a konzistentní.

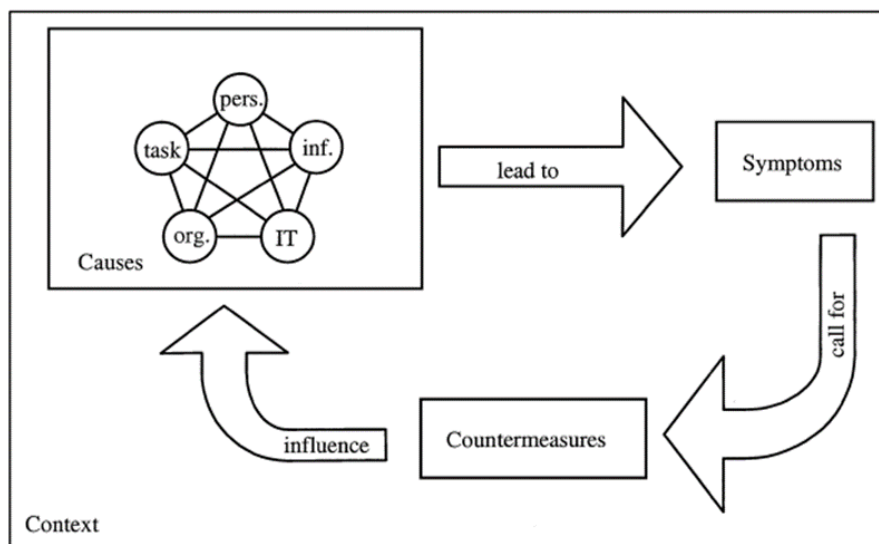
Kromě toho mohou k informačnímu přetížení přispívat aspekty, jako je irelevantnost informací, příliš mnoho informačních zdrojů a nepřehlednost informací (Kashada et al., 2020).

Li a Li (2011) upozorňují na to, že informační přetížení může být spojeno také s dovednostmi, schopnostmi a znalostmi, které jsou nezbytné pro efektivní zpracování a porozumění informacím. Záleží také na rychlosti, jakou jsou informace zpracovávány, na zkušenostech, kvalifikaci, přístupu a kvalitě zpracování. Pokud by byly tyto faktory

eliminovány, minimalizovalo by se tak riziko informačního přetížení.

Další příčina se objevuje s nástupem nových online médií, která obsahují nespočet publikačních médií a generují příliš mnoho informací z obrovského počtu zdrojů. Tím se vytváří stále větší tlak na uživatele, kteří mají pouze omezené množství času na vyhledávání, analyzování a vyhodnocování informací. Situaci dále ztěžuje nerovnováha mezi relevantními a nerelevantními informacemi, kdy počet nedůležitých informací převyšuje počet podstatných informací. Následkem toho dochází k nahromadění informací v různých médiích, zejména v elektronických médiích, jako jsou webové stránky, blogy, sociální sítě a elektronická pošta. Kromě toho lidem často chybí odpovídající dovednosti v oblasti informační gramotnosti, tj. schopnost účinně identifikovat a pracovat s informacemi (Hoq, 2014).

Obrázek 2. Schéma ilustrující konstrukty související s příčinami informačního přetížení



Zdroj: Eppler & Mengis, 2008.

Toto schéma ilustruje pět konstruktů, které souvisejí s hlavními příčinami informačního přetížení na organizační a mezilidské rovině. Mezi tyto konstrukty patří samotné informace (jejich četnost, množství, kvalita a intenzita), osoba, které informace přijímá, úkoly, které musí osoba dokončit, organizační struktura a informační technologie. Informační přetížení většinou vzniká kombinací těchto pěti konstruktů.

Všech pět příčin má vliv na dvě základní proměnné, kterými jsou kapacita zpracování informací, která je ovlivněna osobními předpoklady a schopnostmi zpracovávat informace a požadavky na zpracování informací, které jsou spíše určeny povahou úkolu nebo procesu.

Po organizačním uspořádání je dalším důležitým faktorem povaha samotných informací. Nejde pouze o množství informací, ale také o jejich charakteristiky, mezi které se řadí míra nejistoty, nejednoznačnosti, novosti, složitosti a intenzity. Čím více roste úroveň jejich kvality (kam patří stručnost, konzistence a srozumitelnost), tím se snižuje možnost vzniku informačního přetížení. U osoby, která informace zpracovává, záleží zejména na její kvalifikaci, přístupu a zkušenostech. Co se týče úkolů a procesů, čím méně jsou založeny na opakujících se rutinních postupech a čím složitější je konfigurace jejich kroků, tím vyšší je informační zátěž a větší časový tlak na uživatele. Informační přetížení vznikne pravděpodobněji v případě, že je proces často narušován a důsledkem toho dochází u člověka k problémům s pozorností. Další příčinou informačního přetížení je zavádění nových informačních a komunikačních technologií, jako je internet a elektronická pošta. (Eppler & Mengis, 2008).

Samotné informační přetížení se projevuje tím, že množství vstupů do systému přesahuje jeho zpracovatelskou kapacitu. To znamená, že tok informací je tak rychlý, že není možné ho efektivně zvládnout. Informační přetížení je tedy způsobeno tím, že je člověku prezentováno takové množství informací, které přesahuje jeho kognitivní kapacitu a schopnosti (Sadiku et al., 1999).

V důsledku růstu světové ekonomiky roste také potřeba komunikace mezi organizacemi i jednotlivci. Proto lze říct, že globalizace je dalším důvodem vzniku informačního přetížení. Mimoto roste očekávání spotřebitelů, kteří vyžadují velmi rychlé vyřízení objednávek. Očekávaná doba zpracování objednávky se posunula z týdnů na dny, hodiny až minuty. Kvůli nárůstu virtuální práce dochází k zavedení dalších komunikačních kanálů, metod shromažďování a ukládání informací (IORG, 2018).

Množství informací se také zvýšilo z důvodu zvýšení objemu dat v obchodní komunikaci, kvůli trendům jako je např. globalizace a deregulace, díky většímu outsourcingu, rozvoji technologií a snižování počtu zaměstnanců, kteří chránili

společnost před záplavou informací (Waddington, 1997).

1. 1. 3 Projevy a dopady informačního přetížení

V minulých kapitolách jsem se zaměřila na charakteristiku informačního přetížení, na možnosti jeho dělení a na jeho příčiny. V této kapitole se budu zabývat jeho symptomy a dopady na člověka. První výzkumník, který se rozhodl zkoumat účinky přetížení byl americký psycholog Stanley Milgram. Analyzoval signálové přetížení, které působilo na lidi ve velkých městech. Výsledky jeho výzkumu ukázaly, že lidé, kteří jsou neustále vystavováni velkému množství různých signálů a informací, bývají často unavení a frustrovaní a mají sníženou schopnost řešit problémy. Tato studie posloužila jako základ pro další výzkumy dopadů informačního přetížení (Eppler & Mengis, 2008).

Toffler (1992) tvrdí, že lidský nervový systém a smyslové orgány mají svá omezení. V dnešní době se kolem nás odehrává tolik událostí s takovou rychlostí, že nejsme schopni je všechny sledovat. Nadměrná smyslová stimulace vede ke zkreslování vnímání reality a narušuje naši schopnost myslet. Přetěžování nervového systému má za následek selhání výkonu. Podle psychologa George A. Millera existují omezení v tom, jak velké množství informací jsme schopni zpracovat a uchovat v paměti. V knize *Poruchy komunikace* Miller popisuje experimenty s asociacemi, které mají ukázat, jak spolu souvisí množství informací a rozsah časového úseku. Miller srovnával schizofreniky s normálními lidmi, přičemž zdravé lidi rozdělil do dvou skupin. Participantů měli za úkol spojovat slova s dalšími pojmy. Jedna skupina zdravých účastníků měla možnost pracovat vlastním tempem, avšak druhá skupina byla pod časovým presem. Ukázalo se, že druhá skupina, která pracovala v časové tísně měla podobné reakce jako skupina schizofreniků. Miller také ukázal, že krátkodobá paměť má omezenou kapacitu, která je 7 ± 2 (Savolainen, 2007).

„Duševní zdraví člověka závisí na jeho schopnosti anticipovat svou bezprostřední a osobní budoucnost na základě informací z okolního prostředí. Když se jedinec ocitne v rychle a nepravidelně se měnící situaci nebo v prostředí, které se vyznačuje mnoha novými prvky, přesnost jeho předpovědí rychle klesá.“ (Toffler, 1992, s. 171).

Existuje termín popisující zdravotní potíže spojené s informačním přetížením, který se nazývá “Syndrom informační únavy”. Ten zahrnuje příznaky jako je špatné soustředění, multi-tasking vedoucí ke snížené produktivitě, takzvaný “hurry sickness”, což znamená, že člověk je přesvědčený o tom, že musí neustále někam spěchat, podrážděnost, hněv, nadměrná stimulace, stres, deprese a syndrom vyhoření. Velké množství informací může také ovlivnit osobní život člověka tím, že mu ubere čas na přátele, rodinu nebo volnočasové aktivity (Ruff, 2002).

Informační přetížení má také tendenci snižovat mentální kapacitu jedinců. Tento jev se nazývá Attention Deficit Trait a má za následek to, že lidé nejsou schopni plně využít svůj potenciál. Jsou méně výkonní, přemýšlejí povrchně a nevytváří tolik nových nápadů. Kromě toho mají problém s rozhodováním a s identifikací detailů, dělají více chyb, potřebují na práci více hodin a stávají se vysoce selektivními (Kashada, 2020). Další výzkumy ukazují, že lidé, kteří se cítí přetížení, mají sníženou kvalitu spánku, jsou méně produktivní a pociťují bolesti hlavy a napětí v krku a ramenou (Misra & Stokols, 2012).

Mezi další projevy informačního přetížení se řadí ztráta kontroly nad informacemi, nedostatek kritického myšlení, snížená přesnost rozhodnutí, neefektivní práce, demotivace, nespokojenost, větší tolerance chyb a nadměrná sebedůvěra (Eppler & Mengis, 2008). Příliš mnoho informací může vést k syndromu “únavy z informací”, který u lidí ochromuje analytické schopnosti, zvyšuje úzkost a nutí člověka vyhledávat další a další informace. Ti, kteří trpí informačním přetížením jsou stejně ohroženi jako lidé s nedostatkem informací. Nedostatek informací způsobuje to, že člověk nemůže jednat, protože nemá potřebné informace. Nadbytek informací člověka ochromí, neboť není schopen ze všech informací vytvořit řád (Goulding, 2001).

Jedinci, kteří jsou vystaveni velkému množství informací, musí vynaložit vyšší úroveň psychologických a kognitivních zdrojů a vyšší úroveň psychické energie. To může vést k emočnímu vyčerpání, které následně způsobí sociální únavu, kvůli které ztrácí schopnost efektivně komunikovat s lidmi a řešit problémy. Člověk je také v důsledku nadměrné expozice informací náchylnější k iracionálním rozhodnutím a k impulzivnímu chování (Sheng, 2023).

Hallowell (2005) popisuje děje v lidském mozku, v případě, že dojde k přetížení. V takové situaci dochází k nebezpečným obrátům vztahů mezi vyššími a nižšími oblastmi mozku. V reakci na přetížení se hluboké oblasti mozku chopí kontroly a začnou řídit vyšší oblasti. Z takového stavu není úniku a hluboké oblasti mozku začnou vysílat signály strachu, úzkosti, netrpělivosti, paniky a podrážděnosti. Důsledky tohoto stavu mohou být různé, např. snížená produktivita, horší paměť nebo vyšší úroveň pocitu úzkosti.

Agentura Reuter na základě výzkumné zprávy rovněž uvedla některé důsledky přetížení. Podle této zprávy 38 % respondentů uvedlo, že tráví příliš mnoho času vyhledáváním informací v důsledku nadměrného množství dostupných dat. 43 % dotazovaných se domnívá, že jejich rozhodnutí byla opožděna vinou existence příliš velkého množství informací. 47 % účastníků si všimlo, že byli rozptylováni od svých úkolů, 42 % uvedlo horší vztah s kolegy a špatný zdravotní stav a 60 % si všimlo únavy (Waddington, 1997).

1. 1. 4 Strategie zvládnání informačního přetížení

Předešlé kapitoly ukázaly, jak informační přetížení vzniká, jaké jsou jeho projevy, a jaké vlivy má na člověka a jeho zdraví. Dlouhodobé vystavení člověka informačnímu přetížení má na jedince negativní vliv. Může poškodit jeho psychiku, kognitivní a sociální schopnosti a zdravotní stav. Proto je důležité se umět s informačním přetížením vypořádat a znát různé strategie jeho zvládnání.

Savolainen (2007) odhalil dvě hlavní strategie zvládnání informačního přetížení. První je strategie stažení, která má za úkol udržet počet denních informačních zdrojů na minimu. Druhé je strategie filtrování založená na systematických pokusech o vyřazení neužitečných informací. Primární rozdíl mezi těmito dvěma strategiemi spočívá v tom, že strategie filtrování se zaměřuje hlavně na informační obsah, zatímco strategie stažení se zaměřuje na informační zdroje.

Strategie stažení – Touto metodou můžeme minimalizovat počet denně využívaných informačních zdrojů. Daří se tak zabránit informačnímu “bombardování” a zachovat si duševní pohodu. Jednou z možností je vzdát se informačního zdroje úplně tj. že se člověk vzdá např. televize nebo rádia. Člověk také může zúžit sledování každodenních zpráv,

kteří mohou vyvolávat úzkost, na pečlivě vybrané pořady.

Strategie filtrování – Tento přístup můžeme použít různě v závislosti na typu použitého zdroje. V rámci síťových zdrojů je tento přístup často nezbytný. Například lidé, kteří se potýkají s problémy s přetížením e-mailovou poštou, mohou informace filtrovat tím způsobem, že rovnou smažou nevyžádané zprávy. Filtrovací přístup se dá využít také při čtení novin nebo časopisů. Tato strategie je velmi účinnou metodou, jak se vypořádat s nadbytkem informací. Nevýhodou je, že člověk může některé důležité informace přehlédnout, ale na druhé straně ušetří mnoho času, protože nemusí procházet každou jednotlivou informací.

Odborníci se shodují, že pro úspěšné zvládnutí informačního přetížení je potřeba dosáhnout informační gramotnosti (Hoq, 2014). Informační gramotnost je definována jako pochopení role a moci informací, schopnost informace vyhledat a používat je při rozhodování, dále schopnost informace produkovat a zacházet s nimi za použití informačních technologií. Zkrátka informační gramotnost je přesahem tradičního pojetí gramotnosti a je odezvou na revoluční dobu, ve které žijeme (Behrens, 1994). Informačně gramotný člověk je schopen určit rozsah potřebných informací, kriticky hodnotit informace a jejich zdroje, začlenit informace do svých znalostí, efektivně využívat informace k dosažení určitého cíle a přistupovat k informacím eticky a legálně. Pro člověka, který dosáhne alespoň určité úrovně informační gramotnosti, je snazší se s informačním přehlcením vypořádat. Pokud chceme informačnímu přetížení zabránit, musíme dbát na to, aby měly informace vysokou hodnotu a byly prezentovány ve správném formátu (Hoq, 2014).

IORG (2018) uvádí 10 tipů, jak bojovat s informačním přetížením: vypnout upozornění nebo jakékoliv rozptylující prvky kontrolovat maily a sociální sítě pouze v určitých časových úsecích zajistit jasnou, organizovanou a cílenou komunikaci

- soustředit svůj čas na konkrétní činnosti bez faktorů přispívajících k rozptýlení
- namísto telefonování raději domluvit osobní schůzku
- zajistit si systém, který zachytí a zapíše myšlenky, které by mohly přerušovat plnění úkolů

- stanovit si priority (které informace zpracuji hned, které později, které předám dál, a které rovnou smažu)
- vykonávat podobný typ úkolů ve stejnou dobu
- zákaz multitaskingu – neměli bychom provádět víc úkolů zároveň
- dělat si přestávky, abychom načerpali energii

Mezi další způsoby, které přispívají ke zvládnutí informačního přetížení patří prioritizace úkolů a informací, využívání technologií, jako jsou filtry zpráv nebo blokování reklam, vyhledávání relevantních zpráv namísto hromadění všemožných dostupných informací a pravidelné přestávky při práci. Tyto body jsou součástí širšího rámce pro zvládnutí informačního přetížení, které zahrnují jak organizační a technologická opatření, tak i ta osobní (Eppler & Mengis, 2008). Nedílnou součástí zvládnutí informačního přetížení je omezení množství času stráveného na sociálních sítích, sledování pouze relevantních zdrojů, ignorování určitých informací a hledání pouze těch zásadních.

V případě jednotlivců, lze účinky informačního přetížení zmírnit zlepšováním schopností kritického myšlení, vytvářením prostoru pro regeneraci mysli, spolupráci s ostatními, sdílením zásadních zdrojů a využíváním technologií adaptivního učení a personalizovaných informačních služeb (Lehman & Miller, 2020).

Ve výzkumu, který provedl Janssen a Poot (2006), bylo popsáno 75 strategií zvládnutí informačního přetížení, které získali během rozhovorů s účastníky. Tyto konkrétní strategie byly následně seskupeny do kategorií. Mezi tyto strategie patří: postoj, u kterého je důležité, jak je jedinec připravený na stres spojený s informačním přetížením, organizace, kde záleží na tom, jak si člověk organizuje své úkoly a informace, další strategie se týká toho, jak dobře umí osoba využívat technologie v boji s informačním přetížením, komunikace s ostatními lidmi ohledně informací, relaxace a odpočinek od stresu a to, jaké si člověk určí priority. Dále se zabývali řešením informačního přetížení a došli ke zjištění, že je potřeba zvýšit povědomí o tomto problému a zavést jistá opatření, která lidem pomohou si uvědomit faktory spojené s informačním přetížením. Je nutné stanovit si určitá pravidla komunikace a více využívat technologie, které jsou schopny snižovat objem informací. Poslední možností zmíněnou v této studii je možnost podstoupit trénink, kde se člověk naučí nové postupy a získá nové dovednosti, které

napomáhají zvládat velké množství informací.

Pokud se chce člověk efektivně rozhodnout, zda stojí za to, vynaložit čas na práci s větším množstvím informací nebo na provedení nějakého úkolu, může se řídit strategií čtyř dimenzí time managementu. Podle této teorie existují čtyři možnosti, jak se v situaci přetížení zachovat. V případě, že úkol zabere pouze pár minut, je výhodné ho splnit ihned. Mezi tento typ úkolů patří například zvednutí telefonu nebo napsání rychlého emailu. Když je informací více a není možné je v dané situaci zpracovat, je efektivní odložit je na později. Alternativou může být přepsání úkolu na někoho jiného. Nedůležité a nepotřebné informace je nejlepší rovnou smazat a již se jim dále nevěnovat (ProductPlan, n.d.).

1.2 Adolescence

Adolescence je vývojové období, ve kterém dochází k mnoha změnám v různých oblastech života. G. S. Hall, který je považován za “otce adolescence”, označil tuto fázi jako období “bouří a krizí”. Adolescent se vyznačuje emoční nestabilitou, nápadnými změnami nálad, impulzivitou a nestálostí. Hlavním vývojovým úkolem adolescenta je vytvoření identity vlastního já (Macek, 2003; Langmeier & Krejčířová, 2006). Adolescence je většinou datována od 15 do 20-22 let. Označujeme tak období mezi dětstvím a dospělostí. Počátek je spojován s plnou reprodukční zralostí, člověk roste jak fyzicky, tak duševně a rozvíjí se základní schopnosti člověka jako je anticipace, sebereflexe, seberegulace a symbolizace. Zároveň u něj probíhá řada psychických změn a získává nové postavení ve společnosti (Macek, 2003).

Osobnost adolescenta prochází komplexní proměnou. Podle Vágnerové a Lisé (2021, s. 1005) je dospívání *“obdobím hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout proměnu sebe sama i vztahů s jinými lidmi a dosáhnout přijatelného sociálního postavení”*. Neodmyslitelnou součástí vývoje adolescenta je nárůst potřeby nezávislosti a s tím také význam vrstevníků. Období adolescence se dělí na dvě fáze – na ranou a pozdní adolescenci. První fáze trvá od 11 do 15 let. Dochází ke změnám způsobu myšlení a emočního prožívání. Druhá fáze začíná v 15 letech a je ukončena ve 20 letech. V pozdní adolescenci dospívající dosáhne plnoletosti a získává větší svobodu pro své jednání a

rozhodování. Větší volnost s sebou ale přináší i větší zodpovědnost (Vágnerová & Lisá, 2021).

1.2.1 Kognitivní vývoj adolescentů

K významným změnám dochází také v kognitivním vývoji. Adolescent je schopen logicky a abstraktně uvažovat a jeho způsob myšlení je již mnohem komplexnější. Příkladem komplexního myšlení je například sarkasmus, neboť dospívajícímu dochází, že kromě doslovného významu mají věci také odvozený význam. Další dovedností, která se u dospívajícího rozvíjí je schopnost metakognice. Adolescent umí přemýšlet o myšlení (Bell, 2016). Je důležité zmínit, že adolescenti jsou schopni zpracovat větší množství informací. Dokážou je různě kombinovat, řadit a srovnávat. Rozvíjí se u nich i induktivní uvažování a dovedou rozpoznat vztahy a zobecňovat svoje poznatky. K těmto nově rozvíjejícím se schopnostem ještě řadí také systematické uvažování a experimentování s vlastními úvahami (Vágnerová & Lisá, 2021).

U adolescenta postupně slábne černobílá vyhraněnost myšlení, která je typická pro uvažování mladšího školáka. Postupem času se u dospívajících rozvine schopnost uvažovat multiperspektivně a vědecky. Často u nich dochází k přeceňování vlastních schopností a důležitosti. Pro mladistvé je charakteristické, že zauímají multidimenzionální perspektivu při řešení problémů a jejich názory jsou diferencovanější. Nedostatek zkušeností má za následek radikalismus a kognitivní omyly. V tomto období je běžné, že si adolescenti vedou deníky nebo píšou blogy (Thorová, 2015).

1.2.2 Sociální proměna

Dalším vývojovým úkolem adolescence je odpoutání se od rodičů a dosažení určité míry autonomie. Postupně se proměňuje vztah s rodiči a pozornost adolescentů se zaměří na vrstevníky. Dospívající se musí naučit, jak samostatně fungovat ve světě a získává nové kompetence, které si musí vyjednat se svými rodiči. I když adolescenti touží po nezávislosti, stále své rodiče velmi potřebují. Mladým lidem chybí životní zkušenosti, a proto se často obracejí na své rodiče a snaží se na situace nazírat z jejich perspektivy.

Kolem 15. roku života se dospívající dostávají do fáze experimentování, protože se snaží zjistit, co je pro ně nejlepší. Má pocit, že ví vše nejlépe a je zaměřen na uspokojování potřeb. V další fázi nastává sblížení s přáteli. Kruh přátel se zvětšuje a adolescent zažívá první erotické vztahy. Po tomto období nastává ustálení a upevnění názorů a jedinec si formuje pocit jedinečnosti (Thorová, 2015).

Vrstevníkové vztahy jsou považovány za klíčový atribut období adolescence. Dospívající se dostávají do “vrstevníkové arény”, kde se střetávají s ostatními a dochází zde ke konfrontaci. Díky tomu mohou vzniknout různé skupiny a seskupení. Adolescenti mají potřebu se vyjádřit a srovnávat se s ostatními (Macek, 2003). Vztahy mezi adolescenty a jejich vrstevníky jsou zásadní pro jejich sociální a emocionální vývoj. Dívky i chlapci vyhledávají vzájemnou intimitu a vztahy s ostatními jsou důležité pro rozvoj jejich sebevědomí a sociálních dovedností. Tím se také učí vyjadřovat své pocity a názory. K udržení kontaktu s ostatními využívají adolescenti často sociální média. Tam mají šanci se propojit a sebereprezentovat se (Bell, 2016).

1.2.3 Psychický a emoční vývoj adolescentů

Citové zážitky se u dospívajících začínají diferencovat a postupně u nich roste počet vyšších citů. V časně adolescenci se dospívající setkávají s emoční labilitou, pocitovými zvraty a obdobími krizí. Sebehodnocení je nestabilní a míra sebereflexe a egocentrismu je zvýšená. V tomto období může adolescent zažívat zvýšenou únavu, apatičnost a ochablost. Dívky se častěji potýkají s psychickými obtížemi a jejich emocionální ladění je horší než u chlapců (Macek, 2003). Vágnerové (2022) tvrdí, že dospívající mají tendenci přemítat vlastní pocity a ulpívat na problémech. Důsledkem této emoční ruminace je sklon k anhedonii a depresivnímu ladění. Často si u nich lze všimnout emočního egocentrismu, kdy adolescenti věří, že jsou jejich emoce výjimečné. Neradi projevují své city navenek a bývají uzavřenější. Pociťují negativní emoce a jsou afektivně rozladěni.

Adolescenti se vyznačují přílišnou senzitivitou. Jejich nestabilní psychické rozložení má často za následek nadměrné zneužívání návykových látek nebo suicidiální myšlenky. Vyskytují se u nich také obavy ze ztrapnění a pocity studu. Častý je sebeklam, kdy

dospívající nabývají dojmu, že se jim nemůže nic stát, a proto mohou jednat nezodpovědně (Blatný, 2016).

Pro střední adolescenci je typické odeznívání náladovosti a lability. Jedinci se pomalu stávají extrovertnější, méně impulsivní a psychicky vyrovnanější. Často je tato fáze označována za období “prvního vystřízlivění”. Začínají se rozvíjet estetické city a mravní citění (Macek, 2003). Podle Thorové (2015) je psychika adolescentů náchylnější k psychopatologii, protože intenzivní emoce a regulační dovednosti se rozvíjejí pomaleji. U adolescentů se častěji vyskytují psychiatrická onemocnění jako jsou afektivní poruchy, poruchy příjmu potravy a schizofrenie. Fyziologická reakce na stres je větší a vyskytuje se u nich vyšší míra úzkosti.

Starší adolescenti již nebývají tak moc náladoví, neboť dosáhli hormonální vyrovnanosti. V tomto období dochází ke zlepšení orientace ve vlastních pocitech a dospívající dokáží odložit spokojení. Sebeovládání začíná být účinnější a už nedochází k tak impulzivnímu chování. Celkově se vnitřní prožívání adolescentů stabilizuje (Vágnerová, 2022).

1.2.4 Adolescenti a sociální síť

V dnešní době se online média neustále rozšiřují a diverzifikují, což přináší nekonečné možnosti a výzvy v oblasti informačního prostoru, který je bohatší a rozmanitější než kdy dřív. Dospívající mají k digitálnímu obsahu nebývalý přístup prostřednictvím chytrých telefonů, tabletů, chytrých hodinek a notebooků. Používání nových médií vytváří komplikovaný a přeplněný svět, kteří mladí lidé musí zvládat. I když nám tento nový svět poskytuje mnoho výhod a vychytávek, přináší s sebou také různá nebezpečí a tlaků na lidskou psychiku. Existuje spojitost mezi užíváním sociálních sítí a zhoršenou psychikou mladých lidí, kteří trpí depresemi a úzkostmi (Gupta et al., 2022).

Sociální média zauímají významné místo v životě adolescentů. Dá se s jistotou předpokládat, že sociální síť jsou nejpreferovanější volnočasovou aktivitou mezi adolescenty (Jabbar et al., 2022). Vztah mezi adolescenty a sociálními médii je velmi silný. V období adolescence potřebují jedinci udržovat kontakt s vrstevníky a vyžadují jejich podporu. Sociální síť tyto potřeby podporují a umožňují přátelům a blízkým spolu neomezeně interagovat. Digitální síť také umožňují adolescentům najít podobně

smýšlející lidi nebo dokonce přátele. S tím jsou však spojena rizika jako je kyberšikana, obtěžování a šíření škodlivých obsahů na internetu (Uhls et al., 2017).

1.2.4.1 FoMo

Kromě těchto problémů se adolescenti potýkají s nepozorností, hyperaktivitou a impulzivitou. Někdy se u dospívajících vyskytne pocit stresu a strachu z toho, že by mohli být vyloučeni ze společenských aktivit a událostí. Tento fenomén se nazývá FoMo neboli “Fear of Missing out” (Barry et al., 2017). Tento koncept se začal objevovat s příchodem nových médií a můžeme ho chápat jako strach z promeškání. Adolescenti, kteří tráví na sociálních sítích mnoho času postupně zjišťují, že nedokáží být delší dobu bez spojení s okolním světem. Mají tendenci neustále kontrolovat sociální sítě, aby jim nic neuniklo (Royal Society for Public Health, 2017). Mezi hlavní příznaky patří úzkost, malátnost, zrychlený tep, kousání nehtů a prokrastinace (JWTIntelligence, 2012).

1.2.4.2 Vliv sociálních sítí na psychiku adolescentů

Bylo zjištěno, že dospívající, kteří tráví mnoho času na sociálních sítích častěji pociťují příznaky deprese, jako jsou například pocity beznaděje, méněcennosti a smutku. To je způsobeno tím, že sociální média vytváří nerealistická očekávání a neustále nutí člověka se srovnávat s ostatními. Nadužívání těchto sítí také vede ke vzniku úzkostných pocitů. Obsah na sociálních sítích vytváří tlak na uživatele, kteří mají pocit, že musí prezentovat tu nejdokonalejší verzi sebe sama. Adolescenti kromě toho mohou pociťovat stres nebo agresi. Sociální média jsou totiž plná negativních informací a příspěvků, které v člověku vyvolávají nepříjemné emoce. Obecně se dá tedy říct, že nadměrné používání sociálních sítí má negativní vliv na duševní zdraví adolescentů (Jabbar et al., 2022).

Pokud jsou jedinci na sociálních sítích závislí, může to mít negativní vliv nejen na jejich psychickou pohodu, ale také na jejich fyzické zdraví. Dospívající si namáhají oči, nemají dostatek kvalitního spánku, cítí se osaměle, mají sníženou sebeúctu a mají o sobě horší mínění. Lidé, kteří používají sociální sítě, jsou náchylní k tomu, aby si vytvořili idealizovanou představu o životech ostatních uživatelů, která nemusí odpovídat skutečnosti. Člověk se kvůli tomu může cítit méněcenně a nesebevědomě. Pokud si

adolescent teprve vytváří vlastní identitu a sebepojetí, může být vůči tlakům sociálních sítí zranitelnější (Singh et al., 2020).

Některé předchozí výzkumy naznačují, že určité interakce mezi vrstevníky na internetu mohou představovat rizikové faktory pro duševní zdraví. Pokud se dospívající stane předmětem online šikany neboli “kyberviktimizace”, může to vést ke zvýšenému riziku projevů sebepoškozování, sebevražedných myšlenek a dalších problémů, které ovlivňují vnitřní prožívání. Další hrozbou pro mladé lidi je odmítnutí vrstevníků, online konflikty nebo škodlivý obsah. Podle nedávné studie 14,8 % dospívajících, kteří byli hospitalizováni v psychiatrické léčebně, měli přístup k online zdrojům, které propagovaly rizikové chování (Gupta et al., 2022).

Sociální sítě mají mimo výše zmíněné nevýhody i pozitivní účinky. Mezi výhody sociálních médií se řadí možnost udržovat kontakt s přáteli, sdílení zájmů a zábavy a vyhledávání informací. Digitální technologie mohou adolescentům pomoci rozvíjet sociální dovednosti a vyjádřit vlastní identitu (O'reilly, 2020). Kromě toho byly vyvinuty sofistikované techniky strojového učení, které umí rozpoznat příznaky duševních poruch jako je například posttraumatická stresová porucha (PTSD) nebo suicidalita.

Sociální média také přinášejí nevídaný potenciál pro zvýšení povědomí o duševním zdraví a programech zaměřujících se na léčbu různých kognitivních a behaviorálních onemocnění. V poslední době se rozšiřují mobilní aplikace, které mohou sloužit jako první pomoc při nějaké krizové situaci. Tyto aplikace nabízí různá meditační cvičení, online terapeutické služby, informace o duševním zdraví a deníky, kde si jedinec může zaznamenávat své emoce a nálady (Gupta et al., 2022).

1.3 Sociální sítě

Kohout a Kachňák (2016, s. 40) definují sociální sítě jako *“online službu, která na základě registrace umožní vytvořit profil uživatele, pod kterým lze tuto službu využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, videa s dalšími registrovanými uživateli”*.

Podle Boydové (2014) jsou sociální sítě digitální platformy, které uživatelům umožňují vytvářet a sdílet určitý obsah. Tyto platformy se staly klíčovým prvkem digitální kultury a jsou důležitým zdrojem sociální interakce a komunikace. Sociální sítě umožňují uživatelům navazovat nové vztahy, udržovat ty stávající, sledovat různé druhy obsahu a získávat informace o aktuálním dění.

Kožišek a Písecký (2016, s. 24) definovali sociální síť jako internetovou službu, která *“umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit”*.

Další definice podle Boydové a Ellisonové (2007) popisuje sociální sítě, jako webové služby, které:

- umožňují jednotlivcům vytvářet seznam uživatelů, se kterými sdílejí propojení
- dávají uživatelům možnost vytvořit si veřejný nebo poloveřejný profil
- dovolují lidem si prohlížet a procházet seznam svých spojení nebo spojení ostatních uživatelů

Jedna obecně přijímaná definice sociálních sítí neexistuje. Částečně je to způsobeno rychle se měnící povahou sociálních médií, navíc sociální sítě mají vlastnosti jak masových médií, tak i mezilidské komunikace, což komplikuje jejich definování a klasifikaci. Sociální sítě by měly splňovat pět požadavků. Měly by být interaktivní, nesouvislé a trvalé, měly by mít svoji internetovou adresu a měly by uživatelům umožnit vysílat mezilidskou komunikaci (Bayer et al., 2020).

1.3.1 Dělení a vlastnosti sociálních sítí

Boyd (2014) ve své knize zmiňuje čtyři základní charakteristiky sociálních sítí:

Perzistence – Tato vlastnost odkazuje na trvalost online obsahu a jeho schopnost zůstat dostupný po velmi dlouhou dobu.

Viditelnost – Tato charakteristika reflektuje potenciální publikum, které je přítomno při sdílení online obsahu. Sociální sítě umožňují uživatelům sdílet obsah se širokou veřejností.

Šířitelnost – Díky sociálním sítím se může obsah velice snadno a rychle šířit. Geografická poloha v tomto případě nehraje roli.

Dohledatelnost – Tento pojem poukazuje na schopnost vyhledat určitý obsah pomocí vyhledávacích nástrojů nebo algoritmu. Uživatelé snadno vyhledají určitý obsah, i když byl sdílen před delší dobou.

Existuje sedm základních funkcí sociálních sítí, díky kterým mohou uživatelé interagovat a komunikovat s ostatními. Každá funkce se týká specifického aspektu uživatelské zkušenosti na sociálních sítích. Tyto funkce jsou důležité pro pochopení fungování sociálních sítí (Kietzmann et al., 2011).

Mezi tyto funkce se řadí:

Identita – Tato funkce se týká toho, jakým způsobem se lidé prezentují na sociálních sítích. Uživatelé sdílejí informace o sobě např. jméno, věk, číslo atd. Prezentace těchto informací může být vědomá i nevědomá. Ostatní uživatelé mají k těmto údajům přístup a ovlivňuje to chování lidí na sociálních sítích. Pro firmy je tato vlastnost klíčová, protože chtějí, aby je publikum vnímalo pozitivně.

Konverzace – Interakce na sociálních sítích může zahrnovat různé formy komunikace. Lidé spolu komunikují veřejně nebo soukromě. Pokud člověk chce, může se zapojit do diskuze s ostatními uživateli. Jedinec také může reagovat na příspěvky jiných lidí.

Sdílení – Uživatelé mohou sdílet různé typy obsahu jako jsou například: fotografie, videa, odkazy a články. Některé příspěvky jsou určeny pouze pro konkrétní okruh lidí naopak některé jsou dostupné široké veřejnosti.

Přítomnost – Tento koncept se vztahuje ke vnímání uživatelské “přítomnosti” na dané platformě. Uživatelé mohou získat informace o aktivitě ostatních uživatelů např. kdy byl sdílen poslední příspěvek nebo před jak dlouhou dobou byl člověk aktivní.

Vztahy – Uživatelé digitálních platform spolu navzájem navazují a následně udržují jisté vztahy. Tyto vztahy mohou být přátelské, profesionální nebo romantické. Díky sociálním sítím spolu uživatelé mohou udržovat kontakt prostřednictvím chatování.

Reputace – Tato vlastnost popisuje to, jak se uživatelé vzájemně vnímají a jak hodnotí důvěryhodnost ostatních. Tyto aspekty mohou posuzovat na základě počtu sledujících, kvality příspěvků a hodnocení ostatních uživatelů.

Skupiny – V důsledku interakce mezi uživateli vznikají různé skupiny a komunity, které jsou založené na určitých kritériích, jako jsou například zájmy, geografická poloha, pracovní pozice atd.

Jiní autoři vymezují čtyři elementy sociálních sítí, které vystihují jejich hlavní znaky a rysy. První je **Element profilu**, který slouží k prezentaci informací o sobě na sociálních sítích. Takový profil většinou obsahuje fotografie, které slouží k vizuální reprezentaci uživatele, historii příspěvků, pozadí a biografii, kde jedinec může popsat sám sebe podělit se s ostatními o své zájmy a koníčky. Uživatelé tak mají šanci vytvořit digitální obraz sebe sama. Díky **Elementu sítě** mohou uživatelé navazovat a udržovat vztahy s ostatními. Tato síť existuje v otevřené a uzavřené podobě. Na otevřené síti se uživatelé mohou seznámit s kýmkoliv, kdo na sociálních sítích působí. K uzavřené síti má přístup pouze určitá skupina lidí. I když tento prvek může v lidech vyvolat pocit sounáležitosti a blaha, je důležité poznamenat, že může mít také negativní vliv na psychiku (např. pocity izolace nebo potřeba srovnávat se s ostatními). **Element toku** se týká zobrazování obsahu, který uživatelé sdílejí v reálném čase. Tento digitální tok může mít mnoho podob. Může se jednat o fotografie, videa, odkazy nebo textové příspěvky. Toky mohou být filtrovány podle různých kritérií, jako je například oblíbenost nebo relevance, a běžně jsou zobrazovány v chronologickém pořadí. Poslední je **Element zprávy**, díky kterému spolu mohou jedinci komunikovat. Lidé spolu často chatují, píšou si SMS nebo si vyměňují emaily. V případě tohoto prvku zde existuje riziko vzniku informačního přetížení v důsledku přijetí příliš velkého množství zpráv. V některých případech dochází k obtěžování ostatních uživatelů (Bayer et al., 2020).

1.3.2 Sociální sítě jako zdroj informačního přetížení

V nedávné době byl pozorován nárůst zájmu o sociální sítě, a v důsledku toho, se zvyšuje počet jedinců, kteří aktivně publikují obsah na internetu. Díky tomu máme k dispozici přemíru informací, kterou mají uživatelé problém zpracovat. Někteří uživatelé mají

pocit, že musí sledovat všechny příspěvky svých přátel a mají strach, aby nepromeškali něco důležitého. Takové jednání může vést k pocitu ztráty kontroly nad tokem informací. Někteří uživatelé nejsou dostatečně technologicky zdatní na to, aby využili filtrovací funkce obsahu a tím pádem, je na ně vyvíjen větší informační tlak. Sociální sítě umožňují snadné a rychlé sdílení informací s velkým počtem lidí najednou, proto můžeme říct, že jsou tyto platformy jeden ze zdrojů informačního přetížení (Bontcheva et al., 2013).

Stále více lidí získává informace o aktuálním dění ze sociálních sítí namísto masmédií. Identifikovat relevantní zprávy a informace ze sociálních sítí vyžaduje značné časové, energetické a mentální úsilí. Stav zahlcení, který mohou uživatelé v důsledku toho pociťovat často vede k únavě, paralýze nebo vyhýbání se zprávám. Příliš mnoho informací na sociálních sítích způsobuje překročení kognitivních limitů uživatelů a může vyvolat pocit zahlcení. Sociální sítě mají tendenci zobrazovat personalizovaný obsah, který vzniká na základě předchozích interakcí na internetu. Proto se mohou uživatelé ocitnout ve “filtrační bublině”, kde jsou vystaveni velkému množství informací, které odpovídá jejich názorům a zájmům. Dá se tedy říci, že čím aktivnější jsou online přátelé nebo stránky, které jedinec sleduje, tím více informací se k němu dostává. Sociální sítě umožňují velmi snadno sledovat aktivity přátel a získávat informace o nových příspěvcích. Z toho důvodu je tak snadné, dostat se do stavu zahlcení. Pokud by se chtěl člověk těmto problémům vyhnout, může například změnit nastavení sociálních médií nebo odebírat a sledovat jen určité kanály (Park, 2019).

2. Metodologická část

S rostoucí dostupností a expanzí digitálních technologií také narůstá množství informací, které máme na sociálních sítích k dispozici. S tímto množstvím informací však přichází riziko informačního přetížení, a to zejména u dospívajících. V předchozích kapitolách jsem se zabývala teoretickými koncepty a otázkami souvisejícími s informačním přehlcením a jeho vlivem na lidskou psychiku. Praktická část této bakalářské práce se zaměřuje na konkrétní zkušenosti adolescentů se sociálními sítěmi, na vliv informačního přetížení na jejich duševní zdraví a na strategie zvládnání tohoto jevu. Za účelem podrobnějšího porozumění tohoto fenoménu byl proveden kvalitativní výzkum, ve kterém mi dospívající poskytli hlubší pohled na danou problematiku.

Téma vlivu informačního přetížení na psychiku adolescentů je nedostatečně prozkoumané jak v zahraničí, tak i v České republice. V oblasti výzkumu se kvalifikační práce a teoretické studie zaměřují především na kvantitativní analýzu tohoto jevu a zkoumají jeho vliv na psychiku mladších dětí, nikoli adolescentů.

2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zjistit, jakým způsobem adolescenti vnímají a prožívají informační přetížení; jaké konkrétní dopady má toto přehlcení na jejich psychické zdraví a pohodu, jakým způsobem nahlíží na sociální sítě a na množství informací, které se na nich nachází a jaké využívají strategie k minimalizaci a eliminaci tohoto přetížení.

Na základě těchto cílů jsem stanovila 4 výzkumné otázky:

VO1: Jaký mají adolescenti pohled na sociální sítě v souvislosti s informačním přetížením?

VO2: Jak adolescenti vnímají informační přetížení na sociálních sítích?

VO3: Jak adolescenti prožívají informační přetížení a jaké jsou jeho dopady na psychiku adolescentů?

VO4: Jaké strategie využívají adolescenti ke zvládnutí informačního přetížení?

2.2 Výzkumná metoda

V souladu s výzkumnými cíli a otázkami jsem se rozhodla pro tento výzkum zvolit kvalitativní metodu prováděnou prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Tento vědecký přístup umožňuje hlubší proniknutí do osobních zkušeností adolescentů a jejich autentičtější zachycení. Takový typ vědeckého přístupu je obzvláště cenný v případech, kdy daná témata nejsou dosud dostatečně prozkoumána. Kvalitativní přístup má za úkol zajistit hlubší a bohatší porozumění zkoumaného jevu (Miovský, 2006).

Podle Hendla (2016) kvalitativní výzkum umožňuje hloubkové porozumění respondentům a dokáže zachytit bohatství jejich zkušeností, emocí a postojů, které je schopen zkoumat v různých kontextech. Rozhovory nám umožňují porozumět specifickým situacím a interakcím, které respondenty určitým způsobem ovlivňují. Prostřednictvím rozhovoru můžou respondenti vyjádřit své názory a prožitky vlastními slovy.

Získávání dat probíhalo za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, které se skládaly z předem připravených otázek, které je však možné během rozhovorů měnit nebo upřesňovat. Lze také prozkoumávat nová témata, která se během rozhovoru objeví. Otevřené otázky umožňují participantům volně vyjádřit své zkušenosti a názory. Určitým způsobem se zachovává rámec a struktura otázek, ale zároveň je umožněna flexibilita v průběhu zkoumání (Hendl, 2016).

2.3 Výběr výzkumného vzorku

Pro účely této bakalářské práce bylo vybráno 11 respondentů, se kterými byl proveden hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Rozhodla jsem se zvolit záměrný (účelový) výběr vzorku, neboť výzkum vyžaduje respondenty se specifickými vlastnostmi, kteří

splňují jistá kritéria. V případě mého výzkumu se jedná o věk, který má být v rozsahu od 18 do 20 let a o to, aby každý respondent využíval aspoň jednu sociální síť a pocházel z České republiky. Účelový výběr je veden záměrem výzkumníka, který rozhoduje, kdo nejlépe odpovídá potřebám jeho výzkumu. Účelový výběr je určen pro kvalitativní výzkum. Nelze tedy výsledky generalizovat ani kvantifikovat, a je třeba počítat s tím, že se nejedná o reprezentativní vzorek (Vojtíšek, 2012). Tuto metodu jsem zkombinovala s metodou sněhové koule, která spočívá v tom, že výzkumník má určitý počet respondentů, se kterými začíná, a kteří splňují požadovaná kritéria. Poté se od těchto respondentů dozvídá o dalších možných participantech (Hendl, 2016). Kromě těchto konexí jsem také využila sociální sítě, prostřednictvím kterých jsem našla vhodné kandidáty do mého výzkumu a byli ochotni se na něm podílet.

Tuto věkovou skupinu jsem zvolila z toho důvodu, že většina již existujících výzkumů se zaměřuje spíše na menší děti, teenagery nebo dospělé. Adolescenti v souvislosti s informačním přetížením a jeho vlivem na psychiku zatím nebyli podrobeni kvalitativnímu hloubkovému výzkumu, a proto jsem se rozhodla této možnosti využít a zaměřit se na nepokrytou oblast týkající se tohoto fenoménu.

Výzkumný vzorek je tvořen čtyřmi 18letými, čtyřmi 19letými a třemi 20letými participanty. Proběhlo celkem tedy 11 rozhovorů, během kterých došlo k saturaci dat, a tím pádem nebylo za potřebí provádět další rozhovory.

V následující tabulce jsou uvedeni respondenti, kteří se na výzkumu podíleli. Tabulka obsahuje jejich křestní jména, věk, průměrný denní počet hodin strávený na sociálních sítích a výčet sociálních sítí, které jednotliví respondenti používají.

Jméno	Věk	Počet hodin průměrně strávených za den na sociálních sítích	Nejčastěji používané sociální sítě
David Č.	20	1 hodina	Youtube, Reddit, Instagram
Tereza M.	19	2 hodiny	Instagram, Pinterest
Monika	18	4 hodiny	TikTok, Instagram, Snapchat
Maxim	20	2 hodiny	Facebook, Instagram, Grindr
David S.	20	2 hodiny	Instagram, Reddit, Youtube, Twitter TikTok Messenger
Markéta	19	2 hodiny	Instagram, Twitter, FB, BeReal
Tereza K.	18	4-5 hodin	TikTok, Instagram, Twitter
Daniela	18	2,5 hodiny	Instagram, Messenger
Lukáš	18	1,5 – 2 hodiny	Instagram, Youtube
Bára	19	1-2 hodiny	Instagram, Messenger, Youtube
Agáta	19	5 hodin	TikTok, Instagram, Pinterest

2.4 Průběh rozhovorů s participanty

Před začátkem rozhovoru byli všichni respondenti obeznámeni s průběhem rozhovoru, s jeho účely a se způsobem využití a prezentací dat. Poté jsem všem participantům předložila informovaný souhlas, který si přečetli a následně podepsali. Informovaný souhlas obsahuje informace o výzkumu, prohlášení o souhlasu s účastí na výzkumu, souhlas se zveřejněním anonymizovaných dat a se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů. Respondenti také vyjádřili souhlas se zveřejněním jejich křestního jména a věku. Na začátku každého rozhovoru vyjádřil jednotlivý respondent ústní souhlas s jeho nahráváním.

Délka rozhovoru se v průměru pohybovala kolem 33 minut. Nejdelší rozhovor trval 47 minut a nejkratší 13 minut. V rámci provedeného výzkumu byla aplikována metoda polostrukturovaných rozhovorů, která je charakteristická svou modifikovatelností a flexibilitou. Vzhledem k tomu, že každý účastník výzkumu představoval jedinečný soubor individuálních charakteristik, bylo nutné přistupovat k průběhu každého rozhovoru s ohledem na tyto specifika, což vedlo k variabilitě v délce jednotlivých rozhovorů. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje výzkumníkovi adaptovat přístup, tempo a sekvenci pokládaných dotazů v průběhu konverzace. Tazatel připraví pro respondenty pouze hrubý koncept otázek, který slouží jako kostra rozhovoru. Specifický obsah a podobu rozhovoru vytváří až samotná interakce s respondentem (Disman, 2011).

Struktura rozhovoru byla koncipována v souladu s předem připravenou podpůrnou osnovou, která rozčleňovala diskusi do následujících tematických okruhů:

1) Sociální síť:

- Kolik času průměrně strávíš na sociálních sítích?
- Máš pocit, že trávíš příliš mnoho času na sociálních sítích?
- Jaké sociální síť používáš nejčastěji?
- Co Tě motivuje k používání sociálních sítí?
- Jakým způsobem trávíš čas na sociálních sítích?
- Jaké jsou podle tebe výhody a nevýhody sociálních sítí?
- Jak vnímáš množství informací, které na sociálních sítích vidíte?

2) Informační přehlcení:

- Cítíš se někdy přehlcený/á informacemi na sociálních sítích? A v jakých situacích?
- Připadá ti velké množství informací jako přínos nebo naopak?
- Máš pocit, že příliš mnoho informací najednou má vliv na tvoji psychiku?
- Jaké jsou tvoje pocity, když se cítíš přetížený/á informacemi?
- Co dalšího tě napadá k vlivu informačního přetížení na tvoji psychickou pohodu a celkové fungování?

3) Strategie:

- Jaké strategie využíváš k tomu, abys minimalizoval/anebo se vyhnul/a informačnímu přetížení?
- Jaké rady a tipy bys dal/a ostatním, kteří se snaží zvládat informační přesytení?
- Víš, co je to digitální detox? Zkoušel jsi někdy digitální detox a měl/a jsi pocit, že fungoval?

V analytické sekci této bakalářské práce jsou prezentovány výhradně relevantní úryvky z výpovědí účastníků studie. Z důvodu ochrany jejich soukromí a značného rozsahu materiálu nebyly do práce zařazeny kompletní transkripty rozhovorů. Přepisy rozhovorů jsou dostupné u autorky této práce.

2.5 Metoda analýzy dat

Prvním krokem před započítím analýzy rozhovorů bylo převedení audionahrávek do textové podoby. Jako metodu analýzy dat jsem zvolila tematickou analýzu, kterou jsem prováděla na základě doporučení a postupů ze studie „*Thematic Analysis*“ (Clarke & Braun, 2017).

Podle Clarke a Brauna (2017) je tematická analýza ideální volbou pro polostrukturované rozhovory, protože umožňuje identifikovat a analyzovat klíčová témata a vzory v datech, aniž by je omezovala předem stanovenými kategoriemi. Další výhodou je přizpůsobivost různým výzkumným otázkám a tématům. Zde jsou uvedeny fáze, kterými jsem se během analýzy dat řídila:

1. **Seznámení s daty** – V této fázi jsem si podrobně pročítala transkripce rozhovorů a opakovaně si přehrávala nahrávky pořízené ze setkání s respondenty. Dále jsem si dělala poznámky a myšlenkové mapy, které mi usnadnily práci s daty.
2. **Kódování dat** – Zde jsem identifikovala a kategorizovala klíčové prvky v datech, které se týkaly mých výzkumných otázek. Během procesu analýzy jsem využila techniku otevřeného kódování, což je metoda, na základě které, může výzkumník vytvářet kódy na základě dat, aniž by byl omezován teoretickými rámy.
3. **Identifikace témat** – V průběhu fáze kódování, která je klíčovou součástí analytického procesu, jsem identifikovala primární témata a vzorce v rámci zkoumaného datového souboru. V této fázi analýzy dat jsem kategorizovala opakující se motivy, které mi pomohly lépe porozumět zkoumané problematice.
4. **Přezkoumání témat** – V této fázi jsem se věnovala revizi a analýze již získaných témat. Některá témata jsem eliminovala nebo jsem je zařadila do jiných kategorií. Všechny kategorie a kódy jsem znovu přezkoumala a ujistila se, zda jsou dostatečně relevantní a reprezentativní.
5. **Pojmenování témat** – Dalším krokem v této analýze dat bylo definovat a specifikovat jednotlivá témata, která mají být prezentována v rámci této bakalářské práce. Snažila jsem se podrobněji vysvětlit význam jednotlivých témat a zvážila jsem jejich integraci do výzkumných otázek. Tato fáze je klíčová pro hloubkové porozumění vztahů v datovém souboru.
6. **Interpretace a prezentace výsledků** – V poslední fázi jsem interpretovala témata v kontextu výzkumných otázek. Výsledky tematické analýzy jsem prezentovala prostřednictvím citací, které mají za úkol podpořit teoretické koncepty.

3. Analytická část

V této kapitole bakalářské práce jsou prezentovány poznatky z provedených polostrukturovaných rozhovorů a zjištění, která vyplývají z tematické analýzy. Na základě toho, jsou zde také zodpovězeny výzkumné otázky.

3.1 Vztah adolescentů a sociálních sítí v rámci informačního přetížení

První úsek analytické části se zabývá vztahem mezi adolescenty a sociálními sítěmi, které produkují obrovské množství informací, se kterými se mladí setkávají prakticky každý den. Na základě analýzy rozhovorů byly identifikovány čtyři podtémata, která definují postoj adolescentů k sociálním sítím: **motivace**, k používání sociálních sítí, **způsob trávení času** na sociálních sítích, **výhody a nevýhody**, které adolescenti vnímají u sociálních sítí a **to, jak vnímají množství informací** na sociálních sítích.

Tyto čtyři podkategorie poskytují odpověď na první výzkumnou otázku: *Jaký mají adolescenti pohled na sociální síť v souvislosti s informačním přetížením?* Je důležité pochopit, jakým způsobem se adolescenti staví k sociálním sítím, protože jejich názor a postoj indikuje způsob získávání a zpracování informací dostupných z digitálních platforem, což může mít vliv na jejich psychické zdraví.

3.1.1. Motivace adolescentů k používání sociálních sítí

Celkem jsem identifikovala tři základní kategorie motivací, které vedou adolescenty k používání sociálních sítí. Mezi tyto motivace se řadí: **informovanost a dění ve světě, sociální interakce a propojení a odreagování a zabavení se.**

Informovanost a dění ve světě

Devět z jedenácti respondentů uvedli, že jedním z hlavních důvodů, proč využívají sociální sítě, jsou informace o světovém dění a potřeba být v obraze. Většina respondentů

to komentovala tak, že bez sociálních sítí by se „cítili mimo“, a že mají potřebu být v kontaktu s okolním světem a celkovým děním v různých sférách.

“Abych věděla, co se děje ve světě, a jaký jsou názory na různé kauzy.” (Markéta, 19 let)

„Částečně takovej ten pocit, že bez toho nevím, co se děje, a že jako chci bejt v obraze nebo tak.“ (David Č., 20 let)

Daniela se zajímá o světové dění a baví ji číst si o aktuálních událostech, ale zároveň také cítí tlak, že pokud nebude neustále „v obraze“, tak jí něco uteče. Často pocituje FoMo (Fear of Missing out), který ji nutí vědět hned o všem, co se právě děje: *„Řekla bych, že je za tím ten tlak, že člověk, když tak ty dva dny nebo den není na těch sítích, tak prostě má ten pocit, že mu ty věci utíkají.... Zároveň mám takovej ten pocit, že potřebuju vědět, co ty lidi dělaj, i když vím, že můj život na tom absolutně nezáleží a myslím si, že je to dost ten společenský tlak.“* (Daniela, 18 let)

Sociální interakce a propojení

Pod tuto motivaci spadá chuť být ve spojení s přáteli a se známými, seznámit se s novými lidmi, které by bez sociálních sítí nebylo možné poznat, zájem o aktivity druhých a komunikace a interakce s ostatními.

Například David S. je rád ve spojení jak se svojí rodinou, tak i se svými přáteli. Je pro něj důležité udržovat s nimi neustálý kontakt a podělit se s nimi o nové zážitky či úspěchy: *„No mám tam kamarády a pár lidí z rodiny, tam mě zajímá, co ty lidi dělaj, plus tam jako si můžu chatovat s nima, ty reakce jejich na věci, co já postuju, takže bych řekl, že je to takový keeping up with friends prostě.“* (David S., 20 let)

Také Markéta se zajímá o to, co se děje jejím blízkým a ráda s nimi komunikuje online: *„Tak hlavně abych byla ve spojení s kamarádama, abych věděla, co se jim děje a mohli jsme jako komunikovat.“* (Markéta, 19 let)

Pro Maxima je propojení s jeho kamarády klíčové. Velmi mu na nich záleží, a i když zrovna nemůže být s nimi, chce být informován o tom, jak se jim daří: *“Moje primární motivace je, co se děje s kámošema a zůstat s nima ve spojení. Do určitý míry to souvisí s mým psychickým zdravím. Tím, že vidím, co dělají moji kámoši, i*

když s nima nemůžu bejt, tak se cejtim, že jsem s nima propojenej a mám pocit, že jsem s nima, i když jsem sám.” (Maxim, 20 let)

Tereza K. díky sociálním sítím poznala mnoho nových lidí, kteří se stali i jejími dobrými přáteli: *„Jako pozitivum beru to, že jsem si našla jako doopravdy spoustu, spoustu nových přátel, který bych, když by nebylo sociálních sítí, tak bych je nikdy neměla šanci poznat.*“ (Tereza K., 18 let)

Odreagování a zabavení se

Mnoho respondentů uvedlo, že ve volných chvílích, kdy se nudí nebo nemají zrovna nic na práci, tak „zabíjí“ čas projížděním sociálních sítí. Některé příspěvky na sociálních sítích připadají respondentům zábavné, a proto je snadné se jimi na určitou dobu zabavit. Týká se to například chvílí během jízdy městskou dopravou nebo čekání na ni. Kromě toho někteří prostřednictvím užívání sociálních sítí relaxují nebo si „větrají“ hlavu.

Bára bere trávení času na sociálních sítích jako způsob odpočinku a odreagování se. Pomáhá jí to se uvolnit a zpomalit: *“Beru to jako takový relax, častokrát přijdu domů po škole nebo po celém programu a jsem hrozně unavená a potřebuju prostě vypnout hlavu na chvíli. Pak si prostě pustím jeden díl seriálu nebo prostě chvíli scrolluju instragram.*“ (Bára, 19 let)

Bára také využívá digitální platformy v momentě, kdy nemá, co dělat a nechce se nudit: *„Že prostě, když nemám co dělat, když prostě jedu metrem a říkám si, nebudu teď vytahovat knížku, to zabere moc času, tak prostě zapnu ten mobil, protože je to ta nejdostupnější věc.*“ (Bára, 19 let)

Podobně to vnímá i Tereza M.: *„Tak třeba Instagram, tak když random jedu tramvají, tak jako koukám, co dělají kamarádi.*“ (Tereza M., 19 let)

Pro Davida Č. je motivací jak zbavení se nudy, tak i relaxování:

„Částečně takovej ten pocit, že bez toho nevim, co se děje, a že jako chci bejt v obraze nebo tak. Částečně nuda, že nemám, co na práci, a částečně i třeba se cejtim blbě nebo jsem vystresovanej, tak prostě když si skroluju někde, tak zapomenu na ty svoje problémy trošičku.“ (David Č., 20 let)

3.1.1 Způsob trávení času na sociálních sítích u adolescentů

Co se týče způsobů trávení času na sociálních sítích, můžeme respondenty rozdělit do dvou skupin. První skupina jsou respondenti, kteří jsou spíše pasivními uživateli a z velké části jen konzumují obsah, který se na sociálních sítích vyskytuje. Výjimečně však také něco na sociální síť přidávají, ale v minimální míře nebo sporadicky. Druhá skupina jsou aktivnější uživatelé, kteří se podílejí na tvorbě obsahu a sdílejí s ostatními různé příspěvky, fotky, komentáře nebo videa.

Pouze dva respondenti z mého vzorku uvedli, že jsou aktivnějšími uživateli sítí. Maxim vypověděl, že často komentuje různé politické příspěvky, sdílí fotky a videa na Instagramu a je to způsob, jakým se chce ukazovat a prezentovat, před svými sledujícími a zároveň to slouží jako vzpomínka pro něj samotného:

„Řekl bych, že je to i pro mě nějaký způsob, jak se můžu prezentovat, ukazuju část sebe sama, kterou chci prezentovat, a hlavně to dělám taky proto, zvlášť třeba ten Instagram, že jsem línej třídit svoje fotky, tak vytřídím radši něco na Instagram a věnuji tomu nějaký čas a hudbu, tím vlastně sesumarizuju určitou část svého života, nějakýho momentu do nějaký jedny fotky, s nějakou atmosférou, s nějakou náladou, a to mi potom slouží jako nějaká vzpomínka.“ (Maxim, 20 let)

Pro Davida S. sloužily sociální sítě, jako prostředek pro šíření informací a tvoření zábavných videí. V jednu dobu tomu věnoval opravdu hodně energie, a trávil čas tím, že dělal rešerši informací a tvořil a nahrával videa, která poté sdílel s ostatními přes platformu TikTok:

„Když jsem tvořil ten obsah na TikToku, tak to bylo prostě, že jsem tam chtěl něco vytvořit, aby se to těm lidem líbilo, nebo že bych tím chtěl předat nějaký informace nebo jako zábavu.“ (David S., 20 let)

Zbylí respondenti uvedli, že spíše sledují okolní dění, aktivitu svých přátel, novinky ze světa nebo nějaké influencery. Kromě toho shlíží různá videa, hlavně ta krátká, jako jsou Reels na Instagramu nebo Shorts na Youtubu.

Tereza K. často tráví čas projížděním příspěvků na Twitteru nebo Instagramu, které se snaží informovat a vzdělávat své sledující a širší veřejnost o konkrétních tématech a

problémech: „*Já především na Twitteru, sleduju hodně informačních účtů, který šíří nějakou tu osvětu, což je strašně fajn. A je spoustu takových účtů i na Instagramu, takže čerpám i tam.*” (Tereza K., 18 let)

Další respondentka Agáta vypověděla, že tráví dost času na TikToku, kde sleduje témata, která ji zajímají: „*Na tom TikToku sleduju prostě různý videa se zvířatama, s oblečením a prostě různý influencery. Tak nějak co mě zajímá.*“ (Agáta, 19 let)

I když se Maxim řadí spíše mezi aktivnější uživatele, určitou část svého času online využívá ke konzumaci informací. Mezi jeho hlavní zájmy patří politické dění a názory týkající se různých konfliktů a světových problémů:

„*Určitě konzumuju nějaký média, převážně ČT 24 a Aktuálně... Ale takyto, co postujou samotný lidi, třeba moji kamarádi v Izraeli.*“ (Maxim, 20 let)

Podobně to vnímá i Daniela, která se zaměřuje primárně na mladší tvůrce, kteří se snaží šířit složitější informace nějakou přijatelnou a lehce konzumovatelnou formou:

„*Já se snažím hlavně sledovat i nějaký buďto jako domácí účty, jako český, dost často jsou to takový ty účty mladých lidí, kteří se snaží nějak informovat prostě o společenským dění, mám třeba ráda jeden dost známej účet: Jsem v obraze nebo typ účtů, co jsou takhle informační, ale zároveň takovou vstřebatelnou formou.*“ (Daniela, 18 let)

David Č. se k tématu o způsobu času, stráveném na sociálních sítích, vyjádřil jasně a stručně: „*Pasivně, že si čtu nějaký ty komentáře nebo prostě sleduju ten content, ale jako nic tam nepřidávám.*“ (David Č., 20 let)

3.1.2 Pozitivní a negativní pohled adolescentů na sociální síť

V další rozhovoru jsem se zaměřila na to, jakým způsobem adolescenti vnímají samotné sociální síť. Jaká jsou podle nich jejich pozitiva a výhody a zároveň negativa a nevýhody. Výpovědi respondentů jsem rozdělila do kategorií, kterým se budu věnovat v následujících kapitolách.

3.1.2.1.1 Pozitiva sociálních sítí

Podle respondentů jsou sociální sítě určitým způsobem přínosem, ale zároveň s sebou nesou určitá rizika a problémy. Tato podkapitola se věnuje kladným aspektům sociálních sítí, které byly určeny na základě výpovědí jednotlivých účastníků výzkumu. Mezi identifikované kategorie se řadí: **interkonektivita a expanze obzorů a vědomostí.**

Interkonektivita

Sociální sítě mají tu výhodu, že propojují lidi po celém světě. Podle adolescentů, je to velká výhoda, protože mohou komunikovat s kýmkoliv odkudkoliv, mohou poznávat nové lidi a propojit se s komunitami po celém světě. Tento pozitivní aspekt zmínili všichni účastníci mého výzkumu. Zde je výčet odpovědí, které se týkají pozitivních stránek vzájemné propojenosti uživatelů na sociálních sítích:

„Samozřejmě to má i nějaké světlé stránky, jako, že tam můžeme potkat dost lidí a najít tam někoho, koho bychom normálně nepotkali.“ (Lukáš, 18 let)

„Mně to umožňuje to, že můžu být v kontaktu s velkou komunitou lidí, kteří jsou různě rozházený po světě, za druhý, který mluví různými jazyky a jsou z různých sociálních skupin.“ (Maxim, 20 let)

„To ten Instagram dělá, že jako spojuje i lidi, který se jako neznají přímo a tak.“ (Daniela, 18 let)

Expanze obzorů a vědomostí

Mezi další výhody, které adolescenti zmínili v rámci rozhovorů o pozitivích sociálních sítích, se řadí šíření vědomostí a znalostí o různých tématech, rozšiřování obzorů a získávání inspirace a nových informací. Nejen, že se dozvídají nové věci, ale také získávají určité „know how“, inspirují se a získávají novou perspektivu na svět.

Šest respondentů se zmínilo, že výhoda takového množství informací na sociálních sítích, je jejich rozmanitost a to, že každý si tam „najde to svoje“. Kromě toho si na základě nově získaných informací mohou utvořit nebo upevnit své názory. Zde jsou příklady výpovědí adolescentů, kteří se o tomto tématu zmínili:

„Díky tomu vím mnohem víc o různých konfliktech, co se dějou v zahraničí, o kterých jsem třeba předtím nevěděla.“ (Tereza K., 18 let)

„Určitě ucelení nějakých svých politických názorů, protože já předtím jsem si svejma postojema asi úplně nebyla jistá.“ (Tereza K., 18 let)

„Tak to pozitivum mi přijde, jakože si člověk může přirozeně rozšířit ten svůj okruh zájmů a znalostí.“ (Markéta, 19 let)

“Sleduju jednu influencerku, která vlastně dává příspěvky o tom, jak se efektivně učit a jak bojovat se stresem.” (Markéta, 19 let)

3.1.2.1.2 Negativa sociálních sítí

Tato podkapitola blíže rozebírá negativní stránky sociálních sítí, kterých jsou si adolescenti vědomi. Na základě informací, které jsem během rozhovorů získala, se mi podařilo identifikovat tyto kategorie: **ztráta času a prokrastinace, kyberšikana a psychické zdraví a závislost.**

Ztráta času a prokrastinace

Devět z jedenácti respondentů uvedlo, že trávení času na sociálních sítích je dost často ztráta času, a že je to podporuje v prokrastinaci. Problémem je, že člověk se těžko odpoutává od obsahu, který se na sociálních sítích vyskytuje. Respondenti uvádí, že často „scrollují“ a postupně ztrácí pojem o čase a následně zjistí, že mezitím uteklo hodně času, který mohli využít efektivněji. Kvůli tomu mají pocity viny, protože nebyli schopni to nějakým způsobem korigovat.

Tereza K. tento aspekt vnímá jako velký problém, V momentě, kdy se za sebou ohlédla a zamyslela se nad tím, kolik zbytečného času na sociálních sítích strávila, tak ji došlo, co všechno místo toho mohla stihnout a lituje toho, že se nesnažila to více regulovat:

“Když se podívám zpětně, kolik života mi to vzalo, tak je to takovej pocit, jako že jsem úplně v poutech. Že mě to takovým strašným způsobem ovládlo, až je mi z toho do breku, je to strašný. Sebralo mi to velkou část života. Fakt jako 1/4 mých dní strávím na telefonu, je to pro mě velký struggle.” (Tereza K., 18 let)

Pro Báru, také není jednoduché regulovat čas, který sociálním sítím věnuje. Má dojem, že to i určitým způsobem negativně ovlivňuje její psychické zdraví a pohodu a často lituje toho, že nebyla schopná to mít víc pod kontrolou:

„Takže pro mě jako je spíš nepříjemný, že nejsem úplně stoprocentně schopná se nějakým způsobem kontrolovat nebo vymezit si, kolik času tomu chci dát. Má to negativní vliv na duševní zdraví, myslím si, že to vzniká kvůli tomu, že lidi nejsou schopni kontrolovat, kolik tam stráví toho času, a pak vlastně tomu věnují, než kolik by chtěli a pak jim z toho není dobře. Protože vlastně cejtí, že mohli prostě dělat strašně moc jinejch, třeba produktivních věcí.“ (Bára, 19 let)

Markéta toto téma také vnímá jako velmi problematické:

“Mám pocit, že někdy chci jakoby skončit, ale tohle je takovým způsobem prokrastinace, kdy to člověka jako hodně vtáhne, a pak trochu ztrácím pojem o čase.“ (Markéta, 19 let)

Kromě ztráty kontroly je dalším negativním aspektem mechanismus fungování sociálních sítí, kde algoritmus vyhodnocuje, co se uživatelům líbí, a co ne, a podle toho generuje konkrétní obsah:

„Hlavní nevýhoda je jakoby to, jak rychle nad tím tu kontrolu ztratíš, žejo, že prostě se ani nenaděješ, a najednou nad tím sedíš půl hodiny, což jako je trošku děsivý, jakým způsobem ten algoritmus funguje, a jaký všechny informace o tobě uchovává.“ (Daniela, 18 let)

K tomu dodává: *„Spíš mám dost ten pocit toho ztracenýho času, jakože vlastně možná toho jako lituju trošku, že jsem ten čas věnovala tomuhle a vlastně zjistím, že to bylo úplně zbytečný.“* (Daniela, 18 let)

Podle výpovědí respondentů sociální sítě přispívají k prokrastinaci. Většina adolescentů zmínila, že mnohdy mají něco na práci, ale nechce se jim do toho a místo toho prokrastinují na sociálních sítích, a v důsledku toho, odkládají důležité úkoly a činnosti, což mívá většinou nějaký negativní dopad. S takovým problémem se potýká například David Č: *„Já hodně prokrastinuju tím, že tam trávím čas, takže o to je to horší, když mám udělat nějaký úkol, a teď se mi do toho nechce, a místo toho sedím prostě u toho Youtubu třeba.“* (David Č., 20 let)

Kyberšikana a psychické zdraví

Tato kategorie byla zvolena z toho důvodu, že mnoho respondentů upozornilo na negativní vlivy sociálních sítí na psychickou pohodu a na další psychosociální vlivy, které respondenty negativně ovlivňují. Jedním z hlavních problémů, který nepříznivě ovlivňuje psychiku adolescentů je kyberšikana. Té umožnily vznik právě sociální sítě, prostřednictvím kterých lze kyberšikanu provádět.

O problematice kyberšikany se zmínili celkem 4 respondenti, z toho 2 mají s kyberšikanou vlastní zkušenost. Například Tereza K. zažila velmi drsnou kyberšikanu, když byla mladší a bylo pro ni velmi těžké se tomu nějakým způsobem bránit. Mělo to velmi špatný dopad na její psychiku a do teď ji to určitým způsobem ovlivňuje:

“Byla jsem kyberšikanovaná, když mi bylo 13,14,15. Psali mi lidi na Instagram do dm hnusný zprávy. Že jsem ošklivá, že bych se měla zabít... Byli to lidi, který jsem znala a psali mi hnusný věci. Taky byla taková ta éra, když frčel Tellonym s anonymními zprávami... Lidi mi psali, že jsem sebestředná, hnusná, prostě všemožný urážky. Hodně mě to psychicky ovlivnilo.” (Tereza K., 18 let)

K tomu ještě dodává: *“Ve třinácti jsem začala intenzivně cvičit, pamatuju si, že jsem při každém pohledu do zrcadla brečela, strašně jsem se nesnášela kvůli těm komentářům, fotkám na sociálních sítích a byla jsem se sebou nespokojená.” (Tereza K., 18 let)*

S kyberšikanou se také potýkal Maxim: *„Co si pamatuju, že na mě mělo hodně negativní vliv, tak to bylo, když lidi postovali komentáře pod mojema fotkama, když jsem byl mladší... Když třeba psali hnusný komentáře.” (Maxim, 20 let)*

Markéta a Tereza K. obě zmínily, že na sociálních sítích se převážně dívky setkávají s umělým ideálem krásy a s tlakem na to, vypadat určitým způsobem. Podle nich, to má mnoho negativních důsledků, týkajících se nejen psychické pohody, ale také somatických obtíží. Kromě toho pociťují tlak na dokonalost, což vede k neustálému porovnávání se s ostatními: *„Vyvolává umělý pocit vztahu, a může to způsobit nějakou toxickej způsob myšlení, jako že je něco ideál krásy a je na tom nejlíp a můžeme se kvůli tomu cítit špatně.” (Markéta, 19 let)*

Bára vidí hrozbu v čase stráveném na sociálních sítích, který se těžko kontroluje a pokud je ho příliš, může negativně ovlivnit duševní zdraví: *“Má to negativní vliv na duševní zdraví, myslím si, že to vzniká kvůli tomu, že lidi nejsou schopni kontrolovat, kolik tam stráví toho času, a pak vlastně tomu věnují víc, než kolik by chtěli, a pak jim z toho není dobře.”* (Bára, 19 let)

Závislost

V osmi rozhovorech byla rozebírána problematika návykovosti sociálních sítí. Většina respondentů přiznala, že je závislá na sociálních sítích. Jako nejvíce návyková platforma se ukázal být TikTok. Ten byl v souvislosti se závislostí zmiňován nejčastěji. Každý z respondentů popsal různou míru závislosti, avšak každý z nich uvedl, že je to součást jejich každodenního života, a že si bez sociálních sítí neumí představit svůj den.

Tereza K. v souvislosti s motivací k používání sociálních sítí zmínila následující: *“Mně přijde, že už jsem jako tak moc závislá, že vlastně už motivaci nemám.”* (Tereza K., 18 let)

Během rozhovoru Tereza K. ještě poukázala na problém, kterým je značná obtíž v omezení používání sociálních sítí. Uvedla, že pociťuje permanentní nutkání procházet své sociální účty, což má za následek narušení jejího spánkového režimu: *„Během noci jsem přemýšlela, jak bych se zas chtěla podívat na ten telefon a projet si nějakou tu sociální síť, a vím, že i moje okolí z toho bylo takový vykulený no.“* (Tereza K., 18 let)

Problematika závislosti se netýká pouze Terezy K., ale také Agáty. Ta popisovala situaci, ve které došlo k výpadku datových přenosů, což ji přinutilo strávit určitou dobu bez přístupu k internetu, a tím pádem i k sociálním sítím: *„Došly mi, jakože datový přenosy, prostě na telefonu, a byla jsem zrovna sama doma... A bylo to takhle třeba 5 hodin, a to jako bylo hodně divný, byla jsem prostě doma, nevěděla jsem, co mám jako dělat, jakože číst si třeba nějakou knížku, ale bylo to takový divný, nemůžeš se kouknout, co dělají ostatní nebo co se vlastně děje. Nevěděla jsem, co dělat s rukama nebo prostě bylo to divný, protože jsem normálně zvyklá u všeho poslouchat songy nebo na něco koukat a najednou tohle prostě.“* (Agáta, 19 let)

K otázce návykovosti se vyjádřila také Bára: *“Kdybych musela, tak bych to asi dokázala vypnout, ale dá se to určitě nazývat určitou formou závislosti.”* (Bára, 19 let)

V souvislosti se závislostí mluvili respondenti také o zacyklenosti, které si všimli při užívání sociálních sítí. Vysvětlovali, že jedním z problémů, proč jsou na tom závislí, je fakt, že příspěvků, Reelsů a videí je na sociálních sítích prakticky nekonečno, tím pádem to nemá konec. Není tam žádná stopka, která by prohlížení obsahu zastavila.

3.2 Percepce informačního přetížení adolescenty na sociálních sítích

Tato kapitola se zaměřuje na to, jakým způsobem adolescenti vnímají množství informací na sociálních sítích a jaký je jejich pohled na objem dat, se kterými jsou dennodenně konfrontováni. Reflektují zde své zkušenosti s množstvím informací a popisují v jakých situacích se potenciálně setkávají s informačním přehlcením. Výsledky analýzy v této kapitole poskytují odpovědi na druhou výzkumnou otázku: ***Jak adolescenti vnímají informační přetížení na sociálních sítích?***

Při analýze dat, týkajících se způsobu vnímání informačního přetížení na sociálních sítích, jsem rozdělila data do tří kategorií, které společně odpovídají na druhou výzkumnou otázku. Do těchto kategorií se řadí: **percepce informačního toku na sociálních sítích, přínos a rizika velkého množství informací a zkušenost adolescentů s informačním přetížením.** V následující části jsou jednotlivé kategorie podrobněji prozkoumány a podloženy odpověďmi respondentů tohoto výzkumu.

3.2.1 Percepce informačního toku na sociálních sítích

Tato část se soustředí na způsob, jakým adolescenti vnímají množství informací, se kterým se na denní bázi setkávají na sociálních sítích. Devět z jedenácti participantů se shodlo na tom, že na sociálních sítích existuje nadměrné množství informací, což často komplikuje orientaci a efektivní práci s nimi.

Zde jsou příklady odpovědí participantů, kteří poukázali na to, že objem informací prezentovaný na sociálních sítích je nadměrný a může vést ke stavu informačního přesycení:

„Občas mi to přijde až trochu přehlcojící nebo jak to říct, prostě že tam toho je vlastně moc nebo že tam je tolik různých informací, že vlastně mám problém to zpracovat trochu.“ (David Č., 20 let)

„Tak to určitě bude o hodně hustší ty informace, ať už na čas, kterej je tam strávenej nebo na tu obrazovku než u jiných třeba médií – třeba v knize... Určitě je tam toho hodně, možná až moc.“ (David S., 20 let)

“Přijde mi, že je tam hodně informací a je v tom hodně zmatek a je těžké se v tom vyznat.” (Markéta, 19 let)

„Často se dostávám do situace, že tam těch storiček je prostě milion, ty posty se aktualizují pak i sami od sebe na tý domovský stránce, takže je hrozně těžký se rozhodnout, čemu zrovna věnovat tu pozornost.“ (Daniela, 18 let)

Naopak dva adolescenti uvedli, že sice věří, že je toho na internetu mnoho, ale je konkrétně to nijak neovlivňuje a necítí se přehlceně.

Agáta si hodně pečlivě vybírá, koho sleduje, a jakému obsahu dává přednost. Také je pro ni důležité sledovat pozitivní účty a informace. Díky tomu se přehlceně necítí: *„Já si myslím, že si docela vybírám prostě ty lidi, který jako sleduju, a já si myslím, že když sleduješ, co chceš a účty, který jsou pozitivní, který si jako vybereš, tak je to jako v pohodě.“ (Agáta, 19 let)*

Kromě Agáty také Tereza M. sleduje pouze omezený počet informačních zdrojů, tím pádem se s přílišným množstvím informací z vlastní zkušenosti moc často nesetkává: *„Prostě já tam neodebírám, jako nesleduju prostě tolik lidí, takže tam nemám tolik těch věcí.“ (Tereza M., 19 let)*

3.2.2 Přínos a hrozby velkého množství informací

Podobně jako u pohledu na sociální sítě, jsem se i v této části zabývala pozitivy a negativy nadměrného informačního toku. Všichni participanti zmínili, že velké množství informací může být přínosem i hrozbou. V následujících dvou podkapitolách jsem se zaměřila na témata, která byla identifikována během analýzy a rozdělila jsem je na

pozitivní aspekty a hrozby spojené s nadměrným množstvím informací, s nimiž se adolescenti setkávají.

3.2.2.1 Hrozby nadměrného množství informací

Na základě realizovaných rozhovorů s adolescenty jsem vymezila 4 kategorie, které reflektují negativní dopady a hrozby spojené s existencí nadměrného množství informací. Tyto kategorie jsem pojmenovala jako: **šíření dezinformací, nekonečný cyklus konzumování obsahu, mediální negramotnost a informační smog.**

Šíření dezinformací

Adolescenti vnímají sociální sítě jako nástroj pro rychlé a efektivní distribuování informací, což je možné považovat jak za velký přínos, tak i za potenciální riziko. Díky sociálním sítím se můžou rozšiřovat neověřené informace a tzv. fake news, kterým pak lidé věří a může to mít za následek destabilizaci demokratického systému. Respondenti upozornili na schopnost dezinformací ovlivnit veřejný diskurs a společenské dění. Devět z jedenácti respondentů uvedlo, že sociální sítě jsou ideálním nástrojem pro šíření nepravdivých informací, neboť k nim má přístup obrovské množství lidí, často informace nikdo nijak neověřuje a šíří se neskutečnou rychlostí:

„Nevýhoda je, že se tak jako můžou šířit ty dezinformace, který pak jako se těžko vyvracej.“ (Markéta, 19 let)

„Další nevýhoda těch sociálních sítí je určitě ta míra šíření dezinformací a fake news, kdy určitě jako je to prostě v uvozovkách dobrý nástroj pro šíření těchhle věcí, kdy každej má nějaký hlas... Každý tam vlastně může sdílet, co chce, takže je potom těžší rozeznat, co je pravda, a co ne, ještě třeba s AI je to víc umocněný. A další věc s téma dezinformacema jsou ty sociální bubliny a echo chambers, kdy ty lidi jsou jen v určitých skupinách tam a utvrzují ve svých divných názorech.“ (David S., 20 let)

„Částečně je to hrozba, protože hodně jsou rozšířené nějaký fake news. To je problém, když si šíří nějaká nepravdivá informace, ještě lidem, kteří nejsou informováni v dané problematice... Tak to může způsobit ohromné problémy ve společnosti.“ (Maxim, 20 let)

„U těch sítí si myslím, že jako můžeš dost jednoduše najít nějaký jakoby hoaxy a tady ty věci.“ (Daniela, 18 let)

„Nevýhoda je, že se tak jako můžou šířit ty dezinformace, který pak jako se těžko vyvracej.“ (Markéta, 19 let)

Nekonečný cyklus konzumování obsahu

Jedním z hlavních témat, o kterých respondenti mluvili, je fenomén zacyklenosti v kontextu nadměrného množství informací, kterému běžně čelí v digitálním prostředí. Participanti uváděli, že tato situace v nich vyvolává pocit přetížení a ztráty orientace ve virtuálním prostoru. Podle adolescentů je problém v tom, že jsou obklopeni rozsáhlým spektrem informačních zdrojů, které se snaží získat jejich pozornost prostřednictvím různých kanálů, jako jsou sociální sítě. Na nich má člověk tendenci uvíznout v nekonečném cyklu konzumace obsahu, kde každý nový příspěvek nebo odkaz vede k dalšímu, čímž se uživatel dostává do spirály neustálého otevírání dalších příspěvků a sledování reelsů bez jakékoliv stopky nebo regulace.

“Je to prostředí, kde je pořád něco nového, kde prostě, když člověka zajímá nějaké téma, tak je tam nekonečné množství příspěvků a videí na to téma... Je to velký problém v tom, že se člověk nemůže prostě zastavit.” (Bára, 19 let)

„Když jakože scrolluju jo, třeba na tom Instagramu, tak tam vidím nějaký ty příspěvky nebo prostě ty reelsy, a pak jako mi tam skáčou prostě další ty videa a fotky a já to projíždím dál a dál, no a je to takovej pocit, že jsem v nějakým nekonečným cyklu víš co, že jako ty příspěvky nikde nekončí, a že bych takhle vlastně mohla jet do nekonečna... Trochu mě to děsí, kolik tam toho je.“ (Monika, 18 let)

Mediální negramotnost

V další části rozhovoru poukazovali participanti na fakt, že někteří uživatelé nejsou dostatečně mediálně gramotní. Neověřují si zdroje informací, které se k nim dostávají, nepřemýšlejí dostatečně kriticky a chybí jim určité dovednosti a znalosti k bezpečnému a efektivnímu používání sociálních sítí. To může opět vést k šíření nepravdivých informací a hoaxů, k podpoře radikálních názorů nebo chybnému rozhodování.

Participanti odpovídali následovně:

„Když by se naše generace s nima naučila lépe zacházet, tak by to mohlo být o hodně více prospěšnější... Přijde mi, že spousta lidí s tím vůbec neumí pracovat, a pak se na něco takovýho nachytaj, a vlastně to olivňuje celý jejich myšlení a rozhodování.“

(Maxim, 20 let)

“Člověk by měl přemýšlet kriticky, což moc lidí neumí a vnímat jenom to důležité.”

(Tereza K., 18 let)

„Myslím si, že velký množství informací by nebyl problém, kdyby lidi byli kompetentní a dokázali by s tím zacházet.“ (Lukáš, 18 let)

“Všímám si, jak starší lidi se v tom nedokážou orientovat, a pak to přináší strašně moc lží a věcí, co nejsou pravda.” (Tereza K., 18 let)

Informační smog

Šest z jedenácti participantů mluvilo o tom, že velká část informací, která se nachází online je irelevantní a nekvalitní. Navíc zdůraznili, že dochází k nepřetržité produkci nových obsahů, což přispívá k pocitu informačního přetížení a je nemožné je všechny zaznamenat nebo analyzovat. Někteří také zmínili, že k tomu všemu může přispívat fakt, že v dnešní době může každý sdílet cokoli – tím pádem i zbytečné a nekvalitní informace.

David S. uvedl, že není možné zachytit všechny nové informace, a že je náročné být neustále v obraze: *„Každou sekundu se tam přidává další obsah a prostě to nějak stíhat a být pořád in, vědět ty nejnovější trendy je prostě těžký, protože to pořád chrlí tuny a tuny nového obsahu.“* (David S., 20 let)

Na toto téma reagovala také Daniela, která věří, že množství informací nevypovídá o jejich validitě: *„No jako nevim, jestli úplně jako kvantita nad kvalitou tady platí.“* (Daniela, 18 let)

Maxim by se raději všem těm zbytečným a nepotřebným informacím vyhnul, ale je zvyklý na neustálé přijímání vjemů a hraje v tom roli také závislost: *„Mám pocit, že pořád přijímám informace, že těch informací je fakt přešel, ale jsou nekvalitní. Je to takový informační průjem a cejtíl bych se líp, kdybych toho nemusel vidět tolik, ale z toho zvyku, z té závislosti jedu dál.“* (Maxim, 20 let)

3.2.2.2 Přínosy nadměrného množství informací

V návaznosti na předchozí podkapitolu, se v této budu naopak zabývat přínosy a pozitivy velkého množství informací. Základními a nejvíce adolescenty zmiňovanými tématy jsou **dostupnost informací a různorodost informací**, které níže podrobněji přiblížím.

Dostupnost informací

Adolescenti vnímají jako velký přínos široký rozsah informací, které jsou snadno přístupné. V dnešní době není problém instantně získat potřebné údaje a data. Ve výpovědích byl často zmiňován fakt, že díky internetu a sociálním sítím je informační dostupnost vyšší než kdykoliv předtím a adolescenti mají možnost přistupovat k obrovskému množství dat odkudkoliv a kdykoliv.

Daniela považuje za hlavní výhodu takového množství informací právě jejich časovou dostupnost: *„Je super, že máme ty informace dostupný a každéj může vlastně nebo v dnešní době na těch sítích a obecně na internetu najdeš spoustu věcí kdykoliv a prakticky z jakéhokoliv místa dneska.“* (Daniela, 18 let)

Maxim mimo negativa vysokého počtu informací bere v potaz také jejich přínosy: *„Mám pocit, že to může být nápomocný, že mi to připadá něco jako ten internet, kde sice těch informací je přemnožství a nikdy nebudeme schopný to analyzovat, ale zase mi připadá, že je to dobrý zdroj informací, který si může vyhledat každéj a má to hned před nosem.“* (Maxim, 20 let)

Různorodost informací

Podle respondentů je dalším pozitivem šíře a rozmanitost obsahu, který je na sociálních sítích k dispozici. To zahrnuje rozličné pohledy a perspektivy, různé typy médií a další aspekty přispívající k pluralitě informačního prostředí. Čtyři respondenti se shodli na tom, že pluralita je pro jejich generaci klíčová, protože utvářejí jejich hodnoty a názory.

I přes jistá rizika a nevýhody přijde Davidovi S. nadměrný informační tok vlastně jako přínos: *„Já sleduju hodně lidí z odvětví, které mě zajímá nebo jako ty lidi, co si myslím, že mají, co říct a tam mi přijde, že je to dobrý, že je tam hodně informací, protože to*

otevřu a něco se stalo třeba před hodinou a už tam mám prostě sto různých věcí, co si o tom můžu přečíst, z různých úhlů od různých lidí, a že je to vlastně dobře, že tam je toho tolik.“ (David S., 20 let)

Podobně na to nahlíží i Daniela: *„Tam můžeš najít, ať už to jsou vzdělávací materiály zadarmo nebo různé stránky prakticky o čemkoliv, tak si tam každé může z něčeho vybrat.“* (Daniela, 18 let)

Pro Moniku je velkou výhodou to, že má přístup k informacím o různorodých motivech: *„Je to jako přínos, protože se jako dozvím nové věci o všemožných tématech, který bych normálně nezjistila nebo takhle, a to je jako dobrý.“* (Monika, 18 let)

„Má to vlastně strašně širokej záběr, prostě každé člověk si tam najde to svoje.“ (Bára, 19 let)

3.2.3 Zkušenost adolescentů s informačním přehlcením

Tato část se podrobněji věnuje situacím, ve kterých se adolescenti cítili přetíženě a jejich osobním zkušenostem s touto problematikou. Tímto tématem se zabývalo pouze 9 participantů, protože 2 vypověděli, že se přetíženě necítí. Během analytického procesu byly stanoveny kategorie, které vycházejí z poskytnutých odpovědí participantů: **převratné události, mindless scrolling a nahromadění informací.**

Převratné události

Nejčastěji uváděnou situací, kdy se adolescenti cítí informačně přetíženě, jsou momenty, ve kterých dochází k převratným událostem, ať už globálního charakteru nebo specificky omezeným na kontext České republiky. Participantů nejvíce zmiňovali válku na Ukrajině, izraelsko-palestinský konflikt nebo pandemii Covidu – 19.

David Č. vypověděl, že nejvíce přehlceně se cítil v době, kdy začala válka na Ukrajině: *„Zvláště v době, kdy se dějou nějaký dejme tomu převratný věci, hodně přehlceně jsem se cítil, když začala válka na Ukrajině, protože jsem prostě seděl u těch zpráv a u těch sociálních sítí celý den a snažil jsem se furt něco zjišťovat, a pak vlastně jsem z toho měl takovej úzkostnej pocit.“* (David Č. 20 let)

Daniela také zažívá informační přesycení v době, když nastanou nějaké zásadní události v cizině nebo i u nás: „*Když se vždycky stane nějaká jako světová událost, jakože třeba v souvislosti s nevim teďka, prostě izraelsko-palestinský konflikt nebo válka na Ukrajině, tehdy třeba Covid, tak jakoby tím, jak důležitý témata to jsou a byly, tak jasně že spousta lidí se k tomu vyjadřuje, spousta lidí o tom publikuje prostě věci, články a tak a pak jako když je to přesně rozpor v názorech jako na vakcíny nebo v souvislosti teď s tímhle konfliktem, tak jako tam myslím, že to přetížení nastává hodně no.*“ (Daniela, 18 let)

„*Myslím si, že jsem to teď zažila při té válce jako Palestina a Izrael, že se tam jako objevilo hodně informací.*“ (Markéta, 19 let)

„*Tak jako, když třeba začala ta válka na Ukrajině, tak to bylo milion zdrojů najednou, žejo.*“ (Tereza M., 19 let)

Mindless scrolling

Mindless scrolling se obvykle definuje jako neúmyslné a neustálé procházení obsahu na sociálních sítích bez konkrétního cíle nebo záměru. Lidé, kteří se „mindless scrollingu“ věnují, tak si neuvědomují, kolik času tomu věnují, a to na ně může mít negativní vliv v mnoha různých ohledech (Jia, 2022).

Sedm respondentů uvedlo, že přesně v takové situaci pociťuje informační přehlcení. Například Daniela se cítí přehlceně v případě, že nejde na sociální síť hledat nějakou konkrétní informaci s nejde tam s určitým záměrem: „*Tak nějak člověk brouzdá a něco mu tam najíždí, od všeho vidí tak nějak něco, ale pořádně se nedozví vlastně nic, tak u těchto situacích, když to otevíráš bez žádného záměru, abys našel konkrétní informaci, tak si myslím, že se mi to stává častěji, že se cítím, že vlastně jako je tam těch informací fakt hodně.*“ (Daniela, 18 let)

Bára stráví hodně času na Instagramu, kde sleduje Reels neboli krátká videa. Pokud sledováním stráví příliš mnoho času, tak začíná pociťovat informační přesycenost: „*Ty věci, který jsou krátký, prostě nějaký videa, který se dají posouvat dolů, pořád scrollovat dál, takže tenhle formát je nejtěžší.*“ (Bára, 19 let)

Podobný názor sdílí i Tereza K., Lukáš nebo Maxim:

„Cítím se informačně přehlcená hlavně, když jsem na těch sociálních sítích dlouho a bez žádnýho jako směru, tak pak cejtím hodně silnou úzkost.“ (Tereza K., 18 let)

„Určitě se cítím přehlceně, když právě dýl scrolluju na ať už třeba na Instagram Reels nebo Youtube Shorts.“ (Lukáš, 18 let)

„Moment, kdy se cítím přehlceně, tak je, když se nudím a jdu si otevřít ten Instagram prostě jen tak a podívám se na nějaký ty Reels, který jsou úplně pitomý a nemá to jako žádný smysl.“ (Maxim, 20 let)

Nahromadění informací

Z 11 participantů 4 přiznali, že zažívají tlak velkého množství informací v situacích, kde se nakumuluje více informací najednou. Tyto informace můžou mít podobu e-mailů ze školy nebo z práce, zpráv od přátel nebo komunit a seznamu více příspěvků či videí. Zde jsou uvedeny příklady citací, které respondenti v souvislosti s tímto tématem zmínili:

„Když už mi napíše víc lidí, nebo je aktivní více těch skupin, to je úplně výbornej příklad toho přehršele informací, pak už to nestíhám a nemám na to chuť a ani na to nemám čas.“ (Maxim, 20 let)

„Když vím, že nemám tolik času, tak já si rád ukládám, že to mají ty různý sítě vlastně asi všechny, že si to dám do nějaký záložky, nebo jako plan to watch, nebo něco takovýho...To si tam dávám, a pak jakoby mám třeba problém s tím, že jako v tom seznamu je 50 videí, který každý to video má 30-40 minut, a tam už se cítím tak, jakože nestíhám, v tom smyslu, že neustále vychází nový věci, a přitom mám ještě ten starej seznam, na kterej se chci podívat, a vlastně nevím, co s tím úplně.“ (David S. 20 let)

„V určitý míře tohle občas mám i běžně, když se vlastně ty věci nějak nahromaděj, hlavně z tý školy no.“ (David Č., 20 let)

3.3 Emoční prožívání informačního přehlcení u adolescentů a jeho psychické důsledky

Předposlední kapitola analytické části této bakalářské práce zkoumá, jakým způsobem adolescenti prožívají informační přehlcení a jaký vliv to má na jejich psychiku. Tato

kapitola je rozdělená na dva segmenty, přičemž první se spíše orientuje na pocity a způsob prožívání adolescentů v danou chvíli tzn. v momentě přehlčení. Druhý se primárně soustředí na dopady a důsledky přehlčení. Společně odpovídají na třetí výzkumnou otázku, která zní: ***Jak adolescenti prožívají informační přetížení a jaké jsou jeho dopady na psychiku adolescentů?***

3.3.1 Pocity a způsob prožívání informačního přehlčení

V teoretické části je popsáno, jakým způsobem může informační přetížení ovlivňovat psychiku mladých lidí, a jaké to v nich může vyvolávat pocity. Tato podkapitola má za úkol, prozkoumat pocity a emoce participantů tohoto výzkumu v momentě přehlčení. V této části jsem identifikovala 2 kategorie: **psychická nepohoda a tlak rychlé doby.**

Psychická nepohoda

Tato kategorie zahrnuje několik negativních pocitů, které adolescenti během rozhovoru popsali: **úzkost, stres, napětí, smutek, frustrace, sklíčenost a pocity viny.** Všech 9 respondentů, kteří uvedli, že někdy pociťují informační přetížení, se shodli, že tento stav doprovází řada nepříjemných emocí.

Mezi nejčastěji uváděné emoce patří **úzkost a stres:**

„Když si jako přijdu hodně informačně přetížená, tak jsem jako v hodně velký úzkosti a je mi to dost nepříjemný.“ (Tereza K., 18 let)

„Třeba když se o nějaký téma zajímám a něco hledám, a jako najdu něco, ale tím, že je tam tolik těch informací, tak co když je tam ještě něco lepšího žejo, takže je tam trochu toho stresu nebo něco takovýho.“ (David S., 20 let)

„Vyvolává to vlastně takovou úzkost, vlastně když je toho hodně, je to takovej nepříjemnej pocit, kterej jakoby z toho úplně nechci mít no.“ (Markéta, 19 let)

„Ten pocit je takovej mírně úzkostnej, vlastně taková vnitřní nepříjemná tenze uvnitř.“ (David Č., 20 let)

„Často to jen otevřu a jsem z toho prostě naštvaná a je to někdy takový ubíjející a stresující no, bere mi to sílu jakoby.“ (Markéta, 19 let)

„Cítím vlastně takový paradoxní stres, že na jednu stranu ty informace rád přijímám, ale zároveň mám ten stres, že je toho moc, a že na to musím nějak zareagovat“

Někteří participanti mluvili o **pocitu viny**, který je doprovází v momentě, kdy si uvědomí, že nezvládli práci s takovým množstvím informací, že tím ztratili mnoho času neví, jak s celou touto situací naložit:

„Někdy mám pocit viny, že jsem se jako neudržel a strávil jsem nad tím strašně moc času a stejně z toho nic nemám, akorát jsem ještě víc zmatený.“ (Lukáš, 18 let)

„Když právě se mi to nepodaří nějak kontrolovat nebo podchytit, tak potom stopro mám pocity viny.“ (Bára, 19 let)

Tlak rychlé doby

Z výpovědí bylo možné vyvodit, že se adolescenti během informačního přetížení cítí být pod tlakem. Tento tlak vychází buď ze společnosti nebo příliš rychlé doby, kterou není prakticky možné stíhat. Často se s tím pojí i pocity prchavosti, které se vyznačují dojemem, že vše příliš rychle utíká. Participanti uvedli, že tlak, který je v danou chvíli doprovází, je tlak, rozhodnout se, kterým informacím dát přednost nebo tlak být neustále o všem informován.

Informační přetížení způsobené neustálými aktualizacemi a notifikacemi může být ohromující a stresující. Adolescenti se tak cítí být pod ustavičným tlakem:

„Možná jakože nějaký napětí nebo nátlak, že se musím jako rozhodnout, jestli se podívám na tohle nebo na tamto.“ (David S., 20 let)

„Cejtím nátlak, že vlastně člověk chce pojmout všechno, co se děje, a chce vědět o těch negativních věcech, co se dějou a v tom cejtím ten nátlak. Chci být v obraze, ale není to úplně možný.“ (Bára, 19 let)

„Zároveň mám takovej ten pocit, že potřebuju vědět co ty lidi dělaj, i když vím, že můj život na tom absolutně nezáleží a myslím si, že je to dost ten společenský tlak.“ (Daniela, 18 let)

Kromě toho adolescenti v důsledku informačního přesycení často pociťují tlak z toho, že nestíhají držet krok s rychlým tokem informací a neustálými změnami na sociálních sítích:

„Často mám pocit, jako že mi to uniká, jako ten svět někam jako jde a mě to jako tak nějak utíká někam, a to se mi nějak jako nelíbí.“ (David S., 20 let)

„Tak jako roztěkaně, že prostě mi hlavou probíhá hodně myšlenek najednou a vlastně se cejtím, jak když bych někam spěchal, i když se třeba válim v posteli.“ (David Č., 20 let)

3.3.2 Psychické a kognitivní důsledky informačního přetížení

Hlavní rozdíl mezi předešlou kapitolou, která se zabývala pocity, které prožívají respondenti během informačního přetížení a touto kapitolou, která se zabývá důsledky lze vidět v čase a povaze vlivu. Pocity a emoce zaznamenávají adolescenti v průběhu informačního přetížení, za to důsledky informačního přetížení jsou dlouhodobější a mohou mít hlubší vliv na jejich duševní zdraví.

Tato kapitola zahrnuje hlavní 4 témata, která byla při rozboru diskuse vymezena: **soustředění a paměť, rozhodování, spánek a relaxace a FoMo.**

Soustředění a paměť

Osm participantů nezávisle na sobě uvedlo, že se v důsledku většího množství dat potýkají s problémy s koncentrací a v souvislosti s tím, si také všímají zhoršení paměti. Adolescenti věří, že díky tomu, že různé příspěvky a videa na sociálních sítích jsou zábavná, jednoduchá a krátká, tak v momentě, kdy se musí něčemu věnovat více do hloubky nebo se soustředit delší dobu, je to pro ně poměrně velký problém. Také věří, že obsah, který vidí na sociálních sítích je spíše povrchní a podporuje krátkodobou paměť, ale dlouhodobá tím pádem trpí, protože není zvyklá vytvářet si silné a trvalejší paměťové stopy.

Problémů s pozorností se všimla například Daniela, která vnímá rozdíl mezi konzumací obsahu na sociálních sítích a čtení knihy: *„Vnímám sama, že když třeba čtu knihu, tak jako musím se na to mnohem víc soustředit, než když žejo koukám na nějaký ten příspěvek na Instagramu... Jsem taková roztěkaná a možná to jako má nějaký vliv i na tu pozornost pak obecně, že pak vlastně vyvinout nějakou větší kognitivní jakoby sílu je takový jako těžší, třeba u čtení té knížky.“ (Daniela, 18 let)*

David S. vidí největší problém v tom, že informace na sociálních sítích jsou povrchní a je jich příliš a následkem toho, má problém načerpat informace do hloubky: „*Tím, jak je toho hodně a snažím se toho hodně pochytit a být jako prostě jakože vím co jako „up to date“ je, tak zase nemůžu načerpat moc hlubokých informací, jakože hodně těch informací vím jakože tak po povrchu.*“ (David S., 20 let)

Markéta si všímá toho, že velké množství informací má vliv nejen na její soustředění, ale i paměť: „*Myslím si, že to má vliv na tu paměť, tím že toho strašně moc konzumuju a vlastně si toho ani nevšímám, pak mám pocit, že když je něco dlouhýho, tak ztrácím koncentraci a nic si z toho nepamatuju.*“ (Markéta, 19 let)

Bára se v důsledku toho potýká i s problémy ve škole: „*Ted' prostě jdu do školy, a tam se mám soustředit hodinu v kuse, a já prostě nejsem schopná. Víím, že nemusím, že si prostě můžu zapnout ten mobil nebo si najít na počítači nějakou zábavnou věc.*“ (Bára, 19 let)

Tereza K. má dojem, že povrchnost příspěvků na sociálních sítích má také negativní vliv na její myšlení: „*Všimla jsem si, což je vlastně paradox, než jsem začala vnímat tolik informací, že jsem přemýšlela víc do hloubky, což ted' nedokážu a přemýšlím strašně ploše... Já si nedokážu vysvětlit, čím to vlastně je, přijde mi to jako paradox.*“ (Tereza K., 18 let)

Rozhodování

Podle některých respondentů může vést informační zatížení ke snížené schopnosti filtrovat relevantní informace a kriticky je hodnotit, což je pro rozhodovací procesy klíčové. Kromě toho tím trpí také rozhodovací kapacita adolescentů. Vedle toho hraje roli také čas. Čím více možností a dat máme k dispozici, tím je potřeba více času na to, se nějakým způsobem rozhodnout.

Participantům, kteří tomuto tématu věnovali pozornost se shodilo, že za složitějším rozhodováním stojí příliš vysoký počet informací nebo možností, které sociální sítě nabízí. Dva respondenti dokonce přiznali, že se setkali i s fenoménem rozhodovací paralýzy:

„Přijde mi, že nemám dost informací na to, abych se mohl nějak rozhodnout, že vlastně dokud je nezískám, tak to rozhodnutí musím odložit, jinak bude zaručeně špatný, protože nemám dost těch informací, ale jakoby ten pocit nezmizí, i když získám ty další informace.“ (David Č., 20 let)

„Jakmile mám k dispozici příliš moc informací, tak potřebuju mnohem víc času na rozhodnutí a tím pádem, je ten rozhodovací proces složitější a delší.“ (Maxim, 20 let)

„Někdy se cejtím už fakt zmateně a mimo a třeba právě rozhodnout se, když vidím, co všechno na těch sítích je prostě nejde, měla jsem i paralýzu, kdy jsem to musela zavřít a k žádnému výsledku to ani nedošlo.“ (Monika, 18 let)

Spánek a relaxace

Jak bylo uvedeno v některých rozhovorech, tak sociální sítě vytváří falešný dojem bezstarostného prostředí pro relaxaci a odpočinek, avšak paradoxně mohou vést spíše k dalšímu nárůstu informačního přetížení. Adolescenti dále vypověděli, že při informačním přetížení klesá jejich kvalita spánku. Buď proto, že strávili tolik času konzumováním obsahu na sociálních sítích a nezbylo tolik času pro spánek, nebo že jejich přehlcená mysl nebyla schopna se uvolnit a tím pádem ani usnout

Maxim vysvětlil, jak všechny výše zmíněné aspekty ovlivňují jeho spánkový režim: *„Vždycky před spaním ještě scrolluju a žejo, jak toho stihnu vidět tolik, tak pak mi dělá problém se jako odpoutat od těch všech informací, co jsem během toho zhltnul a najednou zjistím, že už je půl druhý a že mám už bejt dávno na kutích.“ (Maxim, 20 let)*

Problém se spánkem má také Tereza K.: *„Myslím si, že pět let jsem pravidelně chodila spát ve tři ráno, protože jsem z toho všeho nemohla spát a spala jsem 4 hodiny, den, co den.“ (Tereza K., 18 let)*

Bára se snaží prostřednictvím sociálních sítí odpočívat, ale velké množství informací má na ni spíše opačný efekt: *“Jdu tam, protože chci relaxovat, ale po používání Instagramu nejsem odpočatá, spíš naopak.” (Bára, 19 let)*

FoMo - Fear of missing out

Fear of missing out se do češtiny překládá jako „strach z promeškání“. Adolescenti popisují, že mají problém být delší dobu bez spojení s okolním světem, neboť se bojí,

že jim něco unikne. Proto musí nepřetržitě kontrolovat sociální sítě, aby byli neustále v obraze. Přeplněnost sociálních sítí informacemi podle respondentů fear of missing out ještě zesiluje, jelikož stále přibývá toho, co by mohli zmeškat:

„Zároveň je tam takový to „fear of missing out“, že jako prostě mám pocit, jako kdybych to teďka odložil, tak vlastně nebudu vědět, co se děje a budu mimo, a to je vlastně taky špatnej pocit.“ (David Č., 20 let)

„Kvůli tomu, jak je tam toho přehřšel, tak mi to nedá a furt checkuju ty novinky a zprávy, a štvě mě, když o teďlec novinkách zrovna nevím.“ (Maxim, 20 let)

Informační přetížení, kterému jsou adolescenti vystaveni má značný dopad na jejich schopnost soustředit se a udržet informace v dlouhodobé paměti. V trvalejším měřítku to může vést k problémům s rozhodováním, kvalitou spánku a pocitům úzkosti vyplývající z obavy z promeškání (FoMo). Mladí lidé si také stěžují na obtíže se spánkem, které vznikají důsledkem informačního zahlcení. Celkově lze říci, že neustálý tok informací na sociálních sítích má vliv nejen na okamžitou pohodu adolescentů, ale také vážně ovlivňuje jejich dlouhodobé psychické a kognitivní funkce.

3.4 Strategie zvládání informačního přehlcení u adolescentů

Poslední kapitola analytické části se věnuje strategiím, které adolescenti využívají ke zvládání nebo minimalizaci informačního přetížení. Na základě vyjádření adolescentů se mi podařilo odhalit 4 strategie, které respondenti aktivně využívají k omezení a minimalizaci účinků informačního přesycení a měli by odpovědět na čtvrtou výzkumnou otázku: ***Jaké strategie využívají adolescenti ke zvládání informačního přetížení?*** Mezi tyto strategie patří: **redukce počtu informačních zdrojů, odložení, regulace času a digitální detox.**

Redukce počtu informačních zdrojů

Nejefektivnější metodou minimalizace informačního přesycení je podle většiny respondentů redukce informačních zdrojů. Hlavním cílem je omezení počtu sledovaných kanálů na minimum, což vede ke snížení celkového množství příspěvků, které uživatel

přijímá. Pokud člověk sleduje pouze určité množství zdrojů, které ho opravdu zajímají nebo jsou pro něj skutečně užitečné, nemělo by k přehlcení dojít.

Zde jsou příklady odpovědí respondentů, kteří hovořili o snížení počtu sledovaných zdrojů:

„To taky dělám jednou za čas, že se podívám, co vlastně sleduju za věci, a pak si řeknu jako tyjo tady tohle ani nikdy neotevírám, tady to mi vlastně moc nic nepřidává, prostě jednou za nějaký dva, tři měsíce to promažu ty věci, který vim, že me prostě jenom rozptylujou.“ (Daniela, 18 let)

„Redukuju třeba ty balastní informace, který mi nic nedávají.“ (David S., 20 let)

„Myslím si, že dost pomáhá si vybrat třeba jen jednu platformu, nebo si vybrat nějaký konkrétní témata a zdroje – prostě to nějak selektovat.“ (Markéta, 19 let)

„Občas si fakt všimnu, že na mě vyskočí nějaká věc, u který mi přijde, že propracuje nějaký nasílí, tak to zablokujou nebo inahlásím, protože si myslím, že to tam nepatří a prostě reguluju ty svoje sledující.“ (Bára, 19 let)

“Místo toho, abych do toho vlastně upadl, do nějaký díry, kde se propadám těma informacema a pak si řeknu stop, za dnešek jsem toho měl moc. Tak se spíš snažím říct, aha, pojďme si nastavit ty parametry toho, co vlastně sleduju.” (Maxim, 20 let)

“Dávám unfollow spoustě lidem, jako docela pravidelně... když prostě sleduju něco, co mě negativně ovlivňuje, tak to sledovat ani nechci. Takže unfollow je určitě jedna z těch strategií.” (Tereza K., 18 let)

„Snažim se jako třeba na tom Instagramu sledovat jenom lidi, který znám z osobního života, aby mi tam nevyskakovaly na tom feedu posty, který mě nezajímají nebo lidi, co neznám... vlastně minimalizovat ten počet těch postu na feedu.“ (Lukáš, 18 let)

V souvislosti s tímto aspektem, adolescenti doplnili, že efektivním způsobem, jak se vyhnout přetížení je vypnout notifikace, které jsou rozptylující a o to více lákají uživatele otevřít určitý obsah na dané platformě:

„Hodně dobrý taky je, vypnout si notifikace, že to podle mě hodně jako tam ten fear of missing out je potom o hodně větší, když tam mám ty notifikace, takže jsem si vypnul

notifikace na všem, kromě věcí, který bud' mě hodně zajímají, a nebo, kde nějaký člověk mě oslovil.“ (David S., 20 let)

Odložení

Jako nejjednodušší metodu zvládnání informačního přehlcení uvedli participanti odložení. V momentě, kdy se cítí kvůli velkému množství informací nekomfortně, jednoduše vypnou danou sociální síť nebo odloží zařízení, které je zdrojem informačního přehlcení.

Pro Davida Č. je nejsnazší přerušit na určitou dobu interakci s obsahem způsobujícím informační přesycení: *„V takovém případě ale zas mi pomůže, když to odložím a už s tím dál neinteraguju, trochu se jako uklidním, když to tak řeknu.*“ (David Č., 20 let)

Tereze K. tato strategie také vyhovuje: *„Vždycky, když si začnu uvědomovat, že je toho na mě hodně, tak si řeknu, že třeba v půlu to doopravdy odložím, a to jako dělám.*“ (Tereza K., 18 let)

Agáta sice uvedla, že se přetíženě necítí, ale v souvislosti se strategiemi také zmínila metodu odložení. Zmínila, že možná proto se přetíženě necítí, protože jakmile jí to začíná být nepříjemné, tak to vypne: *„Když mě přijde, že je toho moc, tak to prostě vypnu, je to jako zase svobodná volba bejt na těch sociálních sítích...Když se cítíš přehlcená, tak na tom internetu tolik nebud'.*“ (Agáta, 19 let)

Regulace času

V rozhovorech adolescenti poukázali na praktický způsob, jak čelit a vyhnout se informačnímu přetížení, kterým je regulace času stráveného na sociálních sítích. Mladí lidé využívají různé funkce, aplikace nebo nastavení přímo na svých zařízeních, která jim pomáhají omezit přístup k těmto platformám. Tato opatření mohou zahrnovat například blokování sociálních sítí na určité časové období nebo nastavení limitu, kolik času mohou na sociálních sítích denně trávit. Regulace času ale nemusí probíhat pouze prostřednictvím aplikací nebo nastavení, jedinec si může regulovat čas sám, za pomoci vlastních pravidel užívání sociálních sítí.

Například Daniela se snažila si rozvrhnout den tak, aby na sociálních sítích trávila čas pouze efektivně a smysluplně: *„V jednu dobu jsem si sama omezovala jakoby ten čas, kterej na tý aplikaci za ten den můžu trávit... To mě motivovalo si ten čas, kterej jsem si*

nastavila jako rozvrhnout nějak do toho dne, aby nedocházelo k tomu, že tam prostě jako strávím víc času, než chci.“ (Daniela, 18 let)

Na podobném principu funguje také Bára denní plán, který jí pomáhá rozvrhnout si čas strávený online: *„Začla jsem si psát nějaký jako denní plán, jako jestli jsem za ten den stihla, co jsem chtěla, a to mi jako hodně pomáhá i v souvislosti s těma sociálníma sítěma.“* (Bára, 19 let)

David S. naopak rád využívá různá nastavení a funkce, které má k dispozici: *„Já si tam dávám ty časovače, tak to už tím, že minimalizuju ten čas na sociálních sítích, tak minimalizuju i počet těch informací nebo ty informace, který ke mně přijdou.“* (David S., 20 let)

Digitální detox

V rozhovorech padla otázka, jestli si adolescenti umí určitou dobu představit fungování bez každodenního přísunu informací a bez sociálních sítí. Nejčastější konotace vedla k tématu digitálního detoxu, který se během rozhovorů pokusil každý respondent definovat. Všechny odpovědi na tuto otázku byly prakticky identické. Adolescenti si představují digitální detox tak, že člověk po určitou dobu nemá přístup k sociálním sítím nebo internetu (v některých případech je pouze využívá sociální sítě na nutné minimum). Po tu dobu se pokouší zaměřit se více na sebe a odpočinout si od každodenního spěchu a tlaku informací.

V mém výzkumném vzorku se digitálního detoxu zúčastnilo 9 respondentů. 5 z nich se pro tento krok rozhodlo zcela dobrovolně, zatímco zbylí 4 byli k tomuto kroku přinuceni určitými okolnostmi. Někteří z nich se ocitli v prostředí, kde bylo používání technologií omezené nebo dokonce zakázané (například tábor) nebo se dostali na místo, kde nebyl dostupný žádný signál. Maxim si digitální detox představuje takto: *„Pro mě je digitální detox, když se třeba člověk vydá na nějaký výlet a není tam signál, nemůže mít přístup k žádným technologiím, nebo když se mi vybije mobil. Nemůžu komunikovat ale ani třeba fotit... Zjistíš, že jsi na tomhle světě ty, a to, co tě obklopuje a člověk nemusí být pořád propojenej.“* (Maxim, 20 let)

Příklad výpovědí, kteří se digitální detox rozhodli vyzkoušet z vlastní vůle:

„Jo, zkoušela jsem to teď asi měsíc zpátky, jako právě na ten týden si to smazat, a měla jsem pak jako párkrát takový nutkání jako teďka mám ten volnej čas, třeba těch pár minut na tý zastávce, tak teďka bych to jako otevřela, ale pak jako si na to člověk poměrně rychle zvykne... Cejtla jsem ses pak vlastně mnohem líp... Uvědomíš si pak, kolik času nad tím strávíš.“ (Daniela, 18 let)

„Bylo to zvláštní, protože jsem se někdy mezi svejma kamarádama cítila trochu vyčleněná... Když to člověk nesleduje tak, není v obraze. Zjistila jsem, že mě to strašně štve... Bylo mi určitě líp ale.“ (Bára, 19 let)

“Když jsem dělala maturitu, tak jsem si odinstalovala všechny sociální sítě. Po tý instalaci zpátky, tak jsem si přišla prostě, jako kdybych zaspala velký kus času. Že jsem vůbec nevěděla, co se jako dělo v životě lidí, co mám ráda.” (Tereza K., 18 let)

Davidovi Č. přijde digitální detox jako extrémní řešení, ale vyzkoušel ho během doby, kdy psal bakalářskou práci: *„V podstatě jsem měl pocit, že nevím, co se děje, že jsem jako out, že nejsem v obraze.“ (David Č., 20 let)*

Nedobrovolně byla k digitálnímu detoxu přinucena například Markéta. Ta se občas nachází na místě, kde není internetové připojení, a tím pádem nemá přístup k prakticky žádným informacím: *„Tak na tý vesnici není signál natož internet lol. Jsem ráda, když vim, co je za den. No ale bývá to pro mě mega stresující, protože prostě vůbec nevím, co se děje, a to mě jako štve.“ (Markéta, 19 let)*

Kromě Markéty má s nedobrovolným detoxem zkušenost i Monika. Na táboře, kam jezdí nejsou dovolené telefony. Monika popisovala, že s tím zas takový problém neměla, ale jediné, co ji vadilo bylo to, že nemohla používat fotoaparát.

David S. byl bez přístupu k informacím kvůli rozbitému telefonu, ale nějaké větší problémy bez něj vydržet nezaznamenal.

Z 9 respondentů, kteří digitálním detoxem prošli, tak pouze 4 uvedli, že po skončení detoxu pocítili pozitivní dopad na svoji psychiku. Dva respondenti se cítili mírně vyčleněně, což bylo poněkud nepříjemné, ale psychické zlepšení, kterého dosáhli pro ně bylo mnohem významnější.

Diskuze

Tento výzkum analyzoval výpovědi jedenácti adolescentů, kteří se v hloubkových rozhovorech podělili o svoje zkušenosti, týkající se vlivu informačního přetížení na jejich psychiku. V rámci zkoumání bylo nejdříve zjišťováno, jaký mají adolescenti pohled na sociální sítě v souvislosti s informačním přetížením. Prvním identifikovaným tématem byla motivace, která vede adolescenty k používání sociálních sítí. Bylo zjištěno, že adolescenti využívají sociální sítě, protože chtějí být informováni o novinkách a děním ve světě, chtějí komunikovat s přáteli a poznávat nové lidi, a také se chtějí nějakým způsobem pobavit a odreagovat se. Podle Macka (2003) jsou pro adolescenty vrstevnické vztahy klíčovým atributem tohoto vývojového období. Na sociálních sítích se mohou adolescenti snadno střetávat a vytvářet si různé skupiny, což je pro dospívající v této fázi vývoje zásadní.

Co se týče způsobu trávení času, tak tento výzkum ukázal, že většina adolescentů vypověděla, že je spíše pasivním publikem, které konzumuje obsah na sociálních sítích, ale prakticky nic aktivně nepřidává. Mezi oblíbené způsoby trávení času na sociálních sítích patří čtení zpráv, sledování aktivit přátel nebo rychlých videí a konzumace konkrétního obsahu. Adolescenti u sociálních sítí vnímají, jak výhody, tak i nevýhody. Pozitivně vnímají propojenost lidí po celém světě a jejich vzájemnou komunikaci a rozšiřování znalostí a vědomostí. Jako negativum se pro adolescenty ukázalo být ztráta času, prokrastinace, kyberšikana, závislost a negativní vliv na psychické zdraví.

U druhé výzkumné otázky, která se ptá na to, jak adolescenti vnímají informační přetížení na sociálních sítích, byly identifikovány tři kategorie. První se zabývá percepcí informačního toku na sociálních sítích. Devět z jedenácti adolescentů se shodlo na tom, že je na sociálních sítích příliš velké množství informací, z čehož některé jsou úplně zbytečné nebo nepravdivé. Druhá kategorie se zaměřuje na to, jestli adolescentům připadá velké množství informací jako přínos nebo hrozba. Výsledkem je, že adolescenti berou v potaz jak hrozby, jako je šíření dezinformací, nekonečný cyklus konzumování obsahu, mediální ngramotnost uživatelů a informační smog, tak i přínosy, mezi které patří dostupnost a různorodost informací. Poslední kategorie zkoumá zkušenost adolescentů s informačním přetížením. Výzkum ukázal, že se participanti cítí přehlceně

v momentě, kdy dojde k nějaké převratné události, když se nahromadí více dat najednou nebo v případě, kdy bezmyšlenkovitě prochází obsah na sociálních sítích a stráví na nich více času, než bylo zamýšleno. Tato zjištění se shodují s poznatky, které IORG (2018) zmiňuje na svých stránkách. Uvádí tam, že pokud se v určité chvíli nashromáždí příliš mnoho informací najednou, není možné je správně filtrovat, analyzovat a klasifikovat. Jedná se o jeden z klíčových faktorů, které vede ke vzniku informačního přetížení. Kromě toho je tam také uveden další faktor, kterým je nízká kvalita informací.

Třetí výzkumná otázka zjišťuje, jak adolescenti prožívají informační přetížení a jaké jsou jeho dopady na psychiku adolescentů. Zde byly stanoveny dvě kategorie. U první byla identifikována dvě témata: psychická nepohoda a tlak rychlé doby. Do psychické nepohody se řadí úzkost, stres, napětí, smutek, frustrace, sklíčenost a pocit viny. Celkově lze říct, že informační přetížení má spíše negativní vliv na psychiku adolescentů. Hallowel (2005) popisuje děje v lidském mozku, které nastávají v během přetížení. Zjistil, že z takového stavu není úniku a hluboké oblasti mozku začnou vysílat signály strachu, úzkosti a paniky. Vágnerová (2022) uvádí, že adolescenti v období dospívání procházejí intenzivním psychickým a emočním vývojem, který je činí zvláště vnímavými. Tato fáze života je charakteristická zvýšenou citlivostí. Z toho důvodu může nadměrné množství informací působit na mladé lidi negativně a vyvolávat stres nebo úzkost.

Adolescenti také pociťují tlak, který vychází ze společnosti nebo příliš rychlé doby, a to má negativní vliv na jejich psychickou pohodu. Do druhé kategorie spadají psychické a kognitivní důsledky informačního přetížení. Zde výzkum ukázal, že informační přetížení má negativní dopad na soustředění a paměť, rozhodování, spánek a relaxaci a FoMo. Ke stejnému zjištění došel Kashada (2017), který ve své studii uvádí, že informační přetížení narušuje naši schopnost učit se, řešit problémy a rozhodovat se. V momentě, kdy je překročena určitá kognitivní kapacita, se ostatní informace stávají pouhým šumem a schopnost člověka zpracovávat informace klesá.

Poslední výzkumná otázka zkoumá, jaké strategie využívají adolescenti ke zvládnutí informačního přetížení. Z výzkumu vzešlo, že adolescenti redukuje počet informačních zdrojů, regulují svůj čas na sociálních sítích, odkládají zařízení nebo platformu, která je

zdrojem informačního přetížení. K podobným závěrům došel Savolainen (2007), který popsal strategii stažení, která se vyznačuje minimalizováním počtu využívaných informačních zdrojů. Jednou z možností, je podle něj vzdát se určitých zařízení, jako je například televize nebo rádio. Druhou metodou, kterou popsal je filtrovací strategie, při které člověk selektuje příchozí informace.

V závěru této kapitoly bych chtěla reflektovat některé problematické aspekty tohoto výzkumu. Pro analýzu dat byla zvolena Tematická analýza, která s sebou nese mnoho pozitiv ale i limitů. Tím, že se jedná o subjektivní metodu, která závisí na interpretaci výzkumníka, může dojít ke zkreslení výsledků. Ty mohou být ovlivněny výzkumníkovými předsudky, zkušenostmi nebo předpoklady. Dalším limitem této práce je fakt, že se jedná o kvalitativní metodu, u které nelze kvantifikovat data ani je standardizovat. Tím pádem nemůžou být výsledky výzkumu aplikovány na celou populaci a nelze je zobecnit. Kromě toho byl časový rámec, v němž autorka prováděla svůj výzkum, omezen, což může ovlivnit hloubku a detailnost analýzy. Tematická analýza je časově náročná a vyžaduje pečlivou analýzu dat, a to může být pro časově omezený výzkum problém.

Myslím si, že pro další výzkum by bylo vhodné zahrnout pestřejší vzorek respondentů, aby bylo možné získat širší pohled na problematiku. Mohlo by se jednat o rozšíření geografického pokrytí, věkového rozmezí nebo socioekonomického zázemí adolescentů. Dále by mohl být tento kvalitativní výzkum doplněn kvantitativními metodami, jako jsou například dotazníková šetření. Pro hlubší pochopení vlivu informačního přetížení by bylo užitečné provést longitudinální studii, která by sledovala adolescenty v průběhu delšího časového období, a tím pádem by mohla zachytit dlouhodobé efekty na jejich psychiku.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou působení informačního přetížení na psychiku adolescentů a strategiemi jeho zvládnutí. Hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje příliš velké množství informací psychickou pohodu dospívajících, a jaké metody adolescenti využívají k jeho eliminaci. Teoretická část se věnuje třem hlavním tématům. Nejprve se zaměřuje na samotný fenomén informačního přetížení a poskytuje jeho definici, rozlišuje různé typy informačního přetížení, popisuje hlavní příčiny vedoucí k jeho vzniku, rozebírá jeho typické projevy a v neposlední řadě zkoumá možné dopady toho stavu na psychiku adolescentů. Dále se věnuje popisu strategií, které pomáhají zvládat informační přehlcení. Druhá část teoretické části se zabývá adolescenty, přičemž klade důraz na jejich kognitivní, sociální a psychický vývoj. Kromě toho popisuje vztah adolescentů k sociálním sítím. Poslední část se zaměřuje na sociální sítě, jejich dělení, vlastnosti a také na to, jak se stávají hlavním zdrojem informačního přetížení pro adolescenty.

V metodologické části jsou představeny cíle výzkumu, výzkumné otázky a metody, jakými byl výzkum proveden. Kvalitativní šetření prezentované v rámci této práce bylo provedeno prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a získaná data byla podrobena důkladné tematické analýze. Z provedené analýzy dat vyplynulo, jaký mají respondenti vztah k sociálním sítím v rámci informačního přetížení. V první řadě bylo rozkryto několik motivací adolescentů k používání sociálních sítí. Mezi nejčastěji uváděné motivace se řadí informovanost o dění ve světě, sociální interakce a propojení s lidmi, zabavení se a odpočinek. Následně bylo zjištěno, že adolescenti tráví čas na sociálních sítích převážně pasivní formou. Adolescenti v rozhovorech vyzdvihli interkonektivitu a rozšiřování obzorů a znalostí jako hlavní přínosy sociálních sítí. Naopak negativní aspekty, které adolescenti zdůraznili zahrnují závislost na těchto platformách, výskyt kyberšikany, nepříznivý dopad na duševní zdraví a plýtvání časem.

Dále výzkum poukázal na to, že jsou si adolescenti vědomi nadměrného množství informací prezentovaných na sociálních sítích. Respondenti uvedli rizika spojená s informačním přetížením, včetně šíření dezinformací, vznik nekonečných cyklů konzumace obsahu, nedostatečné mediální gramotnosti uživatelů a tzv. informačního

smogu, který je charakterizován přítomností velkého množství nekvalitních a irelevantních dat. Kromě toho účastníci uvedli také pozitiva velkého množství informací, mezi které patří snadná dostupnost a rozmanitost informací. K situacím, kdy se adolescenti cítí přehlceni patří momenty, kdy se odehrávají převratné události ve světě, při bezmyšlenkovitém procházení obsahu na sociálních sítích nebo když se nahromadí velké množství informací najednou.

Z analyzovaných dat dále vzešlo, že informační přetížení má spíše negativní vliv na psychiku adolescentů. Ukázalo se, že během přehlcení si adolescenti všimají psychické nepohody, která zahrnuje pocity viny, úzkost, stres, smutek a napětí. Z rozhovorů také bylo možné vyvodit, že během přetížení se respondenti cítí být pod tlakem, který vychází buď ze společnosti nebo příliš rychlé doby. Z výsledků rovněž vyplynulo, že informační přetížení má negativní vliv na soustředění a paměť, rozhodování, spánek a relaxaci a vyvolává „*Fear of missing out*“.

Posledním zjištěním tohoto výzkumu je identifikování čtyř strategií zvládnutí informačního přetížení, mezi které patří redukce počtu informačních zdrojů, odložení zařízení nebo platformy způsobující informační přetížení, regulace času stráveného na sociálních sítích a digitální detox.

Summary

This bachelor thesis deals with the issue of information overload on the psyche of adolescents and coping strategies. The main aim was to find out how too much information affects the psychological well-being of adolescents, and what methods adolescents use to eliminate it. The theoretical part focuses on three main themes. Firstly, it focuses on the phenomenon of information overload itself and provides its definition, distinguishes different types of information overload, describes the main causes leading to its occurrence, discusses its typical manifestations and, last but not least, examines the possible effects of the condition on the psyche of adolescents. It goes on to describe strategies to help manage information overload. The second part of the theoretical part deals with adolescents, emphasizing their cognitive, social and psychological development. In addition, it describes the relationship of adolescents to social networks. The last part focuses on social networks, their divisions, characteristics and how they become a major source of information overload for adolescents.

The methodological section presents the research objectives, research questions and methods used to conduct the research. The qualitative investigation presented in this thesis was conducted through semi-structured interviews and the data collected was subjected to a thorough thematic analysis. The data analysis conducted revealed the respondents' relationship with social networking sites in the context of information overload. First of all, several motivations of adolescents to use social networking sites were revealed. The most frequently cited motivations were to stay informed about world events, to interact and connect socially with people, to have fun and to relax. Subsequently, it was found that adolescents spend time on social networks in a predominantly passive way. In interviews, adolescents highlighted interconnectedness and broadening horizons and knowledge as the main benefits of social networking. On the other hand, negative aspects highlighted by adolescents include dependence on these platforms, the occurrence of cyberbullying, the negative impact on mental health and time wasting.

Furthermore, the research indicated that adolescents are aware of the excessive amount of information presented on social media. Respondents mentioned the risks associated

with information overload, including the spread of misinformation, the pervasiveness of endless cycles of content consumption, the lack of media literacy of users and the so-called information smog, characterised by the presence of large amounts of low-quality and irrelevant data.

In addition, participants also mentioned the positives of having a large amount of information, including the easy accessibility and variety of information. Situations where adolescents feel overwhelmed include when groundbreaking world events are happening, when mindlessly browsing content on social media, or when a large amount of information is accumulated at once.

The data analysed over a longer period of time showed that information overload has a rather negative effect on the psyche of adolescents. It showed that during overload, adolescents notice psychological discomfort, which includes feelings of guilt, anxiety, stress, sadness and tension. From the interviews, it was also possible to infer that during overload, the respondents feel pressured, which comes either from society or too fast time. The results also showed that information overload has a negative effect on concentration and memory, decision making, sleep and relaxation and induces "Fear of missing out".

The final finding of this research is the identification of four coping strategies for information overload, which include reducing the number of information sources, putting down devices or platforms that cause information overload, regulating time spent on social media, and digital detox.

Použitá literatura

Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017).

Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, *61*, 1-11.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>

Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of information science*, *35*(2), 180-191.

<https://doi.org/10.1177/0165551508095781>

Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology*, *71*(1), 471–497.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>

Behrens, S. J. (1994). A conceptual analysis and historical overview of information literacy. *College & research libraries*, *55*(4), 309-322.

https://doi.org/10.5860/crl_55_04_309

Bell, B. T. (2016). Understanding adolescents. *Perspectives on HCI research with teenagers*, 11-27.

Bettis-Outland, H. (2012). Decision-making's impact on organizational learning and information overload. *Journal of Business Research*, *65*(6), 814-820.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2010.12.021>

Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Bontcheva, K., Gorrell, G., & Wessels, B. (2013). *Social Media and Information Overload: Survey Results* (arXiv:1306.0813). arXiv.

<https://doi.org/10.48550/arXiv.1306.0813>

Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*.

<https://doi.org/10.1109/EMR.2010.5559139>

- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Karolinum Press.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2008). The Concept of Information Overload-A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines (2004) *The Information Society: An International Journal*, 20 (5), 271-305. <https://doi.org/10.1080/01972240490507974> obrázek 1,3
- Goulding, A. (2001). Information poverty or overload?. *Journal of Librarianship and Information Science*, 33(3), 109-111. <https://doi.org/10.1177/096100060103300301>
- Gupta, C., Jogdand, S., & Kumar, M. (2022). Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *Cureus*, 14(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30143>
- Hallowell, E. M. (2005). Overloaded circuits: Why smart people underperform. *Harvard business review*, 83(1), 54-62.
- Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace. *Portál*.
- Hoq, K. M. G. (2014). Information overload: Causes, consequences and remedies-A study. *Philosophy and progress*, 49-68. <https://doi.org/10.3329/pp.v55i1-2.26390>
- IORG, I. O. B. (2018). Information Overload Research Group: Key Information Overload Causes and Solution. In . <https://iorgforum.org/io-basics/>
- Jabbar, J., Dharmarajan, S., Raveendranathan, R. P., Syamkumar, D., & Jasseer, A. (2022). Influence of Social Media on Adolescent Mental Health. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.22161/ijels.71.13>
- Janssen, R., & de Poot, H. (2006). Information overload: Why some people seem to suffer more than others. In *Proceedings of the 4th Nordic conference on Human-computer interaction: changing roles* (pp. 397-400). <https://doi.org/10.1145/1182475.1182521>
- Ji, Q., Ha, L., & Sypher, U. (2014). The role of news media use and demographic characteristics in the possibility of information overload prediction. *International Journal of Communication*, 8, 16. https://www.researchgate.net/publication/270279542_Ji_Qihao_Louisa_Ha_and_Ulla_

Snyder_2014_The_Role_of_News_Media_Use_and_Demographic_Characteristics_in_the_Possibility_of_Information_Overload_Prediction

Jia, L. (2022). The impact of different family socio-economic classes on the use of internet learning by adolescence in two regions, europe and china. *BCP Social Sciences & Humanities*, 19, 358-367. <https://doi.org/10.54691/bcpssh.v19i.1631>

JWTIntelligence. (2012). Fear of missing out (FOMO). https://web.archive.org/web/20150626125816/http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf

Kashada, A., Isnoun, A., & Aldali, N. (2020). Effect of information overload on decision's quality, efficiency and time. *International Journal of Latest Engineering Research and Applications*, 5(01), 53-58. obázek 2

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>

Kohout, R., & Karchňák, M. R. (2016). *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy.

Koltay, T. (2022). Information and data ecologies. *Research Data Management and Data Literacies*, 15-48. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824475-3.00001-1>

Kožíšek, M., & Písecký, V. (2016). *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.

Lehman, A., & Miller, S. J. (2020). A theoretical conversation about responses to information overload. *Information*, 11(8), 379. <https://doi.org/10.3390/info11080379>

Li, T., & Li, M. (2011). An investigation and analysis of information overload in manager's work. *IBusiness*, 3(1), 49-52. <https://doi.org/10.4236/ib.2011.31008>

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portal.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada

Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and behavior*, 44(6), 737-759.

<https://doi.org/10.1177/0013916511404408>

- O'reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200-206.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Park, C. S. (2019). Does too much news on social media discourage news seeking? Mediating role of news efficacy between perceived news overload and news avoidance on social media. *Social Media+ Society*, 5(3).<https://doi.org/10.1177/2056305119872956>
- ProductPlan. (n.d.). The 4 Ds of Time Management. *ProductPlan*.
<https://www.productplan.com/glossary/4-ds-of-time-management/Publishing>.
- Royal Society for Public Health. (2017). # StatusOfMind: social media and young people's mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*.
- Ruff, J. (2002). Information overload: Causes, symptoms and solutions. *Harvard Graduate School of Education*, 1-13.
- Sadiku, M. N., Shadare, A. E., & Musa, S. M. (1999). Information overload: Causes and cures. *Proceedings*, vol, 51(8), 249-254.
https://www.researchgate.net/publication/301778753_Information_Overload_Causes_And_Cures
- Savolainen, R. (2007). Filtering and withdrawing: strategies for coping with information overload in everyday contexts. *Journal of information Science*, 33(5), 611-621. <https://doi.org/10.1177/0165551506077418>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion.

- Computers in Human Behavior*, 139, 107500.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Singh, A., Kumar, H., & Kumari, S. (2020). *Impact of Social Media on Adolescent's Mental Health*. 8, 2320–2882.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Toffler, A. (1992). *Šok z budoucnosti*. Práce.
- Uhs, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140, S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Vágnerová, M. (2022). *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum
- Vojtíšek, P. (2012). *Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace vabsolventských pracích vyšších odborných škol*. <https://docplayer.cz/629195-Vyzkumne-metody-metody-a-techniky-vyzkumu-a-jejich-aplikace-v-absolventskych-pracich-vyssich-odbornych-skol-phdr-petr-vojtisek.html>
- Waddington, P. (1997). Dying for information? A report on the effects of information overload in the UK and worldwide. *British library research and innovation report*, 49-52. <https://doi.org/10.7553/66-1-1454>

Teze bakalářské práce

SCHVÁLENO

23.3.23

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK

Teze BAKALÁŘSKÉ diplomové práce

TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:

Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta:

Anna Havránková

Razítko podatelny:

Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta:

2020/2021

Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd	
Došlo dne: - 8 -03- 2023	-1-
Čj: 24	Příloh:
Přiděleno:	

E-mail diplomantky/diplomanta:

80409185@fsv.cuni.cz

Studijní obor/forma studia:

Mediální studia/denní studium

Název práce v češtině:

Vliv informačního přetížení na psychiku adolescentů a strategie jeho zvládnání

Název práce v angličtině:

The impact of information overload on the psyche of adolescents and coping strategies

Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2012/2013):

(diplomovou práci je možné odevzdat nejdříve po dvou semestrech od schválení tezí)

ZS 2023/2024

Základní charakteristika tématu a předpokládaný cíl práce (max. 1000 znaků):

Hlavním cílem této práce je představit a popsat aspekty související s informačním zahlcením na sociálních sítích, uvést konkrétní příklady a upozornit na vlivy, které působí na psychiku adolescentů. Chtěla bych také zmínit několik způsobů, jak se informačnímu přetížení bránit nebo alespoň minimalizovat jeho dopad. Dále se budu zabývat příčinami, které k informačnímu přesycení přispěly a popíšu, jak tento fenomén adolescenti vnímají. Účelem této práce je zjistit, jaký je dopad informačního přehlcení na psychické zdraví mladých lidí a jaké jsou strategie jeho zvládnání. Následně se zaměřím na aplikaci teoretiky doporučených postupů pro zvládnání informačního přetížení.

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

Úvod

1. Základní aspekty informačního přetížení

V úvodní kapitole popíšu hlavní problematiku této práce a vymezím základní pojmy. Vysvětlím pojem „informační přetížení“ v kontextu sociálních sítí.

2. Vybrané faktory sociálních sítí

Tato část se bude týkat sociálních sítí, které k informačnímu přesycení přispívají.

3. Vliv informačního přetížení a sociálních sítí na psychiku adolescentů

V této kapitole poskytnu náhled na vlivy a dopady příliš velkého množství informací na sociálních platformách na lidskou psychiku a popíšu hlavní důvody a důsledky tohoto fenoménu.

4. Strategie zvládnání informačního přetížení na sociálních sítích

Tato kapitola se bude věnovat způsobům, jak se informačnímu přetížení bránit a jak se vyrovnat s jeho dopady. Zde se budu zabývat např. digitálním detoxem, časem stráveným na sociálních sítích a selekcí informací.

5. Metodika práce

Zde popíšu, jaká metoda bude v praktické části využita. V této diplomové práci využiji kvalitativní metodu polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumu se bude účastnit 7 participantů ve věkovém rozmezí 18-20 let, kteří budou vybráni nepravidelnou záměrnou metodou výběru. Participantů budou studenti středních nebo vysokých škol, kteří pravidelně používají sociální sítě.

6. Analytická část

Zde budou uvedeny a analyzovány odpovědi získané za pomoci dotazníku. Bude provedeno otevřené kódování, tematická analýza a formulace teorie. Dále zde budou popsána výsledná zjištění.

7. Shrnutí zjištěných informací

8. Diskuse

Závěr

Seznam použité literatury

Vymezení zpracovávaného materiálu (např. konkrétní titul periodika a období jeho analýzy):

Data pro výzkum budou získána prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s participanty.

Postup (technika) při zpracování materiálu:

Nejprve se v teoretické části zaměřím na studium literatury a její rešerši, kterou poté srovnám s výsledky praktické části. Bude proveden kvalitativní výzkum, který bude postaven na rozhovorech s účastníky. Participantů budou vybíráni záměrným výběrem, aby splňovali požadovanou věkovou hranici.

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

MORAVEC, Václav, 2020. *Proměny novinářské etiky*. Praha: Academia. Společnost (Academia). ISBN 978-80-200-3111-2.

Novinář a pedagog Václav Moravec ve svém díle představuje novinářskou etiku a sporné oblasti žurnalistiky. V této knize najdeme důležité pojmy týkající se jak médií, tak i informačního přesycení. Dozvíme se například proč vznikají sociální bubliny nebo co znamená pojem turbonews.

TOFFLER, Alvin, 1992. Šok z budoucnosti. Přeložil Stanislav MUNDIL. Praha: Práce. ISBN 80-208-0160-X.

Alvin Toffler jako první ve své knize popsal informační přetížení. Podle něj to znamená, že se všechno velmi rychle mění a lidé už tyto změny nedokážou vnímat. U některých může nastat „šok“ z budoucnosti. Kromě toho se zaměřuje na společenskou reflexi a adaptaci člověka.

MCQUAIL, Denis, 2009. Úvod do teorie masové komunikace. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-574-5.

Rozsáhlá učebnice od známého britského akademika a spisovatele Denise McQuaila nám pomůže pochopit roli masových médií v moderní společnosti. Nabídne nám také velké množství teorií o fungování masových médií a jejich regulaci.

DOMBROVSKÁ, Michaela a Zuzana ŠIDLICHOVSKÁ, 2021. Informační detox: jak si zjednodušit život v digitální době. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2920-1.

Tato kniha nám poradí, jak se ubránit informačnímu přetížení. Jednou z možností je informační detox, kdy si člověk odpočine od hromady informací, které se na něj dennodenně valí. Kromě toho autorka popisuje, jak dostáhnout informační pohody, ve které se člověk necítí přehlcen.

PLHÁKOVÁ, Alena, 2004. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia. ISBN 80-200-1086-6.

Učebnice obecné psychologie, napsána slavnou českou psycholožkou, nám poskytne rozsáhlé informace o lidském vědomí, vnímání a kognici. Dozvíme se také něco o etických problémech soudobé psychologie nebo o teoriích lidských emocí.

Diplomové 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)

KREJČÍŘÍK, Matěj, 2018. *Informační zahlcení a metody jeho eliminace v informační společnosti*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Informační studia a knihovnictví. Vedoucí práce Ing. Martin Souček, Ph.D.

CIPRYÁNOVÁ, Aneta, 2020. *Vliv sociálních sítí na stresový potenciál a kvalitu života současné generace*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Fakulta informatiky a managementu, Katedra managementu. Vedoucí práce PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

VARMUŽOVÁ, Klára, 2020. *Úzkost u adolescentů v souvislosti s užíváním sociálních sítí*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.

VOKŘÁL, Jan, 2019. *Mýtus informačního přetížení: Evidence reálnosti fenoménu ve výzkumech knihovnictví a informační vědy*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta, Kabinet informačních studií a knihovnictví. Vedoucí práce PhDr. Michal Lorenz, Ph.D.

Datum / Podpis studenta/ky

27.2.2023

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:

Doporučuji využít kreativní metody sběru dat - například přivést participanta do situace informačního přetížení a nechat ho/ji se s tím nějak vypořádat, a pak si o tom promluvit. Nebo se bavit o kartách zobrazujících různé strategie vypořádávání se s informačním přetížením z literatury, participanta je mohou různě radit a reflektovat apod.

V rámci metodologie doporučuji přístup zakotvené teorie, který se zdá být vhodný pro záměr diplomantky.

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.

Marek Háša

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 VÝTISKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO OBORU.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Křivka znázorňující závislost množství informací a přesnosti rozhodování
(obrázek)

Příloha č. 2: Schéma ilustrující konstrukty související s příčinami informačního přetížení
(obrázek)