

**UNIVERZITA KARLOVA**

Husitská teologická fakulta

**Vliv sociálních medií na adolescenty**

The influence of social media on adolescents

*Bakalářská práce*

Janoušová Viola

Vedoucí práce: PaedDr. Nataša Mazáčová, Ph.D.

Studijní program: Náboženství a základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Praha 2024

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní doktorce Mazáčové, která je vedoucím této bakalářské práce za její vstřícnost, laskavost a za zpětnou vazbu. Dále bych chtěla poděkovat kamarádům a známým, kteří se jako respondenti podíleli na mém výzkumu a uvolili tak svůj čas.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Vliv sociálních médií na adolescenty“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 2. 5. 2024

Jméno autora: Janoušová Viola

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na dospívající mládež a na jejich vztah k sociálním médiím a na to, jak sociální média ovlivňují jejich život a jaký dopad na ně mají. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je prvním tématem, které je blíže představeno, téma adolescence a její fáze, dalším námětem je internet a sociální sítě, kde jsou popsána rizika možných závislostí na daných sítích a na internetu. Poslední kapitola se zaměřuje na problematiku kyberšikany, na její formy a projevy.

Empirická část je věnována praktickému výzkumu. Jako formu výzkumu jsem zvolila případové studie. Případové studie jsou dále analyzovány srze otevřené kódování. Ke sběru dat pro tento empirický výzkum jsem využila polostrukturované rozhovory.

Cílem této bakalářské práce je tedy představit sociální média a analyzovat vztah dospívajících k daným sociálním sítím a dále odhalit, jak tyto sítě ovlivňují život dnešních adolescentů.

## **Klíčová slova**

Sociální sítě, internet, adolescence, komunikace, škola, vztahy, pozitivní / negativní vliv, kyberšikana, závislost, prevence

## **Annotation**

This bachelor's thesis focuses on young teenagers and their relationship with social media and how social media affects their lives and what impact it has on them. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. In the theoretical part, the first topic is approached in more detail is the topic of adolescence and its phases, the next topic is the internet and social networks, where the risks of possible addiction to these networks and the Internet are described. The last chapter focuses on the issue of cyberbullying, its forms and manifestations. The empirical part is dedicated to practical research. I chose case studies as a form of research. The case studies are further analyzed through open coding. I used semi-structured interviews to collect data for this empirical research. The goal of this bachelor's thesis is to present social media and analyze the relationship of adolescents to these social networks and further reveal how these networks influence the lives of today's adolescents.

## **Key words**

Social networks, internet, adolescence, communication, school, relationships, positive/negative influence, cyberbullying, addiction, prevention

## **Obsah**

<b>Obsah</b> .....	6
<b>Úvod</b> .....	8
<b>1 Adolescence</b> .....	10
1.1 Raná adolescence.....	11
1.2 Pozdní adolescence.....	12
<b>2 Internet</b> .....	13
2.1 Závislost na internetu.....	13
2.2 Nadměrné užívání internetu u dospívajících .....	15
2.3 Pozitiva a výhody technologií .....	17
2.4 Termín Disinhibice .....	18
<b>3 Sociální sítě</b> .....	21
3.1 Sociální sítě u nás .....	22
3.2 Světové sociální sítě .....	22
3.3 Kdo je to influencer? .....	24
3.4 Pozitiva sociálních sítí a rizika, kterým se uživatelé vystavují .....	25
3.5 Jak se nenechat ovládnout světem internetu a sociálních sítí .....	25
<b>4 Kyberšikana</b> .....	28
4.1 Formy kyberšikany .....	29
4.2 Projevy kyberšikany .....	29
4.3 Média (kanály) šíření kyberšikany .....	31
<b>5 Kvalitativní výzkum</b> .....	33
5.1 Příprava, metody a cíle výzkumu .....	33
5.2 Výzkumné otázky .....	34
5.3 Získávání respondentů .....	34
5.4 Krátké představení respondentů .....	35
5.5 Způsob provedení výzkumu – sběr dat.....	37
5.6 Polostrukturovaný rozhovor .....	37
5.7 Případové studie .....	39
5.8 Etické hledisko .....	45
5.9 Výsledky výzkumu a jejich interpretace .....	45
<b>Diskuze</b> .....	53
<b>Závěr</b> .....	59
<b>Seznam použité literatury</b> .....	61

<b>Elektronické zdroje .....</b>	<b>63</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>64</b>

## Úvod

Ve své bakalářské práci zpracovávám problematiku sociálních sítí a následně pracuji s termínem kyberšikana, který postupně rozvíjím. Cílem této bakalářské práce je představit sociální média a analyzovat vztah dospívajících k daným sociálním sítím a dále odhalit, jak tyto sítě ovlivňují život dnešních adolescentů.

V bakalářské práci se tedy budu zamýšlet nad povahou výzkumných otázek, které mají následující znění: *Jakým způsobem ovlivňují sociální sítě dnešní adolescenty?; Jak dnešní adolescenti využívají sociální sítě – k jakým účelům a záměrům?; Zajímají se rodiče, dnešních adolescentů, o obsah, který dospívající vyhledávají a sledují na sociálních sítích?; Zda mají dospívající případnou zkušenost s kyberšikanou a jejími projevy?; Dokáží si dnešní mladiství představit svůj život bez sociálních sítí?*

Média jsou dnes všude kolem nás. Každý moderní člověk má dnes ve svém mobilním zařízení snadný přístup k internetu. Kde lidé tráví podle statistik čím dál více času. Stráví tak značnou část svého života ve virtuálním online světě.

Obecným důvodem, proč by dnes člověk chtěl být součástí světa sociálních sítí, je udržení kontaktu s okolím a se světem, dále sdílení svých životních zážitků a prožitků se svými přáteli či rodinou. V podstatě s kýmkoliv a kdekoliv na světě. Stačí Vám jen internetové připojení, daná síť a následné založení uživatelského účtu. Valná většina sociálních platform poskytuje založení a vedení účtu bezplatně, kdy jsou také tato média velmi snadno a rychle dostupná. To je také velkým lákadlem pro jejich stávající i nové návštěvníky. Jako další důvod můžeme uvést fakt, kdy nám sociální sítě zprostředkovávají možnost spatřit, nahlédnout a prozkoumat úchvatné věci a zážitky, které bychom nejspíše v reálném životě vidět nemohli (možná i na vlastní oči vidět ani nechtěli). V neposlední řadě také mohou sloužit jako nevyčerpatelná studnice inspirace a také pro mnoho dalších využití.

Sociální média se mohou stát i zaměstnáním, což je fenomén, který se rozvinul hlavně během posledních pár let, kdy poté můžeme hovořit například o influencerech. Jejich náplní je sdílet životní události, přidávat různé příspěvky, fotografie a vytvářet tak svůj žádaný a vyhledávaný obsah. Jsou to dnešní králové online světa a jejich myšlenky, názory se skrze fanoušky a odběratele – které tak ovlivnili – šíří dál a dál po virtuálním světě.

Zároveň jsou to i otroci těchto sítí – král a otrok v jedné podobě. Nechodí si na tyto sítě odpočinout či se pobavit. Naopak tvoří obsah těchto moderních sociálních kanálů.



Denně musí přidávat něco ze svých životů – něco ze sebe. Právě aby zaujali co nejvíce publikum a získali další nové sledovatele. Čím více sledovatelů – tím větší finanční kompenzace. Je to válka o lajky a shlédnutí, každodenní nekončící boj. Pokaždé však přijde někdo nový, zajímavější, krásnější, mladší či talentovanější. Ten, kdo na čas převezme žezlo a nasadí si na hlavu pomyslnou korunu online světa.

Téma influencerů a jaký vliv mají na dospívající adolescenty bych ráda zpracovávala ve své budoucí diplomové práci.

Právě influenceri jsou dospívajícími adolescenty často chápáni jako vzor a mladí lidé se je také často snaží napodobit. Začnou po jejich vzoru sdílet svůj život v online světě. Ovšem toto přináší mnoho rizik, kdy se velmi snadno mohou stát obětí kyberšikany.

Osobně si myslím, že kyberšikana je stále nedostatečně probíraným a řešeným tématem, kdy její projevy a důsledky mohou být devastující. Vystávají informace o tom, že mnoho mladých lidí má dnes nějakou zkušenost s kyberšikanou. Ať už jako pozorovatel nebo oběť. Dle mého názoru by měli být současní adolescenti dobře informováni o rizicích kyberšikany. Právě dnes než kdy dříve, hovoříme-li o dnešní moderní době jako „o době sociálních sítí“. Pro kterou je charakteristické, že trávíme velkou část našeho života v online prostoru za obrazovkami našich telefonů, notebooků a počítačů. Zmíněný online prostor či virtuální prostředí je plné nástrah a pastí, do kterých se nový a nepoučený, mnohdy tápající uživatel lehce chytí.

Zde v této bakalářské práci pojednávám blíže o kyberšikaně a o myšlenkách, zda jsou dnešní adolescenti informováni o možných rizicích a jevu kyberšikany jako takové. Kde se s tímto fenoménem setkali, zdali v domácím či školním prostředí. Také zda samotné školy přichází s určitou prevencí ohledně této problematiky. Toto jsou otázky, které si pokládám já sama a na které se následně ptám i mých respondentů.

Zeptejme se tedy současných teenagerů, co si myslí o sociálních sítích, jaké postoje k nim zastávají a kolik času denně tráví v tomto online prostředí. Dále také jestli a jaké zkušenosti mají tito mladí lidé s termínem kyberšikany, kdy a kde se s ní setkali a zdali u nich proběhla nějaká prevence tohoto vzrůstajícího fenoménu kyberšikany. Dokázali by si vůbec současní adolescenti představit svůj život bez sociálních sítí? Toto jsou otázky, na které budu hledat odpovědi.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Adolescence

Dospívání je bouřlivé období v životě každého z nás. Období plné emocí, impulzivity, hledání sebe sama, své identity, kdo jsem a kam mířím, to jsou otázky, které nám běží hlavou, když kráčíme po cestě mezi dětstvím a ranou dospělostí. Je to také čas prvních lásek a prvních zlomených srdcí, je to i úsvit rebelie vůči rodičům jako autoritám. Je to také doba, na kterou jako dospělí rádi vzpomínáte, možná i ty nejoblíbenější vzpomínky se zde často ukrývají. (Vašutová a kol., 2013)

Adolescence je také velmi citlivé a kritické období, kdy dospívající jedinec prochází hormonálními změnami, tělesným a psychickým vývojem a také samozřejmě osobnostním vývojem. Její časové vymezení je v širším smyslu doba mezi roky 11/12 let až 20/22 let, v užším smyslu je doba vlastní adolescence v období mezi roky 15/16 lety do 20/22 let. (Vašutová a kol., 2013)

Období dospívání – pubescence začíná mezi 11. až 13. rokem a končí přibližně mezi 14. – 15. rokem života, ovšem začátek i konec pubescentního období se u jednotlivců liší, stejně tak se liší intenzita a průběh u jednotlivých adolescentů. Během tohoto vývojového období si adolescentní jedinec začíná utvářet svou identitu, zažívá abstraktní myšlení, pocit výjimečnosti a později přebírá také skupinové identity, které mají podstatně větší význam než rodiče. (Vašutová a Panáček a kol., 2013)

U adolescentů dochází k mnoha změnám, jako jsou změny fyziologické, dále dochází ke změnám ve vztahu k dospělým – rodičům a dalším autoritám, rozvoji intelektu. V tomto období dále dochází u dospívajících k dozrávání mozku, tedy specifitěji dozrávání prefrontální mozkové kůry. Ta je hlavním rozhodovacím centrem a má tak silný vliv na myšlení i chování u adolescentů. Jejich chování dále také ovlivňuje dozrávající limbický systém, díky kterému se zvyšuje tendence chovat se emocionálně a zvyšuje se tak intenzita prožitků. (Vašutová a kol., 2013)

## Fáze dospívání dělíme:

- Raná adolescence
- Pozdní adolescence

### 1.1 Raná adolescence

Období rané (časné) adolescence je také označované jako pubescence. Časově se odehrává mezi 11. – 15. rokem, samozřejmě i s ohledem na určitou osobní variabilitu. Nejvýraznější změnou, kterou jedinec prochází je samotné tělesné dospívání. To je ve spojení také s pohlavním dospíváním – pubertou. Dále dochází také ke změně stylu myšlení, kdy je adolescentní jedinec schopen začít přemýšlet abstraktně, a to i o možnostech, které ve skutečnosti neexistují. (Vágnerová, 2012)

Projevují se také změny emočního prožívání, a to díky hormonální přeměně, která tyto změny podněcuje. Následné výchozí výkyvy mají jak subjektivní, tak i objektivní důsledek a mohou se podílet a ovlivňovat aktuální vyhodnocení adolescenta. Podstatný význam mají pro pubescenta jeho vrstevníci, se kterými se ztotožňuje a vyhledává jejich společnost. Zatímco se pomalu distancuje a osamostatňuje z návaznosti na své rodiče. Pro tento pubescentní vývoj je důležitá podstata přátelství – hledání, vytvoření přátelských pout a hodnot, rovněž první romantické vztahy. Je to období experimentace a objevování prvních partnerských vztahů. (Vágnerová, 2012)

Zásadním mezníkem pro dospívající je ukončení jejich povinné školní docházky a následný výběr budoucího pracovního, profesního zaměření a nástup na zvolenou střední školu. Obrat, který prožívá jedinec v průběhu dospívání, vede postupně k úbytku starých hodnot a jistot. Následně vyzdvihuje potřebu obeznámení v nových situacích a novou stabilizaci. V období dětství docházelo k uspokojení potřeb jistoty podmíněností rodiny (ve vazbě na rodinu), ovšem nyní je tato potřeba uspokojena, a tak je potřeba pozměnit její charakter. S potřebou jistoty se také úzce pojí potřeba citové akceptace, obecně můžeme hovořit o potřebě přijatelné pozice ve světě, kterou už si musí jedinec vydobýt či zasloužit. (Vágnerová, 2012)

## 1.2 Pozdní adolescence

Pozdní nebo vrcholná adolescence probíhá přibližně od 15–20 let, opět s určitou osobní variabilitou. Změny probíhají především v psychické a sociální oblasti. Biologicky je tato fáze určena pohlavním dozráním. Často během ní dochází k prvním sexuálním zkušenostem a k pohlavnímu styku. Hlavní proces, který se během pozdní adolescence odehrává, je komplexnější psychosociální proměna jedince. Dochází k přeměně jeho osobnosti změně jeho sociální a společenské pozice. (Vágnerová, 2012)

Podstatným sociálním mezníkem (předělem) je ukončení studijní a profesní přípravy, kdy následuje nástup do zaměstnání či možné navázání a pokračování ve studiu. Se vstupem do zaměstnání se pojí dosažení ekonomické samostatnosti a nezávislosti, která je u nás chápána jako evidence dospělosti. Dále v tomto období dochází k potvrzení dané sociální identity u jedince. Také pro adolescenty nastávají nové role, které se často pojí s vyšší prestiží, než jakou vykazovaly jejich předchozí dětské role. Ve vztahu adolescenta s rodiči dochází k ustálení a zklidnění, ovšem velký rozvoj je nyní ve vztazích s vrstevníky a také zejména v oblasti milostných partnerů. Dověšením osmnácti let nabývá dospívající plnoletosti, získává svobodu se rozhodnout, dále se stává plně zodpovědným za své chování a jednání a přechází na něj další práva. Jako osmnáctiletý jedinec můžete uzavřít sňatek nebo být řidičem automobilu a získat tak svůj řidičský průkaz. (Vágnerová, 2012)

Dalším procesem, který probíhá je rozvoj vlastní identity, která se například ukazuje větší snahou a zájmem o sebepoznání, které je uskutečněno nejčastěji uvnitř vrstevnických skupin a následně umožňuje možnost primárního sebevymezení. Podstatnou změnou je také mnohem aktivnější a výkonnější přístup k seberealizaci a vědomí moci ovládat svůj život. Sami adolescenti často bojují o různé změny a snaží se je prosadit. Dále dospívající testují různé alternativy a pátrají po hranicích svých možností, a proto mohou jednat také poněkud extrémně. (Vágnerová, 2012)

Pro některé může být dospělost spjatá s definitivní a zodpovědnou volbou, která se jim může jevit jako příliš náročná, složitá a není pro ně tolik lákavá, dají tak přednost protažení si přechodného období. Tento postoj označil Erikson (1963) za adolescentní psychosociální moratorium – jde o stav, kdy dojde k projevům snahy o odložení, upuštění od rozhodnutí, které by jinak bylo moc zavazující. Vrcholná adolescence bývá také označována jako období volnosti, kdy má adolescent dostatek svobody a opravdu malou zodpovědnost. Dospělost se tak z toho úhlu může někdy jevit jako stereotypní a nudná fáze života. (Vágnerová, 2012)

## 2 Internet

Internetem dnes nazýváme obrovskou globální síť, která díky propojení s ostatními počítači dokáže přenášet multimediální informace mezi jednotlivými počítači. Dnes je internet také známý pod zkratkami „net“ nebo také označení síť (angl. web) jako přirovnání k obrovské pavoučí síti, tvořené z malých nepatrných vláken milionů uživatelů této celosvětové gigantické sítě. Ta nám umožňuje předávat informace, zprávy, videa, hudbu a mnoho dalších. Internet je jedním z nejpoužívanějších nástrojů moderní doby, které umožňují sdílet obrovské množství dat nehledě na vzdálenost a čas. (imip.cz [online], 2023)

### 2.1 Závislost na internetu

V dnešním moderním světě se digitální technologie staly důležitou a podstatnou součástí každodenního života mnoha z nás. Našly si své místo v každé běžné domácnosti. Ovšem časem se z pouhé záliby může snadno stát těžká závislost. Existují případy, které dokládají, že využívání internetu samo o sobě může následně směřovat ke zřetelnému snížení i omezení životních činností. Rovněž, že je dosti obtížné a složité dané používání internetu zredukovat. (Spitzer, 2016)

Takováto závislost může způsobit rozklad psychického zdraví a zanechat devastující dopad na sociálním i osobním životě závislého jedince a jeho okolí. Na internetu se může stát závislým prakticky kdokoliv, ovšem nejrizikovější jsou děti od 12 do 15 let, kdy podle českých průzkumů a šetření má necelá čtvrtina adolescentů určitou tendenci k této závislosti. Mezi ty nejvíce závislé pak spadají lidé ve věku od 16 do 29 let. (CZ.NIC [online], 2015)

Díky modernizaci a rozšířenému připojení a také díky široké mobilní síti je dnes připojení k internetu velmi snadno dostupné, což nese nespočet výhod a pozitiv, ovšem ale i svá negativa. Jedním z negativ je tedy to, že si vytvoříte svou vlastní závislost a stanete se závislým na potřebě být stále online, připojený k síti. Kdy časem začnete upřednostňovat život v online světě. Ten se stane vaším středobodem života a postupně upozadíte ten náš svět reálný. Mark Griffiths, anglický psycholog, popsal šest příznaků, podle kterých můžeme určit, že se jedná o závislost, jsou jimi:

- **důležitost** samotného internetu pro postiženého/závislého jedince, kdy reálné vztahy a sociální život tak upozaduje.

- dalším ukazatelem jsou časté **změny nálad**, pokud nemůže být například připojen k internetu a následný projev negativního i agresivního chování.
- **zvyšování tolerance**, dotyčný má potřebu stále prodlužovat dobu, kterou tráví online.
- **abstinenční příznaky**, díky odepřenému přístupu můžou nastat impulzivní reakce, deprese a jiné psychické poruchy, ovšem nenastávají klasické fyzické příznaky.
- **konflikt**, objevují se problémy ve vztazích nebo v zaměstnání, sám jedinec může pociťovat ztrátu kontroly či následné výčitky svědomí.
- **relaps**, tedy opětovné navrácení k závislosti. (Blinka a kol., 2015)

Samotná závislost na internetu, kterou odborně označujeme jako netolismus, je určitým souhrnným označením pro jednotlivé dílčí poruchy. Těmi jsou nejčastěji – závislost na online počítačových hrách, online gamblingu, kybersexu a sociálních sítích. Dále může vzniknout závislost například na online nakupování, chatování, navštěvování seznamek či na standardním brouzdáním po internetu, hledáním a přijímáním, co největšího množství informací, přehlcování informacemi. (Blinka a kol., 2015)

Otázka prevence této závislosti je nejvíce zkoumána a řešena u dětí a dospívajících, kdy právě v tomto vývojovém období lze relativně snadno formovat názory a hodnoty, kdy škola je vhodným místem pro jejich uskutečnění a realizaci. (Bém, Kalina, 2003; in Blinka a kol., 2015)

Je ovšem nastíněna také určitá potřeba, se do budoucna zaměřit s prevencí i na osoby blízké dětem a dospívajícím, tedy na rodiče, učitele a jiné blízké osoby. Mezi další ohrožené skupiny, kterým by měla být také věnována větší pozornost jsou například nezaměstnaní nebo matky na rodičovské dovolené (Müller a kol., 2013; in Blinka a kol., 2015)

Pro vznik závislosti na internetu existují i určité faktory, charakteristiky, předpoklady, a to jak biologické, sociální, tak i psychické. Tyto předpoklady, faktory mohou dále předpovědět a také způsobit náchylnost jedince k získání dané závislosti. Jako psychopatologický faktor můžeme uvést například onemocnění ADHD (porucha pozornosti + hyperaktivita) nebo také jako další příčina pro rozvinutí této závislosti může být i aktuální pocit osamění u jedince. (Alavi a kol., 2012; in Blinka a kol., 2015)

Se vznikem závislosti souvisejí i stresové problémy, také situace v zaměstnání, ve vztazích, v rodině. Na vině můžou být i osobnostní rysy jedince, pokud u něj převahuje například

hyperaktivita, impulzivita (Wu a kol., 2013; in Blinka a kol., 2015) či agresivita (Alavi a kol., 2012; in Blinka a kol., 2015). Určující pro závislost je samozřejmě i vysoký počet hodin, který závislý denně stráví v online světě (Kuss a kol., 2013; in Blinka a kol., 2015), dále také vyhledávání problémového obsahu, aplikací i různých zařízeních, díky kterým je možné pobývat v online světě. (Blinka a kol., 2015)

Jak se pak takových to online závislostí zbavit a bojovat s nimi? Na prvním místě je nejdůležitější samotné uvědomění postiženého jedince a přiznání si jeho závislosti a pak tedy následné stanovení možné léčby a východisek. Důležitá je také podpora rodiny a blízkých, kteří se tak můžou podílet na pomoci a nápravě. Nejlepší možností, jak bojovat s online závislostmi je vyplnit svůj volný čas, který dotyčný trávil v online světě, jinými aktivitami, například najít si koníčky a zájmy, sportovat, dále taky trávit více času ve společnosti a posílit tak své sociální dovednosti a najít si přátele. Také je nutná potřeba, aby se závislý naučil lépe hospodařit s časem, který nyní bude trávit v online světě – může pomoci stanovení časového rozsahu a harmonogramu. Dále i určitá eliminace nadměrného, neúčinného obsahu a aplikací, které by dotyčného mohly svádět zpět k závislosti. Pokud si závislí nedokáže pomoci sám, pak je tedy v jeho zájmu, aby se obrátil na odbornou pomoc. (CZ.NIC [online], 2015)

Dnes už existují specializovaná centra, která se zaměřují na léčbu této závislosti, nejvíce jich najdeme v Evropě, Severní Americe a východní Asii, kde v těchto centrech léčbu provádí jak v podobě klasických programů, tak i formou online ambulantních programů. Ovšem u tohoto fenoménu stále chybí potřebná a doplňující data jako je podrobnější vymezení charakteristik a rysů u osob se závislostí na internetu, kteří následně vyhledávají potřebnou odbornou pomoc a pak také chybějící data charakteristik postižených jedinců, kteří se vyléčili určitým přirozeným způsobem či díky svépomocným skupinám, tedy bez odborné pomoci. (Blinka a kol., 2015)

## 2.2 Nadměrné užívání internetu u dospívajících

Adolescentní jedinci jsou v citlivém a kritickém období dospívání, kdy si tvoří svoji identitu a také hledají vzory, ke kterým mohou vzhlížet. Právě takovéto vzory dnes velmi často přejímají z internetového prostředí, kdy adolescenti tráví na internetu více času než kdy dříve.

Právě proto jsou také jednou z nejrizikovějších skupin, u kterých může dojít k projevení a vypěstování závislosti na internetu. Dnešní dospívající patří do internetové online generace, kdy je pro ně připojení k internetu a čas strávený online na každodenním pořádku. Aktivita, které se nejčastěji pojí s nadměrným užíváním internetu jsou: vyhledávání přebytečného obsahu a přehlcování se informacemi, pobyt na sociálních sítích, dále hraní online her a pobyt v chatovacích místnostech. (Durkee a kol., 2012; in Kuss a kol., 2013; in Blinka a kol., 2015)

Závislost na internetu, z pohledu vývojové psychologie může být také spojená s neúspěšným a nezdařeným dosažením jedné nebo více základních vývojových potřeb. (Blinka a kol., 2015)

#### Jakými jsou:

- **Identita** – Online prostředí nabízí mnohé možnosti, kde je možné experimentovat s identitou, kdy vyvstávání a hledání identity je klíčovou součástí vývojové fáze dospívání a možná také proto, je online experimentování se svojí identitou pro adolescenty tak atraktivní a lákavé. Jako aplikace, které umožňují vytvářet a experimentovat s vlastní identitou, můžeme uvést například sociální sítě, kde si uživatel vytváří svůj profil (jeho online identitu na dané platformě) a pak dále i online hry, kde si hráč zakládá svůj účet a následně i svou postavu (online identitu – charakteristiky, schopnosti v dané hře). (Lemma, 2010; in Blinka a kol., 2015)

Se zajímavým zjištěním přišel Lukáš Blinka (2008), když pozoroval a zkoumal vztah mezi hráči MMORPG a jejich postavami (avatary) v dané hře. Došlo tedy k odhalení, že hráči automaticky přikládali úspěchy ve hře, nikoliv svému avatarovi, ale pokládali je za své vlastní úspěchy. Blinka tedy dále rozvíjí tuto skutečnost a uvádí, že během období dospívání je často vlastní účinnost a kladné sebehodnocení sníženo a dospívající si tak díky identifikaci se svou postavou tyto dvě funkce posiluje. Vyvstává tedy spekulace, zda lidé s menším pocitem vlastní účinnosti a nižším kladným sebehodnocením jsou pak s vyšší pravděpodobností ohroženi pocitem uvíznutí v daném online prostředí.

- **Socializace** – Dalším podstatným tématem v období adolescence je vytvoření sociálních dovedností, díky kterým může dále dojít k navazování bližších vztahů s vrstevníky či prvními milostnými partnery. (Beard, 2011; in Blinka a kol., 2015). Výzkumy potvrdily, že adolescenti s povahou nadměrného užívání internetu, často sociální dovednosti postrádají a vykazují pocity osamělosti (Ang a kol., 2012; in Esen



a Siyez, 2011; in Blinka a kol., 2015) a vykazují problematické, konfliktní vztahy s vrstevníky (Critselis a kol., 2014; in Blinka a kol., 2015). Obecně mají závislí jedinci omezené dovednosti a schopnosti budovat kvalitní a úspěšné mezilidské vztahy. (Milani a kol., 2009; in Blinka a kol., 2015)

- **Sexualita** – V tomto období se dále u dospívajících jedinců vyvíjí jejich sexualita, kdy virtuální prostor umožňuje adolescentům experimentovat se svojí sexualitou, a to díky online komunikaci, dále díky sledování stránek se sexuálním a pornografickým obsahem, kontextem, které mají pro adolescenta spíše informační účel. Dále mohou v omezenější míře experimentovat se svojí sexualitou také skrze sexuální komunikaci, ke které dochází mezi hráči online her a pak skrze výměny sexuálních souborů na internetu. (Delmonico, Griffin, 2011; in Blinka a kol., 2015) Online prostředí díky své anonymitě, dostupnosti a přístupnosti, tak může dospívajícím poskytnout pro tyto „pokusy“ jistým způsobem bezpečnější prostředí. (Subrahmanyam a kol., 2014; in Blinka a kol., 2015)

### 2.3 Pozitiva a výhody technologií

Pozitiva a výhody technologií pro adolescenty popisují David-Ferdonová a Feldman-Hertzová (2007) takto:

- umožnění a uskutečnění komunikace mezi lidmi po celém světě.
- dále nám umožňují komunikovat a být ve spojení s našimi nejbližšími – rodinou, přáteli, partnerem, což v nás může následně vzbuzovat větší pocit bezpečí, sounáležitosti a propojení.
- internet a sociální sítě dávají příležitost k navazování a založení vztahů, ať už milostných nebo kamarádských. Jsou tak určitou možností pro adolescenty, kteří mají například problém si najít v reálném světě kamarády či partnery, kdy se tak pro ně otvírá možnost hledat v online světě, kde bývá mnohem jednodušší získat a navázat sociální kontakt.
- bezdrátový internet (wifi) a internet v našich mobilních zařízeních a počítačích nám dnes poskytuje neustálý přehled o dění ve světě a umožňuje nám získávat pro nás různé důležité informace. Současný internet je obrovská a nepřehledná studnice

informací a dat, ve které najdete bezmála vše, co chcete a potřebuje vědět. (Černá a kol., 2013)

Pro život adolescenta jsou vrstevnické vztahy velmi důležité, neboť umožňují vzájemně sdílení pocitů, názorů i zkušeností mezi dospívajícími a navazují jim tak pocit sounáležitosti. V rámci těchto vztahů dále dospívající rozvíjí své schopnosti, komunikaci a celkovou interakci, kdy se takto mohou projevovat i v online prostoru – chatováním, diskusemi, sdílením svých příspěvků, statusů, fotografií či videí. (Černá a kol., 2013)

Tedy tyto adolescentům vlastní potřeby jsou nyní přeneseny do online světa a mnohonásobně zrychleny. Internet poskytuje také to, že na něm můžete být prakticky kýmkoli a čímkoli. Můžete se prezentovat, jak chcete, aby vás ostatní viděli a vnímali. Je to čistě na vás, kým na internetu budete – sami sebou nebo někým jiným? Mnoho lidí využívá těchto výhod a na internetu se vydávají za různé postavy a jiné identity. Online svět tedy poskytuje možnost udržet a navazovat sociální kontakty, a nabít tak lepší sociální pozice a pocitu vlastní hodnoty. To je v tomto vývojovém období velmi důležité a podstatné pro adolescenty. (Macek, 2003; in Černá a kol., 2013)

## 2.4 Termín Disinhibice

K adolescentnímu období se dále pojí také touha prozkoumávat a experimentovat, kdy toto staví dospívající adolescenty do pozice potencionálně nejvíce ohrožené skupiny s nejvíce riziky a hrozbami na internetu. K touze experimentovat se pojí také hledání vlastní identity – kdy jedinec experimentuje s různými rolemi. Sám si zkouší a hledá, kým by chtěl a mohl být, toto je důležitá součást dospívání. (Erikson, 1968; in Černá a kol., 2013)

Právě internet dospívajícím poskytuje určité „zkoušení“ a „hledání“ ve svobodném, obrovském online prostoru. Ovšem je to i prostor, kde si mohou lidé hrát s identitami nebo experimentovat s agresí, kterou by například v reálném světě nebyli schopni realizovat. V online světě agresorovi napomáhá anonymita, která ho tak částečně i chrání. Dále s ní také související disinhibice v chování na internetu.

Disinhibice by se dala popsat jako určitá ztráta zábrán v komunikaci, a „nepsoutanost“, která by v reálném světě nebyla například úplně vhodná nebo možná. (Suler, 2004; in Willard, 2005; in Černá a kol., 2013)

Tato disinhibice se může u dospívajícího projevat tím, že na internet často napíše, zveřejní, pošle, vyfotí „věci“, které by si normálně nechal pro sebe. „Věci“, které nejsou vždy přijatelné a vhodné pro veřejnost. Podle Sulera můžeme rozdělit disinhibici na dva druhy. Za prvé na „neškodnou disinhibici“ a za druhé na „nepříjemnou disinhibici“. Tu neškodnou můžeme považovat za pozitivní, kdy díky ztrátě různých zábran pak můžeme lépe porozumět a pochopit sami sebe, protože nám dovoluje se projevat i chovat tak, jak chceme. Právě v reálném světě bychom na to nemuseli mít vždy odvahu či nasazení. A díky tomuto se lidé na internetu k sobě chovají i hezky a mile. Navzájem se podporují a vyjadřují si porozumění. Naopak nepříjemná disinhibice v sobě nese často agresí, výhrůžky, nadávky a tvrdou kritiku – tedy převážně negativní charakter. (Suler, 2004; in Černá a kol., 2013)

Pokud tedy budeme hovořit o kyberšikaně, je pro nás zásadní druhý typ disinhibice – nepříjemná disinhibice. Proč vůbec k takovému chování na internetu dochází si ukážeme na šesti faktorech, které vypracoval Suler, a které blíže popisují jednotlivé složky disinhibičního efektu v online komunikaci. **Jimiž jsou:**

- Disociační anonymita – je to tedy možnost skrývat nebo předstírat svou identitu, jedinec se tak chrání a cítí se méně zranitelným.
- Neviditelnost – ta dodává lidem odvahu a kuráž dělat nebo psát věci, které by normálně nedělali v reálném světě. Jsme skrytí, nikdo neví, jaký máme výraz a jak vypadáme a my zase neznáme a nevidíme výrazy a reakce druhých.
- Asynchronicita – tedy, že komunikace v online světě neprobíhá nutně a vždy ve stejný čas a pokud probíhá, tak my máme možnost odpovědět časem, nemusíme hned odpovídat.
- Solipsistická introjekce – pokud tedy vedeme online komunikaci s určitým komunikačním příjemcem, tak si o něm tvoříme určitý obraz. Podle toho, jak se nám jeví, jak se chová, to, co máme možnost vidět a poznat, ale také tvoříme svou vlastní fantazii, kdy si do tohoto procesu poznávání přidáváme a vkládáme i naše vlastní přání a představy. Nejedná se tedy čistě o reálný obraz daného příjemce, ale jde spíše o souhrn charakteristik, které jsme si utvořili na základě našeho smyslového poznání a na základě naší fantazie.
- Disociační imaginace – jedinec získává představu, poté co dojde ke spojení solipsistické introjekce s určitým prostředím v online světě, kdy se u něj vyskytne

iluze o tom, že daná komunikace se odehrává v odlišném jiném světě – ve virtuálním světě, a ne v našem reálném a nabývá tedy pocitu, že se nemusí dbát a hledět na následky.

- Minimalizace autority – v online prostoru nemáme ponětí o tom, jaký společenský status mají druzí lidé, mizí tedy strach z toho se před někým otevřít a svěřit se. (Suler, 2004; in Černá a kol., 2013)

Tento Disinhibiční efekt, tak můžeme pozorovat i jinde než jen v online světě, například pokud jsme někde nový mezi skupinou neznámých lidí, které už nejspíš znovu neuvidíme, a právě mezi nimi máme často tendenci se otevřít a svěřovat se, dochází tak k sebeodhalování. Internet v tomto splňuje podobné podmínky – poskytuje nám svobodu, částečnou anonymitu, tedy vhodnou půdu pro otevření se a navázání důvěry. (Suler, 2004; in Černá, 2013)

Je ovšem důležité dodat, že podle Sulera má na sebeodhalování podíl nejen disinhibiční efekt, ale také osobnostní charakteristiky jedince. Lidé často vědí, že jsou na internetu o dost sdílnější a otevřenější, a někteří si toho všímají více než jiní a následně se hlídají, kontrolují. (Černá a kol., 2013)

### 3 Sociální sítě

*„Trávit mnoho času na sociálních sítích, je jako obletět svět se zavřenýma očima.“*

- Enisa Tru.

*„Sociální sítě ukradly čas románům.“*

- Mirko Kraetsch

Sociální síť je online služba, která svým uživatelům umožňuje vytvářet veřejné či soukromé profily, dále umožňuje sdílení a přidávání fotografií, videí, obsahu, informací, hudby atd. Je to také prostor pro diskusní fóra. Obecně tyto sítě mají mnoho dalších doplňujících funkcí. Obsah na sociálních sítích je tvořen různými typy uživatelů, kteří tak díky veřejné online komunikaci, chatům a různým kanálům, portálům či skrze sdílení svých příspěvků utváří daný obsah. S těmito komunikačními technologiemi se váže i podstata existence přátel či sledujících, kteří následně mají možnost sledovat váš veřejný nebo soukromý obsah. V posledních letech jsou tyto sítě často probírány a diskutovány veřejností. Kdy se do budoucna odhaduje, že lidé budou využívat stále větší a větší množství sociálních sítí a stanou se tak uživateli na několika platformách, kde budou následně vytvářet nějaký svůj obsah. Jistou velkou popularitu si získaly různá diskusní fóra a tematické skupiny, kde mohou uživatelé navzájem sdílet své obsahy, reagovat na různé myšlenky, názory, zkušenosti. Jsou to často témata jako politika, strava, sex, zájmy, sport... (Kožíšek a Písecký, 2016)

Při založení dané platformy bude budoucí uživatel vyzván k vyplnění přihlašovacího formuláře s některými osobními údaji – většinou tedy jméno, věk a emailová adresa. Ovšem pořád by měl mít na paměti, že není nutné, aby o sobě sdělil všechny informace. Velký rozvoj zažily sociální sítě díky příchodu „neomezeného internetu“, kdy do té doby byl internet pro mnohé žadatele drahý a těžko dostupný nebo úplně nedostupný. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Sociální sítě nás dnes ovlivňují v mnoha oblastech, to, jak se fotíme, jak se vidíme, jakým způsobem udržujeme kontakt s přáteli a také i náš jazyk. Do našeho slovníku jsme zařadili slova jako „sdílet“; „hashtag“; „influencer“; „selfie“ a mnoho dalších. (Ramsden, 2021)

Mezi světově nejznámější sociální sítě můžeme jmenovat Facebook, WhatsApp, YouTube, WeChat, Instagram, TikTok a mnoho dalších. Dnes už jich existují celé stovky. Celosvětově používá dnes sociální sítě 3,4 miliardy uživatelů světové populace. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

### 3.1 Sociální sítě u nás

Než u nás v Česku získal Facebook velkou popularitu, bylo tu do té doby pár velkých sítí. Mezi ty nejoblíbenější sociální sítě spadaly sítě jako:

- Lide.cz – online prostor pro blogování, diskuse, seznamku
- Libimseti.cz – online seznamka
- ČSFD – síť pro filmové nadšence

Tyto sítě v časech své největší slávy zaznamenávaly několikamilionové registrace. V dnešní době je ovšem počet uživatelů na těchto českých platformách podstatně nižší, než jak tomu bylo dříve a také jejich uživatelé jsou dnes spíše starší osazenstvo. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

### 3.2 Světové sociální sítě

#### **Facebook**

Sociální síť Facebook je celosvětově největší síť s největším počtem uživatelů. Za založením této sítě stojí studenti počítačového programování Mark Zuckerberg s Eduardem Severinem. Ke spuštění došlo dne 4. února 2004 pod doménou thefacebook.com a sloužil výhradně studentům Harvardovy univerzity, ale během několika měsíců byl postupně rozšiřován i na další univerzity. V České republice k prvním vysokým školám, které Facebook využívaly, patřila Masarykova univerzita v Brně. Od roku 2006 byla možná registrace pro osoby starší 13 let. Do českého

jazyka byla platforma Facebooku přeložena a lokalizována v roce 2008. Dnes už je dostupný a přeložený do více jak 84 jazyků. (Kohout, Karchňák, 2016)

Obsah, který se vám na této platformě zobrazuje je dán mnoha různými faktory a měřítky, ovšem jeho hlavní směrnicí je to, co vy sami na něm hledáte a sledujete. Od roku 2018 Facebook začal více upřednostňovat příspěvky od blízkých lidí (od přátel, rodiny ...) a také přikládá větší pozornost smysluplnosti a důležitosti samotných příspěvků. Facebook umožňuje vytvoření jak Veřejné, Uzavřené, tak i Tajné skupiny pro vaše konverzace a chaty. (Losekoot, Vyhnánková, 2019)

### **Instagram**

Tato sociální síť svým uživatelům poskytuje funkce: sdílet videa, fotografie, příspěvky a také umožňuje možnosti interakce – ve smyslu komentování, lajkování a chatování. Instagram je známý tím, že pro sdílení a uveřejnění vašich fotografií, nabízí nemalé množství různých filtrů pro úpravu a zdokonalení vašich fotek. Autory a zakladateli aplikace jsou Kevin Systrom a Mike Krieger. K oficiálnímu spuštění aplikace došlo v roce 2010. Později v roce 2012 společnost Facebook koupila aplikaci Instagram, a to za cenu jedné miliardy amerických dolarů, proto tedy spolu také tyto dvě aplikace sdílí určité funkce a jsou v jistých ohledech navzájem propojené. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

### **YouTube**

K jeho založení došlo v roce 2005 a to bývalými zaměstnanci PayPalu – kterými jsou Chad Hurley, Jawed Karim a Steve Chen. Tuto aplikaci založili s představou, že se bude jednat o platformu pro možné sdílení videosouborů. Aplikace YouTube je síť s největším a nejobsáhlejším videoobsahem. V roce 2006 byla tato aplikace zakoupena společností Google a to za 1,65 miliardy dolarů. Platforma YouTube jako taková poskytuje svým uživatelům možnost nahrávat videa, komentovat je, hodnotit, sdílet a přeposílat. Nejčastějším typem obsahu videí jsou hudební klipy, vlogy, naučná videa, tutoriály a mnoho dalších. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

### **TikTok**

Jedná se o sociální síť, která je využívána pro tvorbu videí, kde například lidé tancují, zpívají nebo tvoří nějaký zábavný a vtipný obsah. Vývoj této aplikace přinesla čínská společnost ByteDance, kdy původně se aplikace nazývala Musica.ly. Aplikace TikTok se v roce 2019

stala druhou nejstahovanější aplikací se 738 miliony stažení, kdy tak vytváří konkurenci ostatním sítím, převážně Facebooku a Instagramu.

U nás v České republice tuto síť využívá 1,1 milionů uživatelů a nejvíce jsou zde zastoupeni mladí lidé ve věku od 13-24 let. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

## **Twitter**

Tato síť poskytuje uživatelům možnost posílat a uveřejňovat krátké příspěvky, tweety, které mohou obsahovat nanejvýš 280 znaků. Twitter slouží jako určitá mikrobloginovací platforma, která byla původně využívána novináři a médii. Ovšem dnes je Twitter otevřený celé společnosti. Tato aplikace byla založena v roce 2006 Jackem Dorsey a dnes tuto platformu každý den navštíví až 186 milionů uživatelů. (Sítě v hrsti, [online], 2023)

### 3.3 Kdo je to influencer?

Influencer je osoba, která prostřednictvím určitých kanálů a platform (například na YouTube, Instagramu, TikToku atd.), sdílí svůj obsah a komunikuje se svými sledujícími a odběrateli. Svým úsilím a vytrvalostí, kdy influencer musí s určitou pravidelností sdílet a přidávat svůj obsah, který bude ideálně něčím novým, originálním, inspirativním – aby zaujal, co nejvíce potencionálních nových sledujících. Postupem času si influencer může vybudovat velkou fanouškovskou základnu s tisíci odběrateli, a tak dosáhnout silného vlivu na své odběratele a fanoušky. (Kadeřábková, [online], 2020)

Pokud už má influencer na svém účtu tisíce sledujících často se z něj také postupně stává veřejně známá osobnost či je dokonce označován jako online celebrita. Právě díky slávě a sledovanosti může využít svůj obsah také jako nástroj k propagaci, kdy se zvyšujícím se počtem sledujících rovněž roste i množství příchozích nabídek od firem a značek. Následně po dohodě se zadávající firmou, influencer bude propagovat určitý produkt na svém blogu, účtu, kanálu – skrze příspěvky, videa či živé vstupy. Zařídí tak reklamu danému produktu a na oplátku dostane od zadavatele poměrně tučný honorář. Podle počtu sledujících se influenceři dělí na:

Mikro influencery – ti mívají 1000 až 10 000 sledujících.

Makro influencery – 10 000 až 100 000 sledujících.



Mega influencers – 100 000 a více sledujících.

Influencerem může být vlastně každý, kdo bude mít ten správný zápal a vůli vydržet. Dá si za cíl začít působit online a sdílet tak své hodnoty, zájmy, svůj obsah – obecně svůj denní život a lifestyle. (Kadeřábková, [online], 2020)

### 3.4 Pozitiva sociálních sítí a rizika, kterým se uživatelé vystavují

Sociální sítě nám umožňují propojení a komunikaci s lidmi z celého světa, můžou dále sloužit jako nevyčerpatelná inspirace nápadů. Je to také alternativa a možnost, kde je možné potkávat a seznamovat se s novými lidmi – najít si kamarády nebo nové potencionální partnery. Dále nám umožňují moci šířit informace, a to rychle a ze všech koutů světa. Můžete si dnes na sociálních sítích vybudovat i kariéru například jako youtuber, instagramová modelka nebo jako influencer. Skrze ně se můžete zlepšovat, vzdělávat a vyhledávat informace z oblastí vašeho zájmu – showbiznys, móda, sport prostě cokoliv. Každý uživatel má na sociálních sítích možnost vyhledávat bezplatně žádaný obsah, kdy tyto sítě mohou být plné objevů, novinek a zábavy. (Černá a kol., 2013)

Tyto platformy s sebou nesou i množství rizik, která jsou dnes naštěstí více diskutována a probírána veřejností. Jako zásadní problematiku můžeme uvést to, že mnoho uživatelů těchto sítí často vůbec nehledí na žádná bezpečnostní opatření a potřebu chránit se – svoje data, účty, fotografie atd. Tedy dost často podhodnocují situaci a vystavují se tak budoucímu riziku. Další úskalí je v tom, že mnoho uživatelů se nezajímá a nečte podmínky užívání sociálních sítí a pak netuší, že informace a osobní data, která o sobě vyplní a sdělí, se mohou dále předávat i třetí straně a ta je opět zpracovává. Je také dobré si uvědomit, že to, co o sobě napíšeme a uveřejníme, bude následně dohledatelné a veřejné, ať už naše fotografie, názory, příspěvky, a to vše nese svá rizika, protože kdokoliv toho může zneužít, pokud nemáme dobré zabezpečení a nechráníme se. Sociální sítě tedy mohou být dobrým sluhou, ale špatným pánem. Falešné obchody reklamy, firmy a kampaně, na to vše můžete na sociálních sítích narazit. (Černá a kol., 2013)

### 3.5 Jak se nenechat ovládnout světem internetu a sociálních sítí

Mnohem častěji nyní vyvstávají důkazy, které ukazují na spojitost mezi sociálními sítěmi a výskytem depresí, úzkostí či stresu, který může být vyvoláván kyberšikanou či „trollingem“.

Sítě dnes po celém světě využívá přes 3,4 miliardy uživatelů – hovoříme tedy o 45 % světové populace. Některé studie také varují před závislostí na sociálních sítích, kdy se předpokládá, že až 5 % mladých lidí je závislých na sociálních sítích. Nejvíce a nejčastěji ovlivňují mladou generaci, kdy podle výzkumu, necelá polovina všech adolescentních dívek z Velké Británie (od 11 do 18 let), zažila nějakou určitou podobu, formu zneužívání či nepříjemného obtěžování skrze internet a sociální sítě. Mezi adolescentními chlapci šlo o 40 %. Tato sociální média o vás vědí často mnohem více než se sami domníváte. Například na Facebooku jsou uchována od doby, kdy se přihlásíte ke svému účtu, data, která o vás vypovídají, z jakého místa se přesně přihlašujete a na jakém zařízení až po veškerý obsah, který jste viděli, poslali, napsali nebo vyhledávali. (Ramsden, 2021)

- Příručka pro boj se sociálními sítěmi v online světě

Kniha *Jak říct ne sociálním sítím* od autorky Chloe Ramsden uvádí možnosti a tipy, jak je i nadále možné využívat tyto sítě, ale nenechat se jimi ovládnout a nestát se na nich závislým. Například je dobré si vytvořit určité pozitivní návyky, kdy začnete přemýšlet nad tím, že pokud si vezmete do ruky váš telefon nebo si sednete k počítači, tak je dobré si ujasnit za jakým účelem navštěvujete tyto platformy a kolik času na nich budete chtít strávit. Dále je také dobré si jednou za čas dopřávat určitou digitální dietu a věnovat se například koníčkům, rodině, kamarádům či si najít nové záliby, a tak zúročit a zkvalitnit svůj volný čas. Můžete si také psát deník nebo sestavovat harmonogram o tom, co bude vaší denní náplní, protože člověk sám povětšinou úmyslně nechce trávit hodiny denně na sítích a internetu, ale často se tak však stává díky naší pohodlnosti a lenosti. (Ramsden, 2021)

Ovšem jako u všeho, první impuls musí přijít od nás samotných, uvědomit si sám, jaký vliv na mě sítě mají a kolik času mi „vzaly a berou“, pokud dojdete k uvědomění a přiznání si problému, tak se vám otevírá nová cesta a nový pohled. Pro ty, kteří se takto rozhodnout a dojdou k názoru, že je třeba změny ve vztahu k sítím a k internetu, tak těm bych ráda doporučila tuto knihu, která sčítá desítky návodů a rad, jak si s touto problematikou poradit, i já sama jsem si jistě zajímavé věci z ní odnesla. (Ramsden, 2021)

- Příručka pro pedagogické pracovníky a rodiče ve vztahu k online světu

Další literaturu, kterou bych chtěla doporučit je kniha *Zdravé dětství ve světě digitálních medií*, která funguje jako příručka s informacemi pro rodiče a všechny, kdo s dětmi a dospívajícími pracují. Kniha je koncipována pro waldorfskou školu a pedagogiku.

Tato literatura nese množství poznámek a rad, jak děti vychovávat ve vztahu k sociálním médiím. Osobně si myslím, že je vhodné a na místě naše děti vzdělávat a poučit o této problematice. Vzhledem k tomu, že se věk nově registrovaných uživatelů na sociálních platformách stále snižuje a dnes už desetileté děti mají svůj uživatelský účet na Facebooku, tak by dle mého názoru měly být tyto děti, které aktivně využívají sociální sítě, dobře poučené o možných rizicích a nebezpečích, která zde mohou nastat. Tato poučení by měla vést ke zdravému přístupu používání těchto médií. Kniha tedy také nabízí množství rad a tipů a funguje jako příručka, která má děti a mladistvé ochránit před možnými nástrahami online světa.

Je zde například zmíněn zajímavý, ovšem neblahý výsledek studií, kdy předčasná digitalizace ve školkách a školách, může mít za vedlejší následek rizika jako jsou narušení vývoje předního mozku, dále poruchy držení těla, poruchy zraku, absence empatie a také nedostatky ve schopnosti řeči a komunikace. (Kolektiv autorů, překlad Hradil, 2020)

- Příručka pro děti ve vztahu k online světu

Jako poslední knihu – příručku, bych chtěla zmínit knihu *Bezpečně online*, která je psaná zábavnou a hravou formou pro děti. Kniha děti varuje před nebezpečím a nástrahami internetu a dává jim naopak tipy a návody na bezpečné chování v online prostoru. Dále také ale ukazuje i výhody a benefity, proč na internetu být, ať už je to komunikace a sdílení fotek či videí kamarádům nebo hledání informací a obsahu, který je zrovna zajímavá.

V knize se nachází i množství zajímavých tipů a poznámek, a to například poznámka, kdy pojem počítač neoznačuje pouze stolní počítač či notebook, ale je to také označení pro chytrý počítač, tablet nebo herní konzoli. Jako počítač dnes můžete označit dokonce i auto. (Stowell, 2017)

## 4 Kyberšikana

*„Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana zahrnuje i kyberšikana opakované chování a nepoměr sil mezi agresorem a obětí.“* Tuto definici kyberšikany uvádějí Priceová a Dalglish (2010, s.51; in Černá a kol., 2013, s. 20).

Fenomén kyberšikany sdílí s klasickou šikanou (školní) mnoho společných znaků a projevů, které ve světě online, nabývají postupně trochu jiných forem a verzí. Jaké jsou tedy základní prvky pro vymezení kyberšikany:

- Opakování se
- Mocenská nerovnováha
- Záměrný násilný útok ze strany agresora
- Probíhá skrze elektronická média v online prostředí
- Oběť útoku popisuje situaci jako nepříjemnou a zraňující

Samotné opakování v kyberšikaně nemusí být určováno pouze agresorem, ale také přihlížejícími. Například každý nový komentář nebo like, který se objeví pod zesměšňujícím videem oběti, je jistou formou opakování daného násilí. Agresorovi tedy v podstatě stačí uveřejnit posměšnou fotku, video, komentář, aby tím mohl začít (spustit) cílenou kyberšikanu. Problematika opakování je tu mnohem složitější než u klasické šikany (školní), kdy obyčejné preposílání či sdílení zesměšňujícího a zranitelného obsahu lze stále chápat jako naplňování podmínky opakování pro identifikaci kyberšikany. (Černá a kol., 2013)

Dále dochází k mocenské nerovnováze, která ve virtuálním světě nabývá také trochu jiných forem. Ve školní šikaně se velmi často setkáme s fyzickou převahou útočníka, ovšem oproti tomu online prostředí umožňuje násilníkovi prakticky kdykoliv na svou oběť zaútočit, protože dnešní dospívající už si ve většině neumí představit, že by přestali používat sociální sítě nebo internet. Moderní adolescenti jsou skoro pořád online, vždy připojeni s pomocí jejich neomezených data balíčků. I v kyberšikaně platí, že pokud se oběti podaří uniknout například tím, že zavře chat nebo upustí stránku atd., zpravidla útočník dokáže svou oběť znovu vypátrat.

K silné mocenské nerovnováze agresorovi dopomáhá také anonymita, která je v online prostředí velkou výhodou pro různé násilnické činy. Pokud dojde na situaci, kde oběť nahlásí účet či prostředek, skrze který kyberšikana probíhala či probíhá, tak by mělo dojít ze strany správce dané platformy/sítě k blokaci agresorova účtu a jeho omezení. To ovšem neznamená, že útočník nevyužije výhod anonymity a nezaloží si jen nový jiný účet a možná, pravděpodobně svou oběť zvonu vyhledá. (Černá a kol., 2013)

Stejným kritériem pro klasickou šikanu i kyberšikanu je záměrné násilné jednání ze strany útočníka, kdy oběť vnímá situaci jako nepříjemnou a zraňující. Je také podstatné ujasnit, že pokud násilné chování neodpovídá definici kyberšikany (když chybí například některý ze základních rysů pro identifikaci kyberšikany), hovoříme pak spíše o online obtěžování. (Černá a kol., 2013)

#### 4.1 Formy kyberšikany

Formy kyberšikany můžeme dělit na dvě různé podoblasti:

- V první jde o jednotlivé projevy, způsoby, prvky – to, jak k agresivnímu chování dochází a jaké jsou okolnosti. (například krádež hesla, podvodné vydávání ...)
- Ve druhé podoblasti mluvíme pak o místech a prostředí v online světě skrze které kyberšikaně dochází a kde konkrétně probíhá. (například různé internetové platformy a kanály) (Černá a kol., 2013)

#### 4.2 Projevy kyberšikany

- **Kyberstalking a kyberharašení**

Kyberstalking – jde o opakované nebezpečné pronásledování. Agresor využívá informační a komunikační technologie k zasílání vyhrožujících zpráv či k útočnému sdělení. Hrozí zde také to, že tato situace může přejít i do fyzického ohrožení, kdy útočník pronásleduje své oběti, ve kterých chce úmyslně vyvolat pocit strachu o své soukromí, identitu nebo o život. (Černá a kol., 2013)

Kyberharašení – vyznačuje se tím, že útočník opakovaně odesílá zprávy oběti, která dané zprávy vnímá jako nepříjemné a nevhodné. Je význačné, že agresor zasílá oběti velké množství zpráv, vždy když se oběť připojí a je online nebo také prostřednictvím SMS a MMS přeposílá útočník pravidelně množství nevyžádaných zpráv. Oběť se sama snaží danou nevyžádanou komunikaci co nejdříve ukončit a zamezit útočníkovi v možném kontaktování. (Černá a kol., 2013)

- **Flaming**

Název odvozen od slova *flame*, což v překladu znamená plamen a označuje se tím bouřlivá hádka mezi dvě nebo více uživateli v dané virtuální komunikaci (například na diskusním fóru nebo v chatu ...). Probíhá tedy určitá prudká hádka, kde se setkáváme s nadávkami, posměchem, urážkami, a dokonce i vyhrožováním. Pokud má tato hádka delší trvání označujeme ji jako tzv. *flame war*. Je ovšem těžké takové hádky a nastalé situace posuzovat, už jenom proto, že na internetu jsou lidé, kteří cíleně takovéto hádky vyvolávají. (Černá a kol., 2013)

- **Impersonace a krádež hesla**

Impersonace, jinak také vydávání se za někoho jiného, je situace, kdy se agresor stylizuje do role oběti a volí k tomu různé nástroje a prostředky – jako jsou fotografie a videa oběti, osobní informace a údaje o oběti a následně může například s těmito získanými údaji sestavit profil, kde bude opět nevhodným a ubližujícím postojem vystupovat pod danou ukradenou identitou. (Kowalski a kol., 2008; in Černá a kol., 2013)

Zrádné je to zejména v tom, že útočník může komunikovat s přáteli a rodinou oběti, za kterou se vydává a napáchat tak nemalé škody. Může se stát, že útočníkovi se podaří ukrást oběti heslo přímo k účtu a následně může vystupovat z něj. Proto je dobré mít nastavené silné heslo, které si budete snažit chránit a pamatovat si jej nejlépe, protože mnoho mladých lidí svá hesla často mění a sdělují si je mezi sebou. Případně je mají napsaná někde na papírku, kde jsou viditelná a usnadňují tím útočníkovi práci. (Černá a kol., 2013)

- **Vyloučení – ostrakizace**

V tomto případě je oběť vyloučena, odstraněna z nějaké určité skupiny, chatu, do kterého by chtěla patřit nebo by přímo patřit měla. Toto vyloučení je pro oběť velmi bolestivé a úzkostné, i přesto, že zde není daný prvek agrese.

Oběť se cítí frustrovaná z nenaplněné potřeby, kdy pro adolescenty je velmi důležité někam patřit, zapadat a souznít se skupinou. Právě v online světě se lidé často škatulkují a dávají jasně najevo, kdo je *in* a kdo *out*. (Černá a kol., 2013)

- **Happy slapping**

Jde o jev, který vznikl v britském metru a v posledních letech získává na popularitě. Původní podoba spočívala v tom, že náhodný kolemjdoucí byl fyzicky napaden – zfackován (*to slap* znamená v překladu zfackovat) jedincem nebo skupinou dospívajících a celá tato situace byla natočena a následně zveřejněna na internet. Fyzickou agresí nemusí být jen zfackování, ale také závažnější fyzické násilí, které už je na hranici se zákonem. (Kowalski a kol., 2008; in Černá a kol., 2013)

Dnes už existuje množství mediálně známých případů, kdy útočníci brutálně fyzicky napadli vybranou oběť a vše si při tom natáčeli, časté bylo také nechat oběť se svléknout, a přitom ji ponižovat nadávkami, následně bylo video zveřejněno a šířeno dál po internetu. Bohužel v jistých případech zoufalá oběť nakonec spáchala sebevraždu. (Černá a kol., 2013)

- **Pomlouvání**

Principem pomlouvání je sdělování nepravdivých a lživých informací o druhé osobě, kterou chce útočník se svým záměrem zesměšnit či pošpinit určitým způsobem. Velkou nevýhodou je to, že ve virtuálním světě se zprávy a informace šíří obrovskou rychlostí, a to i ty nepravdivé. (Černá a kol., 2013)

#### 4.3 Média (kanály) šíření kyberšikany

- **Sociální sítě**

Sociální sítě jsou internetové služby, které umožňují vytvořit si svůj vlastní profil a následně přidávat a sdílet svůj obsah – fotky, videa, příspěvky atd. Důležitým prvkem těchto sítí je také to, že umožňují kontakt s ostatními lidmi a sledování toho, co právě dělají, někdy také přímo v reálném čase. Jako projev kyberšikany můžeme uvést zlé a posměšné komentáře pod fotografiemi nebo pod videi. Dále se pak může jednat o úpravu fotografií a tvoření nelichotivých koláží a následné zveřejňování či dokonce uveřejnění citlivých osobních údajů. I na sociálních sítích může velmi lehce dojít k vyloučení a ostrakizaci jedince ze společných chatů či skupin. (Černá a kol., 2013)

- **Webové stránky**

Prostor pro násilné chování vůči druhým umožňují také webové stránky, které jsou buď přímo vytvořené s cílem někomu ublížit a poškodit ho, nebo již existující weby, které agresorovi poslouží k chystanému útoku a zveřejnění. Díky pár desítkám kliknutí a sdílení, může následně zveřejněné video obletět svět a získat stovky tisíc zpětných vazeb. (Černá a kol., 2013)

Další prostředí, kanály, kde dochází k šíření kyberšikany:

- Online interaktivní hry
- Instant messaging a zprávy
- Blogy
- E-mail
- Chatovací místnosti
- Internetové ankety



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Kvalitativní výzkum

V bakalářské práci jsem pro praktickou část využila kvalitativního výzkumu, který vychází ze slovních dat a umožňuje výzkumníkovi hlubší pochopení a porozumění daného zkoumaného jevu. Tento výzkum je nenumerické šetření, které se pojí se zájmem o životy a vztahy lidí. Cílem je prozkoumání a odhalení významu specifických vzorců lidského chování a prožívání v daném kontextu u menšího počtu respondentů. Kvalitativní výzkum pracuje s výzkumnými otázkami namísto hypotéz, které jsou typické pro kvantitativní výzkum.

Velkou výhodou kvalitativního výzkumu je to, že umožňuje důkladnější řešení a popis vytyčené problematiky, analýzu neprovádíme pouze povrchově, ale máme možnost provádět detailnější porovnání jednotlivých případů. (Hendl, 2005)

#### 5.1 Příprava, metody a cíle výzkumu

V kvantitativním výzkumu jsem jako metodu pro vyhodnocení získaných dat zvolila případová studie. Obecná definice případové studie ukazuje, že se jedná o intenzivní výzkum jedné situace, problematiky či případu, kdy studujeme současné jevy a fenomény do hloubky v jejich reálném kontextu, což umožňuje důkladné porozumění zkoumanému objektu. (Olecká, Ivanová [online], 2021)

Případové studie obsažené v praktické části této bakalářské práce byly analyzovány skrze kódování. K analýze dat získaných z kvalitativního výzkumu, k jejich výkladu a objasnění využívám otevřené kódování. V rámci, kterého se respondentovi pokládají otázky o údajích a zjišťují se podobnosti a odlišnosti, porovnáváním mezi jednotlivými případy. Následně jsou případy, které jsou podobné nebo určitým způsobem shodné v obsahu, dále označeny a rozřazeny do určitých kategorií. (Hendl, 2005)

Na tento výzkum jsem k získávání žádoucích dat využila polostrukturované rozhovory – kdy, dochází nejprve k přípravě samotných rozhovorů. Poté následuje vlastní průběžné dotazování, prepis a zpracování rozhovorů, jejich analýza a následné vyhotovení závěrečné

výzkumné zprávy. U této metody dotazující čerpá a vychází z již předpřipravených otázek. (Švaříček, Šed'ová, 2014)

Cílem celého tohoto výzkumu je představit sociální média, analyzovat vztah dospívajících k daným sociálním sítím a dále odhalit, jak tyto sítě ovlivňují život dnešních adolescentů.

## 5.2 Výzkumné otázky

Správná volba a formulace výzkumných otázek je zásadní a důležitou součástí celého výzkumného šetření, kdy otázky by měly úzce souviset s daným zkoumaným tématem. Dále by měly být správně formulované a pokládané, abychom dosáhli, co nejlepších možných odpovědí a následně se dobrali požadovaných výsledků v našem výzkumu. (Survio.com, 2020)

1. *Jakým způsobem ovlivňují sociální sítě dnešní adolescenty?*
2. *Jak dnešní adolescenti využívají sociální sítě – k jakým účelům a záměrům?*
3. *Zajímají se rodiče, dnešních adolescentů, o obsah, který dospívající vyhledávají a sledují na sociálních sítích?*
4. *Zda mají dospívající případnou zkušenost s kyberšikanou a jejími projevy?*
5. *Dokáží si dnešní mladiství představit svůj život bez sociálních sítí?*

## 5.3 Získávání respondentů

Kritérium pro výběr respondentů byl věk od 16 do 18 let s tím, že se jednalo o žáky středních škol (s výjimkou jedné pracující) pocházejících z Kolína a jeho okolí.

Na moji žádost a prosbu se tito mladí lidé, když jsem je požádala, uvolili a byli ochotní mi věnovat svůj čas, za což jsem jim moc vděčná. Spolupracovali se mnou a podíleli se jako respondenti, díky kterým jsem získala potřebná data a informace.

Mého šetření se tak zúčastnilo 7 dospívajících z toho 5 dívek a 2 chlapci. Respondenti studují na různých středních školách a chodí do různých ročníků. Jedna respondentka je už v zaměstnání.

## 5.4 Krátké představení respondentů

### **Respondent č. 1 – Nikola**

Nikola je komunikativní, veselá černovláska, která má vždy úsměv na tváři i přesto, že to v dětství neměla úplně jednoduché, a to především díky nevyhovujícímu vztahu s matkou, častému střídání matčiny partnerů a také poměrně častému stěhování. Ani dnes nejsou její vztahy s rodinou, zvláště pak s matkou, úplně ideální. Kvůli nevyhovující situaci v rodině nevystudovala střední školu, ovšem místo toho pracovala a snažila se vydělávat si přes brigády. Sama se popisuje jako workoholik a její práce je zároveň i její koníček, pracuje jako servírka ve vyhlášené restauraci v Kolíně. Mezi její další zájmy můžeme jmenovat například make – up, tetování, sledování seriálů a trávení času s přítelem a kocourem.

### **Respondent č. 2 – Denisa**

Denisa je studentkou druhého ročníku obchodní akademie v Kolíně a je také kolínskou rodačkou. Mezi její koníčky patří především četba, stráví i hodiny denně u jedné série knih, která jí opravdu nadchne a zaujme. Její oblíbené žánry jsou například detektivky nebo thrillery. Dále ráda sleduje různé talk show a dobrodružné seriály přes službu Netflix. Ráda si poslechne i dobrou hudbu, která jí vždy zvedne náladu a kterou miluje. Brigádně si přivydělávala jako servírka v restauraci, kde jsme se také seznámily a spolupracovaly jako kolegyně.

### **Respondent č. 3 – David**

David je osmnáctiletý student průmyslové školy v Praze, obor logistika a zasilatelství, kdy doufá, že jednou v tomto oboru najde, jak uplatnění, tak svou vysněnou práci. Mezi jeho záliby můžeme uvést například basketball. David miluje basketball celým srdcem, aktivně si chodí házet na koš třikrát nebo čtyřikrát do týdne, přes léto je na hřišti dokonce denně. Ovšem bohužel díky častým úrazům kolene se nemůže David nadále věnovat basketballe na určité vyšší úrovni. Pasivně sleduje basketball už několik let a jeho oblíbencem není nikdo jiný než legendární LeBron James. Také díky němu má David na hřišti přezdívku, „*LeBron*“. Mezi jeho další záliby můžeme uvést například hudbu – rád si poslechne old school rap nebo klidně i Marka Ztraceného, má tedy poměrně široký a zatím nevyhraněný hudební repertoár. Dále ho baví vaření a trávení času venku s kamarády.

#### **Respondent č. 4 – Karolína**

Karolína je vysoká slečna s hnědými vlasy po ramena a díky své výšce je také pyšná hráčka a nadšenkyně volejbalu. Kája je otevřená, upřímná a zábavná, nebojí se projevit svůj názor a jít si tvrdě za svým. Je studentkou třetího ročníku na gymnáziu a žije v kolínském panelovém domě s rodinou. Mezi její koníčky můžeme uvést tedy již zmíněný volejbal (pasivně i aktivně), dále také cestování a trávení času s kamarády, četbu, hudbu nebo kresbu.

#### **Respondent č. 5 – Eliška**

Eliška je milá a sympatická studentka střední školy se zaměřením na podnikání a mediální tvorbu. Je jí 17 let a žije v malé vesničce u Kolína v domě s rodinou a mladším sourozencem. Mezi její koníčky patří hudba a sledování hudebních či módních trendů, ráda si jde zaběhat nebo na procházku se psem. Také tu a tam zajde s kamarádkami do kavárny či na nákupy. Také ráda jednou za čas chodí cvičit do Fitness centra nebo se uvolní na hodině jógy.

#### **Respondent č. 6 – Tina**

Tina je šestnáctiletá gymnazistka, která studuje ve druhém ročníku na gymnáziu v Kolíně. Je sympatická, komunikativní a pracovitá, už od patnácti let si brigádně přivydělává jako servírka v restauraci, kde jsme se také seznámily. Tina svůj volný čas tráví nejvíce se svým o rok starším přítelem, kdy chodí na procházky s pejskem nebo ven s kamarády a do baru. Mezi další její záliby patří i dobrá hudba – nejoblíbenější kapela Imagine Dragons, pak také ráda čte poutavé knížky a ráda vaří. Díky Instagramu se učí nové recepty a inspiruje se.

#### **Respondent č. 7 – Jirka**

Jirka je společenský a veselý skoro dospělák, žije se starší sestrou a rodiči v domě ve vesnici poblíž Kolína. Jeho největší koníček je rybaření, kdykoli může tak vyrazí na ryby, sám nebo i s kamarády, někdy vyráží i přes noc nebo rovnou na víkend s baťohem k rybníku. Další jeho koníček je i posilování a cvičení, díky kterému se udržuje ve formě. Rád si také pustí dobrý film a seriál, nejradši nějakou novinku od studia Marvel. Když je čas chodí i na brigády, a to do malého Rybashopu, kde tak může být ještě blíže svému koníčku a dál se tak vzdělávat.

## 5.5 Způsob provedení výzkumu – sběr dat

Data do svého výzkumu jsem získávala já sama při osobním kontaktu s respondenty, kteří na mou žádost a prosbu tak uvolili svůj čas. Většinou jsme se setkali při osobní schůzce v kavárně či restauraci, kdy jsem se snažila vybírat klidná místa v méně rušných denních hodinách. Snažila jsem se zvolit vhodné prostředí, abych tak dotázaným vytvořila, co nejpříjemnější atmosféru, aby se necítili pod tlakem či ve stresu, ale naopak uvolněně a příjemně. Respondenty jsem před začátkem našich rozhovorů požádala, aby jejich odpovědi nebyli úplně krátké a úderné, naopak jsem je poprosila, aby se nebáli diskutovat, přemýšlet nad jednotlivými tématy a rozváděli tak své myšlenky. Dále jsem je seznámila se skutečností, že jejich odpovědi budou použity pro můj výzkum a následně uveřejněny, kdy ve výzkumné části práce budou zmíněna pouze křestní jména dotázaných a případně bude uvedeno i město ve kterém respondenti žijí či studují. Na našich schůzkách s respondenty, jsem dotázané adolescenty uvedla do tématu mojí bakalářské práce, seznámila je s mým výzkumem a vedla jsem s nimi polostrukturované rozhovory, které byly dále zpracovány a následně z nich byly vyhotoveny případové studie.

## 5.6 Polostrukturovaný rozhovor

Samotný rozhovor s respondenty trval přibližně 25–30 minut s každým respondentem. Postupovala jsem podle svého sestaveného seznamu otázek. Po rozhovorech s respondenty následoval proces přepisu a zpracování daných rozhovorů, jejich analýza a vyhotovení závěrečné výzkumné zprávy.

Všechny rozhovory se podařilo uskutečnit skrze osobní setkání, čehož si vážím a děkuji tak za čas, který si uvolili na moji práci. Všichni respondenti byli také seznámeni se skutečností, že jejich odpovědi budou použity pro můj výzkum k této bakalářské práci. Jejich odpovědi na mnou pokládané otázky jsou k dispozici k nahlédnutí v přílohách. Z rozhovorů vedených s respondenty dále byly sepsány a vypracovány případové studie.

### **Otázky k polostrukturovanému rozhovoru:**

1. Jak tě mám oslovovat?
2. Kolik je ti let?
3. Jakou školu studuješ?

4. Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?
5. V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?
6. Proč a za jakým účelem je používáš?
7. Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?
8. Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním) či snad v některých směrem omezuje?
9. Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?
10. Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?
11. Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?
12. Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?
13. Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?
14. Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?
15. Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?
16. Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikany?
17. Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?
18. Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?

## 5.7 Případové studie

### **Případová studie č. 1**

**Nikola** – 18 let, pracuje jako číšnice v restauraci v Kolině.

Na otázku, jaké sociální sítě využívá odpověděla, že nejvíce využívá TikTok, kde stráví denně i nejvíce času sledováním různých videí. Dále pak jmenovala Facebook, díky kterému je ve spojení s přáteli, Pinterest, kde hledá inspiraci a jako další uvedla Snapchat, Instagram, Tellonym a WhatsApp. Můžu tedy konstatovat, že podle mých získaných dat, má Nikola největší počet různých sociálních sítí s aktivním uživatelským účtem ze všech dotázaných. Tyto sítě používá tedy souhrnně především za účelem komunikace a ke sledování pro ni zajímavých a informativních videí. Denně tak stráví přibližně 4-5 hodin na těchto platformách. Sociální sítě vidí v pozitivním smyslu, ať už pro ni jsou prospěšné, jak již bylo zmíněno k vyhledávání různých informací a nových poznatků, tak je také vidí jako velkou a nevyčerpatelnou studnici inspirace.

Svůj úplně první účet si založila ve třinácti letech, a to na Facebooku. Dále uvedla, že už si několikrát své účty na těchto platformách v minulosti zrušila, a to z různých důvodů např. často kvůli ztrátě přihlašovacích údajů. Ohledně rizik spojených s užíváním těchto sítí uvedla, že se v tomto směru spíše samovzdělávala, ohledně toho, na co a kde si dát pozor v online světě. Její rodiče se nikdy moc nezajímali o to, čemu se věnuje na svém mobilním zařízení a co tam sleduje. Pro Nikolu je telefon jediné zařízení, na kterém pracuje nebo tráví svůj volný čas, nemá tedy ani počítač ani notebook. S telefonem si prozatím ve všem vystačí. Své mobilní zařízení má chráněné pomocí číselného kódu. Pokud dojde na vyhledávání informací využívá k tomu, buď vyhledávač Google nebo Seznam, skrze tyto vyhledává nejčastěji. Získané informace si ověřuje pouze někdy. Téma kyberšikany zná a ví, co se pod ním ukrývá, ať už díky přednášce, kterou měli na základní škole nebo díky zkušenosti její blízké kamarádky, která se bohužel stala právě obětí kyberšikany. Nikola si dnes už nedovede představit, že by dokázala přestat využívat sociální sítě, stala se z nich součástí jejího každodenního života a vzdát se jich sama zatím určitě nehodlá.

## **Případová studie č. 2**

**Denisa** – 17 let, studentka *Obchodní akademie v Kolíně*.

Denisa ze sociálních sítí využívá zejména platformu Instagram, pak také Facebook, TikTok a Snapchat. Tyto sítě používá za účelem komunikace s kamarády a rodinou, dále pak ke sledování jejich oblíbených interpretů a novinek ze světa hudby, kterou miluje. Odhadem by řekla, že stráví denně až 6 hodin na sociálních sítích a pokud je víkend, tak může toto číslo ještě narůstat. V obecném pojetí, chápe respondentka sociální sítě spíše pozitivně a přiznává, že ji do jisté míry i ovlivňují, opět spíše v pozitivním smyslu. Svůj první účet si založila na platformě Facebook a bylo jí přibližně třináct let. Na otázku, jestli si někdy zrušila nějaký svůj uživatelský účet odpověděla, že ano, jednou, a to z důvodu, kdy na tom účtu sdílela fotografie a různé své příspěvky, se kterými se během času přestala ztotožňovat, a proto si jej také odstranila. Později vytvořila úplně nový účet. Dále uvedla, že ze strany jejich rodičů nepřišel nikdy žádný větší zájem o to, co ona na svém telefonu sleduje nebo komentuje, v tomto ohledu měla tedy volnost v pátrání po jakémkoliv obsahu. Povědomí o nebezpečí a riziku ohledně sociálních sítí nabyla Denisa díky přednáškám, kde bylo zmíněno pár zajímavých faktů, jak uvedla, tak také díky vlastní i sdílené zkušenosti. V tomto smyslu je pak docela obezřetná, kdy má heslovaný telefon na kód a otisk. Nikde v počítači a aplikacích si neukládá heslo, nenechává ho ani doma nikde na očích napsané, ani na žádných webových stránkách si zpravidla heslo nikdy neukládá.

Jako odpověď na dotazovanou otázku, kde si v dnešní době hledá informace a skrze jaké média, odpověděla, že první, kde hledá je zpravidla na Googlu vyhledávači a získané informace si pak ověřuje přes více odkazů a zdrojů. Respondentka ví, co je to kyberšikana a uvedla i příklad, kdy byl takto šikanován její postižený spolužák. Konkrétně byla pořízena videa, kde byl mlácen a zesměšňován. Ta byla následně umístěna na internet, řešilo se to poté s policií. Díky tomuto i dalším případům má studentka Denisa pocit, že škola by měla více dbát na prevenci kyberšikany, mluvit o této problematice mnohem častěji a snažit se najít co nejvhodnější řešení a hlavně pomoci, co nejdříve obětem takového činu. Nakonec Denisa uvádí, že by bez sociálních sítí dokázala bez větších útrap žít, jen by komunikovala skrze SMS zprávy jako tomu bylo dřív.



### **Případová studie č. 3**

**David** – 18 let, student *Průmyslové dopravní školy v Praze*.

David nyní využívá pouze jedinou sociální síť a to Instagram, kdy uvedl, že tuto sociální síť využívá primárně ke sledování sportovních událostí. Svůj úplně první uživatelský účet měl David ovšem založený na Facebooku, který si založil ve třinácti letech a později během let následně i zrušil – z důvodu nabourání a vykradení daného účtu. Na Instagramu tráví respondent odhadem 4-5 hodin denně, kdy o víkendu je to méně. Sociální síť vidí spíše v pozitivním smyslu, skrze ně si udržuje přehled v oblastech svého zájmu. Hlavně tedy v basketballu a kultury kolem něj, uvedl i příklad možnosti, jak skrze videa na Instagramu napodobovat určitým způsobem rutiny a praktiky jeho oblíbených basketbalových idolů. Jeho rodiče se zajímají o to, co na svém mobilním telefonu sleduje, ale nijak ho neomezují.

Na otázku, kde si David vyhledává informace, uvedl, že jako zdroje informací a dat používá knihy, dále Wikipedii, Google a příležitostně i YouTube a získané informace si ověřuje vždy, skrze více odkazů a zdrojů. Sám zná určitá rizika spojená s využíváním sociálních sítí, a to také díky vlastní zkušenosti, po které má na všech svých elektronických zařízeních nastavené různé variace hesel a také na všech nainstalovaný antivirový program. Pojem kyberšikana zná, ovšem nedokáže ho přesně popsat, ve škole tuto problematiku řešili podle jeho mínění minimálně a poněkud nedostatečně. Mělo by se podle něj více upozorňovat na rizika a nástrahy kyberšikany. David si dokáže představit, že by sociální síť úplně vypustil ze svého života.

### **Případová studie č. 4**

**Karolína** – 18 let, studentka *Gymnázia Jiřího Ortena v Kutné Hoře*.

Respondentka využívá několik sociálních sítí a těmi jsou: Instagram, Facebook, Snapchat a TikTok, který si ovšem nedávno odinstalovala a zrušila, protože začala mít pocit, že na něm tráví zbytečně moc času. Svůj první účet si zakládala na Facebooku – asi ve dvanácti letech spolu se spolužačkami. Sociální síť využívá za účelem komunikace, dále k odpočinku a také jako zdroj inspirace na cestování, módu a ke sledování oblíbených celebrit, influencerů a rovněž k přehledu informací ve světě volejbalu. Odhadem Karolína uvedla, že tráví denně asi pět a půl hodiny na internetu a sociálních sítích.

Na otázku, jak tyto sítě dnes vidí a chápe, odpověděla, že je vidí spíše v negativním smyslu, a to právě díky časté online šikaně, dále také díky falešnému vystupování lidí a některých influencerů na těchto platformách, kdy přidávají upravené a vyretušované fotografie, a tak předkládají svým divákům zkreslené a falešné představy.

Ovšem vidí i ty světlé stránky, které uvedla výše, a to je důvod, proč i ona sama je jejich uživatelem. Karolína si nejčastěji vyhledává informace na Google vyhledávači, pak také na YouTube, skrze informační videa a kanály, pak také na Instagramu. Pravdivost získaných informací si ověřuje někdy, a to přes více zdrojů. Její rodiče se dnes už nezajímají o to, co sleduje na svém mobilním telefonu, dříve, když byla mladší tak ano, určitá starost tam byla z jejich strany. Respondentka má sama povědomí o nástrahách sociálních sítí, také proto má soukromý Instagram, už ne veřejný poté, co jí účet několikrát vykradly a nyní si důkladněji ověřuje kdo jí sleduje a koho si přidává. Svůj telefon má zaheslovaný variací hesel, rovněž i některé své aplikace. Karolína ví, co se skrývá pod pojmem kyberšikana, sama s ní nemá vlastní zkušenost, ale u nich ve třídě probíhá. V třídním chatu se pomlouvá a zesměšňuje méně oblíbený spolužák, zveřejňují se soukromé informace a fotografie. Také se v tomto chatu zesměšňují často i učitelé, terčem je buď jejich vzhled nebo výroky, co pronesli v hodinách. Dále se tam pak o nich tvoří i různé koláže na jejich zesměšnění a ponížení, za účelem pobavení spolužáků. Respondentka má tedy pocit, že kyberšikana je na školách nedostatečně řešená a probíraná, aby se tak mohlo zabránit, předcházet takovým situacím, které popsala výše. Závěrem Karolína uvádí, že vidí sociální sítě už jako určitou součást moderního života, kdy společnost očekává, že každý už má dnes aspoň svůj jeden účet na nějaké sociální sítě, a tak může být jedinec ve spojení s online světem. Sama si tedy nedokáže úplně představit, že by se jich vzdala. Nicméně přes všechna negativa a rizika jsou sociální sítě důležitým komunikačním kanálem – mezi kamarády, rodinou, školou, brigádou, vlastně už pomalu vším.

## **Případová studie č. 5**

*Eliška – 17 let, studentka střední školy podnikání a mediální tvorby v Kolíně.*

Jako nejčastěji navštěvované sociální sítě Eliška uvedla – TikTok, Pinterest, Instagram, Snapchat a Facebook, kde si také založila svůj první uživatelský účet – ve dvanácti letech, kdy jí se založením pomáhala maminka. Tyto sítě využívá především ke komunikaci a kontaktu s kamarády, spolužáky a rodinou. Dále jako inspiraci na hudbu, módu, také sleduje

své oblíbené idoly, influencery a různé další filmové a hudební celebrity. Odhadem stráví denně na těchto platformách 3-4 hodiny, o prázdninách a volnu i více.

Tyto sociální sítě vidí jak v pozitivním, tak v negativním smyslu, kdy pozitivně díky kontaktu s lidmi a negativně jako možnou závislost, kdy člověk je na nich závislý nebo se nechá strhnout falešným a umělým dojmem, který tam uživatelé často také vytváří. Respondentka uvedla, že si zrušila svůj první účet na platformě Instagram, kdy jí několikrát tento účet nabourali a následně i vykradli. Snažila se tedy pak kontaktovat a řešit vzniklou krádež se správou samotného Instagramu, ale komunikace nebyla nejlepší, takže účet zrušila a později si zakládala úplně nový. Dnes už má svůj účet na Instagramu soukromý, dříve měla veřejný, a dále má účet chráněný dvoufázovým ověřením po předchozí zkušenosti. Také si dává pozor na to, kdo ji může sledovat a co všechno tam o sobě přidává. K informacím se dostává nejčastěji skrze vyhledávač Google a pak i Instagram, kde sleduje různé informační účty a kanály. Získané informace se snaží ověřovat přes více zdrojů, které potvrdí pravdivost či naopak vyvrátí danou informaci. Karolíny rodiče se částečně zajímají o obsah, který ona sleduje a to tak, že její maminka má sama svůj účet na Instagramu a sleduje účet své dcery. Má tedy možnost vidět, co tam Kája přidává a sleduje, ale nijak ji v tom neomezuje. O nebezpečí a riziku byla poučena, jak ve škole, formou přednášek, tak si sama následně vyhledávala doplňující informace, které jí zajímaly. Svůj telefon i počítač má chráněný a zabezpečený variací hesel.

Termín kyberšikana je jí znám a má i vlastní zkušenost – díky vykradenému účtu na Instagramu. Ve škole toto téma rozebírali a řešili na přednáškách (na základní i střední škole), ze kterých si něco málo respondentka pamatuje. Ovšem přála by si, aby se tato problematika řešila více a hlouběji, aby se tak upozornilo na narůstající rizika. Karolína si už nedokáže představit, že by se vzdala sociálních sítí, které využívá, některých asi ano, ale oblíbeného TikToku a Pinterestu ne.

## **Případová studie č. 6**

**Tina** – 17 let, studentka gymnázia v Kolíně.

Ze sociálních sítí Tina využívá TikTok, Instagram, Pinterest, Facebook, Snapchat – ten si později zrušila z důvodu, že jí to časem přišlo jako nudná platforma. Svůj první účet si zakládala sama ve čtrnácti letech na Instagramu. Sociální sítě využívá především k inspiraci,

ať už na vaření – recepty, hudbu – sleduje oblíbené interprety, cestování – tipy a rady. Dále ráda sleduje účty, kde přidávají vtipná a roztomilá videa s pejsky, které miluje. Sama má doma dva pejsky. Samozřejmě tyto sítě využívá i ke komunikaci s rodinou či přáteli. Tina by odhadem řekla, že denně může strávit až 6 hodin na těchto platformách, o víkendech méně, přibližně tak 3 hodiny.

Sociální sítě vnímá pozitivně ve smyslu, že má díky nim mnoho nových receptů. Sama má pocit, že umí lépe vařit. V negativním smyslu je vidí jako „žrouty volného času“. Kromě TikToku si přednedávnem zrušila i Snapchat, a to kvůli tomu, že jí chodily nevhodné fotografie od jisté osoby. Toto jí časem vedlo ke zrušení účtu. Informace Tina vyhledává na Googlu, dále na Instagramu a YouTube. Získané informace a data pak někdy ověřuje například tím, že je porovnává spolu se spolužáky. Pokud se například jedná o nějaké práce a věci do školy. Její rodiče se občas ptají na to, co na svém telefonu či počítači sleduje a jaký obsah jí zajímá, ale nijak ji neomezují. O nebezpečí sociálních sítí byla poučena ve škole díky přednáškám a na hodinách informační technologie, ze kterých si ještě něco málo pamatuje. Svůj mobilní telefon má chráněný pomocí variací hesel. Tina ví, co se skrývá pod názvem kyberšikana, ať už díky vlastní zkušenosti, kdy jí chodily nevyžádané a nevhodné fotografie na platformě Snapchat, tak zkušenost z prostředí ve třídě, kdy opět na třídním chatu docházelo k urážení a zesměšňování jednoho spolužáka. Daný spolužák následně schytával posměch od celé školy, tvořily se různé posměšné koláže na jeho účet a ty se následně zveřejňovaly v třídních a školních chatech. Celé to vyústilo v to, že daný spolužák nakonec školu opustil. Na otázku, zdali si umí Tina představit žít bez sociálních sítí odpověděla, že nejspíš ne, protože je už zvyklá mít telefon pořád po ruce a chce mít také neustálý přehled o dění ve světě a mít přístup k informacím.

## **Případová studie č. 7**

**Jirka** – 17 let, student *Stavebního učiliště v Kolíně*.

Ze sociálních sítí využívá respondent především TikTok a Instagram, kde tráví nejvíce času, pak také YouTube, Facebook, WhatsApp a BeReal. Svůj úplně první uživatelský účet si založil na Instagramu, a to přibližně ve třinácti letech. Sociální platformy Jirka využívá k zábavě, také přiznává, že pobytem na sítích často prokrastinuje – tedy, že se vyhýbá povinnostem a odkládá je na později. Také na nich vyhledává informace. Odhadem by řekl, že denně může strávit 3-4 hodiny na sociálních sítích. Tyto sítě chápe a vidí spíše v pozitivním

smyslu, kdy mu přináší mnoho výhod a benefitů. Sám si nikdy žádný svůj účet nezrušil. Informace nejčastěji vyhledává na Google vyhledávači či na YouTube, skrze různá videa a kanály, pak také na Instagramu.

Jeho rodiče se nezajímají o to, co sleduje na svém telefonu, ale on sám s rodiči sdílí různá videa a příspěvky, tedy rodiče mají určitou představu o tom, co sleduje.

O rizicích spojených s využíváním sociálních sítí byl poučen ve škole a také se dále vzdělával sám. Svůj mobilní telefon má Jirka zabezpečený pomocí hesla v podobě symbolu a má také na svém mobilním zařízení instalovaný antivirus, počítač nevlastní. Pojem kyberšikana zná a ví, co se pod tímto pojmem skrývá. Popisuje, že se jedná o určitou online šikanu, kdy agresor útočí na oběť skrze sociální sítě, internet a jde o principy vydírání, vyhrožování či ponižování. Respondent uvedl, že o jisté prevenci kyberšikany hovořili ve škole na hodinách informatiky a nejspíše i na hodinách občanské výchovy, ale to už si není zcela jist. Jirka už by se s největší pravděpodobností nebyl ochoten vzdát sociálních sítí, kdy, jak sám uvedl – jsou pro něj prospěšné a vidí v nich mnoho výhod a benefitů.

## 5.8 Etické hledisko

Respondenty jsem seznámila se skutečností, že jejich odpovědi budou použity pro můj výzkum a následně uveřejněny online v přehledu bakalářských prací. Dále jsem dotázané respondenty ubezpečila, že v bakalářské práci budou zmíněna pouze jejich křestní jména a případně bude uvedeno také město, ze kterého pochází nebo kde studují. Nejsou tedy zveřejněny žádné další citlivé ani osobní informace. Se souhlasem všech respondentů, jsem mohla získat potřebná data a následně vypracovat empirický výzkum.

## 5.9 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Provedené případové studie obsažené ve výzkumné části bakalářské práce byly dále vyhodnoceny skrze otevřené kódování, kdy byly dotázaným respondentům pokládány připravené otázky a vedl se s nimi polostrukturovaný rozhovor. Výsledné kódy, které následně vyjadřovaly a odhalovaly určité podobnosti či shody v obsahu byly dále označeny a rozřazeny do určitých dílčích kategorií. (Hendl, 2005)

Uvedenou analýzou jsem dospěla k následujícím kategoriím:

### 1. Kategorie – Nejpopulárnější sociální sítě a důvody, proč tyto sítě využívají

Z mého výzkumného šetření tedy vyplývá, že nejoblíbenější a nejpoužívanější aplikací je Instagram, kdy svůj uživatelský účet na něm mají založený všichni moji dotázaní respondenti. Dále následuje Facebook, který mají bez jednoho respondenta také všichni (David ho měl také, ale později smazal). Poté následuje TikTok, ten je v posledních pár letech hodně oblíbený, zvláště u mladších dětí, dále Snapchat a Pinterest. Nejméně zastoupené jsou pak aplikace Tellonym a BeReal. Z mých údajů vyplývá, že nejvíce sociálních sítí s aktivním uživatelským účtem má respondentka Nikola, ta využívá 6 různých sociálních sítí a nejméně pak David, který nyní využívá pouze platformu Instagramu, ostatní mívají kolem 4–5 různých sociálních aplikací.

Jako hlavní důvod, proč jsou uživateli sociálních sítí uvedli respondenti převážně možnost komunikace s přáteli, rodinou, partnerem. Dále uváděli, že sociální media jsou pro mnoho z nich i obrovskou studnou inspirace a už je na každém, v čem se chce nechat inspirovat – od receptů na vaření po různé tutoriály na make-up, tetování, cvičení, rutiny oblíbených sportovců a celebrit. Kvanta a kvanta inspirace a možnosti zlepšení se díky přiblížení a větší informovanosti v oblasti vašeho zájmu. Část respondentů také uvedla, že sítě využívá i za účelem sledování svých oblíbených filmových, hudebních a sportovních celebrit a pak také ke sledování populárních influencerů. (Eliška, 17 let: „*Používám je, abych byla v kontaktu s kamarády, hledám tam inspiraci často, sleduju tam svoje oblíbené celebrity a influencers, a pak roztomilé stránky o psech sleduju.*“)

Zmíněné influencers sleduje Nikola, Karolína a Eliška.

- **Nikoli** oblíbený influencer je Nayden, jedná se o českého tvůrce, který využívá k šíření svého vlivu platformy Instagramu a TikToku. Na Instagramu má přes 6 tisíc sledujících. Obsahem jeho videí jsou motivační výzvy, dále fitness – jeho fitness tréninky a denní rutiny, také modeling a jeho lifestyle – životní styl. Nikola se s Naydenem dokonce i několikrát setkala, kdy navštěvovala jeho semináře a meetingy pro fanoušky.

- **Karolíny** nejoblíbenější online tvůrkyně je Zehra Güneş. Zehra Güneş je profesionální turecká hráčka volejbalu a je členkou ženského tureckého národního volejbalového týmu. S výškou 1,95 centimetrů hraje na pozici střední blokařky. Tuto sportovkyni a influencerku sleduje na platformě Instagramu 3,8 milionů uživatelů. Obsah, který sdílí je obecně její životní styl, volejbalové tréninky, soutěže, cestování a také modeling.
- **Elišky** nejvyhledávanější a nejoblíbenější influencerka je americká tvůrkyně Grace Park. Tato dvaceti šestiletá rodačka z Texasu sdílí na sociálních sítích svoji denní rutinu a život s osmi jezevčíky. Ve videích ukazuje, jaké to je žít s takovou smečkou malých čtyřnohých přátel, například jejich koupání, krmení, jak jezdí v minivanu na výlety, venčení, společné Vánoce a mnoho dalšího. Tento obsah sdílí především na Instagramu a TikToku, kde na sociální síti Instagram její účet sleduje přes 1,1 milionů sledujících.

## 2. Kategorie – Online závislost a zakládání prvních uživatelských účtů

Respondenti vypověděli, že si své uživatelské účty na sociálních platformách zakládali přibližně ve věku 12–13 let, jedna respondentka vypověděla, že ve 14 letech, jinak se v tomto shodovali ve svých odpovědích.

Pět ze sedmi dotázaných také uvedlo, že první síť, kde si zakládali svůj úplně první uživatelský účet bylo na platformě Facebooku. Část vypověděla, že jim se založením pomáhal, buď jeden z rodičů nebo, že si účty zakládali spolu s kamarády/spolužáky.

Dva respondenti uvedli, že si svůj první účet vytvořili na platformě Instagramu. Je ovšem pozoruhodné, že si většina založila svůj první účet na Facebooku, ale dnes mnozí z nich raději a častěji využívají Instagram, který díky postupné popularitě získal obrovské množství uživatelů po celém světě. V tomto se například shodují se svými respondenty, kdy jsem si svůj první uživatelský účet založila na Facebooku, ale dnes raději a častěji využívám platformu Instagramu. Kolik času tedy tráví na těchto sítích?

Z mých dat vyplývá, že nejméně uváděli rozmezí 3-4 hodin denně a nejvíce naopak 6-7 hodin denně na sociálních sítích. Nejčastěji tedy uvedli, že kolem 5 hodin denně v průměru. Je také zajímavé, že na otázku, jestli je to stejné i o víkendech a volnu, se respondenti rozdělili na pomyslné dvě skupiny, kdy část uvedla, že o víkendu

zpravidla méně, kdy mají mnoho jiných aktivit a zájmů, zatímco druhá část uvedla, že o víkendu to bývá častěji mnohem více hodin. Tedy v jejich případě věnují svůj volný čas sociálním sítím, kdy například nejsou tak pohlceni nebo zatíženi jinými volnočasovými aktivitami.

Respondenti vypověděli, že část rodičů, mělo a má zájem na tom, co tam jejich děti sledují a zajímali se, snažili se je neomezovat příliš, spíše výchovně nahlížet a často se i sami rodiče informovali, co jsou sociální sítě zač. (Tina, 17let: „*Ano, rodiče se zajímali a stále i určitým způsobem zajímají, například se ptají, na co tam třeba koukám nebo koho tam sleduju a já sama jim občas ukazuju nějaký vtipný videa a příspěvky, ale nic mi vyloženě nezakazují, to ne.*“)

Ovšem dva dotázaní také uvedli, že zájem rodičů na tom, co jejich děti sledovali a sledují na svých mobilních zařízeních, byl opravdu malý spíše nulový.

### **3. Kategorie – Negativa a pozitiva sociálních sítí z pohledu adolescentů**

Většina dotázaných respondentů se shodla na tom, že sociální sítě mají dnes jak množství pozitiv, tak i svá negativa. Ovšem častěji uváděli především pozitivní vlivy a benefity, které jim tyto sítě přináší. Kdy jako pozitiva často uváděli, jak už bylo zmíněno, důvody, proč jsou i oni sami uživateli těchto platforem, kdy jde tedy především o komunikaci, kterou nám tato média umožňují.

V další řadě jde o prostředek pro inspiraci a také nám sociální sítě umožňují tvoření vlastního účtu i možné nové identity, kdy v online světě můžete být někdo jiný nezávisle na vašem reálném životě. Pak můžete i vy sami tvořit svůj účet a být tou inspirací, tedy stát se dokonce i influencerem – což je fenomén dnešní moderní doby.

Influencer je člověk, který se živí tím, že sdílí a předává nějaký svůj obsah v online prostředí. Pak také respondenti zmiňovali, že pro některé z nich jsou sociální sítě i pozitivně vnímanou relaxací, kdy si odpočinou u sledování jednoduchých a zábavných videí. Naopak někteří jiní dotázaní respondenti se vyjádřili ve smyslu, že je přílišné až několika hodinové trávení času na sociálních sítích následně mrzelo, s popisem, že to byl pro ně „zbytečně promarněný čas“ například naproti prospěšnějším volnočasovým aktivitám.



Mezi negativa respondenti dále uváděli problematiku falešnosti údajů a fotografií a obecně i obsahu, který lidé na sociálních sítích sdílí. Kdy tak veřejnosti podkládají lhavý obraz o sobě samých. Obyčejný člověk často nepozná a nerozpozná, jaké fotky jsou pravdivé, a co je vytvořené či vyretušované. Další negativum vidí respondenti i ve smyslu prokrastinace, kterou vyplňují právě již zmíněným dlouhým pobytem v online prostředí. Termín prokrastinace můžeme vysvětlit jako chorobné odkládání svých povinností. Závěrem zmiňovali i fenomén kyberšikany a rizika, nebezpečí, která jsou s využíváním těchto sítí spojená. (Karolína, 18 let: „*No asi půl na půl, chápu jejich užitečnost pro jednotlivce, kdy si každý najde obsah, který ho baví a zajímá, ale na druhou stranu vidím i ty negativa, ať už jde o kyberšikanu, srovnávání se s ideálními (ovšem často upravenými) fotografiemi, falešné identity a informace, ovlivňování slabších.*“)

#### **4. Kategorie – Pojem kyberšikana, informovanost a prevence na školách**

Všichni dotázaní respondenti znají termín kyberšikana, popisují ho tedy nejčastěji slovy, kdy probíhá určité ponižování, zesměšňování, vyhrožování, zveřejňují se zlé komentáře a falešné účty, dále útoky a napadání osob v online prostředí. Část respondentů vypovědělo, že se s pojmem kyberšikana setkávali ve škole na přednáškách nebo v jednotlivých předmětech, kde byli i poučeni o prevenci a také informováni o této problematice. Více si pak hledali sami respondenti na internetu. Druhá část vypověděla, že si nevybavují, že by s tímto termínem byli ve škole blíže seznámeni nebo poučeni o rizicích kyberšikany. Ovšem to, na čem se většina shodla, je tvrzení, že by školy měly více dbát na informovanost i prevenci kyberšikany a snížit tak nebo pomoci řešit budoucí případy. Právě proto, aby mladší uživatelé věděli, čeho se mají vyvarovat a jak být zabezpečeni a chráněni na svých online účtech a obecně v celém online prostředí.

Paní učitelka si všimne, když si děti nadávají a fyzicky ubližují přímo ve třídě, ale už si nevšimne a kolikrát ani nemůže, když šikana probíhá právě na třídních chatech. To, když se student strašlivě směje a kouká do telefonu, učitel už neví, jestli kouká na nevhodnou a posměšnou koláž šikanovaného spolužáka nebo jestli kouká na video s názvem Vtipy měsíce. (Eliška, 17 let: „*Ano, na základní i na*

*střední jsme měli přednášky o šikaně a něco málo si z toho možná pamatuju, ale mělo by se to ve škole řešit víc, ještě když v online prostoru žijeme rok od roku víc a taky to, že dnes si zakládají účty na sítích mladší a mladší děti, které třeba nikdo nevaruje, na co si dát pozor a jaká jsou tam rizika.“)*

## 5. Kategorie – Kyberšikana a její projevy

Mnoho z dotázaných má bohužel i nějakou svou vlastní zkušenost s touto problematikou. Skoro všichni dále vypověděli, že znají někoho, kdo byl obětí nebo byli sami respondenti nějakým způsobem svědky kyberšikany. Často se shodovali nezávisle na sobě v tom, že mají jako třída své třídní chaty na některé sociální síti. Ovšem tyto chaty neslouží pouze k informovanosti mezi spolužáky, ale na nich se právě často kyberšikana odehrává, kdy obětí, jak popsali sami respondenti, je většinou méně oblíbený žák, který s třídou tolik nesympatizuje nebo i spolužák, který má nějaké zdravotní či mentální postižení.

Pak šlo také často o vykradené a nabourané účty, což vypověděli tři respondenti, kdy byly vykradeny jejich účty na platformách Instagramu a Facebooku, což následně vedlo k zániku jejich starého účtu a zakládali si účty nové. Eventuálně se úplně vzdali dané aplikace po předchozí zkušenosti.

- **Kyberharašení** – respondentka Tina vypověděla, že dostávala po nějakou určitou dobu nevyžádané, obtěžující fotografie a zprávy od neznámého mužského uživatele na platformě Snapchatu. Po čase si tuto aplikaci odstranila.
- **Impersonace a krádež hesla** – respondentka Eliška uvedla, že jí několikrát za sebou nabourali a vykradli její první účet na platformě Instagramu. Snažila se oslovit správu této sítě a nahlásit danou krádež účtu, kdy správa této sociální sítě v podstatě vůbec nereagovala. Eliška si posléze založila účet nový, který má teď z bezpečnostních rizik soukromý a zabezpečený dvoufázovým ověřením. Dále uvedla, že jí dodnes chodí zprávy na starý email právě z daného ukradeného účtu.

Podobnou zkušenost s odcizením účtu a krádeží hesla vypověděl také David a Karolína. *(Karolína, 18 let: „Stalo se mi, že už mi snad 3x někdo naboural můj účet na Instagramu a následně ho vykradl, kdy teď mám ten svůj nový účet*

*už soukromý a přemýšlím nad tím, koho si přidávám a taky to, kdo mě může sledovat.“)*

- **Fenomén online třídních chatů** – Tři dotázané respondentky uvedly, že se dnes velmi často kyberšikana odehrává v třídních chatech na nějaké určité platformě, například na Facebooku. Na dané platformě je vytvořena třídní skupina s původním záměrem, aby si mohli spolužáci ze třídy sdílet své zápisy z hodin, poznámky, dále informovat ty, co nebyli ve škole, tvořit ankety, domlouvat se na maturitním plese apod. Ovšem velmi často jsou tyto společné chaty zneužívány, kdy dochází k vyloučení méně oblíbeného spolužáka, který je z daného společného chatu odstraněn a následně se v třídním chatu pomlouvá, uráží se jeho osobnost a nahrávají se různá jeho zesměšňující videa – dokonce i v kontextu s fyzickým ublížením na zdraví.

Odehrává se v nich tedy, jak **ostrakizace** – vyloučení ze skupiny, tak i **pomlouvání** z výše zmíněných forem kyberšikany, které jsou uvedené v teoretické části pod kapitolou Kyberšikana. Samy respondentky vypověděly, že nebyly přímými aktéry ani oběťmi, ale opakovaly se nezávisle na sobě s jevem těchto třídních chatů a shodovaly se v obsahu, který se tam následně sdílí. *(Denisa, 17let: „Ano, ze základky, kdy šikanovali postiženého spolužáka po internetu, kdy natočili video, jak ho mlátili a posmívali se mu, pak to video hodili někam na facebookovou skupinu a taky do našeho třídního chatu, kde on chudák leží na zemi a jeden z nich si s ním dělá selfie, takže to vidělo dost lidí a začalo se to hlavně řešit i s policií.“)*

## 6. Kategorie – Dospívající a jejich závislost na sociálních sítích

V dnešní moderní době se lidé neradi zbavují známého a zažitého komfortu a svých zvyků, kdy pouze dva respondenti ze sedmi (David a Denisa) vypověděli, že si dokáží představit žít bez sociálních sítí. David si dává rád měsíční pauzy například pokud se musí soustředit na školu. Denisa by zase využila psaní esemesek, v případě, kdyby tedy neměla sociální síť.

Zbytek respondentů tedy uvedl, že si dnes už nedokážou představit svůj život bez sociálních sítí, kdy je to pro ně podstatný prostředek ke komunikaci, ať už

s rodiči, kamarády, školou či zaměstnáním. Je to, jak uvádí respondenti, už určitým způsobem součástí moderního života být na sítích a být stále online. (Nikola, 18let: „*Já už si nedokážu představit, že bych se vzdala sítí, přiznávám jsem na nich asi trochu závislá a mám asi tak šest různých sociálních platforem, které denně využívám, takže já jsem velký fanda.*“)

## **Diskuze**

Zde v diskuzi určitým způsobem vyhodnocuji a interpretuji můj výzkum ve vztahu k výzkumným otázkám, kdy text dále také doplňuji o porovnání s bakalářskou prací autorky Hladůvkové, a také o článek uveřejněný Úřadem vlády České republiky, týkající se problematického chování v online prostředí u dětí a žáků českých základních škol.

### ***Výzkumná otázka číslo 1 - Jakým způsobem ovlivňují sociální sítě dnešní adolescenty?***

V této bakalářské práci respondenti hovořili spíše o pozitivních výhodách a benefitech, které jim sociální sítě přináší a pouze někteří zmínili určitá negativa. Toto je docela zajímavé zjištění, kdy u mých respondentů je poměrně vysoká četnost zkušeností s jevem kyberšikany, ale pohled na sociální sítě je mými respondenty vnímán celkově pozitivně, jako by si sami dotazovaní nepřiznávali nebo snad přehlíželi fakt, že tyto sítě mohou být i velmi problematické a rizikové.

Valná část respondentů tedy uvedla, že vidí a chápou tyto sítě primárně pozitivně, kdy jim přináší mnoho výhod a benefitů, například možnost komunikace s přáteli a rodinou. Dále jim přináší inspiraci a vzdělání v oblasti jejich zájmu a také je využívají jako zdroj informací. Jako negativní vliv uvedla část respondentů prokrastinaci a dále také to, že sami přiznávají, že tráví až zbytečně mnoho času na těchto platformách. Respondenti zmiňovali i různá rizika a hrozby, které na internetu mohou nastat a pak samozřejmě kyberšikanu, kdy mnoho z dotázaných uvedlo, že sami mají zkušenosti se zmíněnou kyberšikanou, často jako oběť, kdy jim byly odcizeny jejich uživatelské účty nebo také byli respondenti v pozici pozorovatele a zmiňovali znepokojivé příběhy, které nakonec končily ve spolupráci s policií.

### ***Výzkumná otázka číslo 2 - Jak dnešní adolescenti využívají sociální sítě, k jakým účelům a záměrům?***

Dotázaní respondenti využívají sociální platformy především ke komunikaci, kterou jim tato média umožňují, dále k inspiraci, kde se tak mohou inspirovat a vzdělávat v oblastech jejich zájmu a také je část dotázaných využívá i jako zdroj informací. Někteří zmíněné sítě využívají jako určitou formu odpočinku a také k zábavě.

Část respondentů také uvedla, že tyto sítě využívá i za účelem sledování svých oblíbených filmových, hudebních a sportovních celebrit a pak také ke sledování stále populárnějších influencerů.

Influencer je člověk, který se živí tím, že sdílí a předává nějaký svůj obsah a šíří tak svůj vliv (influence – anglicky vliv). To být influencer je dnes vysněná práce mnoha dětí a dospívajících, bohužel děti mají často zkreslené představy o této roli influencera a jeho náplni práce. S tímto jevem influencerství souvisí i určitá negativa, kdy jsou profily a účty samotných influencerů velmi často klamavé a lhavé. Jedná se o problematiku, kdy velmi těžko sami rozeznáte, které sdílené fotky influencera jsou opravdové, a které jsou vytvořené pomocí různých filtrů a úprav nebo retuše. Sdílením těchto upravených fotografií následně předkládají svým sledujícím zkreslené představy například o idolu krásy, o stavbě lidského těla a další. Snaha influencerů, tak vypadat na fotografiích co nejlépe může následně zapříčinit výskyt negativního chování, kdy se například mladší fanoušek influencera může inspirovat jeho obsahem a bude se tak snažit dosáhnout často nereálných výsledků, které influencer předkládá na svých fotografiích.

### ***Výzkumná otázka číslo 3 - Zajímají se rodiče, dnešních adolescentů, o obsah, který dospívající vyhledávají a sledují na sociálních sítích?***

Dnešní děti a adolescenti jsou závislí na virtuálním světě více, než kdy dříve, a proto by bylo dobré již od prvního stupně základní školy upozorňovat na rizika a nástrahy online světa, kde by měli figurovat hlavně rodiče a škola. Rodiče bohužel často mají minimální či dokonce nemají žádný zájem o to, co jejich dítě sleduje a jaký obsah vyhledává. Zde respondenti uvedli, že část rodičů mělo a má nějaký určitý záměr na tom dozvědět se, co jejich dítě sleduje a co vyhledává. Ovšem dva dotázaní vypověděli, že se jejich rodiče nikdy nezajímali o to, co jejich děti sledují či vyhledávají. V této bakalářské práci jsem uvedla výše řadu příruček a knih, které by například k určité větší osvětě a informovanosti ohledně problematiky vyhledávání nebezpečného obsahu a fenoménu kyberšikany dopomohli – jak dětem, rodičům tak především i kantorům, aby se tak mohla vést kvalitní prevence a osvěta této problematiky.

#### ***Výzkumná otázka číslo 4 - Jaká byla případná zkušenost dospívajících s kyberšikanou a jejími projevy?***

Z mého výzkumu se také ukázalo, že velká část respondentů má nějakou vlastní zkušenost s určitou formou kyberšikany, kdy dotazovaní se mnou sdíleli své zkušenosti a příběhy, které popisují blíže v předchozích kapitolách bakalářské práce.

Tři respondenti uvedli, že jim byl nabourán a odcizen jejich uživatelský účet na platformách Facebooku a Instagramu. Dále respondenti vypověděli, že bývá určitým zvykem, že se dnes spíše než fyzická šikana ve třídě, odehrává šikana v online prostoru – kyberšikana, kdy uváděli, že skrze skupinové a třídní chaty dochází k zesměšňování a pomlouvání, jak méně oblíbených spolužáků, tak i učitelů. Dvě respondentky dokonce vypověděly zneklidňující příběhy z jich školního prostředí, které nakonec končily ve spolupráci s policií.

Musím tedy konstatovat, že četnost výskytu kyberšikany a zkušenosti s ní jsou poměrně dost časté u mých respondentů, kdy opět toto souvisí s faktem, že dnešní dospívající tráví více času v online světě a také s faktorem, že se dnes mnohem častěji klasická školní šikana přesouvá do virtuálního prostředí. Celkový pohled ovšem ukázal, že respondentům prevence zprostředkovaná školou přišla nedostatečná a nevyhovující, kdy i podle častých vlastních zkušeností by sami respondenti uvítali větší informovanost a důslednost tohoto tématu v rámci přednášek na školách.

Často školy s přednáškami na téma kyberšikana obeznamují studenty až poté, kdy nějaká taková online kyberšikana probíhala nebo probíhá u nich ve třídě či ve škole a přednášky zařadí jako reakci na vzniklé nepříjemné situace. Tedy namísto zařazení přednášek jako prevence, se přednášky často konají až jako důsledek po předchozích situacích.

Já sama musím říci, že si nepamatuji, že bych na škole měla nějakou přednášku na toto téma, a proto souhlasím a myslím si, že by se české školství mělo touto problematikou více zabírat, kdy je kyberšikana stále častějším jevem, který opět souvisí s větší aktivitou dětí a dospívajících na internetu a v online prostředí.

### ***Výzkumná otázka číslo 5 - Dokáží si dnešní mladiství představit svůj život bez sociálních sítí?***

Dále jsem došla ke zjištění z mého výzkumu, kdy 5 ze 7 dotázaných adolescentů už by si dnes nedokázalo představit svůj život bez sociálních sítí. Jako časté důvody, proč by se jich nedokázali vzdát uváděli, že mají skrze ně přístup k informacím a k aktuálnímu dění, dále jim umožňují komunikaci s rodinou, přáteli, partnerem, zaměstnáním, školou, v podstatě se vším.

Dále respondenti přiznávají, že se sítě staly už určitou součástí jejich každodenního života a že moderní společnost často už předpokládá, že jste uživatelem alespoň nějaké sociální sítě. Skrze ně se dnes lidé i velmi často seznamují, nachází přátele a hledají si i své potencionální partnery.

Například v porovnání s bakalářskou prací autorky Karolíny Hladůvkové, která také ve své práci zpracovává téma vlivu sociálních sítí na mládež a řeší také problematiku kyberšikany, kdy dle jejího výzkumu v bakalářské práci z roku 2015, uvedla pouze jedna její respondentka (ze sedmi respondentů), že se osobně setkala s kyberšikanou, a to v podobě krádeže hesla a dále dva respondenti vypověděli, že vědí o probíhající kyberšikaně ve třídě, a to ve formě pomlouvání. Musím tedy konstatovat, že četnost výskytu kyberšikany a zkušenosti s ní jsou mnohem častější u mých respondentů.

Je také zajímavé, že v porovnání s prací autorky Karolíny Hladůvkové, kde její respondenti uváděli u otázky, jak chápou a vidí sociální sítě, jak výhody, tak všichni dotázaní uvedli i jisté nevýhody. V mojí bakalářské práci respondenti hovořili spíše o výhodách a benefitech, které jim sociální sítě přináší a pouze někteří zmínili určitá negativa, což je zajímavá poznámka, kdy u mých respondentů je sice větší a častější zkušenost s jevem kyberšikany, ale pohled na sociální sítě je mými respondenty vnímán ve směs pozitivní, jako by si sami nepřiznávali nebo přehlíželi, že tyto sítě mohou být i velmi nebezpečné a rizikové.

Dále jsem došla ke zjištění v mém výzkumu, kdy 5 ze 7 dotázaných adolescentů, už by si dnes nedokázalo představit svůj život bez sociálních sítí. Jako časté důvody, proč by se jich nedokázali vzdát uváděli, že mají skrze ně přístup k informacím a k aktuálnímu dění, dále jim umožňují komunikaci s rodinou, přáteli, partnerem, zaměstnáním, školou, v podstatě se vším.

Ke stejnému zjištění došla i autorka Karolína Hladůvková, kdy většina jejích respondentů vypověděla, že by si nedokázali představit svůj život bez sociálních sítí. V čemž jsme tedy obě došly ke stejnému závěru, kdy respondenti přiznávají, že se sítě staly už určitou součástí



jejich každodenního života, a že moderní společnost často už předpokládá, že jste uživatelem alespoň nějaké sociální sítě. Skrze ně se dnes lidé i velmi často seznamují, nachází přátele a hledají si i své potencionální partnery.

Zajímavou studii na problematiku sociálních sítí přinesl článek uveřejněný na webových stránkách Úřadu vlády České republiky, článek nese název „*Počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí roste a každý osmý chlapec má sklony k nadměrnému hraní her*“. Tento článek byl uveřejněn 9. 5. 2023 a pojednává o výzkumném týmu studie HBSC Palackého Univerzity v Olomouci, která spolu s Úřadem vlády České republiky uvedla a představila získané výsledky z mezinárodní studie – z její české části. Výzkum byl realizován v roce 2022 a to mezi žáky českých základních škol. Uvádí zde zajímavou informaci, kdy počet mladých dospívajících, jejichž virtuální online život vykazuje problematické a závadné rysy, které jsou spojené s využíváním daného online prostředí, vzrostl z 5 % v roce 2018 na nárůstových 8 % v roce 2022. Tuto studii také podpořila Technologická agentura ČR v rámci Programu ÉTA.

Tedy podle získaných údajů a dat studie HBSC spadá až 8% české mladé populace mezi problematické uživatele sociálních sítí, kdy je to o polovinu více, než před již zmíněnými čtyřmi lety. Problematické chování spojené s virtuálním životem a pobytem na sociálních sítích vykazují častěji dívky, naopak chlapci jsou ve větší míře hráči online počítačových her.

Každý dvanáctý žák základní školy v České republice ve věku 11-15 let (8,3 %) spadá do kategorie tzv. problematických uživatelů sociálních médií. Které děti jsou v rizikové skupině a které naopak ne, o tom rozhodují příznačné negativní jevy v jejich chování, nikoliv vybraně pouze čas, který na sociálních sítích tráví.

Michal Kalman, vedoucí daného výzkumu upozorňuje na tuto problematiku a hovoří takto:  
*„Často jde o děti a žáky základních škol, kteří se neúspěšně snaží zmírnit či omezit čas, který na sítích tráví, kdy tak zanedbávají své koníčky a zájmy, veřejně se nepřiznají svému okolí k času, který tráví online, snad ze strachu či ze zahanbení. Velmi často se také dostávají do sporu s rodiči a vrstevníky ohledně toho, kolik času a hodin denně tráví v online světě. Zmíněné problematické chování ve vztahu k sociálním sítím úzce souvisí s dalšími aspekty jejich života. Následně se u těchto dětí častěji setkáváme s depresivními a stresovými příznaky, s nadměrným užíváním energetických nápojů. Jsou u nich dále zjištěny potíže s usínáním a se spánkem samotným a obecná životní nuda.“* Dále uvádí, že nelze jasně říci,

zda vyšší riziko stresu a depresí nebo špatné vztahy s rodiči či kamarády jsou až důsledkem nebo spíše původem problematického chování ve vztahu k užívání sociálních medií.

Česká republika se s ohledem na samotnou intenzitu využívání sociálních médií řadí spíše ke státům s nižším počtem intenzivních uživatelů. Pro zajímavost, země s nejvyšším počtem intenzivních a problematických uživatelů, k nim řadíme Maltu, Španělsko a Rumunsko. Naopak státy s nejnižším počtem problematických uživatelů – jsou to státy Izrael a Nizozemí.

Samotné sociální sítě se těší obliby zejména u dívek, zatímco chlapci dávají přednost především hraní online počítačových her, kdy až 48 % chlapců denně tráví svůj čas právě zmíněným hraním her v online prostředí.

Závěrem dodává Jindřich Vobořil, národní koordinátor pro protidrogovou politiku v ČR toto: *„Digitální technologie moderní doby nejsou samy o sobě tíženým problémem, ovšem varovnou informací je, že během posledních pár let se rapidně zvýšily počty dětí a dospívajících adolescentů ve věku 10-18 let, kteří v dané úzké souvislosti s problematickým užíváním sociálních sítí a nadměrným hraním her, vyhledávají odbornou lékařskou pomoc v adiktologických službách.“*

Je tedy otázkou budoucnosti, jak moc tyto sociální sítě ještě ovlivní naše životy a životy našich dětí.

## Závěr

Důvodem, proč jsem si vybrala toto téma je má vlastní iniciativa a touha dozvědět se mnohem více o tomto fenoménu a snaha toto téma pochopit ve větším a širším smyslu. Také si myslím, že je to aktuální a ožehavá problematika, která je stále určitým způsobem nedostatečně probíraná a řešená. Já sama jsem aktivním uživatelem několika sociálních sítí a je dobré a vhodné se jako aktivní uživatel dozvědět více o vlivu a možných hrozbách, které na těchto platformách hrozí.

V bakalářské práci provádím kvalitativní výzkum, kdy jsem zvolila jako metodu případové studie a k získání žádoucích dat jsem využila polostrukturované rozhovory. Respondenti jsou ve věku od 16 do 18 let, s výjimkou jedné pracující, jsou všichni dotázaní žáky středních škol. První kapitola v teoretické části bakalářské práce se věnuje adolescenci a jejím fázím, další kapitolou je internet, kdy popisují problematiku závislosti mladistvých na internetu a rozebírám možné související příznaky. Navazující kapitolou jsou sociální sítě a jejich pozitivní a negativní vlivy a dále zde také popisují osobnost influencerů. Poslední kapitola je věnovaná kyberšikaně, jejím projevům a formám.

Shrnutí praktické části mého výzkumu – nejoblíbenější aplikací je Instagram, kdy uživatelský účet na něm mají všichni dotázaní. Svůj první účet na sociálních platformách si dotázaní zakládali přibližně ve věku 12 až 13 let. Dále uvedli, že tráví odhadem na sociálních sítích v průměru 5 hodin denně, kdy tyto sítě navštěvují zejména kvůli možnosti komunikace, kterou jim tyto sítě zprostředkovávají. Také na nich hledají inspiraci, využívají je k vyhledávání informací, ke sledování oblíbených celebrit a influencerů. Negativní stránky vidí v kyberšikaně, ve falešných fotografiích a v obsahu, který vybraní uživatelé sdílí. Také uvedli fenomén prokrastinace. Respondenti vypověděli, že část rodičů, mělo a má zájem na tom, co tam jejich děti sledují a zajímali se. Ovšem dva dotázaní také uvedli, že zájem rodičů na tom, co jejich děti sledovali a sledují na svých mobilních zařízeních, byl opravdu malý spíše nulový.

Můj výzkum dále ukázal, že mnoho z dotázaných uvedlo, že se s termínem kyberšikana setkali a byli s ním obeznámeni na základních či středních školách. Ovšem velká část z nich také zmínila, že by uvítali, kdyby se toto ožehavé téma řešilo a probíralo více na školách, kdy často školy s přednáškami na téma kyberšikana obeznamují studenty poté, co nějaká taková online kyberšikana probíhala či probíhá u nich ve třídě (resp. ve škole).

Přednášky zařadí jako reakci na vzniklé nepříjemné situace. Tedy namísto zařazení přednášek jako prevence, se přednášky často konají až jako důsledek po předchozích situacích.

Z mého výzkumného šetření se ukázalo, že většina mých dotázaných respondentů má nějakou vlastní zkušenost s určitou formou kyberšikany či byli v pozici pozorovatele, kdy pro mou bakalářskou práci se mnou sdíleli své zkušenosti a příběhy. Tři respondenti uvedli, že jim byl nabourán a odcizen jejich uživatelský účet na platformách Facebooku a Instagramu. Dále respondenti vypověděli, že bývá určitým zvykem, že se dnes spíše než fyzická šikana ve třídě, odehrává šikana v online prostoru, kdy uváděli, že skrze skupinové a třídní chaty dochází k zesměšňování a pomlouvání, jak méně oblíbených spolužáků, tak i učitelů. Dvě respondentky dokonce vypověděly zneklidňující příběhy z jejich školního prostředí, které nakonec končily ve spolupráci s policií.

Limity mého výzkumu vidím v tom, že je potřeba dávat si pozor a pracovat s problematikou kyberšikany velmi opatrně a citlivě. Výzkumník by měl volit opravdu vhodné otázky a také by měl mít téma kyberšikany dobře prostudované. Ovšem i během dnešní doby, nejsou všechny formy a projevy kyberšikany přesně definované a ustanovené. S vývojem technologií jde v ruku v ruce i vývoj kyberšikany, kdy agresori budou volit nové a jiné formy útoku. Pravděpodobně budou i mnohem vypočítavější a nebezpečnější.

## Seznam použité literatury

1. BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga? - online hry, sex a sociální síť – diagnostika závislosti na internetu – prevence a léčba*. Praha: Grada Publishing, Psyché, 2015. ISBN 978-80-210-7975-5.
2. ČERNÁ, Alena, ed. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada Publishing, Psyché, 2013. ISBN 978-80-210-6374-7.
3. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2
4. KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016. ISBN 978-80-260-9543-9.
5. Kolektiv autorů, *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace a inspirace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*. Přeložil Radomil HRADIL. Lelekovice: Franesa, 2020. ISBN 978-80-88337-16-4.
6. KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
7. LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Ilustroval Karolína URBÁNKOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2.
8. SPITZER, Manfred. *Kybernenemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host – vydavatelství, s.r.o., 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.
9. RAMSDEN, Chloe. *Jak říct ne sociálním sítím: snadné tipy, jak se nenechat ovládnout sociálními médii*. Přeložil Petr FLORIAN. V Brně: Lingea, 2021. ISBN 978-80-7508-673-0.
10. STOWELL, Louie. 2017. *Bezpečně online*. Ilustroval Nancy LESCHNIKOFF, přeložila Kateřina BROUK. Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2017. ISBN 978-80-256-2083-0.
11. ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, Psyché, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.

12. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
13. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
14. VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2013. ISBN 978-80-7464-125-1.

## Elektronické zdroje

1. CZ.NIC, Akademie. Jak na internet: Závislost na internetu. *Metodický portál: Články* [online]. 8. 01. 2015, [cit. 2023-07-10].  
Dostupný z: <<https://clanky.rvp.cz/clanek/19527/JAK-NA-INTERNET-ZAVISLOST-NA-INTERNETU.html>>. ISSN 1802-4785.
2. Imip.cz - Co je Internet?, © 2023. [online]. Co je Internet?. [cit. 2023-7-09].  
Dostupné z: <https://www.imip.cz/>
3. OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. Případová studie jako výzkumná metoda ve vědách o člověku. 2021. *Článek*. [online]. Dostupné z:  
[https://is.slu.cz/el/fvp/zima2021/UPPVIP033/um/Olecka\\_Ivanova\\_-\\_clanek\\_-\\_Pripadova\\_studie\\_jako\\_vyzkumna\\_metoda\\_ve\\_vedach\\_o\\_cloveku.pdf](https://is.slu.cz/el/fvp/zima2021/UPPVIP033/um/Olecka_Ivanova_-_clanek_-_Pripadova_studie_jako_vyzkumna_metoda_ve_vedach_o_cloveku.pdf)
4. Orangeacademy, Markéta KADEŘÁBKOVÁ, 2020, [online]. Online marketing, Práce a kariéra [cit.2023-07-04]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/kdo-je-influencer/>
5. Sítě v hrsti, © 2023. [online]. Sociální sítě. [cit. 2023-7-05]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/>
6. Survio.com. Formulace hypotézy a výzkumného problému. [online]. 2. 11. 2020, [cit. 2023-7-11].  
Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/blog/jak-vytvorit-dotaznik/formulace-hypotezy-formulace-vyzkumneho-problemu>
7. Vláda České republiky, © 2009. [online]. Závislosti. Pro média. Počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí roste a každý osmý chlapec má sklony k nadměrnému hraní her. [cit. 2024-6-04]. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/zavislosti/media/-siti-roste-a-kazdy-osmy-chlapec-ma-sklony-k-nadmernemu-hrani-her-205078/#>

## Seznam příloh

Příloha – Polostrukturované rozhovory s respondenty

Rozhovor č. 1 – Nikola

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*Niki.*

2. **Kolik je ti let?**

*Je mi osmnáct let.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Já už pracuji, a to v pohostinství na pozici servírky v restauraci v Kolíně.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Především mě baví Tik tok, ten je super, dále Instagram, Facebook, Snapchat, Pinterest, a Tellonym, tyhle sítě využívám tak nejvíc.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Ve třinácti a bylo to na Facebooku.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*Používám sociální sítě hlavně ke komunikaci s kamarády, pak taky na sledování videí a hledání různých informací o tom, co mě zrovna zajímá. Také jako inspiraci. A sleduji svoje oblíbené influencery a youtubery.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Docela hodně asi tak 4-5 hodin denně.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu či negativním)?**

*Ne, nemám pocit, že by na mě měly sítě nějaký silný vliv, jsou mi prospěšné dost často, jak už jsem zmínila např. k hledání inspirace a různých informací.*



9. **Zrušil sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Zrušila jsem toho hodně, účet na TikToku i Instagramu a myslím, že i na Facebooku. Bud' kvůli tomu, že jsem zapoměla přihlášení nebo čistě jsem chtěla vybudovat úplně nový profil, to prostě přišlo samo s věkem, že mě ten starý profil už třeba nebavil.*

10. **Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká média?**

*Většinou na Googlu nebo přes Seznam, jinak někdy hledám i na nějakých informačních stránkách na Instagramu.*

11. **Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*Někdy, někdy jsem zase líná a co najdu, to najdu, a tak to je, jindy si to ověřím přes víc zdrojů, ale záleží na důležitosti asi toho, co zrovna hledám taky.*

12. **Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ne, je jim to asi jedno.*

13. **Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*No spíš jsem si sama hledala informace.*

14. **Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*No počítač nemám, ani notebook, vystačím si s telefonem a ten zaheslovaný mám.*

15. **Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Ano vím, znám tohle slovo, ve zkratce něco jako fake účty, vyhrožování, vydírání, a to vše se děje po netu.*

16. **Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikany?**

*Informovali nás na základce s nějakou přednáškou o hrozbách internetu a o kyberšikaně, ale to je asi tak vše.*

17. **Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*Já sama ne, ale moje kamarádka byla obětí kyberšikany, šlo o vydírání srze fotky, kdy ji vydíral bývalý přítel, skončilo to na policii.*

18. **Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Ne to nedokážu, já jsem velký fanda, takže asi fakt ne.*

## Příloha – Polostrukturované rozhovory s respondenty

### Rozhovor č. 2 – Denisa

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*Denčo klidně.*

2. **Kolik je ti let?**

*Je mi sedmnáct.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Studuji na Obchodní Akademii v Kolíně, jsem ve druhém ročníku.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Jasně, že jo. Jsou to Instagram, Facebook, TikTok a Snapchat.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Myslím, že mi bylo dvanáct, možná třináct a byl to účet na Facebooku, jak jinak.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*Klasicky ke komunikaci s kamarády, ke sdílení fotek a videí, k hledání nové hudby a asi prostě k zábavě, pobavení. Někdy vím, že na nich i dost prokrastinuju, když mám například dělat věci do školy.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Obvykle tak 6-7 hodin a o víkendu klidně i víc.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu či negativním)?**

*Jop řekla bych, že do jisté míry asi ovlivňuje, ale vnímám to spíš pozitivně.*

9. **Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Ano zrušila, starý účet, na kterém byly staré fotky a příspěvky, tak jsem si ho po čase smazala, už jsem se s obsahem, co jsem tam měla prostě neztotožňovala.*

**10. Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*Asi hlavně online, a to na Google, ale přes více odkazů pro větší důvěryhodnost.*

**11. Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*Ano ověřuji, a to přes více odkazů nebo přes člověka, který se zabývá nebo pohybuje v tom odvětví/tématu, o kterém ty informace hledám.*

**12. Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ne, nezajímají v tohle mám dost volnost.*

**13. Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Ve škole na základce i na střední jsme měli přednášky o šikaně a internetu, tam jsem se pár zajímavých věcí dozvěděla. Zbytek, co mě zajímalo víc jsem si pak našla sama.*

**14. Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*Ano mám. Na mobilu heslo jako otisk a kód a jak na mobilu, tak na počítači mám antivir.*

**15. Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Znám ho, je to například ponižování druhého, šikana, útoky a napadání v online světě asi takhle bych to popsala.*

**16. Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikany?**

*Ano mluví, ale za mě to není dostatečně, měli by o tom mluvit víc, většinou se to jenom tak zmíní, když se mluví o klasické šikaně ve škole, ale sama kyberšikana není tak probíraná, a to si právě myslím, že v mnoha případech nastávají u ní pak složitější situace v tom online prostoru, kdy je to hodně na psychickou stránku toho šikanovaného. A taky by to chtělo mnohem zajímavější program těch přednášek a možná změnit způsob a udělat je poutavější nejen Powerpointovou prezentací a jedno video jako vždycky.*

**17. Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*Ano, ze základky, kdy šikanovali postiženého spolužáka po internetu, kdy natočili video, jak ho mlátili a posmívali se mu, pak to video hodili někam na facebookovou skupinu a taky do našeho třídního chatu, kde on chudák leží na zemi a jeden z nich si s ním dělá selfie, takže to vidělo dost lidí a začalo se to hlavně i řešit s policií.*

**18. Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Ano, to si asi dokážu představit. Místo toho bych psala hezky po staru SMS zprávy třeba. Tu komunikaci člověk dneska už holt potřebuje a je na ní zvyklý nebo aspoň já to tak už mám.*

**Rozhovor č. 3 - David**

**1. Jak tě mám oslovovat?**

*Prostě David.*

**2. Kolik je ti let?**

*Osmnáct.*

**3. Jakou školu studuješ?**

*Studuji střední průmyslovou školu dopravní v Praze.*

**4. Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Ano, ale pouze Instagram. Nemám ani Facebook, ani nic jiného.*

**5. V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Ve třinácti letech na platformě Facebook jsem si založil svůj první účet a pomáhala mi s tím mamka myslím dokonce.*

**6. Proč a za jakým účelem je používáš?**

*Převážně ke sledování sportu př. NBA, NHL, ESPN a další. A pak na sledování samotných hráčů, kteří jsou pro mě jako ikony př. LeBrona Jamese – jeho účty a příspěvky mi neuniknou. Pak taky na sledování různých gastronomických trendů a různých receptů př. Gordon Ramsey jeho recepty a show.*

**7. Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Něco kolem 4 až 5 hodin denně, o víkendu určitě méně, to jsem různě venku nebo mám nějaké aktivity.*

**8. Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním)?**

*Řekl bych, že mě užívání sociálních sítí ovlivňuje pozitivně. Srze ně se udržuji v obraze ohledně toho, co mě zajímá a baví, můžu tak třeba napodobovat rutiny*

*a tréninky mých oblíbených idolů, který sami sdílí na svých profilech jako inspiraci a motivaci pro nás ostatní.*

**9. Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Ano zrušil, z důvodu nabourání a vykradení mého Facebookového účtu, Instagram taky jednou ukradnutý, teď mám nový už nějakou dobu a líp zabezpečený. Facebook jsem si zrušil na trvalo.*

**10. Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*No bud' hledám v knížkách nebo na Wikipedii, kde si ovšem ověřím vždy zdroje, pak asi na Googlu a na YouTube taky někdy.*

**11. Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)**

*Ano, jasné informace ověřuji na různých portálech, popřípadě v nějaké knize taky anebo když mám tu možnost, tak se zeptám osoby, která přímo pracuje nebo se orientuje v daném tématu.*

**12. Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ano částečně zajímají, ale nijak mě neomezuji.*

**13. Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Ano, oboje – sám jsem si zjišťoval určité věci a pak i škola nás informovala.*

**14. Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*Ano, vždy heslem na všech zařízeních a taky mám snad na všem nějaký antivirus, pro jistotu.*

**15. Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Pojem kyberšikana znám, ale asi ho nedokážu přesně popsat, nechci se ztrapnit.*

**16. Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikaný?**

*Ne, moc nemluví, měli jsme asi jednou přednášku o šikaně a tak, ale nic víc se nikdy nedělo, takže nás moc neinformovali. Bylo by fajn, kdyby se to ve školách víc probíralo, na co si dát pozor a tak, jinak si to člověk musí zjistit sám nebo to pak zjistí až díky vlastní zkušenosti.*

**17. Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*No jiné, než že mi několikrát vykradli účet, nemám ani v okolí si nejsem vědom. Ten účet mi sice někdo před lety vykradl, ale asi nikdo, koho znám nebo tak, kluk vypadal, že je spíš cizinec nebo ty fotky, co tam pak začal dávat nevypadaly jako z Česka, ale nevím.*

**18. Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Ano dokážu, úplně v pohodě. Měl jsem takhle pauzu třeba 4 měsíce no.*



**Rozhovor č. 4 - Karolína**

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*Karolína.*

2. **Kolik je ti let?**

*Je mi osmnáct let.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Studuji na škole Gymnázium Jiřího Ortena v Kutné Hoře.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Jsou to Instagram, TikTok – ten už jsem teda smazala nedávno, ale na něm jsem byla furt až mě to právě začalo štít, Snapchat a Facebook.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*První jsem si založila určitě Facebook, bylo mi asi 11 nebo 12 a zakládaly jsme si ho spolu se spolužačkami.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*Asi hlavně ke komunikaci, odpočinku, jako inspiraci na cestování, sledování sportovních (hlavně volejbalu, ten hraju a miluju) i filmových celebrit, taky ke sledování influencerů, tipy na módu – co je teď trendy atd.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Asi 5,5 hodiny denně bych si tipla, o víkendu míň. No často na sítích prokrastinuju.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním)?**

*No asi půl na půl, chápu jeho užitečnost pro jednotlivce, kdy si každý najde obsah, který ho baví a zajímá, ale na druhou stranu vidím i ty negativa, ať už jde o kyberšikanu, srovnávání se s ideálními (ovšem často upravenými) fotografiemi, falešné identity a informace, ovlivňování slabších.*

9. **Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Zrušila ano, TikTok, a to kvůli tomu, že jsem byla schopný na něm trávit x hodin denně, pro mě zpětně žrout času.*

10. **Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*Například na YouTube, tam si hledám různé vzdělávací kanály a to, co je pro mě přínosné, to stejný s Instagramem a pak i na Googlu si dost hledám informace.*

11. **Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*No přiznám se občas, vyhledávám si informaci z více zdrojů a ověřuji si ji.*

12. **Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Dřív se rodiče zajímali docela, když jsem byla mladší, co sleduji a jak dlouho jsem na mobilu. Ted' už ne.*

13. **Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Jo, já sama si to hlídám, sociální sítě jsou rizikový. Např. na Instagramu mám teď už soukromý účet a hlídám si koho si přidávám a kdo mě může sledovat.*

14. **Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*Na mobilu mám víc variant různých hesel a mám i zaheslované některé aplikace, na počítači jedno a možná i antivir nebo tak něco.*

15. **Znáš pojem kyberšikana? A Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Asi to může mít víc podob výkladu, ale tak napadají mě věci něco jako posměšné a zlé komentáře, dělat si z člověka srandu v online prostoru a napadání člověka skrze sociální sítě.*

16. **Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikaný?**

*Ne, ve škole si nepamatuju, že by nás nějak informovali nebo tak o kyberšikaně, jenom si pamatuju, že jsme to lehce probírali v rámci hodiny angličtiny jako krátké téma, ale nic víc.*

17. **Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*No stalo se mi, že už mi snad 3x někdo naboural a ukradl můj účet na Instagramu, kdy teď mám ten účet už soukromý a sleduju koho si přidávám a tak. Pak ve škole se lidi napadají skrze skupinové chaty, kdy se pomlouvá jeden nebo dva neoblíbení spolužáci často. Taky i zesměšňování učitelů a dělání různých koláží na jejich hodiny nebo výroky.*

18. **Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Mě přijde, že v téhle době už je mladý člověk vystaven určitému tlaku mít sociální sítě, je to komunikační portál, ať už mezi kamarády nebo i školou, brigádou a vším. Stalo se to určitou přirozeností mít dnes sociální sítě, naopak je často vnímán společností jako ten „divný a zaostalý“, kdo je dnes nemá. Takže si asi úplně nedokážu představit, že je nemám.*

## Příloha – Polostrukturované rozhovory s respondenty

### Rozhovor č. 5 - Eliška

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*Eliška.*

2. **Kolik je ti let?**

*Je mi sedmnáct.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Odbornou střední školu podnikání a mediální tvorby v Kolíně.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Nejvíce určitě Instagram, pak TikTok, Pinterest, Snapchat taky a dále Facebook.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Bylo to na Facebooku a bylo mi tak dvanáct, pomáhala mi se založením mamka.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*Používám je, abych byla v kontaktu s kamarády, hledám tam inspiraci často, sleduju tam svoje oblíbené celebrity a influencery, a pak roztomilé stránky o psech sleduju.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Tak 3-4 hodiny denně no. O volnu klidně i víc.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním)?**

*Vnímám je spíše pozitivně, umožňují mi kontakt s rodinou a přáteli, prostě se světem, ale na druhé straně vidím i negativa např. určitou závislost na sociálních sítích, kterou si člověk postupně vypěstuje a zároveň jsou to pořád velcí žrouti času. A také v tom, že můžou být i dost falešné, například někdo může vystupovat pod falešným účtem s nepravými informacemi a fotkami.*

9. **Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Ano, zrušila jsem si takhle svůj první účet na Instagramu, kdy mi ho nabourali několikrát za sebou. Snažila jsem se to řešit přímo se správou Instagramu, ale komunikace nebyla z jejich strany nejlepší. Pak jsem to vzdala a založila si úplně nový účet. Ale vtipný je, že mi ještě dneska na starý email chodí zprávy právě z toho ukradeného účtu. Po předchozích zkušenostech s Instagramem už mám účet výhradně soukromý.*

10. **Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*Informace si většinou hledám přes Google, pak taky na Instagramu někdy.*

11. **Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*Snažím si je ověřovat, když je čas, tak ověřuji skrze několik zdrojů.*

12. **Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ne to ne. Ale máma mě sleduje na Instagramu, takže má tak třeba zase přehled částečně, co tam sleduju nebo přidávám, to mě tak jediný napadá.*

13. **Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Ve škole jsme měli přednášky na tohle a podobný témata, takže ze školy jsem o tom slyšela.*

14. **Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*Na mobil mám heslo i Face ID a Instagram mám dokonce chráněný dvoufázovým ověřením a už ho budu mít opravdu jenom soukromý, veřejný už ne.*

15. **Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Popsala bych to tak, že osoba je šikanovaná přes internet, taky pomocí různých Fake účtů a tahají z ní informace, vyhrožování, ubližování.*

16. **Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikanv?**

*Ano, na základní i na střední jsme měli přednášky o šikaně a něco málo si z toho možná pamatuju, ale mělo by se to ve škole řešit víc, ještě když v online prostoru žijeme rok od roku víc a taky to, že dnes si zakládají účty na sítích mladší a mladší děti, které třeba nikdo nevaruje, na co si dát pozor a jaká jsou tam rizika.*

17. **Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*No to, že mi několikrát za fakt krátkou dobu nabourali můj účet na Instagramu a ve škole se to děje často v různých třídních chatech, kde se pomlouvá nebo zesměšňuje někdo neoblíbený nebo tak.*

18. **Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Nedokážu, teď už ne.*

Rozhovor č. 6 - Tina

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*Tina, nejsem Kristýna ani nějak podobně, prostě Tina.*

2. **Kolik je ti let?**

*Mám sedmnáct let.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Chodím do druhého ročníku na Gymnázium v Kolíně.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Nejvíce si jedu TikTok, Pinterest, Instagram a Facebook. Měla jsem i Snapchat, ale ten mě pak nebavil.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Bylo to na Instagramu a bylo mi tak 14 let.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*K načerpání inspirace, ať už na vaření – recepty nebo cestování, pak miluju stránky s roztomilými pejskama, ty sleduju určitě a pak příspěvky ohledně hudby, taky sleduju své oblíbené interprety a co nového za hudbu vychází.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Kdybych si měla tipnout tak 5–6 hodin denně cca. O volnu a víkendech klidně jen 3 hodiny denně.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním)?**

*Pozitivně, teď už líp vařím, legrace. A negativně ve smyslu, že tam trávím zbytečně až mnoho času, díváním se na různá videa a lajkováním. Kolik hodin u toho strávím mě někdy fakt štve. A taky můžou být i dost nebezpečný a nepříjemný, moje vlastní zkušenost.*

9. **Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Zrušila jsem si Snapchat kvůli určitým nevhodným fotkám a zprávám, co mi chodily a pak Instagram, ale tam my ten účet zrušil sám Instagram snad kvůli nízkému věku myslím, co jsem tam měla uvedený.*

10. **Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*Hledám klasicky přes Google, pak i na Instagramu, občas na YouTube různé vzdělávací videa a kanály.*

11. **Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*Řekla bych, že někdy. Porovnávám pak, co jsem zjistila já a co spolužáci například.*

12. **Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ano, rodiče se zajímají, ale do určité míry, takže je to v ještě pohodě. Spíš se ptají, na co tam třeba koukám nebo koho tam sleduju a sama občas mamce ukazuju nějaký vtipný videa, ale nic mi vyloženě nezakazují, to ne.*

13. **Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Poučili mě ve škole díky přednáškám, co vedli naši učitelé a pak taky na předmětu informatiky jsme se o tom bavili. A myslím si, že dneska už hodně mladých si zjistí sami, co potřebují vědět anebo s tím má pak někdo bohužel i osobní zkušenost a je později mnohem opatrnější na sociálních sítích.*

14. **Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*Mám hesla na mobil i počítač, u iPhone to je heslo ve formě otisku prstu/snímek obličejů a pak klasicky forma kódovaného hesla.*



15. **Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Ano znám, kyberšikana je, když někdo po internetu šikanuje nebo zesměšňuje někoho vybraného, nějakou obět.*

16. **Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikany?**

*Mluví s námi o tom, právě díky nedávnému incidentu ve třídě k nám promlouvali učitele a snažili se nás upozornit a varovat.*

17. **Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*No chodily mi ty nevyžádaný fotky a zprávy od nějakého pána, a to jsem pak zrušila rovnou celý Snapchat, už mě pak ani nebavil. Ve třídě jsme pak měli incident, kdy spolužáci nadávali a zesměšňovali skrze zprávy, komentáře a prostě útoky v online prostoru právě jednoho méně oblíbeného spolužáka.*

*Těžko se pak taková situace řeší, když ta šikana neprobíhá přímo ve třídě/škole, ale v online světě. Nakonec školu opustil a přestoupil na jinou.*

18. **Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Ne to nedokážu, jsem ráda že mám mobil furt při ruce a že můžu vědět o všem, co se děje.*

## Příloha – Polostrukturované rozhovory s respondenty

### Rozhovor č. 7 - Jirka

1. **Jak tě mám oslovovat?**

*No Jirka*

2. **Kolik je ti let?**

*Je mi sedmnáct.*

3. **Jakou školu studuješ?**

*Studuju na Stavebním středním učilišti v Kolíně, obor truhlář.*

4. **Používáš sociální sítě a pokud ano, tak jaké navštěvuješ nejčastěji?**

*Ano používám, nejvíc asi TikTok a Instagram, pak Facebook, WhatsApp, BeReal.*

5. **V kolika letech jsi si založil/a svůj první uživatelský účet a na jaké sociální síti to bylo?**

*Bylo mi tak třináct a založil jsem si účet na Instagramu.*

6. **Proč a za jakým účelem je používáš?**

*No sleduju je většinou abych se zabavil, také na nich prokrastinuju dost často a taky se pomocí nich informuju.*

7. **Kolik času průměrně denně strávíš na internetu a sociálních sítích?**

*Denně v průměru tak 3 až 4 hodinky si myslím, o víkendy i víc.*

8. **Myslíš si, že tě používání sociálních sítí v něčem ovlivňuje (a to v pozitivním smyslu nebo negativním)?**

*Spíš je vidím pozitivně ty sítě, jsou mi v dost ohledech prospěšný.*

9. **Zrušil/a sis někdy svůj uživatelský účet na některé sociální síti a z jakého důvodu se tak stalo?**

*Nikdy jsem si účet nerušil nebo si to aspoň nepamatuju.*

10. **Kde si v dnešní době nejčastěji hledáš informace a skrze jaká media či portály?**

*Nejčastěji klasicky přes Google vyhledávač a pak taky na YouTube skrze různá videa a shorts a na Instagramu.*

11. **Ověřuješ si pravdivost informací, které získáváš na internetu a sociálních sítích? (pokud ano, jak si takové informace ověřuješ)?**

*Snažím si ověřovat informace a většinou tím, že vyhledávám přes více odkazů a zdrojů.*

12. **Zajímají se tvoji rodiče o to, čemu se věnuješ na svém počítači či telefonu (tablet a další elektronická zařízení)?**

*Ne zajímají, ale já sám jim sám často ukazuju různá videa a tak, takže mají představu o tom, na co se dívám.*

13. **Ty sám/sama znáš nebo tě někdo poučil o nebezpečí a riziku, které je spojeno s využíváním sociálních sítí?**

*Na škole jsme to probírali, a i já sám si myslím, že tuším, na co si dát pozor.*

14. **Máš nějakým způsobem chráněný, zabezpečený počítač a mobilní telefon?**

*No telefon na heslo a mám v něm antivir a počítač ten nemám.*

15. **Znáš pojem kyberšikana? Dokázal/a bys v krátkosti popsat, co se pod tímto pojmem skrývá?**

*Ano, jde o šikanování přes sociální sítě a internet, může jít o vyhrožování nebo vydírání, zesměšňování a podobně.*

16. **Mluví s vámi ve školách o prevenci kyberšikany?**

*Mluvili s námi o kyberšikaně na přednášce, a pak se o tom zmiňovali v informatice a možná i v občance, to už nevím.*

17. **Máš ty sám/a nějaké zkušenosti s kyberšikanou nebo znáš někoho, kdo se s tím setkal. Pokud ano můžeš popsat, co se stalo?**

*Já sám ne a ani mě nikdo nenapadá, kdo by měl z mého okolí.*

18. **Dokážeš si představit, že bys přestal/a využívat úplně sociální sítě?**

*Spíš ne, už jsem si na sítě zvykl a mám jich i celkem dost. Takže asi ne.*