

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

## **Diplomová práce**

Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí

Young adults going offline

**2024**

**Bc. Ema Čengelová**

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

**Fenomén dištancovania mladých dospelých od  
sociálnych sietí  
Young adults going offline**

Diplomová práca

Autorka práce: Bc. Ema Čengelová

Študijný program: Mediální studia

Vedúci práce: Bc. Marek Háša, M.Sc.

Rok obhajoby: 2024

## **Prehlásenie**

Odovzdaním tejto diplomovej práce na tému Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí potvrdzujem, že som ju vypracovala pod vedením vedúceho práce samostatne za použitia v práci uvedených prameňov a literatúry. Ďalej potvrdzujem, že táto práca nebola využitá na získanie iného alebo rovnakého titulu.

Praha, 26.7.2024

Ema Čengelová

## **Bibliografický záznam**

ČENGELOVÁ, Ema. *Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí*. Praha, 2024. 91 s. Diplomová práca (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálnych vied, Institut komunikačných štúdií a žurnalistiky, Mediálne štúdiá. Vedúci diplomovej práce Bc. Marek Háša, M.Sc.

**Rozsah práce:** 145 819 znakov

## **Abstrakt**

Diplomová práca s názvom Fenomén dištancovania mladých ľudí od sociálnych sietí sa zameriava na prežívanie mladosti bez sociálnych sietí. Cieľom práce je zmapovať to, ako mladí ľudia vnímajú sociálne siete, ďalej predstaviť dôvody mladých ľudí k prechodu do sveta bez sociálnych sietí, jeho potenciálne výhody či nevýhody, ktoré sa s ním spájajú a na záver popísať s čím sa jedinec odpojený od sociálnych sietí môže stretnúť v rámci seba samého ale aj svojho okolia. Diplomová práca sa snaží vyplniť veľkú medzeru vo vedeckom skúmaní tohto fenoménu, ktorému sa zatiaľ nedostala adekvátne pozornosť zo strany mediálnych ani sociologických výskumov. Teoretická časť práce sprevádza čitateľa hlavnými pojmami, ktoré sa na tento fenomén nepochybne viažu, ako napríklad digitálny domorodci, online médiá, sociálne siete, digitálny detox, atď. Metodologická časť popisuje samotný kvalitatívny výskum, ktorý som spracovala formou hĺbkových rozhovorov. Na základe zakotvenej teórie som následne predstavila závery o tom, aké motivácie sprevádzali našich participantov k odpojeniu od sociálnych sietí a ako takéto odpojenie prežívajú.

## **Abstract**

The thesis titled "The phenomenon of young people distancing themselves from social networks" focuses on experiencing youth without social networks. The aim of the thesis is to map how young people perceive social networks, to present the reasons for their transition to a life without social networks, to explore the potential advantages and disadvantages associated with this transition, and finally, to describe the challenges an individual disconnected from social networks might face both within themselves and in their surroundings. The thesis seeks to fill a significant gap in the scientific exploration of this phenomenon, which has not yet received adequate attention from media or sociological research. The theoretical part of the thesis guides the reader through the main concepts related to this phenomenon, such as digital natives, online media, social networks, digital detox, etc. The methodological part describes the qualitative research conducted through in-depth interviews. Based on grounded theory, I then presented conclusions regarding the motivations that led our participants to disconnect from social networks and how they experience this disconnection.

## **Kľúčové slová**

digitálni domorodci, online médiá, sociálne siete, offline, digitálny minimalizmus

## **Keywords**

digital natives, online media, social network sites, offline, digital minimalism

## **Title/názov práce**

Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí

Young adults going offline

## **Pod'akovanie**

Na tomto mieste by som rada pod'akovala môjmu vedúcemu práce, Mgr. Markovi Hášovi, ktorý mi bol počas priebehu vypracovania diplomovej práce veľkou oporou.

Ďalej by som rada pod'akovala všetkým participantom výskumu za odvahu sa na výskume podieľať.

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>8</b>
<b>1 Online médiá a ich vplyv na človeka</b>	<b>9</b>
1.1 Od tradičných cez digitálne až po online médiá	10
1.2 Od mediatizácie po hlbokú mediatizáciu	12
1.3 „Digital natives” vs. „digital immigrants”	14
<b>2 Sociálne médiá a sociálne siete: potenciálne benefity a risky</b>	<b>17</b>
2.1 Sociálne médiá	17
2.1.1 História	17
2.1.2 Súčasnosť	19
2.2 Sociálne siete ako kategória sociálneho média	22
2.2.1 Definícia	22
2.2.2 Príklady súčasných sociálnych sietí	23
2.2.3 Facebook	24
2.2.4 Instagram	24
2.2.5 TikTok	25
2.2.6 Youtube	26
2.2.7 X (predtým Twitter)	26
2.2.8 Messenger, Whatsapp, Telegram	27
2.3 Sociálne siete a ich potenciálne benefity	28
2.4 Sociálne siete a ich potenciálne riziká	30
<b>3 Závislosti spojené s nadmerným užívaním sociálnych sietí</b>	<b>34</b>
3.1 Vymedzenie pojmu závislosť	34
3.1.1 Definícia závislosti	34
3.1.2 Príčiny závislosti	36
3.1.3 Typy závislostí	37
3.2 Prejavy a prežívanie závislosti na sociálnych sieťach	38
3.3 Digitálny minimalizmus a digitálny detox ako forma liečby a prevencie	42
<b>4 Metodológia</b>	<b>47</b>
4.1 Cieľ práce a výskumné otázky	47
4.2 Výskumná metóda	48
4.2.1 Kvalitatívny výskum	48
4.2.2 Proces zberu dát	49
4.2.3 Analýza dát	50
4.3 Participanti a ich nábor	51
4.4 Etické aspekty	52
<b>5 Výsledky</b>	<b>54</b>
5.1 Akú funkciu plnia sociálne siete v živote mladých dospelých?	54



5.2 Aká bola motivácia participantov k zmene životného štýlu v oblasti online médií?	55
5.3 Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na životný štýl bez sociálnych sietí?	58
5.4 Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí na živote bez sociálnych sietí?	59
5.5 Ako participantí po odpojení zo sietí nadväzovali a udržiavali sociálne väzby?	61
5.6 Stretli sa participantí výskumu v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí s nejakou formou sociálneho vylúčenia?	63
5.7 Ako participantí reflektujú svoj voľný čas, ktorý by normálne strávili na sociálnych sieťach?	64
5.8 Celkové vyhodnotenie výskumu	64
<b>Záver</b>	<b>73</b>
<b>Použitá literatúra</b>	<b>77</b>
<b>Téza diplomovej práce</b>	<b>84</b>
<b>Zoznam príloh</b>	<b>88</b>
Príloha č. 1: Interview guide	88

## Úvod

Táto diplomová práca s názvom Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí sa zaoberá motiváciami a skúsenosťami mladých dospelých so životom bez pripojenia na sociálne siete. Za hlavný cieľ som si kládla pomocou kvalitatívneho výskumu zistiť ako mladí dospelí takéto odpojenie prežívajú, čo ich k tomu vedie a ako celý tento proces odpojenia reflektujú. Hlavnou motiváciou k výberu tejto témy bolo moje osobné nadšenie pre spôsob života bez sociálnych sietí a uvedomovanie si jeho dôležitosti v súvislosti súčasných postojov k digitálnym technológiám. Mojim zámerom je týmto výskumom poukázať na existenciu fenoménu a jeho vplyvu na psychické zdravie nielen mladých dospelých, ale takisto celej spoločnosti. Relevancia mojho výskumu takisto spočíva v lepšom porozumení nášho vzťahu k digitálnym technológiám a vytvorení efektívnych stratégií pri ich používaní.

Téma sociálnych sietí a odpojenie od nich ma zaujala predovšetkým ich neustále rastúcou silou, ktorou v súčasnosti disponujú. Od uvedenia prvej sociálnej siete SixDegrees už ubehlo neuveriteľných 17 rokov, počas ktorých sa funkcie a podstata sociálnych sietí razantne zmenili. Predtým nám sociálne siete ponúkali veľmi obmedzené možnosti (vytvorenie profilu a listu priateľov), no teraz predstavujú súčasť nášho každodenného života. Od sociálneho spojenia s okolím, cez sledovanie správ až po obchodovanie s tovarom nám sociálne siete ponúkajú neuveriteľnú škálu možností a lákajú tým čoraz väčšie množstvo užívateľov. Existujú ale aj takí, ktorí sa tomuto trendu vyhýbajú a rozhodli sa sociálne siete zo svojho života vymazať. Tomuto fenoménu se zatiaľ venovali len zpravodajské servery<sup>1</sup>, ale inak výskum na túto tému zásadne chýba a tento fenomén aj napriek jeho rastúcej prevalencii stále veľmi nepoznáme. A práve preto som sa rozhodla o tematike odpojenia od sociálnych sietí informovať.

Diplomová práca bude rozdelená na dva bloky. Prvý blok bude predstavovať teoretickú časť, v ktorej sa dopodrobna budem venovať témam, ktoré so sociálnymi sieťami a ich užívaním nepochybne súvisia. Prvá kapitola bude zameraná na predstavenie základných pojmov a konceptov, ktoré nás budú sprevádzať počas celej práce. Presnejšie pôjde o pojmy ako digitálne a online médiá, mediatizácia a hlboká medializácia a koncept

---

<sup>1</sup> Sirin Kale. Logged off: meet the teens who refuse to use social media. In: *theguardian.com* [online]. 28. augusta, 2018 07:00 [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: <https://www.theguardian.com/society/2018/aug/29/teens-desert-social-media>

digitálnych domorodcov a prisťahovalcov. Druhá kapitola bude venovaná definícii sociálnych médií a sociálnych sietí, ďalej uvediem jednotlivé príklady sociálnych sietí, ktoré budú neskôr súčasťou výskumu. Na záver kapitoly predstavím potenciálne benefity a riziká spojené s ich užívaním. Na túto poslednú podkapitolu naviažne kapitola tretia, ktorá má za cieľ predstaviť problém nadmerného užívania sociálnych sietí, teda jeho prejavy a prežívanie. Záver tretej kapitoly, ktorý považujem za najzásadnejší pre túto prácu kvôli jeho priamej nadväznosti na môj výskum, venujem digitálnemu minimalizmu a digitálnemu detoxu.

Druhý blok bude predstavovať praktickú časť, v ktorej sa budem venovať samotnému výskumu. Vo štvrtej kapitole vysvetlím metodológiu práce, teda čo je cieľom výskumu, aké sú výskumné otázky, akú výskumnú metódu som zvolila, ako prebiehal nábor participantov a akých etických zásad som sa držala. Ďalej v piatej kapitole budem získané dáta analyzovať a na základe predložených zistení vo forme citácii od participantov prinesiem čitateľovi výslednú teóriu, ktorá odpovie na stanovené výskumné otázky uvedené v metodológii. Záver tejto kapitoly bude venovaný diskusii, v ktorej budem reflektovať limity môjho výskumu a taktiež predstavím návrhy pre ďalšie možné smery výskumu, ktoré by mohli vychádzať práve z mojich zistení.

Na základe hlbšieho štúdia literatúry k téme odpojenia od sociálnych sietí, ktorú som vykonala až počas vypracovávania diplomovej práce, došlo oproti uvedeným informáciám ohľadne metódy spracovania materiálu k istým zmenám. V téze uvádzam, že bude design výskumu postavený na kreatívnej etnografickej metóde zahrňujúcej pozorovanie participantov. Nakoniec som ale dospela k rozhodnutiu, že z dôvodu takmer nulového vedeckého pokrytia témy bude výskum realizovaný metódou zakotvenej teórie za pomoci hĺbkových rozhovorov, ktoré umožnia pokrytie viacero tematických okruhov vrátane hlbších reflexií samostatných participantov. Môj cieľ je tento fenomén čitateľovi predstaviť a načrtnúť jeho významy.

# 1 Online médiá a ich vplyv na človeka

Ľudstvo prešlo niekoľkými významnými revolúciami, ktoré zásadne zmenili spoločnosť a spôsob života na zemi. Od neolitickej, cez priemyselnú po vedecko-technickú revolúciu sme sa ako spoločnosť dopracovali až k jednej z najvýznamnejších revolúcií, ktorá zmenila spôsob, akým komunikujeme, pracujeme a žijeme - k digitálnej revolúcii. Digitálna revolúcia, ktorú považujeme za začiatok informačnej éry, sa týka predovšetkým prechodu z analógových zariadení na digitálnu technológiu.<sup>2</sup>

Digitálne a následne aj online médiá sa postupom času stali neoddeliteľnou súčasťou moderného života a práve preto bude prvá kapitola venovaná vymedzeniu týchto dvoch pojmov. Ďalej sa zameriam na proces mediatizácie a jej význam v kontexte súčasnej digitálnej éry. Nakoniec sa budem venovať pojmom ako digitálni domorodci a digitálni prisťahovalci, ktoré poskytujú zaujímavý pohľad na generačné rozdiely v prístupe k digitálnym technológiám. Obsah tejto úvodnej kapitoly má predovšetkým za cieľ predstaviť hlavné pojmy, ktoré s mojím výskumom nepochybne súvisia a vtiahnuť čitateľa do problematiky digitálnych a online médií.

## 1.1 Od tradičných cez digitálne až po online médiá

Podľa Jakuba Macka pojem nové (digitálne) médiá, ktorý sa začal používať v šesťdesiatych rokoch minulého storočia, odkazuje na platformu mediálnych technológií, ktoré sú založené na digitálnom, respektíve numerickom spracovaní dát.<sup>3</sup> To znamená, že digitálne médiá, ako osobné počítače, mobilné telefóny, tablety, digitálne fotoaparáty a televízia, sú všetky založené na spracovaní informácií v digitálnych formátoch a že nesú informácie reprezentované číselným kódom, ktoré potom transformujú do ľudského jazyka. Tento kód je digitálny v tom zmysle, že je založený na binárnej dištinkcii medzi dvoma symbolmi, 1 a 0. Vďaka binárnemu kódu môžu digitálne médiá veľmi efektívne prenášať informácie a, čo je najdôležitejšie, môžu transformovať akýkoľvek analógový

<sup>2</sup> Merritt, B. (2016). *The Digital Revolution*. Springer International Publishing. st. 15 [online; cit. 05-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-02029-2>

<sup>3</sup> Macek, J. (2011). *Úvod do nových médií*. Ostravská univerzita v Ostravě. st. 22 [online; cit. 13-06-2024] Dostupné z: <https://academia.eu/>

kód do svojho vlastného binárneho kódu.<sup>4</sup>

Staré (tradičné) a nové (digitálne) médiá sa od seba odlišujú nielen svojou technickou výbavou, ale taktiež svojou časopriestorovou dimenziou. Zatiaľ čo tradičné masové médiá (tlač, rozhlas, televízia) majú striktné určenú svoju dimenziu času a priestoru, nové médiá sú stále prístupné, teda nie sú obmedzené ani časom, ani priestorom. Rovnako dôležitým javom pri nových médiách je možnosť užívateľa interagovať s obsahom médií. Tradičné médiá boli poskytované buď jednotlivcom alebo širšiemu publiku na pasívne sledovanie a čítanie. Nové digitálne médiá sú v súčasnosti formou médií, ktoré môžu používatelia nielen konzumovať, ale aj aktívne v rámci nich vytvárať obsah. Považujeme ich teda za interaktívne médiá. Užívateľmi tvorený obsah umožňuje zdieľanie informácií prostredníctvom rôznych formátov, vrátane textu, fotografií, videa a zvuku.<sup>5</sup> Každopádne musím takisto dodať, že pojmy staré a nové médiá sú napríklad podľa Leva Manovicha neadekvátne, pretože rozdiel medzi starými a novými médiami je často vecou technických inovácií a spoločenského kontextu. Z tohto pohľadu sú tieto kategórie relatívne, pretože to, čo je nové dnes, môže byť považované za staré zajtra.<sup>6</sup>

Akúsi podmnožinu digitálnych médií tvoria online médiá. Online médiá sú otvorené online miesta prístupné cez internet. Takéto médiá umožňujú digitálne formy komunikácie a vytvárajú používateľom priestor na zdieľanie mediálneho obsahu a informácií a zároveň dovoľujú komunikáciu mnohých s mnohými. Inak povedané, online médiá sa týkajú obsahu, ktorý je prezentovaný elektronicky na webových stránkach alebo serveroch. Tieto médiá zahŕňajú rôzne blogy, chatovacie služby, stránky na zdieľanie multimedialného obsahu, rôzne komunity a diskusné fóra a nakoniec aj sociálne siete.<sup>7</sup>

Odvetvia, ktoré v súčasnosti úspešne využívajú online médiá, zahŕňajú žurnalistiku, spravodajské vysielanie, marketing a reklamu, obchod, ale aj zábavu (hudbu a film). Stále viac týchto mediálnych odvetví prechádza na online médiá, vďaka svojej schopnosti osloviť širšie a lepšie špecifikované publikum.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> Delfanti, A., & Arvidsson, A. (2019). *Introduction to digital media*. John Wiley & Sons, st. 8-9- [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://books.google.cz/>

<sup>5</sup> Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). st. 2 [online; cit. 09-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

<sup>6</sup> Manovich, L. (2002). *The language of new media*. MIT press.

<sup>7</sup> Dekker, R., Engbersen, G., & Faber, M. (2016). The use of online media in migration networks. *Population, Space and Place*, 22(6), st. 540 [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1002/psp.1938>

<sup>8</sup> Ezike, R.. Online Media Explained. In: *linkedin.com* [online] 24. júna, 2014. [online; cit. 12-06-2024]

Je takisto zaujímavé sledovať správanie mladých dospelých voči integrácii online médií medzi tradičné médiá. Takáto integrácia u nich prebieha veľmi plynule a prirodzene a hranice medzi tradičnými a novými (interaktívnymi) médiami sa stali pre nich rozmazanými až nepostrehnuteľnými.<sup>9</sup>

## 1.2 Od mediatizácie po hlbokú mediatizáciu

V súčasnosti sme svedkami procesu, kedy médiá postupne prenikajú do všetkých oblastí nášho života a popritom transformujú spoločenské a kultúrne praktiky. Rozsah vplyvu týchto zmien na spoločnosť a ich výzvy a príležitosti, ktoré so sebou prinášajú do budúcnosti, môžeme pozorovať pod dvoma termínami: mediatizácia a hlboká mediatizácia.

Obecne sa mediatizácia považuje za koncept, ktorý označuje premenu spoločnosti v dôsledku vplyvu médií. Je to proces, v ktorom médiá ovplyvňujú a menia naše každodenné interakcie, komunikáciu a vnímanie reality.<sup>10</sup> So zreteľom na každodenné skúsenosti môžeme povedať, že mediatizácia má „kvantitatívne“ aj „kvalitatívne“ charakteristiky. Kvantitatívne pozorovania skúmajú neustále rastúce šírenie médií v spoločnosti. Tieto pozorovania môžeme merať podľa času (médiá boli kedysi dostupné len v určitých časoch dňa, teraz sú prístupné 24 hodín denne), priestoru (médiá boli v minulosti často statické, teraz sú dostupné na čoraz viacerých miestach) a sociálnych vzťahov (naše sociálne praktiky sa prepletajú s rôznymi médiami a sú nimi obohatené).<sup>11</sup> Livingstone dokonca tvrdí, že médiá prenikli do našich životov takým spôsobom, že môžeme hovoriť o takzvanej „mediatizácii všetkého“.<sup>12</sup> Kvalitatívna analýza mediatizácie sa zameriava, empiricky aj teoreticky, na konkrétne dôsledky tejto nasýtenosti každodenného života médiami a na to, do akej miery to ovplyvňuje sociálnu a kultúrnu zmenu. Výskum mediatizácie sa však nezaobera účinkami jednotlivých mediálnych obsahov, ale skôr tým, ako médiá vo všeobecnosti menia spoločnosť a ľudské praktiky.<sup>13</sup>

---

<https://www.linkedin.com/pulse/20140625131313-122067796-online-media-explained/>

<sup>9</sup> Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). st. 2 [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

<sup>10</sup> Jiráček, J., & Köpplová, B. (2009). *Masová média: 2., přepracované vydání*. PORTÁL sro. st. 84

<sup>11</sup> Hepp, A. (2019). *Deep mediatization*. Routledge. st 3-4 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z:

<https://www.researchgate.net>

<sup>12</sup> Livingstone, S. (2009). On the mediation of everything: ICA presidential address 2008. *Journal of communication*, 59(1), st. 1 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2008.01401.x>

<sup>13</sup> Hepp, A. (2019). *Deep mediatization*. Routledge. st 4 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

Sociológ Winfried Schulz prišiel s teóriou štyroch aspektov, ktoré mediatizáciu popisujú. V prvom prípade ide o extenziu, ktorá sa týka rozširovania priestorových a časových hraníc ľudskej komunikácie pomocou mediálnych technológií. Ďalej ide o substitúciu, ktorá znamená úplné alebo čiastočné nahradenie sociálnej aktivity médiom. Napríklad v súvislosti sociálnych sietí to vidíme v nahradzovaní sociálneho kontaktu sledovaním fotografií a príspevkov našich blízkych a priateľov, ktoré ukazujú, čo práve robia a kde sa nachádzajú. Ďalší aspekt mediatizácie predstavuje amalgamácia, ktorá odkazuje na situáciu, keď sa používanie médií integruje do každodenných aktivít a stáva sa súčasťou sociálnej reality. V prípade sociálnych sietí to zase znamená, že ich používateľom v súčasnosti príde normálne neustále fotografovať/natáčať a zdieľať všetko, čo sa im počas dňa stane. Posledným aspektom mediatizácie je akomodácia, ktorá sa vzťahuje na fakt, že médiá vyvolávajú zmeny v spoločnosti, na ktoré sa ona sama musí prirodzene adaptovať. Tento aspekt vidieť predovšetkým na ekonomickej rovine, a to hlavne na vzniku nových zamestnaní ako influencer či na účelovom vytváraní obchodných účtov, ktoré propagujú svoje produkty výlučne cez sociálne siete ako Facebook či Instagram.<sup>14</sup>

Ústredným bodom súčasného výskumu mediatizácie je digitálna povaha médií a potreba prehodnotenia myšlienky mediatizácie kvôli tomu. Digitalizácia nás priviedla do novej fázy mediatizácie, ktorú môžeme identifikovať ako takzvanú hlbokú mediatizáciu. Hlboká mediatizácia je pokročilá fáza procesu, v ktorej sú všetky prvky nášho sociálneho sveta úzko prepojené s digitálnymi médiami a ich základnými infraštruktúrami. V súčasnosti je všadeprítomnosť médií v našich životoch možná najmä práve vďaka tomu, že boli pretvorené do digitálneho sveta. Napríklad rádio ako médium už nie je viazané striktné na rádiový prijímač. Vďaka rôznym softvérovým riešeniam môžeme používať celú radu digitálnych zariadení na počúvanie rádia. Niektoré stále vyzerajú ako rádiá v pravom slova zmysle, niektoré sa zobrazia na našich obrazovkách prostredníctvom konkrétneho softvéru (napríklad cez aplikáciu Spotify). Tento istý princíp môžeme aplikovať na celé spektrum mediálnych služieb a zariadení, ktoré používame.<sup>15</sup> Môj výskum fenoménu dištancovania mladých ľudí od sociálnych sietí môžeme chápať ako istý typ výskumu hlbkej mediatizácie, teda snahy ľudí vymaniť sa z nej.

---

<sup>14</sup> Schulz, W. (2004). Reconstructing mediatization as an analytical concept. *European journal of communication*, 19(1), st. 88-90 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0267323104040696>

<sup>15</sup> Hepp, A. (2019). *Deep mediatization*. Routledge. st 5 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

### 1.3 „Digital natives” vs. „digital immigrants”

V súčasnej dobe sa často stretávame s pojmami „digital natives” a „digital immigrants”, ktoré odrážajú rozdiely medzi generáciami v ich vzťahu k digitálnym technológiám. Digitálni prisťahovalci sú tí, ktorí sa narodili pred rozmachom digitálnej éry a museli sa adaptovať na nové technológie v priebehu svojho života. Naopak digitálni domorodci (predovšetkým generácia Z) vyrastali obklopení digitálnymi zariadeniami a technológiami, ktoré sú pre nich prirodzenou súčasťou každodenného života.

S pojmom „digital natives” prišiel americký spisovateľ Marc Prensky, ktorý sa vo svojej práci venuje vzdelávaniu mladých študentov a ich zmenám v správaní spôsobené digitálnou dobou. Prensky predovšetkým poukazuje na veľkú diskontinuitu v generačnom rozdiely, ktorá nebola založená len na zmene oblečenia či zmene slangu ako to bolo pri predchádzajúcich generáciách. Túto diskontinuitu dokonca nazýva singularitou – teda udalosťou, ktorá mení veci tak zásadne, že nie je absolútne možné vrátiť sa späť. Za túto singularitu považuje Prensky príchod a rýchle šírenie digitálnych technológií v posledných desaťročiach 20. storočia. Dnešní študenti predstavujú práve tie generácie, ktoré vyrastali obklopené počítačmi, videohrami, mobilnými telefónmi a všetkými ostatnými nástrojmi digitálneho veku. Prensky poukazuje v tomto zmysle predovšetkým na to, že v dôsledku digitálneho prostredia a obrovského objemu ich interakcie s ním, dnešní študenti myslia a spracúvajú informácie zásadne odlišne od svojich predchodcov.<sup>16</sup>

Naopak tí, ktorí sa nenarodili v digitálnom veku, pomenúva Prensky ako „digital immigrants”. Podľa neho sa digitálni prisťahovalci museli adaptovať na nové technológie neskôr v živote a ich myslenie a prístup k týmto technológiám je preto stále ovplyvnený ich skúsenosťami z obdobia pred digitálnou revolúciou. Prensky takisto tvrdí, že digitálni prisťahovalci sa môžu naučiť používať nové technológie, ale stále budú v istom zmysle uviaznutí v minulosti, neschopní úplne pochopiť digitálnych domorodcov. Prensky to prirovnáva k rozdielu medzi učením sa nového jazyka a jeho vrodenným ovládaním. S tým súvisí aj ďalšia jeho úvaha o tom, že digitálni prisťahovalci často vykazujú takzvaný digitálny prisťahovalecký prízvuk, čo znamená, že používajú technológie spôsobom, ktorý prezrádza ich ne-natívny status. Ako príklad môže poslúžiť tlač digitálnych dokumentov na

---

<sup>16</sup> Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9 (5), st. 1. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>



úpravu namiesto ich úpravy online alebo čítanie manuálov namiesto hľadania riešení online.<sup>17</sup>

Rozdiel medzi týmito dvoma skupinami je ale predovšetkým v spôsobe prijímania informácií. Technológie, ako sú počítače a múdre telefóny, dokážu spracovávať informácie okamžite, a preto sa digitálni domorodci naučili prijímať a spracovávať informácie v rýchлом tempe. Naopak digitálni prisťahovalci, ktorí vyrastali v rozdielnom prostredí, boli vedení k prijímaniu informácií pomalším tempom. Digitálni domorodci radi paralelne spracovávajú viacero úloh a multitaskujú. Ak ich mozgy nie sú neustále stimulované, často sa nudia a nedokážu sa sústrediť tak ľahko, ako keď prijímajú vstupy z rôznych zdrojov. Na druhej strane, baby boomers (digitálni prisťahovalci) spracúvajú informácie lineárnym procesom a nevedia im prijímať informácie s oneskorením. Takisto neustála potreba každodenných stimulov viedla k úpadku trpezlivosti digitálnych domorodcov a vzniku spoločnosti, ktorá stále viac očakáva, chce a vyžaduje okamžité uspokojenie. To ale presne multimédiá, ako videohry, televízia, textové správy a web poskytujú. Naopak prosté čítanie kníh, ktoré slúžilo digitálnym prisťahovalcom ako jeden z hlavných zdrojov zábavy a naplnenia, prináša pomalšie, ale dlhodobejšie uspokojenie.<sup>18</sup>

Niektorí výskumníci kritizujú Prenskyho dichotómiu za jej prílišnú zjednodušenosť a generalizáciu. Tvrdia, že napriek argumentu predloženému zástancami konceptu digitálneho domorodca samotná generácia dostatočne neurčuje, či je niekto digitálnym domorodcom alebo nie. Mladší ľudia síce majú väčší rozsah informačných a komunikačných technológií v domácnosti, majú tendenciu používať internet ako prvý zdroj informácií, viac multitaskujú a používajú internet na overovanie faktov a formálne vzdelávacie aktivity, no napriek tomu generácia podľa nich nie je jedinou významnou premennou pri vysvetľovaní týchto aktivít. Rolu zohrávajú aj pohlavie, vzdelanie, skúsenosti a miera používania digitálnych technológií. Viacerí autori takisto oponujú Prenskyho myšlienke, že digitálni prisťahovalci nosia so sebou prízvuk digitálneho domorodca.<sup>19</sup> Tapscott síce vysvetľuje, že naučiť sa používať technológie je pre mladých ľudí asimilačný proces, keďže s nimi vyrástli. Naopak pre staršiu generáciu je to proces

---

<sup>17</sup> Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9 (5), st. 4. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

<sup>18</sup> Autry Jr, A. J., & Berge, Z. (2011). Digital natives and digital immigrants: getting to know each other. *Industrial and commercial training*, 43(7), 463. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00197851111171890/full/html>

<sup>19</sup> Helsper, E. J., & Eynon, R. (2010). Digital natives: where is the evidence?. *British educational research journal*, 36(3), st. 13 [online; cit. 05-07-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01411920902989227>

akomodačný, teda náročnejší.<sup>20</sup> Zistenia iných autorov ale ukazujú, že staršie generácie sa do veľkej miery prispôbili informačným a komunikačným technológiám a v mnohých prípadoch dokonca na rovnakú úroveň ako mladší ľudia.<sup>21</sup>

Prihliadajúc na neustále sa meniaci digitálny svet a jeho prežívanie, Prensky navrhuje, aby sme sa čoraz viac zamerali na rozvoj niečoho, čo nazýva „digital wisdom”. Prensky totiž razí teóriu, že digitálne technológie nás môžu urobiť nielen inteligentnejšími, ale skutočne múdrymi. Prensky opisuje digitálne technológie ako nástroje, ktoré nám poskytujú prístup k väčšiemu množstvu informácií a zlepšujú naše analytické schopnosti. Homo sapiens digital, ako nazval digitálne vyspelého človeka, sa bude líšiť od dnešného človeka v jednom kľúčovom aspekte: bude prijímať digitálne technológie ako neoddeliteľnú súčasť ľudskej existencie. Takáto digitálna múdrosť sa potom prejaví v uvedomelom používaní digitálnych nástrojov na doplnenie našich vlastných schopností. Digitálna múdrosť na záver presahuje generačný rozdiel definovaný rozdelením na digitálnych prísťahovalcov a domorodcov.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Tapscott, D. (1998). *Growing up digital*. San Francisco: McGraw-Hill Companies.

<sup>21</sup> Helsper, E. J., & Eynon, R. (2010). Digital natives: where is the evidence?. *British educational research journal*, 36(3), st. 14 [online; cit. 05-07-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01411920902989227>

<sup>22</sup> Prensky, M. (2009). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Innovate: journal of online education*, 5(3), st. 2-3 [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.learntechlib.org/p/104264/>

## 2 Sociálne médiá a sociálne siete: potenciálne benefity a risky

V súčasnosti nie je pochýb, že internet a s ním spojené užívanie sociálnych médií, je neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Sociálne médiá (siete) získali za veľmi krátku dobu ich existencie neuveriteľnú popularitu predovšetkým u mladých ľudí. Z tohto dôvodu je dôležité primárne pochopiť čo sociálne médiá (siete) sú a ako ich mladí ľudia využívajú v ich každodennom živote.

Druhá kapitola si kladie za cieľ čitateľovi vysvetliť pojem sociálne médiá a aké rôzne prístupy k samotnej definícii existujú. Následne sa budem venovať najdôležitejšej skupine sociálnych médií a teda sociálnym sieťam. V tejto časti predstavím definíciu sociálnych sietí a takisto predstavím tie najrozšírenejšie a najpoužívanéjšie sociálne siete, ktoré následne budú tvoriť súčasť samotného výzkumu. Ďalej sa čitateľ oboznámi s potenciálnymi benefity, ktoré využívanie sociálnych sietí prináša, ako napríklad zvyšovanie sociálneho kapitálu či napĺňanie základnej ľudskej potreby spolunáležitosti. Na záver kapitoly, na ktorú svojim obsahom priamo nadviaže kapitola tretia, sa budem naopak venovať negatívnym účinkom spojených s (nadmerným) užívaním sociálnych sietí. Táto kapitola má primárne slúžiť čitateľovi ako informačný kanál, na ktorý môže počas výskumnej časti odkazovať.

### 2.1 Sociálne médiá

#### 2.1.1 História

Obecne existujú jasné predpoklady o tom, čo, respektíve aké nástroje (aplikácie či webové stránky) možno za sociálne médium považovať. Na druhú stranu neexistuje exaktná predstava, či konsenzus o tom, čo definuje tieto nástroje ako sociálne médiá a každá vedecká disciplína nahliada na problematiku sociálnych médií inou optikou. V minulosti sa definíciou sociálnych médií zaoberali predovšetkým komunikačné disciplíny, ktoré sa často zbiehajú okolo myšlienky, že sociálne médiá sú skupina internetových aplikácií, ktoré umožňujú vytváranie obsahu generovaného používateľmi.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), st. 3. [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z:

Iné definície sa zameriavali predovšetkým na opis sociálnych médií z pohľadu vytvárania a posielania správ. Russo, Watkins, Kelly a Chan definovali sociálne médiá ako siete, ktoré zjednodušujú online komunikáciu a pomáhajú vytvárať siete a/alebo spoluprácu.<sup>24</sup> Ešte jednoduchšiu definíciu uvádza Lewis vo svojej dizertačnej práci, kde opisuje sociálne médiá ako nové „buzz word” (moderné slovo), ktoré sa používa na označenie digitálnych technológií, ktoré umožňujú ľuďom spájať sa, komunikovať, vytvárať a zdieľať obsah.<sup>25</sup> Všetky tieto definície sú problematické v ich jednoduchej zameniteľnosti s akýmkoľvek iným médiom, ako je napríklad e-mail.<sup>26</sup> E-mail je nástroj navrhnutý na tzv. „one-to-one” komunikáciu, kdežto sociálne siete sú navrhnuté ako nástroje sieťovej komunikácie.

Objavujú sa takisto teórie, ktoré vysvetľujú podstatu sociálnych médií na protiklade s médiami tradičnými. Kent vo svojom príspevku s názvom „Directions in social media for professionals and scholar” v knihe „Handbook of public relations” uvažuje nad sociálnymi médiami už ako o interaktívnom médiu, ktorý na rozdiel od tradičných sociálnych médií (napr. osobné listy), umožňuje komunikáciu v reálnom čase.<sup>27</sup> Táto teória je minimálne zaujímavá v tom, ako autor postavil do opozície sociálne a tradičné médiá, ale súčasne nové médiá, ako napríklad e-mail, ktoré do listu sociálnych médií tradične nezaraďujeme, z nich nevyučuje.

V minulosti sa takisto objavili technocentrické koncepty vnímania sociálnych médií. To znamená, že sociálne médiá boli vnímané ako špecifické zariadenia, častokrát považované za synonymum pre Web 2.0., ktorý odkazuje na webové nástroje fungujúce na základe obsahu vytváranom používateľmi.<sup>28</sup>

Jasnosti definície nepomáha ani samotné označenie sociálnych médií. Vo viacerých

---

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007681309001232>

<sup>24</sup> Russo, A., Watkins, J., Kelly, L., & Chan, S. (2008). Participatory communication with social media. *Curator: The Museum Journal*, 51(1), st. 22 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z:

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2151-6952.2008.tb00292.x?casa\\_token=EA16Vuuy0y8AAAAA:k3WcQeG5O48v93opxMB8QqqIKiTsn2EesXbxwDm0SDg71N1imAondB8er625w\\_\\_Gc7nxios0\\_WurwQ](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2151-6952.2008.tb00292.x?casa_token=EA16Vuuy0y8AAAAA:k3WcQeG5O48v93opxMB8QqqIKiTsn2EesXbxwDm0SDg71N1imAondB8er625w__Gc7nxios0_WurwQ)

<sup>25</sup> Lewis, B. K. (2009). *Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students* (Doctoral dissertation). st. 12 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://shareok.org/handle/11244/7479>

<sup>26</sup> Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), st. 48 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15456870.2015.972282>

<sup>27</sup> Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. *Handbook of public relations*, 2, st. 645 [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624\\_Directions\\_in\\_Social\\_Media\\_for\\_Professionals\\_and\\_Scholars/links/54f7ed510cf2ccffe9dc1ebc/Directions-in-Social-Media-for-Professionals-and-Scholars.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624_Directions_in_Social_Media_for_Professionals_and_Scholars/links/54f7ed510cf2ccffe9dc1ebc/Directions-in-Social-Media-for-Professionals-and-Scholars.pdf)

<sup>28</sup> Agichtein, E., Castillo, C., Donato, D., Gionis, A., & Mishne, G. (2008, February). Finding high-quality content in social media. In *Proceedings of the 2008 international conference on web search and data mining*, st. 183. [online; cit. 08-04-2024] Dostupné z: <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/1341531.1341557>

vedeckých článkoch sa termíny sociálne siete a sociálne médiá medzi sebou zamieňajú bez hlbšieho významu. Aj napriek tomu, že tieto dva termíny fungujú ako synonymá, existuje medzi nimi istý významový rozdiel. Dvojica autoriek Ellison a Boyd uvažujú nad tzv. „social network sites” (teda sociálnymi sieťami) takto:

„[...] webové služby, ktoré užívateľom dovoľujú 1) vo vnútri uzavretého systému vytvoriť verejný či poloverejný profil, 2) vytvoriť zoznam ďalších užívateľov, s ktorými sú v spojení a 3) vidieť a skúmať spojenia vytvorené inými užívateľovi vo vnútri systému.”<sup>29</sup>

Bohužiaľ, časom sa táto definícia sociálnych sietí začala používať ako obecná definícia sociálnych médií. Autori Carr a Hayes vidia v samovoľnom zamieňaní termínov problém predovšetkým v tom, že hoci sú sociálne siete prirodzenými nástrojmi sociálnych médií, nie všetky sociálne médiá sú zároveň sociálne siete.<sup>30</sup>

Predstavené definície nazierajú na sociálne médiá buď ako na isté internetové aplikácie, iné ich definujú podľa ich špecifických vlastností a ďalšie zase podľa ich technických dostupností. Všetkým týmto definíciám ale uniká to, čo robí sociálnymi sieťami tak dôležitý konštruk - ich jedinečný komunikačný charakter. Bez stabilnej a objektívnej definície, ktorá by obsiahla všetky stránky sociálnych médií, je veľmi náročné porozumieť ako pristupovať k otázkam týkajúcim sa sociálnych médií a takisto k ich budúcemu štúdiu.

## 2.1.2 Súčasnosť

Z dôvodu robustnej, ale nejasej definície sociálnych médií sa autori Carr a Hayes rozhodli prísť s novou, deduktívnou a opisnou charakteristikou sociálnych médií, ktorá je aplikovateľná nielen na dnešné sociálne médiá, ale takisto aj na budúce médiá bez ohľadu na formu akú by napríklad v roku 2035 dosiahli.<sup>31</sup>

Autori novej definície sa zhodli na tom, že sociálne médiá sú: internetové, časovo neviazané kanály masovej medziľudskej komunikácie, ktoré uľahčujú vnímanie interakcií medzi používateľmi, získavajúce hodnotu predovšetkým z obsahu generovaného

<sup>29</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 211. [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

<sup>30</sup> Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), st. 49 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15456870.2015.972282>

<sup>31</sup> Takisto, st. 49

používateľmi.<sup>32</sup>

Základom ich teórie je, že sociálne médiá sú online nástroje, ktoré fungujú na základe internetu, ale nemusia byť kompletne založené na webe. Rozdiel medzi internetom a World Wide Webom je ten, že internet odkazuje na medzi sebou prepojené počítačové siete, zatiaľ čo World Wide Web je len jednou z mnohých nástrojov, ktoré internetovú infraštruktúru využívajú. Tento fakt potvrdzujú aj súčasné postupy vývojárov, ktorí sa v poslednej dobe snažia pri tvorbe aplikácii vyhnúť ich zakladaniu na webových stránkach.<sup>33</sup>

Ďalšia časť definície, teda že sociálne médiá sú časovo neviazané kanály, odkazuje predovšetkým na formu participácie užívateľa sociálneho média a komunikácie v jeho prostredí. Podstatou sociálnych médií je tá, že užívateľovi je umožnená komunikácia vtedy, keď mu to zrovna vyhovuje, respektíve keď sa komunikácie môže zúčastniť. Pri tradičnej komunikácii tvárou v tvár, pri ktorej je konverzácia oboch členov viazaná na jeden a ten istý čas, takáto možnosť nie je možná.<sup>34</sup>

Pojem masová medziľudská komunikácia spája v sebe dva druhy komunikácie. V prvom prípade sa jedná o masovú komunikáciu, ktorú definujeme ako jednosmernú, technologicky mediovanú správu doručенú veľkému publiku, ktoré nie je osobne známe odosielateľovi správy. Na rozdiel od masovej komunikácie, medziľudská komunikácia je tradične definovaná ako obojsmerná, nesprostredkovaná výmena správ medzi veľmi malým počtom (zvyčajne dvoch) účastníkov, ktorí sa osobne poznajú.<sup>35</sup> Masová osobná komunikácia teda spája tieto dva typy dokopy a vytvára tak špecifický druh komunikácie, kedy (a) jednotlivci používajú masové komunikačné kanály na medziľudskú komunikáciu, (b) jednotlivci používajú medziľudské komunikačné kanály na hromadnú komunikáciu, (c) jednotlivci sa súčasne angažujú v masovej a aj v medziľudskej komunikácii.<sup>36</sup> Jasným príkladom masovej medziľudskej komunikácie sú nástroje ako napríklad Facebook či Twitter, ktoré umožňujú jednotlivcom vysielat' správy veľkému, ale často osobnému publiku, pričom príjemcovia správy môžu odpovedať buď priamo jednotlivcovi alebo

---

<sup>32</sup> Takisto, st. 49

<sup>33</sup> Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), st. 50 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15456870.2015.972282>

<sup>34</sup> Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, 23(1), st..

<sup>35</sup> O'Sullivan, P. B., & Carr, C. T. (2018). Masspersonal communication: A model bridging the mass-interpersonal divide. *New Media & Society*, 20(3), st. 1162 [online; cit. 08-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444816686104>

<sup>36</sup> Takisto, st. 116

prostredníctvom ich vlastnej masovej správy.<sup>37</sup> Pre predstavu, ako taká správa môže vyzerat', uvádzam príklad príspevku zo susedskej facebookovej skupiny:

„Ahoj parto! Je tu nejaká skupina otužilcov? Ak áno, kam chodíte počas zimy vykonávať túto, pre mňa zatiaľ desivú, aktivitu? Díky za každú radu! 😊”<sup>38</sup>

Autori novej definície sa takisto zamerali na prebiehajúce interakcie na jednotlivých sociálnych médiách. Hoci niektoré predchádzajúce definície považovali interaktivitu medzi používateľmi ako nevyhnutnú požiadavku pre identifikáciu sociálneho média,<sup>39</sup> Carr a Hayes uvádzajú, že je nevyhnutné takisto samotné vnímanie interaktivity s inými používateľmi. Sociálne médium má vo svojej podstate sociálnu povahu v tom, že sa snaží vytvárať alebo udržiavať sociálne interakcie medzi svojimi používateľmi. Tieto sociálne interakcie však nemusia byť špecificky interpersonálnej povahy. To v preklade znamená, že interakcia nemusí prebiehať len s inými užívateľmi, ale takisto na pozadí rôznych algoritmov a iných online funkcií. Napríklad platformy ako Tinder môžu v jednotlivcovi navodiť pocit interakcie s ostatnými na tom istom mieste (park, knižnica), aj bez výmeny správ. To znamená, že aj jednoduché vnímanie prítomnosti ostatných môže uľahčiť vnímanie interakcie samotnej.<sup>40</sup>

Na záver sa dostávam k užívateľmi vytvorenému obsahu a jeho vnímanej hodnote. Hodnota, respektíve zážitok z používania sociálnych médií vychádza z jednotlivých príspevkov a interakcii s ostatnými používateľmi. Takéto hodnoty sa môžu líšiť u každého sociálneho média, záleží od jeho obsahu.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Walther, J. B., Carr, C. T., & Choi, S. S. W. (2010). Interaction of interpersonal, peer, and media influence sources online: A research agenda for technology convergence. *A networked self*, st. 25-46.

<sup>38</sup> Ema Čengelová. Facebook [Dejvická parta, príspevok]. 23-10-2023 [online; cit. 05-07-2024] Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/DejvickaParta/posts/7167448303307924/>

<sup>39</sup> Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. *Handbook of public relations*, 2, st. 645 [online; cit. 09-04-2024] Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624\\_Directions\\_in\\_Social\\_Media\\_for\\_Professio](https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624_Directions_in_Social_Media_for_Professio)

<sup>40</sup> Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), st. 51 [online; cit. 09-04-2024] Dostupné z:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15456870.2015.972282>

<sup>41</sup> Takisto, st. 52

## 2.2 Sociálne siete ako kategória sociálneho média

### 2.2.1 Definícia

Tomu, ako chápať sociálne siete a ich opisu sa venovali vo svojej práci predovšetkým dvojica autoriek Boyd a Ellison, ktorá definovala sociálne siete ako:

*„[...] webové služby, ktoré užívateľom dovoľujú 1) vo vnútri uzavretého systému vytvoriť verejný či poloverejný profil, 2) vytvoriť zoznam ďalších užívateľov, s ktorými sú v spojení a 3) vidieť a skúmať spojenia vytvorené inými užívateľovi vo vnútri systému.”<sup>42</sup>*

Autorky takisto vysvetľujú často zamieňajúce sa označenie sociálnych sietí. Hoci sa vo vedeckých prácach stretáme s označením „social network sites” alebo „social networking sites”, tieto takmer synonymá nesú istý významový rozdiel. Slovo „networking “ znamená sieťovanie, teda nadväzovanie nových spojení, kontaktov. To ale podľa autoriek nie je esenciou sociálnych sietí. Základ akejkoľvek sociálnej siete, alebo „social network site”, nie je ani tak v nadväzovaní nových spojení - teda v poznávaní cudzích ľudí - ale predovšetkým v upevňovaní vlastných sociálnych kruhov (sietí) - teda v komunikácii s ľuďmi, ktorých už poznáme.<sup>43</sup>

Dynamika každej sociálnej siete, aj keď má každá trošku iné technické črty, pozostáva z dvoch prvkov: z osobného profilu, ktorý nám následne dovoľuje vytvárať list priateľov, ktorí sú takisto užívateľmi danej siete. Osobný profil je stránka, ktorú si užívateľ vygeneruje zodpovedaním sériou otázok týkajúcich sa veku, záujmov či svojej polohy a pridaním profilovej fotky. Viditeľnosť osobného profilu sa mení od siete k sieti.<sup>44</sup>

Po vytvorení profilu si užívatelia vytvoria zoznam spojení s ďalšími užívateľmi siete. Zoznamy spojení sa nazývajú pri každej sieti rozdielne. Môže to byť zoznam sledujúcich, zoznam kontaktov či zoznam priateľov, i keď takéto označenie je podľa Boyd zavádzajúce, pretože vytvorenie spojenia neznamena automaticky vytvorenie priateľstva. Zoznamy spojení autorky považujú za kľúčovú zložku sociálnych sietí, pretože obsahujú odkazy na ďalšie osobné profily, ktoré si užívatelia môžu prezerať a nadväzovať s nimi

---

<sup>42</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 211. [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

<sup>43</sup> Takisto, st. 211

<sup>44</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 213. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>



spojenia.<sup>45</sup>

Ďalším veľmi dôležitým prvkom sociálnych sietí je posielanie správ. Väčšina sociálnych sietí umožňuje užívateľom posielanie správ na profiloch ich spojení. Mechanizmus posielaní správ spočíva buď v zanechaní komentáru na ich profile alebo využitie možnosti zaslania súkromnej správy.<sup>46</sup>

Okrem vytvárania profilov, zoznamov spojení a posielaní správ sa každá sieť líši predovšetkým v ich ponúkaných funkciách. Niektoré siete, ako napríklad Instagram, dovoľujú užívateľom zdieľať fotografie či videá, iné majú zas zabudované blogovacie funkcie či funkcie instantných odpovedí. Ďalej boli vyvinuté siete, ktoré cielene zhlukujú etnicky, nábožensky, sexuálne či politicky rovnako orientovaných užívateľov.<sup>47</sup> Ako príklad uvádzame Grindr, jednu z najznámejších gelokačných sociálnych sietí, ktorá je určená pre zoznamovanie homosexuálnych mužov.

### 2.2.2 Príklady súčasných sociálnych sietí

Od uvedenia prvej sociálnej siete už ubehlo takmer 30 rokov, no pre online svet a nové online kultúry rok 1997 znamenal prelomový bod v ich rozpínaní. Prvou sociálnou sieťou bola sieť SixDegrees a jej základ pozostával v jednoduchom vytváraní osobných profilov a následnom spájaní sa s ostatnými užívateľmi siete. Hoci sieť SixDegrees prilákala milióny užívateľov, nedokázala si ich udržať z dôvodu veľmi obmedzenej ponuky funkcií a v roku 2000 sa sieť uzavrela.<sup>48</sup> Aj keď trvanie siete SixDegrees nebolo dlhé, pripravilo veľmi dobrý základ pre vznik ďalších iných sociálnych sietí.

V tejto podkapitole se zameriam na opis najpoužívanejších sociálnych sietí, ktoré budú následne hrať dôležitú úlohu v samotnom výskume. Podľa dostupných údajov patria medzi najpoužívanejšie sociálne siete platformy na zdieľanie fotografií a videí (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok), ďalej mikrobloginovacie platformy (Twitter, v súčasnosti X) a na záver chatovacie služby (Messenger, Whatsup, Telegram).<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 213. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

<sup>46</sup> Takisto, st. 213

<sup>47</sup> Takisto, st. 214

<sup>48</sup> Takisto, st. 214

<sup>49</sup> Statista.com, (20234). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

### 2.2.3 Facebook

Rozhodne najznámejšou sociálnou sieťou je už dlhodobo Facebook. Ukazujú to aj posledné štatistické merania, podľa ktorých sa číslo užívateľov, ktorí sa v roku 2023 minimálne jedenkrát za mesiac na sieť prihlásili, vyšplhalo až k číslu 3 milióny.<sup>50</sup>

Facebook vznikol v roku 2004 ako univerzitná sieť Markom Zuckerbergom, no neskôr sa rozšíril aj do iných univerzitných sietí. Následne na stredné školy, do rôznych profesijných a firemných sietí a nakoniec sa v roku 2005 stala sieť verejná pre všetkých.<sup>51</sup>

Medzi základné prvky Facebooku patrí mimo osobného profilu, zoznamu priateľov a posielania správ aj tzv. „wall“, respektíve stena, kde užívatelia môžu písať statusy napríklad o ich aktivite, ktoré uvidia ostatní užívatelia siete podľa predvolenej viditeľnosti profilu užívateľa. Na stenu môžu užívatelia takisto nahrávať videá a fotky či zdieľať príspevky ostatných užívateľov. Ďalším veľmi dôležitým prvkom Facebooku je funkcia udalostí, ktoré môžu užívatelia vytvárať a pozývať na ne iných užívateľov, ale takisto môžu sami udalosti v ich okolí vyhľadávať a potvrdzovať na nich svoju participáciu. Funkcia chatu umožňuje užívateľom posilať nielen privátne správy, ale takisto vytvárať (záujmové) skupiny a komunikovať tak s väčším počtom užívateľov naraz.<sup>52</sup>

### 2.2.4 Instagram

Instagram s takmer 2,4 miliónmi užívateľov, ktorí sa na sieť prihlásia minimálne jedenkrát za mesiac, radíme taktiež medzi tie najväčšie sociálne siete.<sup>53</sup>

Instagram je sociálna sieť určená na zdieľanie fotografií a videí prostredníctvom smartfónu alebo webovej stránky. Podobne ako pri Facebooku, každý, kto si vytvorí účet na Instagrame, má svoj osobný profil a stránku (newsfeed) s novými príspevkami iných užívateľov, ktorá sa priebežne aktualizuje. Každý verejný či súkromný profil má počet „Sledovateľov“ a „Sledovaných“, ktoré reprezentujú, koľko ľudí profil sleduje a koľko

---

<sup>50</sup> Dean, B. Facebook Users & Growth Statistics. In: *backlinko.com* [online]. 23. februára, 2024. [online; cit. 16-04-2024] Dostupné z: <https://backlinko.com/facebook-users>

<sup>51</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 218. [online; cit. 16-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

<sup>52</sup> Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and individual differences*, 52(3), st. 1-2. [online; cit. 17-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

<sup>53</sup> Dean, B. Instagram Statistics: Key Demographic and User Numbers. In: *backlinko.com* [online]. 25. marca, 2024. [online; cit. 16-04-2024] Dostupné z: <https://backlinko.com/instagram-users#how-many-people-use-instagram>

d'alších používateľov samotný daný profil sleduje. Interakcia s príspevkami je veľmi zábavná a jednoduchá: buď môžete príspevok označiť srdiečkom, pridať k nemu komentár, poslať inému užívateľovi alebo si ho uložiť. Ďalších užívateľov a zaujímavé príspevky sa dajú nájsť v sekcii „Vyhľadávanie“ označenou lupou, ktorá na základe algoritmu dokáže presne odporučiť príspevky na mieru pre každého užívateľa zvlášť.<sup>54</sup>

### 2.2.5 TikTok

Prívlastok najmladšej sociálnej siete pripisujeme sieti TikTok. Tá vznikla v roku 2014 pôvodne ako sieť Musica.ly, ktorá umožňovala nahrávať pätnásť sekundové tanečné klipy, ktoré užívatelia zosynchronizovali s melódiami populárnych piesní. V roku 2017 sieť Musica.ly odkúpila technologická firma ByteDance a premenovala ju na TikTok.<sup>55</sup>

TikTok sa teší svojej obľube predovšetkým vďaka jeho jednoduchému užívateľskému rozhraniu, ktorý dovoľuje vytvárať obsah prakticky kedykoľvek a kdekoľvek. Tvorba obsahu je takisto omnoho jednoduchšia, než pri iných sociálnych sieťach, keďže k zhotoveniu videa stačí mať mobilný telefón. Následná editácia (výber filtru alebo hudobného doprovodu) zabere doslova pár minút s nulovými nákladmi. Hotové video potom možno okamžite zdieľať na platforme. Obecne platí, že video obsah na TikToku je skôr zábavného rázu, ktoré vytvára ich tvorcom potešenie.<sup>56</sup>

Takto vytvorené videá možno následne sledovať do nekonečna. Zásadnou technickou vlastnosťou TikToku totiž je, že spúšťa všetky videá automaticky, čo používateľom uľahčuje ich rozhodovanie a poskytuje tak bezproblémový zážitok z užívania siete. Tento prvok je podstatou celého ekosystému TikToku, ktorý je postavený na úplnom zahltení užívateľa obsahom, ktorý sa vďaka takémuto zahlteniu do aplikácie ponorí a udrží sa na nej po dlhšiu dobu.<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> Moreau, E. (2018). What is Instagram, anyway. *Here's what Instagram is all about and how people are using it*, st. 1-3. [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z:

[https://www.caeducatorstogether.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What\\_is\\_Instagram.pdf](https://www.caeducatorstogether.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What_is_Instagram.pdf)

<sup>55</sup> Vokoun, M. (2024). *Způsoby interakce uživatelů s obsahem na sociální síti Tik Tok*. Diplomová práce (Mgr.) Univerzita Karlova. Filozofická fakulta, 2024, st. 31. [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/188352>

<sup>56</sup> Takisto, st. 32-34

<sup>57</sup> Takisto, st. 33

## 2.2.6 Youtube

YouTube bol založený vo februári 2005 tromi zamestnancami spoločnosti PayPal<sup>58</sup> a dnes je najväčšou sociálnou sieťou na sledovanie video obsahu tvoreného užívateľmi. Sieť dovoľuje video obsahy nielen sledovať, ale takisto aj vytvárať. Možnosť vytvárať kreatívne videoklipy a nebyť pritom súčasťou veľkých filmových či televíznych štúdií je jednou z hlavných dôvodov popularity tejto siete.

Ďalším dôvodom, prečo je YouTube tak populárny, je obrovské množstvo užívateľmi vytvorených videí, ktoré sieť ponúka. Jedná sa o všetky druhy videí - od roztomilých mačiek cez ukážky varenia až po lekcie matematiky. Jej popularitu potvrdzujú aj posledné štatistiky, ktoré radia Youtube na druhé miesto najpoužívanejších sociálnych sietí s takmer 2,5 miliónmi užívateľov.<sup>59</sup> Fascinujúci je aj údaj o objemu nahrávaného obsahu - podľa verejných štatistík sa každú minútu nahrá viac ako 500 hodín videí<sup>60</sup> a každý deň vygeneruje až 3 miliardy zobrazení.<sup>61</sup> Mimo ponúkaný video obsah je takisto dôležitá jej funkcia sociálnej siete ako takej. YouTube spája registrovaných používateľov prostredníctvom odberov, ktoré informujú odberateľov o sociálnych a obsahových aktualizáciách používateľov, na ktorých sú prihlásení.<sup>62</sup>

## 2.2.7 X (predtým Twitter)

Sociálna sieť X (predtým Twitter) vznikla v roku 2006, kedy štvorica zakladateľov - Williams, Dorsey, Glass a Stone - prišli spoločne s nápadom na vytvorenie webovej aplikácie, ktorá by umožňovala zdieľanie statusových správ o tom, kde sa užívatelia nachádzajú, čo robia či akú hudbu práve počúvajú.<sup>63</sup>

V súčasnosti Twitter (X) spája predstavy o sociálnej sieti a mikrobloggerovej

---

<sup>58</sup> Arthurs, J., Drakopoulou, S., & Gandini, A. (2018). Researching youtube. *Convergence*, 24(1), st. 3. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1354856517737222>

<sup>59</sup> Statista.com, (2024). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

<sup>60</sup> YouTube. (n.d.). Vyhľadávání na YouTube. YouTube. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: [https://www.youtube.com/intl/ALL\\_cz/howyoutubeworks/product-features/search/](https://www.youtube.com/intl/ALL_cz/howyoutubeworks/product-features/search/)

<sup>61</sup> Wattenhofer, M., Wattenhofer, R., & Zhu, Z. (2012). The YouTube social network. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 6, No. 1), st. 354 [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i1.14243>

<sup>62</sup> Takisto, st. 354

<sup>63</sup> Marciniak, K., & Rotolo, A. J. (2019). *Twitter*. Abdo Publishing. st. 18-21.

platformy, ktorá umožňuje používateľom zdieľať krátke textové správy pôvodne nazývané „tweets“, v súčasnosti posty. Posty môžu mať dĺžku maximálne 280 znakov a môžu obsahovať text, obrázky, videá či odkazy. Po zverejnení postu sa príspevok zobrazí na profilej stránke užívateľa a na stránkach tých, čo ho sledujú.

Aj napriek prevedeniu vlastníctva do rúk Elona Muska v roku 2022, zmene mena a pridaním nových funkcií, zostáva sieť stále predovšetkým platformou na zdieľanie správ a aktualít či sledovanie rôznych názorov z celého sveta. Je jasné, že sociálna sieť Twitter (X) s približne 335 miliónmi užívateľov síce nie je najpopulárnejšou sociálnou sieťou, a po zmene majiteľa sa počet jej užívateľov stále znižuje<sup>64</sup>, ale aj napriek tomu nepochybne zmenila spôsob, akým ľudia prijímajú informácie. Autori knihy *Twitter*, Marciniak a Rotolo, popisujú Twitter ako:

*„[.. ] miesto, kde sa rodia novinky a začínajú revolúcie, kde sa svetoví lídri hádajú a diskutujú sociálne otázky. Je to miesto, kam ľudia idú zistiť, čo sa deje práve teraz.“*<sup>65</sup>

## 2.2.8 Messenger, Whatsapp, Telegram

Medzi tie najpopulárnejšie sociálne siete patria aj tri online aplikácie - Whatsapp, Messenger a Telegram - ktoré boli vyvinuté predovšetkým na odosielanie súkromných správ.

Najpopulárnejšou online aplikáciou na posielanie správ je bezpochyby WhatsApp. WhatsApp je bezplatná aplikácia na posielanie správ, ktorá umožňuje uskutočňovať video a hlasové hovory, posielat' textové správy a to všetko bezplatne vďaka pripojeniu cez Wi-Fi.<sup>66</sup> Aplikácia spadá pod spoločnosť Meta a pýši sa takmer 2 miliardami mesačne aktívnych používateľov.<sup>67</sup>

Ďalšou chatovacou aplikáciou je aplikácia Messenger, ktorá vznikla v roku 2011 takisto pod záštitou firmy Meta a je priamo prepojená s Facebookom. Messenger umožňuje odosielanie správ na mobilnom telefóne, počítači či tablete. Podľa štatistiky bol Messenger

---

<sup>64</sup> Statista.com, (2024). Number of X (former Twitter) users worldwide from 2019 to 2024. [online; cit. 10-04-2024] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>

<sup>65</sup> Takisto, st. 33

<sup>66</sup> Graze Eliza Goodwin. What is WhatsApp? A guide to navigating the free Meta-owned communication platform. In: *businessinsider.com* [online]. 6. septembra, 2023, 11:37 [online; cit. 10-04-2024] Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-whatsapp-guide>

<sup>67</sup> Statista.com, (20234). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

siedmou najpoužívanejšou sociálnou sieťou s viac než 900 miliónov užívateľov.<sup>68</sup>

Rovnako ako Whatsapp a Messenger, slúži Telegram na odosielanie správ a takisto umožňuje zdieľanie príspevkov. Naopak oproti Whatsappu a Messengeru nadobudol Telegram postupom času výrazne inú rolu v spoločenskom dianí. Telegram sa totiž stal dôležitým nástrojom pre aktivistov a politické hnutia po celom svete vďaka jeho funkciám, ktoré umožňujú efektívne organizovanie a šírenie informácií, čo je obzvlášť dôležité v krajinách s obmedzenou slobodou slova alebo prísnu kontrolou internetu. Telegram sa stal predovšetkým dôležitou sieťou v týchto oblastiach života pre svoje bezpečnostné kritériá, teda zabudované end-to-end šifrovanie, ktoré zabezpečuje to, že len strany zapojené do komunikácie, teda odosielateľ a prijímateľ, môžu čítať vysielané správy.<sup>69</sup>

### 2.3 Sociálne siete a ich potenciálne benefity

Expozícia sociálnym sieťam sa stáva čoraz častejšou súčasťou každodenného života mladých dospelých a tak sa tieto platformy stávajú kanálmi, ktoré ovplyvňujú spôsob, ako mladí dospelí nazerajú na svet okolo seba. Napriek opodstatneným obavám o možné negatívne vplyvy sociálnych sietí na duševné zdravie mladých dospelých, predstavujú sociálne siete aj prostredie plné pozitív.

Jedným z najdôležitejších benefitov a výsledkov užívania sociálnych sietí je predovšetkým zvyšovanie sociálneho kapitálu. Sociálny kapitál je spôsob, ktorým definujeme nehmotné zdroje komunity (dôvera, hodnoty, atd), ktoré jednotlivci získavajú prostredníctvom svojich vzťahov a interakcií s ostatnými ľuďmi v spoločnosti. To znamená, že centrálnym bodom sociálneho kapitálu sú naše vzťahy, ktoré sú veľmi dôležitým (sociálnym) majetkom. Tak ako pri každom inom kapitále, aj do sociálneho môžeme investovať a očakávať, že sa nám naša investícia vráti.<sup>70</sup> Sociálny kapitál sa stáva v súvislosti sociálnych sietí ešte dôležitejší, čo potvrdzujú aj čoraz častejšie výsledky z analýz používania online sociálnych sietí. Tie ukazujú, že sa Internet spolu so sociálnymi sieťami stali dôležitými nástrojmi na spravovanie a udržiavanie vzťahov vďaka rade

---

<sup>68</sup> Statista.com, (20234). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.

<sup>69</sup> Matt Binder. What you need to know about Telegram, the WhatsApp alternative. In: mashable.com [online]. 26. januára, 2021. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://mashable.com/article/what-is-telegram-app>

<sup>70</sup> Field, J. (2017). *Social capital* (Third edition). Taylor and Francis. st. 2 [online; cit. 22-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9780203794623>

služieb, ktoré ponúkajú. Ide napríklad o schopnosť odstránenia prekážky času a vzdialenosti či funkcia zachovania histórie interakcii, ktoré s inými (tradičnými) formami komunikácie prispievajú k jednoduchému vytváraniu či udržiavaniu spojení. To znamená, že vytváranie online sociálneho kapitálu nepredstavuje náhradu jeho offline verzie, ale naopak ide o jeho doplnok.<sup>71</sup>

Úroveň sociálneho kapitálu, teda intenzita a kvalita sociálnych kontaktov jednotlivca s ostatnými ľuďmi, je takisto kľúčovým faktorom, ktorý priamo ovplyvňuje šťastie jednotlivca či naopak pocit samoty. V tomto prípade sociálne siete svojimi komunikačnými funkciami poskytujú veľmi efektívnu náhradu za osobnú interakciu pre sociálne izolovaných a osamelých ľudí a tak môžu zlepšiť ich „well-being”.<sup>72</sup> Ostatne, väčšina mladých dospelých považuje spojovací (sociálny) charakter sociálnych sietí za najhlavnejší pozitívny aspekt ich užívania. Sociálne siete sú pre nich dôležitými nástrojmi na udržiavanie kontaktu s ich priateľmi a takisto uvádzajú, že sociálne siete sú pre nich dôležité aj ako platformy, na ktorých sa odohráva veľká časť ich rozhovorov s blízkymi.<sup>73</sup>

„Well-being” a osobný rozvoj ľudí je nepochybne spojený s ich sociálnymi väzbami. Výskum medziľudskej komunikácie nás naučil, že online väzby môžu byť alternatívou, kompenzáciou či doplnkom k osobným (face-to-face) väzbám. Výskum nás takisto usvedčil v tom, že individuálna potreba sociálneho kontaktu sa u jednotlivcov líši a môže byť meraná ako jednotlivcova potreba spolupatričnosti. Sociálnym sieťam sa túto základnú ľudskú potrebu darí úspešne uspokojovať vďaka rýchlemu a jednoduchému prístupu k online väzbám.<sup>74</sup>

Verejný a ľahko dostupný charakter sociálnych sietí tiež vytvára priestor, v ktorom môžeme nadväzovať nové online spojenia a náchádzať v nich istú formu sociálnej podpory. Napríklad mládež, ktorá sa považuje za súčasť LGBTQ+ komunity, má častokrát viac online priateľov než mládež mimo tejto komunity. Takto získané nové spojenia predstavujú pre nich mimo nových priateľstiev aj dôležitý zdroj emocionálnej podpory.

---

<sup>71</sup> Steinfield, C., Ellison, N. B., Lampe, C., & Vitak, J. (2013). Online social network sites and the concept of social capital. *Frontiers in new media research*, st. 118 [online; cit. 23-04-2024] Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/275097667\\_Online\\_Social\\_Network\\_Sites\\_and\\_the\\_Concept\\_of\\_Social\\_Capital](https://www.researchgate.net/publication/275097667_Online_Social_Network_Sites_and_the_Concept_of_Social_Capital)

<sup>72</sup> Arampatzi, E., Burger, M. J., & Novik, N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, st. 101 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-016-9808-z>

<sup>73</sup> Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. st. 5 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://apo.org.au/node/175701>

<sup>74</sup> Reich, S., & Vorderer, P. (2013). Individual differences in need to belong in users of social networking sites. *Communication and community*, st. 144. [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Pocit a príjem online sociálnej podpory od online spojení môže tiež zohrávať dôležitú úlohu pre mládež s duševnými problémami. Štúdia zameraná na vzorce užívania sociálnych sietí medzi adolescentmi, ktorí boli psychiatricky hospitalizovaní, jasne dokazuje, že viac ako polovica z nich (57 %) dostávala počas dvoch týždňov pred ich hospitalizovaním sociálnu podporu alebo povzbudenie práve prostredníctvom sociálnych sietí.<sup>75</sup>

V neposlednom rade sociálne siete ponúkajú bezprecedentné možnosti na zvyšovanie povedomia o duševnom zdraví. S tým súvisí aj ich potenciál v oblasti zdravotnej starostlivosti a to predovšetkým v oblasti screeningu, liečby a prevencie. Napríklad sociálne siete ako Instagram či Facebook implementovali postupy na screeningu a následnú intervenciu, v prípade, že používatelia prejavujú známky emocionálneho distresu alebo rizika samovraždy.<sup>76</sup>

## 2.4 Sociálne siete a ich potenciálne riziká

V súčasnej digitálnej ére sa sociálne siete stali neodmysliteľnou súčasťou našich životov, poskytujú platformu na komunikáciu, zdieľanie informácií a budovanie vzťahov. Napriek ich mnohým pozitívam však používanie sociálnych sietí prináša aj určité riziká. S narastajúcim vplyvom a užívaním sociálnych sietí sa objavujú obavy o stratu súkromia, bezpečnosti či zhoršenie duševného zdravia.

Pre digitálnu generáciu sa sociálne siete stali preferovaným fórom pre sociálne interakcie, avšak vďaka svojej jednoduchšej dostupnosti sa obsah zverejnený používateľmi na týchto fórach môže stať viditeľným pre kohokoľvek. To predstavuje jeden z prvých rizík spojených s užívaním sociálnych sietí - prehnané zdieľanie osobných informácií. „Oversharing“ môžeme identifikovať za hlavný rizikový faktor pre negatívne online skúsenosti, ako krádež identity a ďalšie iné bezpečnostné riziká, ktoré sa môžu následne prejaviť aj v reálnom svete.<sup>77</sup>

Sociálne siete sa v posledných rokoch stali nielen populárnym sociálnym nástrojom

---

<sup>75</sup> Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), st. 119 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

<sup>76</sup> Takisto, st. 120

<sup>77</sup> Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, A. (2024). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological reports*, 127(2), st. 513 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/00332941221122861>



na každodenné internetové aktivity, ale takisto miestom, kde sa mladí dospelí čoraz častejšie môžu stretnúť s online šikanou. To dokazujú aj výsledky posledných štúdií, ktoré uvádzajú sociálne siete ako najčastejšie platformy, na ktorých kyberšikana prebieha.<sup>78</sup> Takýto akt násilia môže mať vplyv na psychické pohodlie jednotlivca a môže navodiť emočný distress (hnev, strach, sebakritika, atď.), sociálne problémy (nízke sebavedomie, osamelosť), fyzické problémy (strata spánku, poruchy príjmu potravy, atď.) až po myšlienky na samovraždu.<sup>79</sup>

Ďalším rizikom užívania sociálnych sietí môže byť neustále sociálne porovnanie s ostatnými užívateľmi sietí. Ľudia často zámerne prezentujú iba vybrané časti svojho života, čo vedie k pravidelnému prísunu príspevkov a obrázkov, ktoré sú mnohokrát selektívne vybrané s cieľom pozitívnej sebareprezentácie. To môže niektorých mladých ľudí viesť k neustálemu porovnávaniu ich vlastných úspechov, schopností alebo vzhľadu. Štúdie ukázali, že časté online porovnanie je následne spojené s depresívnymi príznakmi a že porovnanie vzhľadu na sociálnych sieťach môže zvýšiť riziko porúch stravovania a viesť ku skresleným predstavám o obraze vlastného tela.<sup>80</sup> Na neustálu potrebu prikrášľovania svojho obrazu poukázal aj Lev Manovich v súvislosti s užívaním Instagramu, ktorý sa sústreďí predovšetkým na vizuálne zdieľanie len tých najlepších fotografií a videí. Vo svojej práci tvrdí, že žijeme v príliš estetickej spoločnosti, kde je produkcia krásnych obrazov stredobodom jej ekonomického a sociálneho fungovania. Tento spoločenský jav nazval termínom „instagramism“, ktorý odkazuje na rôzne estetické stratégie, ktoré používame nielen v instagramových príspevkoch.<sup>81</sup>

S neustálou potrebou perfektnej sebareprezentácie súvisia aj stále častejšie prejavy narcistických tendencií u užívateľov sociálnych sietí. Kultúra narcizmu sa stále častejšie objavuje a šíri v masových médiách a populárnej kultúre, pričom táto kultúra vyzdvihuje krásu, slávu a bohatstvo a konštruje tieto hodnoty ako objekty uctievania. Prostredie sociálnych sietí sa stalo významným faktorom, ktorý tieto hodnoty podporuje a takisto nastoluje akýsi idealizovaný obraz našich životov. Narcisti takisto pociťujú neustálu

---

<sup>78</sup> Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of school violence, 14*(1), st. 16 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15388220.2014.949377>

<sup>79</sup> Balakrishnan, V., & Fernandez, T. (2018). Self-esteem, empathy and their impacts on cyberbullying among young adults. *Telematics and Informatics, 35*(7) st. 2029. [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585318302193>

<sup>80</sup> Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal, 81*(2), st. 118 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

<sup>81</sup> Manovich, L. (2019). The aesthetic society: Instagram as a life form. *Data Publics, Routledge, forthcoming, 2*, 19. st. 3 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>

potrebu obdivu od ostatných a sociálne siete sú v tomto prípade ideálnym prostredím na naplnenie takýchto potrieb. Jednak to súvisí s neprerušovaným prísunom obdivu vo forme like-ov či komentárov, s tým ďalej súvisí narastajúci počet sledujúcich a nakoniec sláva a uctievanie. Takýto jedinci sa ale časom úplne izolujú od reálneho sveta a digitálne priateľstvá (obdiv) im slúži ako liek na osamelosť a cudzie prostredie.<sup>82</sup>

Sociálne siete nám uľahčujú viac ako kedykoľvek predtým zistiť ponuku online alebo offline sociálnych aktivít a podujatí, do ktorých by sa človek mohol zapojiť. Na jednej strane nám to poskytuje množstvo príležitostí na interakciu, na druhej strane nám sociálne siete často zobrazujú viac možností, než je v našej kompetencii uskutočniť.<sup>83</sup> S tým súvisí aj ďalšia užívateľská skúsenosť so sociálnymi sieťami, a to so spoločenským vylúčením, respektíve začlenením. V predchádzajúcej kapitole som vysvetlila, že sociálne siete môžu slúžiť ako dobrý nástroj k naplneniu ľudskej potreby spolupatričnosti, no v súvislosti s potenciálnym rizikom spojeným s ich užívaním spomenieme fenoménom „FOMO” (fear of missing out), ktorý odkazuje na strach alebo úzkosť spôsobenú pocitom, že prideme o niečo, čo zrovna zažíva niekto druhý. Obavy z toho, že ostatní zažívajú niečo, z čoho je človek vylúčený, môže viesť k neustálemu monitorovaniu životov ostatných na sociálnych sieťach, čo vo finále môže byť spúšťačom ich kompulzívneho a nekontrolovateľného užívania. Na tento fakt poukazujú aj štúdie, ktoré potvrdili existujúci vzťah medzi nadmerným užívaním sociálnych sietí a zvýšeného výskytu fenoménu FOMO u jednotlivca.<sup>84</sup>

Nadmerný čas strávený na sociálnych sieťach prezeraním príspevkov, nekonečným scrollovaním či komunikovaním s priateľmi na sociálnych sieťach môže viesť takisto k strate produktivity v pracovnom alebo študijnom prostredí. To môže narušiť náš pracovný tok a schopnosť sústrediť sa na dôležité úlohy.

Z predchádzajúcich rizík, ktoré som v tejto podkapitole prezentovala, si môžeme všimnúť, že nadmerné užívanie sociálnych sietí vedie k viacerým negatívnym účinkom. Najzávažnejším rizikom spojeným s nadmerným užívaním sociálnych sietí zostáva ale

---

<sup>82</sup> Macit, H. B., Macit, G., & Güngör, O. (2018). A RESEARCH ON SOCIAL MEDIA ADDICTION AND DOPAMINE DRIVEN FEEDBACK. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 5(3), st. 889 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>

<sup>83</sup> Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), st. 1841 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

<sup>84</sup> Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*. st. 7 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

naďalej samotná závislosť na týchto platformách, ktorej budem venovať pozornosť v nasledujúcej kapitole.

### **3 Závislosti spojené s nadmerným užívaním sociálnych sietí**

V predchádzajúcej kapitole som sa venovala potenciálnym benefitom a rizikám spojeným s užívaním sociálnych sietí. Užívanie sociálnych sietí bezpochyby môže prinášať prinášať radu pozitívnych prvkov, ako napríklad agregáciu sociálneho kapitálu či zlepšenie well-beingu jednotlivca vďaka ich sociálnemu (spojovaciemu) charakteru. Aj napriek týmto pozitívam sa užívanie sociálnych sietí spája s mnohými rizikami ovplyvňujúce duševné zdravie jednotlivca, ktoré majú často toho istého menovateľa - ich nadmerné užívanie. Ako to už býva s nadmerným užívaním chemických či nechemických látok, časom si na nich môže jedinec vyvinúť závislosť, ktorá ho postupne začne obmedzovať v bežnom živote.

V tretej kapitole tejto práce priblížim čitateľovi definíciu závislosti z viacerých perspektív, rozviním príčiny, ktoré vedú k závislosti a takisto aké typy závislosti poznáme. Túto tretiu kapitolu som venovala behaviorálnemu druhu závislosti na sociálnych sieťach, preto bude kapitola pokračovať vo výklade o jej prejavoch a prežívaní. Na záver kapitoly predstavím čitateľovi v súčasnosti najdiskutovanejšie formy prevencie a liečby tejto závislosti - digitálny minimalizmus a digitálny detox. Čitateľ si z tejto kapitoly môže odniesť cenné poznatky aplikovateľné v nasledujúcej výskumnej časti.

#### **3.1 Vymedzenie pojmu závislosť**

##### **3.1.1 Definícia závislosti**

V rôznych fázach nedávnej minulosti bola závislosť definovaná rôzne a aj v súčasnosti existuje v odbornej i laickej literatúre mnoho definícií, ktoré sa čiastočne významovo prekrývajú. Je to z toho dôvodu, že ide skôr o komplexný sociálne definovaný konštrukt, než fyzickú entitu s jednoznačne vymedzenými hranicami.<sup>85</sup>

Obecne môžeme závislosť definovať ako dlhodobý a trvalý vzťah k niekomu alebo niečomu, ktorý sa rodí z hlbokej túžby alebo potreby uspokojiť túto túžbu. Tento stav ovplyvňuje správanie závislého jednotlivca a obmedzuje jeho slobodu. Jedinec postupne

---

<sup>85</sup> West, R. (2016). *Modely závislosti*. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost, st. 20 [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z: [https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016\\_09\\_models\\_web\\_final.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016_09_models_web_final.pdf)

stráca schopnosť racionálne zvažovať výhody a riziká spojené s užívaním drog alebo iných foriem závislostí, čo môže mať vážne následky na jeho zdravie a sociálne vzťahy. Závislosť môže mať rôzne podoby a tváre a nemusí sa obmedzovať len na látky ako alkohol, cigarety alebo drogy, ale aj na aktivity ako hranie hazardných hier. Človek sa môže stať závislým aj na konkrétnej osobe, predmete alebo sociálnych sieťach, rovnako ako na akomkoľvek správaní, ktoré mu prináša uspokojenie.<sup>86</sup>

Odbornú definíciu syndrómu závislosti môžeme nájsť v 10. Medzinárodnej klasifikácie chorôb. Tá definuje syndróm závislosti ako súbor fyzických, behaviorálnych a kognitívnych prejavov, pri ktorých má užívanie určitej látky pre konkrétnu osobu omnoho väčšiu prioritu než iné činnosti, ktoré kedysi považoval za dôležité. Hlavným znakom tohto syndrómu je silná a niekedy až neovládateľná túžba po psychoaktívnych látkach, ako sú alkohol, tabak alebo lieky. Diagnóza závislosti by mala byť stanovená len v tom prípade, ak v priebehu jedného roku došlo k trom alebo viacerým z nasledujúcich šiestich znakov závislosti:

- 1) silná túžba užívať látku;
- 2) problémy so sebakontrolou pri použití látky;
- 3) psychoaktívna látka je užívaná s úmyslom zmenšenia toxických príznakov vyvolaných predchádzajúcim užívaním látky;
- 4) dochádza k preukázateľnej tolerancii na účinok látky;
- 5) postupné zanedbávanie vlastných záujmov v prospech užívanej látky;
- 6) pokračovanie v užívaní látky aj cez jasný dôkaz toxických následkov.<sup>87</sup>

Táto definícia sa ale venuje primárne závislosti na psychoaktívnych látkach. Ide predovšetkým o to, že závislosť na práci, internete či hráčkve vedci dlhodobo nepovažujú za závislosť v tom pravom slova zmysle (v zmysle MKCH). Potvrďuje to aj český psychiater Karel Nešpor, ktorý síce nevyklučuje, že uvedené druhy návykového správania majú so závislosťou určité spoločné rysy, ale zaraďuje ich skôr medzi návykové a impulzívne poruchy.<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup> Státní zdravotní ústav. Závislost: co to je? In: nzip.cz [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

<sup>87</sup> Nešpor, K. (2013). *Návykové chování a závislost Současné poznatky a perspektivy léčby*. Portál. st. 10-11 [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/navykovye-chovani-a-zavislost-3191/>

<sup>88</sup> Takisto., st. 12

### 3.1.2 Príčiny závislosti

V súvislosti so závislosťou existuje nielen niekoľko navzájom prekrývajúcich sa definícií, ale takisto aj príčin, ktoré vedú k samotnej závislosti. Príčiny závislosti sú veľmi komplexné a v podstate nejde určiť jednu prvotnú príčinu či výrazný rizikový faktor, ktorý by jedinca ovplyvňoval viac či menej. Rizikových faktorov, ktoré môžu vplyvať na to, ako človek na jednotlivé látky a činnosti (drogové či nedrogové) reaguje, je mnoho. Medzi tie najčastejšie patria biologické, psychologické a sociálne faktory.<sup>89</sup>

Biologické faktory, pod ktoré patrí napríklad genetická predispozícia, respektíve dedičnosť alebo fyzický stav človeka, patria medzi prvé rizikové faktory. Pri genetickej predispozícii je zjavné, že osoba vyrastajúca v rodine, v ktorej sa závislosť objavila, bude vystavená oveľa väčšiemu riziku vzniku samotnej závislosti. Takisto to, v akom fyzickom rozpoložení sa človek nachádza, teda či je vážne zranený, či nevyliciteľne chorý, môže ovplyvňovať vznik závislosti. Drogy môžu v tomto prípade predstavovať istý únik z reality či poslúžiť ako liek tlmiaci neutíchajúcu bolesť.<sup>90</sup>

Psychologické faktory vyplývajú z toho, ako človek jedná, aké hodnoty a postoje zastáva, aký má vzťah k sebe a k ostatným. To, ako návykové látky či činnosti na jednotlivcov vplyvajú súvisí s ich osobnostnou charakteristikou, teda či sú citliví, úzkostliví, zraniteľní, či naopak príliš nestáli až agresívni. Intoxikácia môže pre takýto typ osôb predstavovať jednak pomyselný most k prekonaniu istých zábran či naopak spôsob, akým dosiahnuť pocit vnútorného kl'udu. Veľmi častým psychologickým faktorom sú tiež depresívne stavy, nízke sebavedomie či nezdravý vzťah k vlastnému telu.<sup>91</sup>

Poslednými a zároveň najzásadnejšími rizikovými faktormi sú sociálne faktory. Vplyv prostredia, teda všetkého, čo nás obklopuje, formuje naše správanie a postoj k svetu a teda aj samotným drogám. Najsilnejší vplyv na naše uvažovanie o svete má bezpochyby naša rodina a blízki priatelia. V tomto okruhu sa rodia prvotné postoje k drogám a dalo by sa povedať, že ak je prístup k návykovým látkam a činnostiam vo vnútri danej skupiny negatívny, riziko drogového problému je takisto nižšie.<sup>92</sup>

---

<sup>89</sup> Veverková, T. (2015). *Príčiny závislosti na pervitínu*. Bakalárska práca (Bc.)--Univerzita Karlova. Evangelická teologická fakulta, 2015. st 26 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/67829>

<sup>90</sup> Takisto, st. 26

<sup>91</sup> Veverková, T. (2015). *Príčiny závislosti na pervitínu*. Bakalárska práca (Bc.)--Univerzita Karlova. Evangelická teologická fakulta, 2015. st 27-36 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/67829>

<sup>92</sup> Takisto, st. 31-40

### 3.1.3 Typy závislostí

V dnešnej dobe sa stretávame s rôznymi formami závislostí, ktoré ovplyvňujú životy jednotlivcov a spoločnosti ako celku. Závislosť nie je obmedzená len na látky ako alkohol a drogy, ale rozširuje sa aj na rôzne druhy správania a aktivít. Z tohto dôvodu rozlišujeme závislosti do dvoch skupín:

- **látkové (drogové) závislosti**, ktoré sa prejavujú tým, že sú ľudia závislí na psychoaktívnych látkach v dôsledku určitých patologických procesov, ktoré sú spôsobené týmito látkami v tele.
- **nelátkové (nedrogové) závislosti**, kedy sa ľudia stávajú závislými na určitých aktivitách. Okrem pojmu nelátková závislosť sa používajú aj názvy behaviorálna závislosť, nechemická závislosť alebo závislosť na procesoch.<sup>93</sup>

Pre túto prácu budú dôležité predovšetkým behaviorálne závislosti, ktoré tvoria veľmi rôznorodú skupinu, pokiaľ ide o samotné správanie (proces), na ktorom človek môže byť závislý. Patrí sem napríklad závislosť na hazardných hrách, workoholizmus, závislosť na nakupovaní či závislosť na internete. Ukazuje sa však, že závislosť je možné vyvinúť takmer na akejkolvek činnosti, ktorá prináša uspokojenie. Prejavy závislostného správania na moderných nelátkových závislosti sú porovnateľné s tými látkovými. Typicky sa u závislého jedinca stretávame so silnou túžbou po príjemných zážitkoch a angažovanosť v týchto aktivitách, s problémom kontroly jednotlivých aktivít, s preferenciou týchto aktivít pred inými aktivitami a záujmami jednotlivca či so zámerným pokračovaním v týchto aktivitách aj napriek vznikajúcim závažným ekonomickým, rodinným, sociálnym či zdravotným problémom.<sup>94</sup>

---

<sup>93</sup> Nelátkové závislosti [online]. Praha: Prevcentrum, 2017 [cit. 09-05-2024]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>

<sup>94</sup> Benkovič, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatria pre prax*, 8(6), st. 263 [online; cit. 09-05-2024] Dostupné z: <https://www.solen.sk/storage/file/article/bff8257b5837c0d023cf092ca1aa4d05.pdf>

### 3.2 Prejavy a prežívanie závislosti na sociálnych sieťach

V súčasnej digitálnej ére sociálne siete neustále formujú a ovplyvňujú spôsob, akým ľudia komunikujú, informujú sa a interagujú s okolitým svetom. S ich neustále prítomným vplyvom sa stali nenahraditeľným nástrojom v každodennom živote mnohých jednotlivcov. Avšak s touto neustávajúcou interakciou a zapojením môže prísť aj možné riziko: závislosť na sociálnych sieťach. Prejavy a prežívanie tejto špecifickej formy závislosti, ktorá môže mať značný vplyv na duševné zdravie a životný štýl jednotlivca, má rôzne podoby a tie sa líšia u každého individuálne.

V posledných desaťročiach získali behaviorálne závislosti (patologické hráčstvo, kleptomania, atď.) zvýšenú pozornosť nielen vďaka ich formálne stanoveným diagnostickým kritériám klasifikujúc ich ako poruchy kontroly impulzov, ale takisto vďaka odborníkom, ktorí rozpoznali výrazné podobnosti medzi behaviorálnymi a chemickými závislosťami. Chemické a behaviorálne závislosti majú spoločné tieto základné príznaky: dôležitosť látky pre užívateľa, tolerancia, zmena nálady, konflikt, abstinčný syndróm, problémy a recidíva.<sup>95</sup>

Podľa dvojice autorov Andreassen a Pallesen môžeme závislosť na sociálnych sieťach definovať ako prejav nadmernej starostlivosti/pozornosti venovanej sieťam, ktorá je hnaná silnou motiváciou prihlásenia sa na sociálne siete alebo inou formou ich užívania. Jedinec tak venuje sociálnym sieťam toľko času a úsilia, že si tým zamedzuje prístup k iným sociálnym aktivitám, štúdiám/práci, medziľudským vzťahom, psychickému zdraviu a blahobytu.<sup>96</sup> Táto definícia takisto potvrdzuje aj vyššie zmienené spoločné príznaky s chemickými závislosťami. Závislí na sociálnych sieťach strávia veľa času premýšľaním o sociálnych sieťach a o tom, ako si prispôbiť svoj voľný čas v ich prospech (dôležitosť látky pre užívateľa).

Závislí takisto postupne trávajú oveľa viac času na sociálnych sieťach, než bolo pôvodne zamýšľané a aby dosiahli rovnakú úroveň potešenia, musia zostať pripojení po dlhšiu dobu (tolerancia). Takto závislí ľudia používajú sociálne siete ako liek na zmiernenie istých pocitov alebo aby zabudli na osobné problémy (zmena nálady). Ak im

---

<sup>95</sup> Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), st. 175. [online; cit. 09-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

<sup>96</sup> Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), st. 4054 [online; cit. 10-05-2024] Dostupné z: <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007>



im niekto zakáže sociálne siete používať, závislí zvyčajne začnú pociťovať stres, začnú sa javiť podráždene a cítia sa nesvoji, ak sa nemôžu pripojiť (abstinenčný syndróm). Sami sa spravidla pokúsia obmedziť sociálne siete aspoň raz, ale bez úspechu (recidíva). Závislí na sociálnych sieťach dávajú nižšiu prioritu koníčkum, štúdiu, práci a kvôli nim ignorujú svojich partnerov, členov rodiny alebo priateľov (konflikt). Často sa stáva, že závislí používajú sociálne siete až do takej miery, že to negatívne ovplyvňuje ich duševné zdravie, kvalitu spánku a osobný blahobyť (problémy).<sup>97</sup>

Dôvodov, prečo závislosť na sociálnych sieťach vzniká, je mnoho. Odborníci na problematiku sociálnych sietí tvrdia, že závislosť na sociálnych sieťach vzrástla v posledných rokoch najmä s príchodom nových technológií (laptopmi, smartfónmi). S tým ale prichádza takisto na rad otázka - sú závislí závislými na sociálnych sieťach, alebo na technológii, ktorá im pripojenie na sociálne siete dovoľuje? Mediálni vedci razia argument, že technológia je iba médiom, ktorý umožňuje jednotlivcom zapájať sa do určitých činností, ako sú napríklad sociálne siete.<sup>98</sup> Podľa tejto úvahy by sa dalo tvrdiť, že nejde o závislosť na technológii, ale o túžbu po spojení s ľuďmi a pocity, ktoré nám jeden „like“ či komentár s pozitívnym nábojom prináša.<sup>99</sup> Tento efekt pozitívneho náboja má na starosti predovšetkým neustále prízivovaný dopamín, čo je neurochemikália vytváraná v rôznych častiach mozgu a je kritická pre všetky druhy mozgových funkcií vrátane myslenia, spánku, nálady, pozornosti, motivácie, atď. Mimo to je dopamín ako hormón šťastia taktiež zodpovedný za pocit potešenia z istých činností. Napríklad, keď človek je, pije alebo vykonáva príjemnú činnosť, dopamín sa automaticky stimuluje v jeho mozgu, aby túto činnosť zopakoval. Pri užívaní sociálnych sietí je to rovnako a dokonca sa používa na označenie takejto cykličnosti termín „social media dopamine loop“.<sup>100</sup>

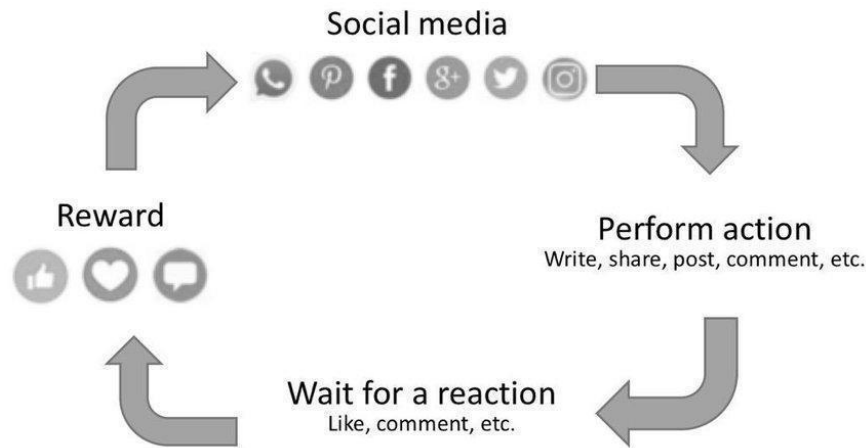
---

<sup>97</sup> Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), st. 176. [online; cit. 10-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

<sup>98</sup> Boyd, D. (2012). 6. Participating in the Always-On Lifestyle. In *The social media reader*. New York University Press. st. 73 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://docdrop.org/static/drop-pdf/Boyd---Participating-in-the-Always-On-Lifestyle-X29la.pdf>

<sup>99</sup> Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), st. 6 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: [https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?\\_kx=](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?_kx=)

<sup>100</sup> Macit, H. B., Macit, G., & Güngör, O. (2018). A research on social media addiction and dopamine driven feedback. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(3), st. 892 [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>



**Obrázok 1:** Social media dopamin loop<sup>101</sup>

Zaujímavý je aj koncept myšlienky „magického možno”, s ktorou prišiel Robert Sapolsky. Podľa tejto myšlienky môže človek pri pohľade na telefón nájsť alebo nenájsť upozornenie zo sociálnych sietí. Pri nájdení upozornenia dochádza k veľkému zvýšeniu hladiny dopamínu a ten rýchlo zmizne po tom, ako je mentálny pocit zažitý. Potom mozog začne opäť hľadať dopamín a jednotlivec opakovane cíti potrebu pozrieť sa na obrazovku telefónu.<sup>102</sup>

Ak by som sa mala ale vrátiť k samotnej príčine rozvoja závislosti na sociálnych sieťach, musím spomenúť viacero modelov, ktoré ju popisujú. Existuje kognitívno-behaviorálneho model, ktorý vysvetľuje nadmerné používanie sociálnych sietí ako dôsledok maladaptívnych kognícií. Tieto kognície sú zosilnené rôznymi environmentálnymi faktormi, ako je sociálna izolácia alebo nedostatok podpory blízkych, čo vedie k rozvoju maladaptívnych obsedantných vzorcov používania sociálnych sietí. Ďalej existuje model sociálnych zručností, ktorý naznačuje, že jednotlivci nadmerne používajú sociálne siete v dôsledku neschopnosti sebaaprezentácie a preferencie online sociálnej interakcie pred komunikáciou tvárou v tvár. Socio-kognitívny model zas poukazuje na fakt, že nadmerné používanie sociálnych sietí je určované očakávaním pozitívneho výsledku (napríklad používanie sociálnych sietí na zmiernenie pocitu samoty).<sup>103</sup>

Mimo tieto modely môžeme premýšľať nad rozvojom závislosti na sociálnych

<sup>101</sup> Takisto, st. 892

<sup>102</sup> Takisto, st. 892

<sup>103</sup> Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), st. 515-516 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

sieťach aj v iných úrovniach, napríklad v úrovni vyššie zmieneného fenoménu FOMO. FOMO môže prispieť k závislosti na sociálnych sieťach tak, že jednotlivci, ktorí sa neustále obávajú, že im niečo unikne, neustále kontrolujú svoje siete. Pociťujú totiž strach, že ak nebudú môcť byť pripojení k sieťam, prídu o niečo dôležité. Tým pádom sa u nich môžu rozvíjať kompulzívne návyky (neustála kontrola facebookovej steny a online/offline udalostí, instagramových stories, príspevkov na X, atď.), ktoré sa časom môžu stať až závislosťou.<sup>104</sup> Ďalej môžeme nad rozvojom závislosti uvažovať aj v kontexte nadmerného používania mobilného telefónu. Nadmerné používanie mobilného telefónu je charakterizované používaním konkrétnych aplikácií, ako sú hovory, online spravodajstvo, pravidelná aktualizácia emailovej schránky či sociálne siete. To naznačuje, ako som už vyššie spomenula, že mobilné technológie vrátane smartfónov a tabletov nie sú samy o sebe návykovými médiami, ale umožňujú zapojenie sa do potenciálne návykových aktivít. Nadmerné používanie sociálnych sietí a mobilného telefónu súvisí takisto aj s faktom, že až 80 % sociálnych sietí sa používa prostredníctvom mobilných technológií.<sup>105</sup> Preto možno tvrdiť, že závislosť na smartfónoch môže byť súčasťou závislosti na sociálnych sieťach.

Závislosť na sociálnych sieťach podlieha aj istým sociodemografickým rozdielom. Z hľadiska vzťahu medzi pohlavím a závislosťou na sociálnych sieťach sa výskumy na túto tému skoro vôbec nezhodujú. Psychoterapeuti, ktorí liečia závislosti súvisiace s používaním technológií, naznačujú, že závislosť na sociálnych sieťach môže byť častejšia u žien ako u mužov v dôsledku samotných motívov používania sociálnych sietí (nadmerné používanie sociálnych fór s cieľom získať sociálnu interakciu a pochopenie od iných žien).<sup>106</sup> Iné výskumy zas naznačujú pravý opak<sup>107</sup> a niektoré zas nenašli žiadnu spojitosť medzi pohlavím a nadmerným užívaním sociálnych sietí.<sup>108</sup> Na rozdiel od nejasných výsledkov vzťahu medzi pohlavím a závislosťou na sociálnych sieťach, faktor veku tu hrá

---

<sup>104</sup> Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), st. 6 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z:

[https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?\\_kx=](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?_kx=)

<sup>105</sup> Greg Sterling. (2016). Nearly 80 percent of social media time now spent on mobile devices. In: *martech.org* [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://martech.org/facebook-usage-accounts-1-5-minutes-spent-mobile/>

<sup>106</sup> Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), st. 9. [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z:

[https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?\\_kx=](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?_kx=)

<sup>107</sup> Çam, E., & İsbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), st. 17 [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z:

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ989195.pdf>

<sup>108</sup> Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), st. 10 [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z:

[https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?\\_kx=](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?_kx=)

veľmi jasnú úlohu. Ukazuje sa, že mladší ľudia si oveľa pravdepodobnejšie vyvinú závislosť na sociálnych sieťach, než staršia generácia, ktorá so sociálnymi sieťami nemá až tak bohatú skúsenosť.<sup>109</sup>

Liečba takejto nelátkovej závislosti nebola doposiaľ presne určená. Problém v stanovení tej správnej liečby nespočíva len vo fakte, že závislosť na sociálnych sieťach nebola stanovená ako riadna diagnóza, ale aj v tom, že závislí si svoj problém nie sú schopní priznať.<sup>110</sup> Väčšina odborníkov sa ale zhoduje, že hlavnou liečebnou metódou by mala byť psychoterapia. Terapeut sa v takomto prípade snaží pre klienta nájsť novú náplň života, ktorá dovtedy spočívala v pripojení na sociálnych sieťach. Ide o vytrhnutie človeka z letargie, o nájdenie iného, aspoň dočasného cieľa, ktorý odvráti pozornosť od monitoru.<sup>111</sup> Čas strávený na počítači, internete alebo sociálnych sieťach má samozrejme aj isté výhody, no je veľmi ťažké nájsť tú správnu cestu pri ich užívaní. Pri každej činnosti, a predovšetkým pri našom vzťahu k technológiám ale stále platí jedno pravidlo: menej je niekedy viac. A s tým úzko súvisí aj pojem „digitálny minimalizmus“, ktorý považujeme najlepšiu stratégiu pri vytváraní a korigovaní nášho vzťahu s digitálnymi technológiami.

### **3.3 Digitálny minimalizmus a digitálny detox ako forma liečby a prevencie**

21. storočie prinieslo mnoho veľkých zmien, medzi nimi aj nové technológie, ako sociálne siete či múdre telefóny, ktoré výrazne zmenili spôsob, akým žijeme dnes naše životy. Autor knihy *Digitálny minimalizmus* Cal Newport poukazuje pri tejto zmene životného štýlu na jednu veľmi dôležitú vec: všetky zmeny boli nielen výrazné a transformačné, ale takisto nečakané a neplánované. Všetky zmeny prišli a prebehli veľmi rýchle a spoločnosť sa podľa Newporta nemala možnosť nad prebiehajúcimi zmenami pozastaviť či dokonca pred nimi uniknúť. Ako som už vyššie zmienila, moderné technológie nám bezpochyby prinášajú mnoho výhod a sú pre nás v istom zmysle užitočné. Pomáhajú nám byť bližšie k našim blízkym, informujú nás o udalostiach v našom okolí,

---

<sup>109</sup> Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), st. 92 [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20549142/>

<sup>110</sup> Takisto, st. 94

<sup>111</sup> Kratochvílová, S. (2012). *Závislost na sociálních sítích* [Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Katedra psychologie]. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. st. 29 [online; cit. 13-05-2024] Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/20298>

pomáhajú nám propagovať našu prácu, atď. Ich negatívne účinky si ale všimneme až v momente, kedy od týchto činností odstúpime a uvedomíme si, že čas strávený na moderných technológiách prerástol svoj pôvodne nevinný účel. Čím viac času strávime ich užívaním, tým viac strácame nad nimi kontrolu. Múdre telefóny, tablety, aplikácie či rôzne webové stránky majú schopnosť ovplyvňovať naše správanie, naše názory, diktujú nám, ako sa máme cítiť a čím ďalej nás nútia k ich nezdravému používaniu. Cal tvrdí, že ak sa chceme dopátrať dôvodu, prečo ľudia podliehajú takémuto nátlaku, musíme sa na problém pozrieť z ekonomického hľadiska.<sup>112</sup>

To, že sme sa v poslednom období stali otrokmi našich mobilných telefónov a rôznych aplikácii môžeme dávať za vinu predovšetkým výrobcovi týchto technológií a veľkým hráčom zo sféry ekonomie pozornosti. Ekonomia pozornosti je koncept, v ktorom sú organizácie a podniky motivované získať a udržať pozornosť ľudí pre svoje produkty či služby. V tradičnom ekonomickom zmysle je pozornosť považovaná za hodnotný zdroj, pretože určuje na čo sa ľudia sústredia a čo si všimajú. Podniky zamerané na ekonomiku pozornosti majú jeden hlavný cieľ: udržať používateľov aktívnych na platforme čo najdlhšiu dobu. Podniky, ktoré fungujú na modeli podnikania založeného na reklamách a ekonomike pozornosti samozrejme existujú už istú dobu, vrátane novín, rádia a televízie. Avšak najhodnotnejšie a najvplyvnejšie formy podnikania zameraného na ekonomiku pozornosti sú spoločnosti sociálnych médií, ako napríklad Facebook. Ide totiž o to, že čím dlhšie používateľ ostane zapojený na platforme, tým je pravdepodobnejšie, že bude dlhšie vzapojený vystavený reklamám, a tým viac môže spoločnosť sociálnych médií účtovať svojim inzerentom. Jednoducho povedané - sociálne siete (predovšetkým Facebook) navrhli svoje platformy tak, aby boli vo svojej podstate návykové.<sup>113</sup>

Našťastie si ako spoločnosť začíname uvedomovať, že dochádza k posunu významu a rolí v našom vzťahu k digitálnym technológiám. Z tohto dôvodu prišiel Cal Newport s novou stratégiou, ktorá nás môže ochrániť pred pádom do behaviorálnej závislosti, a ktorá nám miesto jednoduchých a jednorázových tipov ponúkne komplexný a dlhodobý plán, ako by sme mohli nové technológie využívať v náš prospech.

---

<sup>112</sup> Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus: Zkroťte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci*. Jan Melvil Publishing. st. 18-22 [online; cit. 14-05-2024] Dostupné z: <https://books.google.cz>

<sup>113</sup> Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), st. 340-341. [online; cit. 14-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>

Túto stratégiu definuje Cal ako digitálny minimalizmus:

*„Digitálny minimalizmus je spôsob používania technológií, pri ktorom sa sústreďíte len na malý počet starostlivo vybraných a optimalizovaných aktivít v prospech vecí, ktorých si ceníte, a s kludným srdcom si nechávate újsť všetko ostatné.“*<sup>114</sup>

Digitálny minimalizmus navrhuje celkovo zmeniť náš vzťah k technológiám, nielen vypnúť notifikácie na všetkých desiatkach aplikácií v telefóne. Cal totiž razí teóriu, že veľké problémy nie je možné vyriešiť malými zmenami. To znamená, že by sme nemali ostať pri prvoplánovom vypnutí notifikácií, ale mali by sme sa skôr zamerať na to, prečo máme v telefóne tak veľa aplikácií. Digitálni minimalisti si veľmi starostlivo vyberajú také technológie, ktoré im pomáhajú žiť kvalitnejší život a podporujú ich najhlbšie hodnoty, a tak im nevadí odmietnuť nástroje a služby považované v našej spoločnosti za esenciálne.<sup>115</sup>

Mimo digitálny minimalizmus, ktorý sa týka zámerného prepracovania nášho vzťahu s technológiou, existuje ešte ďalší spôsob, ako zlepšiť náš vzťah s nimi - digitálny detox. Oxfordský slovník definuje digitálny detox ako obdobie, počas ktorého sa človek zdrží používania elektronických zariadení, ako sú smartfóny alebo počítače, a ktoré využije na zníženie stresu a návratu k sociálnym interakciám vo fyzickom svete.<sup>116</sup> Na rozdiel od digitálneho minimalizmu je digitálny detox len dočasný stav, ktorý môže, ale nemusí viesť k digitálnemu minimalizmu. Sám Cal vo svojej knihe uvádza jednotlivé postupy, ako k digitálnemu minimalizmu dospieť, a medzi nimi figuruje mimo iné aj počiatočný 30-dňový detox od všetkých digitálnych technológií. V týchto 30 dňoch by človek mal preskúmať rôzne aktivity a hodnoty, ktoré ho robia šťastným a rozhodnúť sa na základe toho, ktoré digitálne technológie a produkty chce naďalej vo svojom živote používať a ktoré natrvalo vyradiť.

Takéto čiastočné odpojenie od digitálnych technológií nám môže priniesť pozitívne účinky pri rôznych aktivitách, pri ktorých nám digitálne technológie obmedzujú či inak narúšajú našu koncentráciu. Dokonalým príkladom je v tomto kontexte vzdelávanie. Digitálne technológie sú čoraz prítomnejším prvkom v školskom prostredí, čo môže na jednej strane priniesť radu pozitívnych účinkov na priebeh výuky, na druhej strane je ale

---

<sup>114</sup> Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus: Zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci*. Jan Melvil Publishing. st. 36 [online; cit. 14-05-2024] Dostupné z: <https://books.google.cz>

<sup>115</sup> Takisto, st. 38

<sup>116</sup> Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), st. 1270 [online; cit. 16-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/135485651984732>

dokázané, že negatívne účinky digitálnych technológií na samotné štúdium žiakov jednoznačne prevládajú.<sup>117</sup> Napríklad v univerzitných učebniach je používanie smartfónov takmer nedielnou súčasťou výuky, avšak viac ako 80 % študentov tvrdí, že ich digitálne technológie rozptyľujú pri štúdiu a narúšajú ich pozornosť. V roku 2021 prebehla štúdia, ktorá skúmala ako digitálne médiá ovplyvňujú správanie študentov. Štúdia bola koncipovaná ako súčasť jedného univerzitného predmetu a úloha zúčastnených študentov bolo absolvovať 48 hodinový digitálny detox. Výsledky štúdie mimo iné ukázali, že u žiakov prišlo k zvýšeniu nadšenia pre samotnú výuku, k zlepšeniu účasti na vyučovaní a k vyššej participácii v diskusiách na hodine.<sup>118</sup> Na pretrvávajúci problém mobilných telefónov a ich negatívne vplyvy na správanie žiakov nielen počas vyučovacích hodín, ale aj mimo vyučovanie, reagujú už aj jednotlivé školy. Nedávno prebehol veľmi úspešný experiment na súkromnej strednej škole v Massachusetts, ktorá sa rozhodla zmeniť politiku používania mobilných telefónov od samého základu. Po dlhých rokoch neúspešného boja proti používaniu mobilných telefónov na hodinách, sa škola rozhodla mobilné telefóny zakázať a nahradila ich takzvanými „Light Phones“, ktoré nedostali len študenti, ale takisto aj pedagogický personál. „Light Phone“, teda hlúpy telefón umožňuje uskutočňovať hovory, pomaly posielat' textové správy a nedokáže načítať moderné aplikácie. Po roku strávenom bez múdrych telefónov a po počiatočnej fáze smútku a paniky sa nakoniec každý priklonil k názoru, že sa škole bez nich darí lepšie. Vyučovacie hodiny sú plynulejšie, v prostredí školy prebiehajú zmysluplnejšie interakcie a ako povedala jedna študentka: „*Všetci sú oveľa viac spoločenski.*“<sup>119</sup>

Prebiehajúci odpor k digitálnemu svetu môžeme registrovať v naozaj rôznych oblastiach života. Jedným z posledných zdokumentovaných oblastí v kontexte digitálneho detoxu je takzvaný „digital-free tourism“, alebo jeho podmnožina „digital detox holiday“. V prvom prípade ide o navštevovanie turistických miest, kde je internet a mobilný signál vo veľkej miere obmedzený alebo je používanie digitálnej technológie kontrolované.<sup>120</sup> V druhom prípade ide o dobrovoľnú a cieleňú voľbu cestovateľa stráviť dovolenku

---

<sup>117</sup> Garg, A., Singh, A., & Yanan, J. (2024). Exploring the Impact of Digital Detoxification on Higher Education Students' Learning. In *Business Drivers in Promoting Digital Detoxification*. st. 118 [online; cit. 16-05-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

<sup>118</sup> Wood, N. T., & Muñoz, C. (2021). Unplugged: Digital detox enhances student learning. *Marketing Education Review*, 31(1), st. 21 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10528008.2020.1836973>

<sup>119</sup> Tik Root (2024). What happens when a school bans smartphones? A complete transformation. In: [theguardian.com](https://www.theguardian.com) [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/jan/17/cellphone-smartphone-bans-schools>

<sup>120</sup> Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69. st. 317 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027>

v offline móde, teda bez digitálnych zariadení či bez pripojenia na sociálne siete. Na tento trend dovolenkového detoxu, ktorý získava na celosvetovej popularite, už reaguje aj samotný cestovný priemysel. Napríklad Healthouse Las Dunas poskytuje digitálny detoxikačný program, kde hostia pri príchode odovzdajú svoje telefóny na recepcii a ubytujú sa v izbe s výhľadom na more bez veškerých digitálnych zariadení. Hotel Westin Paris Vendôme, ktorý sa nachádza kúsok od nákupnej štvrťi Saint Germain a múzeí v Paríži, ponúka takisto digitálny detoxikačný program, kde hostia musia odovzdať svoje telefóny a sú povzbudzovaní k návšteve miestnych atrakcií a čítaniu kníh a časopisov.<sup>121</sup>

Digitálny detox presakuje aj do každodenného života a spôsobu akým trávime náš voľný čas. Napríklad v Holandsku vznikla veľká sieť offline podujatí. Organizátori takýchto offline stretnutí fungujú pod značkou The Offline Events a sprostredkávajú ľuďom zážitky, pri ktorých majú účastníci vymeniť čas pred obrazovkou za reálny čas. Skupina troch mladých organizátorov začala najprv organizovať čítacie víkendy bez internetu, ale sami chceli priniesť zážitky bez digitálnych technológií aj do mesta, aby tým pomohli ľuďom naučiť sa zahrňovať takto strávený čas do ich bežného života. Tvrdia totiž, že kedykoľvek človek opustí online priestor, automaticky si vytvára mentálny priestor pre nové nápady a rozvíja si vlastnú fantáziu a kreativitu. Podujatia sa konajú často v rôznych kaviarňach a verejných priestoroch, počas ktorých sa ľudia môžu socializovať a celkovo relaxovať pri rôznych činnostiach. Jedinou podmienkou takýchto stretnutí je tzv. „no phone rule“, to znamená, že počas týchto stretnutí sa účastníci zámerne vyhýbajú všetkým digitálnym technológiám, a to predovšetkým mobilným telefónom. Zúčastnení, ktorí často navštevujú offline podujatia za účelom lepšieho sústredenia či jednoducho využiť kľudného dňa s rovnako zmýšľajúcimi ľuďmi, opisujú tento zážitok ako zásadný pre ich vzťah k technológiám.<sup>122</sup>

Na záver dodám, že digitálny minimalizmus a digitálny detox predstavujú účinné stratégie na liečbu a prevenciu negatívnych dôsledkov nadmerného používania digitálnych technológií. Tieto praktiky podporujú rovnováhu medzi prežitkami v digitálnom a reálnom svete, čím znižujú stres a zlepšujú celkovú kvalitu života.

---

<sup>121</sup> Jiang, Y., & Balaji, M. S. (2022). Getting unwired: What drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 47(5-6). st. 454 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1889801>

<sup>122</sup> Hannah Docter-Loeb. (2024) 'I feel more connected with humanity': the club where phones are banned – and visitors pay for the privilege. In: *theguardian.com* [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/article/2024/may/08/i-feel-more-connected-with-humanity-the-club-where-phones-are-banned-and-visitors-pay-for-the-privilege>



## 4 Metodológia

To, akú funkciu majú sociálne siete v spoločnosti a aké výhody či nevýhody prináša ich užívanie je v súčasnosti skúmané z rôznych rovín a pohľadov. Naopak veľkú priepasť v poznaní tvorí hlbší pohľad na skúsenosti mladých dospelých, ktorí sa od tohto spoločenského trendu (byť na sociálnych sieťach) rozhodli odkloniť. Preto sa táto diplomová práca zameria na prínos jedinečných poznatkov o tejto, i keď malej, ale o to v súčasnosti významnejšej skupine.

V tejto poslednej metodologickej kapitole sa čitateľ dozvie o samotnom ciele práce a naňho naviazaných hlavných a vedľajších výskumných otázkach, ktoré sa v poslednej kapitole budem snažiť zodpovedať na základe získaných dát od participantov výskumu. Ďalej v tejto kapitole predstavím výskumnú metódu, ktorú budem počas mojej práce využívať a s ňou spojený proces zberu dát a vybraný metodologický prístup, ktorý budem aplikovať počas analýzy dát. V predposlednej podkapitole oboznámim čitateľa s participantmi výskumu a ich náborom. To znamená aké kritériá som si pri ich náboře stanovila, ako prebiehal ich nábor a akých participantov som nakoniec počas náboru získala. Na záver tejto kapitoly som si stanovila isté etické zásady, ktorých som sa držala počas celého výskumu.

### 4.1 Cieľ práce a výskumné otázky

Cieľom tejto diplomovej práce bude pomocou kvalitatívneho výskumu analyzovať fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí a ich prežívanie tohto fenoménu. Výskumy zamerané na funkciu sociálnych sietí v spoločnosti a na samotné skúsenosti ich užívateľov sú v súčasnosti veľmi rozšíreným typom výskumu. Naopak fenoménu dištancovania od sociálnych sietí sa nevenuje takmer žiaden zo sociologických či mediálnych výskumov, a preto som sa rozhodla túto medzeru vo výskume využiť a priniesť jedinečné poznatky o tejto téme, ktoré by sa časom mohli stať štartovacím bodom pre ďalší výskum.

Mimo obecnej analýzy fenoménu sa bude práca venovať predovšetkým samotnej motivácii mladých dospelých k odpojeniu od sociálnych sietí. Takisto sa vo výskume zameriam na ich pocity a skúsenosti po tom, čo sa rozhodli odpojiť. Bude ma teda

zaujímať ako vnímali takéto odpojenie od sociálnych sietí, aké výhody a nevýhody pozorujú na odpojení od sociálnych sietí, čím nahradili komunikáciu, ktorú normálne viedli skrz siete, či sa stretli s istou formou sociálneho vylúčenia kvôli svojej nečinnosti na sieťach a ako reflektujú svoj voľný čas strávený bez nich.

Za týmto účelom som si stanovila hlavnú výskumnú otázku (HVO) a vedľajšie výskumné otázky (VVO), na ktoré sa budem v následnej analýze snažiť nájsť odpoveď:

**HVO:** Ako prežívajú mladí dospelí dištancovanie od online sveta?

**VVO1:** Akú funkciu plnia sociálne siete v živote mladých dospelých?

**VVO2:** Aká bola motivácia participantov k odpojeniu od sociálnych sietí?

**VVO3:** Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na životný štýl bez sociálnych sietí?

**VVO4:** Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí na živote bez sociálnych sietí?

**VVO5:** Ako participanti po odpojení zo sietí naväzovali a udržiavali sociálne väzby?

**VVO6:** Stretli sa participanti výskumu v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí s nejakou formou sociálneho vylúčenia?

**VVO7:** Ako participant reflektuje svoj voľný čas, ktorý by normálne strávil na sociálnych sieťach?

## **4.2 Výskumná metóda**

### **4.2.1 Kvalitatívny výskum**

Ako sme si vyššie vysvetlili, fenomén dištancovania mladých ľudí od online sveta je v súčasnosti téma, ktorá sa vo vedeckých výskumoch vyskytuje veľmi sporadicky, až skoro vôbec. V pôvodnom znení mojej diplomovej téze som síce mala predstavu o uskutočnení etnografického výskumu v teréne, počas ktorého by som sledovala jednotlivé správanie mojich participantov a toto pozorovanie doplnila o hĺbkové rozhovory. Postupom času, ako som vypracovávala teoretickú časť práce, som zistila ako málo je táto téma z vedeckého uhľ'a pohľadu pokrytá, a preto som sa rozhodla etnografické pozorovanie v teréne z mojho výskumu vynechať a nahradiť ho hĺbkovými rozhovormi. Ide mi predovšetkým o to, že chcem tému čitateľovi skôr otvoriť a priblížiť, než sa hneď

zo začiatku venovať jednotlivým špecifikám tejto komunity.

Z tohto dôvodu som sa nakoniec rozhodla vydať sa cestou kvalitatívneho výskumu. Kvalitatívny výskum existuje ako termín pre celú radu výskumných prístupov a stratégií zameraných na odhalenie toho, ako ľudia chápu, prežívajú, interpretujú a vytvárajú sociálnu realitu. Na rozdiel od kvantitatívneho prístupu ide o nenumerný prieskum, pracuje sa s kvalitatívnymi dátami (najčastejšie verbálnymi), ktoré sú získavané prostredníctvom kvalitatívnych výskumných techník.<sup>123</sup> Na základe tejto definície hodnotím kvalitatívny výskum ako najvhodnejšiu voľbu, predovšetkým pre jeho možnosť skúmania životných osudov ľudí a ich každodenného správania. A na záver, kvalitatívny výskum sa, na rozdiel od kvantitatívneho výskumu, ktorý zostáva na povrchu problému, realizuje na menšej vzorke, vďaka čomu nám dovoľuje získanie hlbokého popisu javu/fenoménu.

#### **4.2.2 Proces zberu dát**

V poslednom období, ktoré je presýtené internetovými stránkami, aplikáciami a sociálnymi sieťami, vzniká veľmi malá, ale o to zaujímavejšia skupina mladých ľudí, ktorí sa od tohto trendu odkláňajú. Zaujímavé je to predovšetkým z toho dôvodu, že je to práve skupina mladých ľudí, ktorá s týmito digitálnymi technológiami vyrastala od malička a je s nimi spojená prakticky od začiatku. Tento výskum sa bude preto sústreďovať na mladých dospelých a ich prežívanie odpojenia od sociálnych sietí. Špecificky sa budem snažiť identifikovať kľúčové faktory, ktoré viedli k samotnému rozhodnutiu odpojiť sa od sietí a následne ma bude zaujímať ako moji účastníci odpojenie prežívajú.

Podkladový materiál pre túto analýzu dát tvorili hlasové záznamy z vykonaných hĺbkových rozhovorov s mojimi účastníkmi. Položené otázky (viz. Príloha 1) sa týkali viacerých oblastí účastníkovho odpojeného života. Okrem samotnej motivácie k odpojeniu od sociálnych sietí ma takisto zaujímalo aké ťažké či ľahké bolo dôsledku previazania sociálnych procesov na médiá prejsť na takýto životný štýl, aké výhody a nevýhody vidia účastníci v odpojení, ako si po odpojení účastníci udržiavali sociálne väzby, či sa stretli s istou formou sociálneho vylúčenia z dôvodu odpojenia a rovnako ma zaujímalo ako účastníci spätne reflektujú svoj voľný čas bez sietí.

---

<sup>123</sup> Hendl, J. (2023). *Kvalitatívny výskum: základné teórie, metódy a aplikácie*. PORTÁL sro.

Rozhovory boli vedené tvárou v tvár a boli nahrávané na záznamové zariadenie. Všetky rozhovory mali formu hĺbkových rozhovorov, to znamená, že boli predom stanovené okruhy otázok a témy, ktoré by mali byť s participantom rozobrané, ich poradie a presná formulácia ale nebude záväzná. Počas rozhovoru som otázkam menila poradie a pokladala doplňujúce otázky v závislosti na tom, ako sa participant počas rozhovoru cítil a akú relevanciu rozhovor naplňal.

### 4.2.3 Analýza dát

Najčastejšie metódy používané v kvalitatívnych štúdiách sú diskurzívna analýza, etnografia, fenomenológia či tematická analýza. V mojom prípade pôjde o zakotvenú teóriu, čo je stratégia budovania teórie priamo z analýzy dát. Odtiaľ vychádza aj názov samotnej teórie - snaha o vytvorenie teórie pevne zakotvenej v dátach. Pretože výskum zakotvenej teórie má induktívny charakter, je vhodný pre výskum v oblasti sociálnej interakcie alebo skúseností. V samej podstate je cieľom zakotvenej teórie objasnenie toho, ako a prečo k nejakej udalosti dochádza alebo ako a prečo sa ľudia správajú určitým spôsobom. Produktom zakotvenej teórie je teda teória, ktorá je obvykle organizovaná okolo jedného ústredného konceptu.<sup>124</sup> A presne o to mi v mojom výskume pôjde - zistiť na základe zakotvenej teórie prečo a ako k odpojeniu od sietí dochádza a ako takéto odpojenie mladí ľudia vnímajú a prežívajú.

Postup zakotvenej teórie je podľa Řiháčka a Hytycha zložený z troch fáz: 1) tvorba konceptov, 2) hľadanie teoretických vzťahov medzi konceptami a 3) voľba ústredného konceptu a formulácia teórie.<sup>125</sup>

Pre fázu tvorby konceptov budem používať otvorený typ kódovania. Cieľom tejto fázy je konceptualizovať moje dáta, to znamená postupne vytvárať pojmy (štítky), ktoré zachytávajú esenciu konkrétnych analyzovaných udalostí a javov. Takéto pojmy, ktoré sú induktívne zakotvené v dátach, majú väčšinou abstraktnú povahu, pretože vyjadrujú istú myšlienku platnú naprieč rôznymi udalosťami či situáciami.<sup>126</sup>

---

<sup>124</sup> Beharková, N. (2023). Metodika ke zpracování závěrečné práce pro vybrané nelékařské zdravotnické obory (2. aktualizované, přepracované a doplněné vydání). [online; cit. 23-06-2024] Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js23/metodika\\_prace/web/pages/07\\_01\\_metody\\_vyzkumu.html?kod=FDFAJ\\_FAF;pr edmet=1414089;lang=cs](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js23/metodika_prace/web/pages/07_01_metody_vyzkumu.html?kod=FDFAJ_FAF;pr edmet=1414089;lang=cs)

<sup>125</sup> Řiháček, T., & Hytych, R. (2013). Metoda zakotvené teorie. st. 47 [online; cit. 23-06-2024] Dostupné z: <https://is.muni.cz/>

<sup>126</sup> Takisto, st. 48

Podstatou teórie nie je len tvorba a definovanie konceptov, ale predovšetkým definovanie vzťahov medzi nimi, teda axiálne kódovanie. Je veľmi častou praktikou, že si výskumník už v začiatkovej fáze analýzy začne všímať, ako spolu jednotlivé koncepty súvisia, no je dôležité aby tieto koncepty bližšie špecifikoval. Ak zostaneme pri simplifikovaní vzťahu „koncept A a B spolu súvisia”, získame len veľmi fádnu teóriu.<sup>127</sup>

Posledným štádiom analýzy dát bude voľba ústredného konceptu a formulácia teórie. Prvý krok predstavuje teda voľba centrálného konceptu, okolo ktorého bude celá teória napojená. Ústredný koncept sa stáva hlavnou témou mojej analýzy, často sa vyskytuje v dátach a ľahko a zmysluplne ho prepájame s ostatnými konceptmi (má najviac prepojení s ostatnými konceptmi). Ústredný koncept potom integrujeme s ostatnými konceptmi do výslednej teórie, a to tak, aby táto teória čo najlepšie a najvýstižnejšie odpovedala na hlavnú výskumnú otázku.<sup>128</sup>

### 4.3 Participanti a ich nábor

Súbor participantov, ktorý sa výskumu zúčastnil, bol vyberaný predovšetkým podľa predom stanovených kritérií výberu. Tieto kritéria boli v celku jednoduché: hľadala som mladých dospelých vo veku 20 až 30 rokov, ktorí sa rozhodli od sociálnych sietí dištancovať. Pod pojmom „dištancovať sa od sociálnych sietí” rozumiem stavu, v ktorom participanti siete aktívne nepoužívajú, a to už na rôznych vrstvách. Môže to byť vymazanie profilu zo sietí, odstránenie aplikácií sociálnych sietí z telefónu, vyhýbanie sa sieťam od úplného začiatku či prechod na tradičný mobilný telefón.

Takto obšírne definované kritérium som si nadefinovala z toho dôvodu, že mi išlo predovšetkým o istú sebadefiníciu, teda aby participant výskumu sám seba považoval za osobu, ktorá sa od sietí odpojila, a to už v akomkoľvek zmysle. Pri náboře participantov nám takisto nešlo vyložene o to, aby účastníci výskumu nepoužívali a nemali kontakt so žiadnou z vyššie vymenovaných sietí (viz. kapitola 2.2.2). Môj výskum nie je druh dotazníkovej štúdie, v ktorej by musel každý participant splňovať jasne dané kritériá. Mojim cieľom je o tomto fenoméne informovať, a zistiť prečo nastáva a aké postoje k nemu majú participanti. Naopak nie je mojim cieľom skúmať jedinečné formy obskurít,

---

<sup>127</sup> Řiháček, T., & Hytych, R. (2013). Metoda zakotvené teorie. st. 51 [online; cit. 23-06-2024] Dostupné z: <https://is.muni.cz/>

<sup>128</sup> Takisto, st. 52

kedy sa ľudia rozhodnú pre úplné odstihnutie od všetkých digitálnych technológií, internetu a sociálnych sietí.

Samotný nábor participantov bol veľmi pestrý. Získala som dokopy piatich participantov, z ktorých bol každý získaný inou metódou. Všetci boli ale oslovení pod rovnakými kritériami náboru, ktoré som uviedla vyššie v tejto kapitole. Jedného participanta som získala na základe položeného dotazu v univerzitnej skupine na Facebooku, dvoch som získala skrz moju známosť a ďalších dvoch som oslovila priamo v univerzitnej knihovni na základe používania klasického mobilného telefónu. U všetkých vybraných participantov prebehol následný screening, teda overenie každého participanta a platnosť mojich kritérií. Screening väčšinou prebehol vo forme e-mailovej komunikácie pred samotným rozhovorom alebo priamo počas osobného stretnutia.

Pestrý je takisto aj samotný súbor participantov. Jedná sa o súbor piatich ľudí vo veku 20 až 30 rokov, no zameranie každého jedného je rozdielne. Výskumu sa zúčastnila jedna aktívna študentka vysokej školy, jeden čerstvý absolvent vysokej školy, jeden pracujúci študent a dvaja pracujúci. Vo vzorku sú prítomní participant, ktorí sa rozhodli dištancovať sa od sociálnych sietí rôznymi spôsobmi. Dvaja participant sa rozhodli zotrvať pri tradičnom mobilnom telefóne, teda k sociálnym sieťam prístup z mobilného telefónu nemajú a ani v súčasnosti žiadne zo zmienených sietí v súčasnosti nepoužívajú. Jeden participant síce múdry telefón aktívne používa, ale znova žiadnu z vyššie zmienených sociálnych sietí aktívne nevyužíva. Dvaja participant aktívne užívajú Facebook a Messenger za účelmi rýchlej komunikácie so svojím okolím, inak sa do žiadnej sociálnej siete neprihlásili. Nutno dodať, že obaja participant sa aj napriek užívaniu týchto dvoch sietí počas screeningu definovali ako ľudia, ktorí sa od sociálnych sietí dištancujú. Veľmi zaujímavé bolo takisto sledovať, že u jedného z týchto dvoch participantov nastal moment, v ktorom si participant vyskúšal žiť život s klasickým mobilným telefónom a následne s moderným múdrom telefónom.

#### **4.4 Etické aspekty**

Na počiatku všetkých rozhovorov som participantov so zámerom výskumu oboznámila a následne od nich získala potrebný informovaný súhlas so spracovaním ich výpovedi pre účely tejto diplomovej práce.

Každý jeden účastník bol takisto pred začiatkom rozhovoru upozornený na nahrávanie rozhovoru na diktafón mobilného telefónu a následne bol od nich získaný informovaný súhlas s takýmto nahrávaním pod podmienkou zachovania anonymity.

Anonymita bola taktiež využívaná počas celej analýzy výsledných dát, a to predovšetkým pod zámenkou ochrany súkromia participantov. To znamená, že som pri popise výsledných dát nepoužívala ich mená a takisto som kládla veľký dôraz na popis jednotlivých participantov, aby neprišlo k ich odhaleniu.

Rozhovory prebiehali vždy v čase a priestore, ktoré predovšetkým vyhovovalo participantovi výskumu. Bolo to predovšetkým z toho dôvodu, aby sa cítil príjemne a nerušene. Každý jeden rozhovor bol vedený v pokojnom prostredí a v prítomnosti vždy len jedného dotazovaného jedinca.

## 5 Výsledky

V predchádzajúcej kapitole venovanej metodológii práce som presne uviedla design výskumu, vybranú výskumnú metódu a spôsob a kritéria náboru participantov. V tejto časti práce sa zameriam na samotnú analýzu dát získaných pomocou hĺbkových rozhovorov a odpoviem nimi na nami stanovené výskumné otázky. Kapitola bude teda členená do menších podkapitol podľa znenia výskumných otázok a na záver kapitoly poskytnem čitateľovi syntézu získaných odpovedí a výslednú teóriu.

### 5.1 Akú funkciu plnia sociálne siete v živote mladých dospelých?

Prvá výskumná otázka bola zameraná na zistenie samotného vnímania sociálnych sietí mladými dospelými. To znamená, že som zisťovala čo si pod pojmom sociálne siete participantí predstavujú, akú rolu hrajú v živote mladých ľudí a akú funkciu plnili/plnia pre nich osobne.

Obecne vo výpovediach našich participantov prevládala predstava o sociálnych sieťach ako istom druhu komunikátora, ktorý komunikáciu s našim okolím predovšetkým zjednodušuje a umožňuje nám sa s ním veľmi jednoducho spájať: „*Myslím, že pro naši generaci to bylo primárně zjednodušení komunikace a nějaké snadnější propojení.*” (Kristína, 28), „*Takže si myslím, že ta primární funkce je nějaká komunikace, nějaký networking.*“ (Barbora, 23), „*Sociální sítě mají propojovat lidi a umožňovat jim vzájemnou komunikaci a interakci.*” (Petr, 28).

U participantov, ktorí sa rozhodli pre užívanie sociálnej siete Facebook a nemu pridruženej sieti Messenger, fungujú tieto siete ako efektívne miesto pre organizáciu spoločných aktivít, stretnutí, atd.: „*Pre mňa to je hlavne komunikačný nástroj, ale v zmysle skôr takej konštruktívnej komunikácie, proste dohadovania sa na veciach, ušetrenie peňazí na SMS-kách a telefonátoch.*“ (Denisa, 27), „*[...] určitě to ale začínalo v tom, že ty sítě měly spojovat a stát se nějakým online prostorem pro setkávání a domlouvání se bez nutného fyzického kontaktu. Což je způsob, kterým využívám Messenger - jako prodlouženou ruku SMSky.*” (Filip, 28).

Vo výskume sa ale takisto objavili definície, ktoré so sprostredkovaním komunikácie ako takej nesúviseli. Participantí priznali, že sociálne siete mimo komunikácie s okolím



používajú predovšetkým ako informačný kanál. A to už buď ako istý kanál pre spravodajstvo a zdroj autentických názorov: „Zároveň využívam sociálnu sieť Facebook ke spravodajským účelom, kde sleduji zprávy a sleduji spoustu analytiků, kteří se vyjadřují k aktuálním tématům. Takže se to stává potom mým náhledem do širších obzorů různých jednotlivců, se kterými já souhlasím. Anebo někdy také ne, ale dává mi to větší rozhled než jenom čistě objektivní zprávy z médií bez jakýchkoliv subjektivních zabarvení. A také v těch zprávách často nenajdu tak rozsáhlé analýzy, které bych tam někdy vyžadoval.” (Filip, 28) alebo miesto, kde sa človek dozvie informácie potrebné do školy: „Nabyl jsem dojmu, že to, co se na sociálních sítích na vysoký škole řeší, jsou právě domácí úkoly a semestrálky a podobně.” (Petr, 27), práce: „Když vznikne někde nějaká pracovní skupina, tak se tam rozdělují úkoly” (Barbora, 23) či informácie o udalostiach v jeho okolí: „Co se týče právě těch událostí, tak o těch já teda vím často díky Facebooku.” (Filip, 28).

A na záver sa vo výskume vyskytli aj názory, ktoré vnímajú sociálne siete ako negatívny prvok našej spoločnosti. Buď participanti odkazovali na sociálne siete ako na tzv. „zabiják času”, ktorý nám znemožňuje tráviť čas efektívne: „Nevím co, tak si vytáhnou prostě telefon a jdu scrollovat.” (Petr, 27) alebo ako na tzv. „lacný dopamín”, teda že sociálne siete fungujú ako sprostredkovateľ krátkeho a momentálneho šťastia, čo vo výsledku môže viesť k istej forme závislosti: „Momentálně největší devíza sociálních sítí je, že zahltily ten prostor krátkými videi, které dostávají do lidí dopamin. To je jednoduchý způsob, jak dosáhnout nějakého krátkého momentálního štěstí, což by se už potom takovou definicí dalo asi přiblížit hodně jednoduše k drogám. Myslím si, že sociální sítě v sobě mají právě ten problém, že ta závislost tam opravdu je.” (Filip, 28), „Taky si uvědomuji, že ty sociální sítě jsou návykové. A jak jsem už i zmiňoval na začátku, ten pojem levný dopamin. A to je něco, čemu se snažím vyhýbat. Vidím v tom velké špatné.” (Petr, 27).

## **5.2 Aká bola motivácia participantov k zmene životného štýlu v oblasti online médií?**

V druhej výskumnej otázke som si kládla za cieľ zistiť prvotný impulz k odpojeniu od sociálnych sietí. Snažila som sa teda prísť na to, kedy a ako toto odpojenie v životoch participantov nastalo.

Motivácie mojich participantov k odpojeniu od sociálnych sietí boli veľmi odlišné

a ich odpovede mi ponúkli veľmi pestrú škálu rôzne motivovaných prípadov. Jedna motivácia sa ale pomerne opakovala. V odpovediach zaznelo, že participanti od samého začiatku pociťujú k sociálnym sieťam istý typ odporu. Jednak je to z toho dôvodu, že sociálne siete považujú za mainstream, ktorému sa oni cielene vyhýbajú: „*No a potom vlastne, jako myslím, že mě tak nějak esenciálně odpuzují věci, které jsou moc rozšířené. Takže ve chvíli, kdy to začalo být mainstream, tak jsem přestávala mít zájem.*” (Kristína, 28), „*Já jsem si je založil, teda i Facebook jako takový jsem si založil snad jako poslední ve třídě na gymplu. A ten důvod vlastně byl docela pošetilý. Protože mi to přišlo, že to mělo takovej boom a bylo to tak najednou normální a běžný, že mi právě přišlo zajímavější to nemít. A tak to byl prvotní důvod, proč jsem to měl vůbec tak pozdě.*” (Filip, 28). Takisto sa objavili odpovede, ktoré odpor k sociálnym sieťam odôvodňovali tým, že sa im priechi neustály nátlak spoločnosti na to byť aktívnym užívateľom sietí: „*To, že tam je většina lidí a já nemám rád právě to, když někdo něco dělá a všichni ti říkají: “Hele, měl bys tam taky být!”*”, tak pro mě je to zdvižený ukazovák, že na tom něco smrdí. To nechci dělat vlastně.” (Petr, 27). Podobne sa k tomu vyjadrila aj Kristína (28): „*Ale potom už ve chvíli, kdy byl ten tlak na to, jako udělej si ten profil, aby prostě něco, tak já jsem se strašně zašprajcovala, že ne. Mám prostě e-mail, dá se mi napsat e-mail, takže jako jaký pak, že nejsem jako dostupná.*”.

Ďalší spoločný prvok motivácie od dištancovania od sociálnych sietí, ktorý sa objavoval naprieč odpoveďami, bol tlak spoločnosti na to byť neustále dostupný a pripravený reagovať, čo participanti považovali za odstrašujúci element: „*Taková ta potřeba tak nějak odpovídat nebo být dostupná mě hrozně iritovala. Už vlastně s telefonem mě to trochu irituje, ale tak si říkám, že aby někdo zavolal, tak to už musí se něco díť. Ale představa, že mi kdo chce, kdy chce napíše, a já to budu muset kontrolovat, tak to nechci.*” (Kristína, 28). Rovnaký postoj k téme neustálej dostupnosti má aj Barbora (23): „*A obecně si myslím, že to, že by člověk měl být neustále dostupný, neustále připravený reagovat, neustále se vlastně jako kontroluje, co si teda čte, nečte, kdy byl online, kdy není online, atd., tak to mi vadí.*”. Barbore (23) takisto prekáža, že sociálne siete umožňujú funkciu neustáleho kontrolovania a interagovania s vysielanými správami, čo môže navodzovať pocit nutnej reakcie: „*Zároveň je tam vidět ta reakce toho druhýho. Byť třeba jenom to, jestli to viděl nebo neviděl. A to je výhoda a i nevýhoda. Mně osobně to vadí, protože, když někdo chce, abych reagovala okamžitě, tak prostě může zavolat. Ale jako ve chvíli, kdy*

*něco pošle emailem, tak já se necítím, že je na mě tlačeno, abych zareagovala okamžitě. Kdežto na těch sociálních sítích tím, že se to okamžitě zobrazí, že já jsem si to zobrazila - tak už se vlastně očekává, že teda zareaguju.”* Barbora (23) preto preferuje živú komunikáciu tvárou v tvár, pri ktorej ale okamžitú reakciu považuje za logickú: „[...] pretože to človeka pak vtahuje do konverzace, která zároveň neprobíhá na místě. Když se s někým bavím, tak to, že bude očekávat, že já budu nějak reagovat na něj, mi přijde logický. A když se mi nebude chtít, tak se můžu zvednout a odejít. Ale to ty sítě vlastně neumožňují. Protože člověk by na nich měl být přítomen furt a jsou i tak nadesignované, aby na nich byl člověk přítomen furt.”

Následne sa druhotné motivácie čiastočne od seba líšili. Pre Filipa (28) a Denisu (27) bola jedna z hlavných motivácií k odpojeniu od sociálnych sietí extrémna zdieľnosť súkromného života: „*A to je ukazování se navzájem, sdílení svých zážitků a prožitků a to právě i s cizími lidmi. To já už si pak raději sdílím s nimi samotnými osobně.*” (Filip, 28). Denise (27) sa v tomto ohľade prieči aj neustále väčšie odkrývanie intímnych častí života za účelom dosiahnutia pozitívnej reakcie svojho publika: „*To, čo ma v prvom rade odradilo bolo, že mi prišlo, že ľudia zdieľajú príliš intímne veci za účelom dosiahnutia nejakej reakcie, ideálne pozitívnej. Ale asi mi a priori prišlo, že je vlastne jedno, aká je tá reakcia. Proste nejaká reakcia tam musí byť. A keď neprichádza, tak sú vlastne schopní ísť viac a viac do hlúbky a viac a viac do tej intimity. A to mi vadí.*“

Participantí si takisto uvedomujú, že sociálne siete nenesú zo sebou len riziká, ale aj isté benefity. Oni sú si ale vedomí, že nie sú natoľko disciplinovaní, aby u nich tie riziká neprevyšovali: „*Já prostě tuším, že můj případ by to nebyl, že na to nemám ten morál, tak jsem se rozhodla pro tu jednodušší cestu, a to je, že ty sítě nemám vůbec.*” (Barbora, 23), „*Já jsem si říkala, že nejsem tak silná, abych to mohla mít a netrpět těmi vedlejšími efekty. Takže to nebudu mít vůbec a ušetřím si celý ten boj, který bych musela svádět.*” (Kristína, 28).

Pre jedného z participantov, ktorý následne prešiel aj na klasický mobilný telefón, znamenalo odstiahnutie sa od sociálnych sietí zbaviť sa zdroju nekonečnej prokrastinácie: „*A potom, když jsem přišel na pár let k tlačítkovému telefonu, tak jsem se na celý svět víc soustředil a bylo snazší být produktivní. Třeba že místo toho otevřít ten Facebook jsem jednoduše otevřel knihu.*” (Filip, 28). Ten istý participant takisto poznamenal, že ďalšia jeho motivácia súvisela s túžbou zažiť autentickosť života podľa vzoru našich rodičov:

*“A obecně jako okusit zase trošku život tak, jak to měli naši rodiče, a být alespoň trochu víc offline, než je to běžné. Takže najednou se každá cesta někam stávala větším dobrodružstvím, ale zároveň člověk byl vždycky spojen telefonem, SMSkou s někým. Takže nebylo to na úrovni těch našich rodičů, ale tohle to byl hlavní důvod - prokrastinace a taková dobrodružnost.” (Filip, 28).*

### **5.3 Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na životný štýl bez sociálnych sietí?**

Tretia výskumná otázka mala za cieľ zmapovať emócie z prežívaného dištancovania od sociálnych sietí. Zisťovala som, ako participanti reflektujú svoj odchod z online sveta a či pocitovali niekedy potrebu sa do online sveta vrátiť/vstúpiť a či tak učinili.

Jedna z najčastejšie zmieňovaných odpovedí, čo sa týka reflektovania odchodu z online sveta, je, že takýto odchod môže byť ochudobňujúci predovšetkým z pohľadu nedostatočnej informovanosti. Väčšina participantov na tento fakt ukazovala v súvislosti s prostredím vysokej školy: *„Myslím si, že ve spoustě věcí je to prostě ochuzující, to je pravda. A to v tom smyslu, že se člověk nedozvídá o věcech, nedozvídá se o třídních srazech. Tudiž tam nechodí a tudíž logicky si s nimi míň rozumí, míň se s nimi vídá. To je pravda.”* (Barbora, 23). Petr (27) si uvedomuje, že svojím postojom k sociálnym sieťam si odstriháva cestu k cenným informáciám k štúdiu: *„Potom na vysoké už vlastně to, že nemáš ty sociální sítě, je cena za to, že přicházíš o důležité informace. Že se nedostanu k zadání minulé zkoušky a nemám se jak učit, to je dost nepřijemné.”*. Barbora (23) ale priznala, že síce prichádza o tieto cenné informácie týkajúce sa štúdia, ale za tú slobodu, ktorú jej to dáva, to za to stojí: *„Ale беру to трошку jako дань, дань за ту свободу от тех социальных ситі. Простě вим, že to je moje rozhodnutí, nějaká moje tvrdohlavost, že ty sítě nechci mít a tudíž, že to není žádná povinnost ostatních lidí komunikovat se mnou tím způsobem, jak komunikují.”*.

Takisto participanti vnímajú, že ich absencia na sociálnych sieťach môže predstavovať problém v profesnom živote: *„Tuším, že třeba právě při nástupu do zaměstnání to může být problém. Myslím, že to může vyžadovat zaměstnavatel, nebo ten kolektiv bude komunikovat přes nějakou síť, aby si tam dávali úkoly.”* (Barbora, 23).

Informovanosť im čiastočne chýba aj v zmysle všeobecného diania vo svete. V tomto

prípade všetci traja participanti, ktorých sa táto núdza po spravodajstve týkala, zmienili, že premýšľajú nad založením Twittru ako vhodného kanálu na čerpanie informácií: „*Ale to je jediná sociálna sieť, nad ktorou kvôli správam a nejakému všeobecnému daniu vo svete premýšľam, že by som si ju stiahla.*” (Denisa, 27), „*Jeden čas jsem přemýšlel nahradit ten Facebook Twitterem právě kvůli tomu informačnímu důvodu a hledisku, což je prostě to jeho hlavní téma.*” (Filip, 28). Zároveň sa ale objavila výpoveď, ktorá obmedzenú informovať vyzdvihla: „*Spíš si myslím, že mi odpadlo spousta informačního balastu, o který vlastně nestojím.*” (Kristína, 28).

Na záver štyria z piatich dotazovaných na otázku, či pocítili niekedy potrebu sa z vlastnej iniciatívy do sociálnych sietí prihlásiť odpovedali, až na vyššie zmienený Twitter, negatívne: „*No fakt ne, protože tam není nic, co by mi to nabízelo, co by bylo pro mě lukrativní.*” (Kristína, 28). Jeden z participantov priznal, že sa momentálne nachádza v situácii, kedy by mu sociálne siete možno dokázali pomôcť prekonať pocit samoty a zaplniť istým spôsobom jeho voľný čas: „*Ted' mám práve pocit, že by mi mohly sociální sítě pomoci vyplnit můj volný čas.*” (Petr, 27). Následne ale sám dospel k záveru, že socializácia online jeho problémy nevyrieši: „*A když se nad tím takhle zamyslím, tak mě to vede k tomu, že možná tedy chci řešit ten problém nějak jinak, než tím, že si založím sociální sítě.*” (Petr, 27).

#### **5.4 Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí na živote bez sociálnych sietí?**

Štvrtá výskumná otázka sa zameriavala na hlavné výhody a nevýhody, ktoré participanti v súvislosti s odpojením od sociálnych sietí pociťujú. Takisto som v tejto časti zisťovala či v dôsledku absencie na sociálnych sieťach pociťovali vyššie spomínaný fenomén „FOMO”.

Odpovede mojich participantov na výhody dištancovania sa od sociálnych sietí boli rôzne. Odpoveď, ktorá ale rozhodne prevládala bola smerovaná na vyzdvihnutie získaného voľného času: „*No, tak určitě čas. Myslím si, že ten čas, který ty sítě zkonsumují... Prostě jo, já vím, že tam probíhá spousta komunikace a upevňují se vztahy, atd, ale vůbec to není přímá úměra.*” (Barbora, 23).

Častokrát ale participanti vyzdvihovali to, že samých seba vnímajú po odpojení ako

lepším člověkem. Súviselo to napríklad s lepším sebauvímaním: „*Cítim sa sebavedome v zmysle, že si fakt cením, že som spokojná sama so sebou bez toho, aby som potrebovala nejakú spätnú väzbu od neznámych alebo známych ľudí.*” (Denisa, 27). Takisto participanti vnímajú ako veľkú výhodu pocit väčšej autenticity: „*Zároveň cítim väčšiu voľnosť v rozhodovaní sa, väčšiu autenticitu, cítim sa menej ovplyvnená nejakým mainstreamom.*” (Denisa, 27), a pocit istej anonymity: „*Človek, keď príjde do kolektívu, tak je trošku jako prázdna tabuľa pro ty lidi, protože si ho do té doby nikdo nevygoogloval, nikdo si ho nepřidal do přátel, nikdo si nepřečetl jeho příspěvky za posledních pět let. Je to výhoda, že je trošku v takové anonymitě.*” (Barbora, 23). Vo výpovediach participantov sa objavil takisto priamo pocit hrdosti: „*Vlastně v súčasnej dobe, keď to niekomu hovorím, asi cítim trošku hrdosti na seba.*” (Denisa, 27).

Po tom, čo sa jeden participant od sietí odpojil, začal lepšie vnímať svoje okolie a dokázal sa viac sústrediť na daný okamžik: „*Človek pak víc vnímá ten svět kolem sebe. Najednou se víc soustředí, sleduje přírodu, sleduje, jak se chovají lidi, sleduje, kam vůbec jako jde, kam směřuje ten člověk. A to místo toho, aby koukal do světící obrazovky.*” (Filip, 28).

Na druhú stranu na otázku, či vnímajú nejaké nevýhody na odpojení od sociálnych reagovali participanti rozpačito. Najprv im žiadne nevýhody ani nenapadli: „*Co se týče těch sociálních sítí, které nemám, tak nevidím žádnou nevýhodu.*” (Filip, 28), no potom sa objavili nevýhody týkajúce sa komunikácie s ich okolím. Jedna participantka mi priznala, že cíti, že jej absencia na sociálnych sieťach istým spôsobom obťažuje jej okolie: „*Asi hlavně vnímám, že tím trochu obtěžuju. Že nejsem tak dosažitelná. Ale chápu, že to je pro někoho mnohem jednodušší, že to tam můžeme mít na jednom místě, než mi to vždycky přeposílat e-mailem.*” (Kristína, 28). Druhá zase priznala, že cíti, že v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí zanedbáva svoje sociálne väzby. K tomu sa ale dostanem nižšie.

Ďalej som sa v tejto časti venovala fenoménu „FOMO”, ktorý som popísala vyššie v kapitole 2.4. Na moje prekvapenie na otázku, či pociťujú participanti istý druh „FOMO” z dôvodu absencie na sociálnych sieťach odpovedali veľmi laxne: „*To, že ho občas mine to, že teďka bude grilovačka nebo tak, tak to se stane.*” (Barbora, 23). Na doplňujúci dotaz, či im nevadí, že im niečo, čo by ich mohlo zaujímať (kultúrne podujatie, stretnutie, atď.) unikne, takisto reagovali veľmi jednotne, teda že nevadí: „*Strašně dlouho mi to nevadilo vůbec, ani som nevnímala žiaden deficit nejakých informácií.*” (Denisa, 27), „*Nejde asi*

o všem vědět.” (Filip, 28).

Posledná časť týkajúca sa tohto fenoménu smerovala na to, akým spôsobom bojujú proti tomu, aby „FOMO” nezažívali. Väčšina participantov priznala, že všetky dôležité informácie ohľadne zaujímavých podujatí v ich okolí sa k nim dostanú buď cez ich priateľov: „*Som obklopená ľuďmi, ktorých mám rada, ktorí sa socializujú, ktorým proste dôverujem v zmysle, že mi odporučia to správne miesto a tú správnu akciu, kde byť, atď.*” (Denisa, 27) alebo sa zúčastňujú aktivít, ktoré nevyžadujú väčšiu informovanosť: „*Prakticky všechny moje aktivity jsou jednak na pravidelné bázi a jednak na bázi, že to organizují lidi, se kterými já se znám a pravidelně vídám.*” (Kristína, 28). Takisto sa participantí snažia byť v ich osobnom živote proaktívny a prijímať rôzne zaujímavé výzvy: „*Snažím se být trochu aktivní, proaktivní. A strhávat svoje kamarády k nějakým aktivitám. [...] Co se mi teď daří je úplně třeba neodmítat nějaké příležitosti, když mě třeba v práci vyšlou někam něco prezentovat.*” (Petr, 27).

## **5.5 Ako participantí po odpojení zo sietí nadväzovali a udržiavali sociálne väzby?**

Piata výskumná otázka bola zameraná na nadväzovanie a udržiavanie sociálnych väzieb participantov. Pýtala som sa ich, ako sa v reálnom svete spájajú so svojimi blízkymi, ako nadväzujú nové väzby a či kvôli svojej absencii na sociálnych sieťach stratili nejakú blízku osobu.

Čo sa týka udržiavania vzťahov, tak sa vo výpovediach participantí celkovo zhodli. Niektorí priznali, že udržiavanie blízkych sociálnych väzieb by bolo jednoduchšie, keby sociálne siete používali: „*Můžu si představit, že by bylo asi mnohem snazší dohledat lidi z třídy ze základky přes nějakou sociální síť, než jen tak náhodně zkoušet lidi, na kterých ještě mám nějaký kontakt.*” (Kristína, 28). Barbora (23) toto zistenie iba potvrdila: „*Mně totiž přijde, že na těch sociálních sítích člověk o těch lidech tak trochu furt nějak ví nebo obzvláště o těch, co jsou aktivní. A člověk má pocit, že vlastně ten kontakt udržuje jenom tím, že on čte to, co píšou oni a oni čtou to, co píšou on.*”. O sociálne väzby, na ktorých im ale záleží, sú schopní starať sa aj klasickými spôsobmi. To znamená, že používajú e-mailové správy, SMS správy a telefonáty. Participantí ale takisto priznali, že miesto toho,

aby s niekým viedli konverzácie skrz tieto formy komunikácie, radšej sa s ich blízkymi vidia na živo: „*Není to tak, že bychom si úplně psali přes e-mail. My se většinou vidáme naživo.*” (Barbora, 23). Kristína (28) ešte dodala, že je pre ňu omnoho jednoduchšie pečovať o priateľstvá v reálnom svete, než stráviť niekoľko hodín písaním e-mailovej správy: „*Proto jsou asi taky nejlepší pro mě udržovat ty přátelství, kdy se fyzicky vidáme, protože to je pro mě mnohem snazší s tím člověkem strávit půl hodiny dýl, když tam někde spolu jsme, nebo se s ním zajít na večeri, než si sednout a tři hodiny psát e-mail.*”. To potvrdila aj Denisa (27): „*Omnoho radšej sa s niekým stretnem na pive a porozprávam sa o tom, aký mal deň namiesto toho, aby sme si o tom 2 hodiny písali.*”.

V prípade dvoch participantov, ktorí používajú Messenger ako typ komunikátora, sa tento pocit iba podčiarkol. Dokonca jeden z participantov priznal, že by udržiavanie kontaktu s jeho okolím len ťažko vyriešil: „*Nemít Messenger, tam by určitě byla nevýhoda, že bych ztratil kontakt s hodně známými. Víím, že bych se dnes bez toho neobešel, kdybych musel napsat spoustu lidem, ať mi pošlou telefonní číslo a všichni jsou na to tak zvyklí. Víím, že bych je tím vlastně jenom obtěžoval.*” (Filip, 28).

Nadväzovanie nových vzťahov prebieha u každého participanta tak trochu iným spôsobom. Obecne sa ale zhodli, že im nadväzovanie nových sociálnych väzieb príde v reálnom svete náročné: „*To je právě komplikované, jak jsem i říkal, tak jsem trošičku asociální a snažím se na tom pracovat.*” (Petr, 27). Inak ale panovala vo výpovediach zhoda, že offline sociálne väzby nadväzujú klasicky, teda po známostiach, na rôznych udalostiach, cez ich koníčky, atď.: „*Nadvázujem kontakty v offline priestore asi nejakým štandardným spôsobom. Takže cez kamarátov a kamaráti majú kamarátov alebo potom cez nejaké koníčky a v práci. Proste kde koho stretnem a je to fajn. Vlastne tí ľudia sa väčšinou nejakým spôsobom priťahujú.*” (Denisa, 27).

Takéto nadväzovanie vzťahov im častokrát ale prišlo omnoho reálnejšie: „*Člověk najednou nebral za jistotu, že se můžete nějak dohledat potom někdy zpětně a věděl, že každý ten kontakt může být pomíjivý a raději si to číslo třeba vyměnil. Celý ten kontakt byl najednou takový přítomný.*” (Filip, 28). Barbora (23) túto reálnosť vysvetľuje na prípade z vysokej školy: „*To je asi přirozené, že jednoduše člověk čeká na hodinu nebo na zkoušku, tak se nějak seznámí nebo si řekne: „Prosím tě, příště tu nebudu. Mohl bys mi dát výpisky?” A tím už je dán důvod, proč si povídat příště.*”.

Naopak Denisa (27) priznala, že nadväzovanie kontaktu s cudzími ľuďmi cez



sociálne siete jej istým spôsobom navodzuje strach: „*A keď je to úplne neznámy človek a vlastne ti takto náhodne napíše, tak ma trochu desí predstava, ako sa dostal k môjmu profilu a prečo práve k môjmu a veľmi ma tento typ priazni neteší.*”

Čo sa týka straty sociálnej väzby v dôsledku absencie na sieťach panovala u participantov celkovo zhoda. Participanti sa prikláňali k názoru, že ich absencia na sociálnych sieťach ukončila len tie väzby, ktoré neboli nijak pevné: „*Keď to bolo v nejakej súvislosti so strednou školou a tak, keď tie priateľstvá alebo tie vzťahy neboli také hlboké, keď vlastne boli povrchné, tak áno, tento typ vzťahov kvôli malému kontaktu v online priestore častokrát skončil. Ale vzťahy vo väčšej hĺbke to nijak neovplyvnilo.*” (Denisa, 27).

## **5.6 Stretli sa participanti výskumu v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí s nejakou formou sociálneho vylúčenia?**

V predposlednej šiestej výskumnej otázke som sa zamerala na to, ako na rozhodnutie participantov odpojiť sa od sociálnych sietí reaguje ich okolie. Ďalej som zisťovala, či sa participant v dôsledku odpojenia od sietí cítil niekedy vynechaný/zabudnutý z podujatí, ktoré organizovalo jeho okolie.

Na otázku ako reaguje participantovo okolie na to, že sa rozhodol od sietí dištancovať panovala v celku jednotná odpoveď. Ukázalo sa, že okolie reaguje prevažne pozitívne: „*No, tak väčšinou ty reakce byly nejdřív překvapené, ale většinou potom vlastně reagovaly docela pozitivně.*” (Kristína, 28) a to, že sa rozhodli pre takýto životný štýl, ich istým spôsobom fascinovalo: „*Ale často právě ještě v tom věku, tak to bylo takové překvapení, že jak bez toho můžeš žít, když se tam řeší všechno.*” (Petr, 27). Dokonca participanti priznali, že ich okolie obdivuje a svojím prístupom k sieťam ich motivujú: „*Většinou ľudia, ktorých si cením, to považujú za obdivuhodné nejakým spôsobom.*” (Denisa, 27), „*Bud' to lidi překvapilo vyloženě pozitivním způsobem i s podporou anebo překvapilo lidi tak, že to by teda nezvládli, ale nikdy že by to ztracovali.*” (Filip, 28).

Rovnež všetci participanti podotkli, že ich okolie bralo túto zmenu pozitívne a zároveň nikdy nemali problém sa im prispôbiť: „*A byla dohoda, že já jim pomáhám s našimi úkoly, ale zase, když se děje něco venku na Facebooku, o čem bych já přicházel, tak oni mi to zase dodají.*” (Petr, 27). Tento prístup si všetci participanti veľmi vážia a sú za to svojmu okoliu zaviazaní: „*Většinou se vždy našel někdo hodný, kto mi to napsal*

*esemeskou nebo mailem. A furt to dělají a jsem jim za to moc vděčná.*” (Barbora, 23).

Odpovede smerované na pocit vylúčenia zo sociálnych kruhov spôsobené odpojením od sociálnych sietí boli takisto, ako pri vyššie zmienenom „FOMO”, viac-menej laxné. Participanti nevnímali pocit vylúčenia: *„Nestalo sa mi to. Ja vlastne ani neviem, o čo prichádzam v niektorých aspektoch.”* (Denisa, 27). Skôr mi prišli participanti so situáciou zmierení: *„ [...] není asi nic, co by mě ranilo, že by se někde domlouvalo něco beze mě a zapomnělo se na mě a mě by to mrzelo.”* (Petr, 27).

## **5.7 Ako participanti reflektujú svoj voľný čas, ktorý by normálne strávili na sociálnych sieťach?**

Posledná siedma výskumná otázka si kládla za cieľ mapovať to, ako moji participanti trávia svoj voľný čas, ktorý by za iných okolností mohli stráviť na sociálnych sieťach.

Participanti sa predovšetkým zhodli na tom, že popravde nevnímajú, že by toho voľného času mali veľa. Ak nejaký predsa len majú, tak si ho vážia príliš nato, aby dovolili niekoľko hodinovému screentimu ho narušiť: *„Keby som mala toľko investovať do toho života v online priestore, tak mi vlastne nezostane žiaden čas pre samú seba. A ten čas pre samú seba je pre mňa omnoho dôležitejší, ako pozeráť na Instagram a na Facebook.”* (Denisa, 27). Tým pádom si ho dokážu správne usporiadať: *„No jako rozhodně si nemyslím, že to, čím ten čas strávím, jsou věci, které za to nestojí.”* (Kristína, 28).

Na záver som zistila, že sú si participanti vedomí toho, čo ich robí šťastným a tomu sa radi vo svojom voľnom čase venujú. Buď to ten voľný čas zapĺňajú čítaním kníh: *„Čítam knihy, počúvam hudbu.”* (Denisa, 27), spánkom: *„Podle mě hodně spím ve skutečnosti jako v porovnání s těma svýma vrstevníkama.”* (Barbora, 23) či športom: *„Snažím se teda dělat nějaký ten sport.”* (Petr, 27).

## **5.8 Celkové vyhodnotenie výskumu**

V tejto časti diplomovej práce predstavím ucelené zhrnutie získaných poznatkov zo získaných dát, ktoré boli spracované na základe princípu zakotvenej teórie a zodpoviem na

mnou stanovenú hlavnú výskumnú otázku a jej pridruženým vedľajším otázkam.

Prvá výskumná otázka znela: *Akú funkciu plnia sociálne siete v živote mladých dospelých?*. Na základe analýzy môžem povedať, že sociálne siete plnia v živote mladých dospelých viaceré funkcie, ale predovšetkým to je funkcia komunikátora, ktorý zjednodušuje nadväzovanie a priebeh komunikácie. Ďalej sociálne siete fungujú ako veľmi dobrý informačný kanál a to už spravodajský či týkajúci sa participantovho osobného života. Pre radu z nich je to ale fragment virtuálnej reality, ktorý nesie so sebou viacero negatív vo forme „zabijáka času“ alebo tzv. sprostredkováteľa „lacného dopamínu“, u ktorého si uvedomili hrozbu potenciálnej závislosti.

Odpovede na druhú výskumnú otázku s názvom *Aká bola motivácia participantov k odpojeniu od sociálnych sietí?* boli veľmi rôznorodé, no niektoré spoločné prvky sa v odpovediach opakovali. Prvým výrazným motívom je odpor k mainstreamu. Participanti vyjadrili odpor k sociálnym sieťam kvôli ich rozšírenosti a tlaku spoločnosti byť ich aktívnym užívateľom. Tento odpor často vychádza z túžby vyhnúť sa tomu, čo považujú za konformné správanie. Ďalším spoločným prvkom je odpor k tlaku na neustálu dostupnosť. Tento aspekt sociálnych sietí považovali za stresujúci, pretože cítili povinnosť byť neustále pripravení reagovať na správy v reálnom čase. Extrémna zdieľanosť súkromia bola ďalším dôvodom, prečo sa niektorí participanti rozhodli odpojiť od sociálnych sietí. Participanti uviedli, že im prekážalo, ako ľudia zdieľajú osobné zážitky s cieľom získať reakcie od svojho publika, čo vnímali ako povrchné a neprirozené. Viacerí participanti si tiež uvedomovali, že nie sú dostatočne disciplinovaní na to, aby využívali sociálne siete bez negatívnych dôsledkov. Rozhodli sa pre jednoduchosť úplného odpojenia, aby sa vyhli riziku, že podľahnú negatívnym vplyvom sociálnych sietí. Pre niektorých participantov znamenalo odpojenie od sociálnych sietí aj zbavenie sa zdroja prokrastinácie a návrat k autentickejšiemu spôsobu života.

Tretia výskumná otázka s názvom *Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na životný štýl bez sociálnych sietí?* odhalila zaujímavý pohľad na vnímanie informačnej hodnoty a osobnej slobody participantov. Jedným z opakovaných konceptov reflektovania ich odchodu z online sveta je nedostatočná informovanosť. V kontexte vysokej školy mnohí uvádzajú, že ich absencia na sociálnych sieťach ich pripravuje o dôležité informácie, ako sú triedne stretnutia alebo študijné materiály. Táto strata informovanosti je však niektorými považovaná za „daň za

*slobodu*", pretože im umožňuje vyhnúť sa tlaku a neustálemu prísunu informácií, ktoré vo výsledku považujú za zbytočné. Takisto si uvedomujú, že ich absencia na sieťach môže predstavovať problém pracovnom prostredí. Aj napriek tomu participanti zatiaľ necítili potrebu sa do sietí pripojiť z vlastnej iniciatívy. Tieto platformy im neponúkajú nič lukratívne ani hodnotné, čo by ich k tomu motivovalo.

Štvrtá výskumná odpoveď s názvom *Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí na živote bez sociálnych sietí?* odhalila viacero kľúčových aspektov ich skúseností. Jednou z najčastejšie uvádzaných výhod je získaný voľný čas, ktorý môžu stráviť produktívne. Ďalším významným aspektom je zlepšenie sebavnímania a pocit autenticity. Participanti sa cítia sebavedomejšie a spokojnejšie so sebou bez potreby vonkajšej spätnej väzby. Tento pocit nezávislosti a autenticity sa prejavuje aj v ich rozhodovaní a cítia sa menej ovplyvňovaní mainstreamovými trendmi. Okrem toho odpojenie od sociálnych sietí umožňuje participantom lepšie vnímať svoje okolie a sústrediť sa na prítomný okamih. Na druhej strane, niektorí participanti uvádzajú komunikačné výzvy ako nevýhodu odpojenia od sociálnych sietí. Absencia na týchto platformách môže byť pre ich okolie obťažujúca, keďže nie sú tak ľahko dostupní. Zaujímavým zistením bolo, že väčšina participantov neprežíva výrazný strach z premeškania udalostí (FOMO). Na otázku, či ich trápi, že by im mohli uniknúť zaujímavé podujatia alebo stretnutia, odpovedali veľmi laxne. Spoliehajú sa na svojich priateľov, ktorí ich informujú o dôležitých udalostiach, a sami sa snažia byť proaktívni v sociálnom živote.

V piatej výskumnej otázke s názvom *Ako participanti po odpojení zo sietí nadväzovali a udržiavali sociálne väzby?* panovala zhoda predovšetkým na tom, že udržiavanie (širších) sociálnych väzieb by skrz sociálne siete bolo jednoduchšie. Na druhú stranu ale participanti naznačili, že oveľa radšej uprednostňujú osobné stretnutia a fyzický kontakt pred virtuálnou komunikáciou. Zistenia naznačujú, že osobný kontakt je stále považovaný za hodnotnejší a reálnejší spôsob udržiavania vzťahov, ktorý pre nich nie je zastupiteľný. Čo sa nadväzovania vzťahov u participantov týka, ide výlučne o reálny svet a to prostredníctvom priateľov, koníčkov, atď. Z nadväzovania nových vzťahov online majú participanti tak trošku strach a cítia sa nepohodlne pri náhodných správach od neznámych osôb. Čo sa straty kontaktu týka, tak participanti priznali, že pravdepodobne došlo k zániku menej pevných väzieb, zatiaľ čo hlbšie vzťahy zostali neovplyvnené.

Predposledná výskumná otázka s názvom *Stretli sa participanti výskumu*

v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí s nejakou formou sociálneho vylúčenia? bola veľmi pozitívne ladená. Participanti uvádzali, že reakcie ich okolia na odpojenie od sociálnych sietí boli prevažne pozitívne a až istým spôsobom fascinované. Pre mnohých ľudí v ich okolí bolo toto rozhodnutie prekvapujúce, najmä keď si uvedomili, že sa dá žiť aj bez neustáleho spojenia so sociálnymi sieťami. Tento životný štýl vnímali ako obdivuhodný a často ho chválili. Okrem pozitívnych reakcií sa ukázalo, že okolie participantov sa prispôsobuje ich rozhodnutiu a nachádza spôsoby, ako ich informovať o dôležitých udalostiach mimo sociálnych sietí. Tento prístup si participanti veľmi vážia a sú za to svojmu okoliu vďační. Čo sa pocitu vylúčenia zo sociálnych kruhov kvôli absencii na sociálnych sieťach týka, odpovedali participanti väčšinou jednotne. Nikto sa necítil byť vylúčený a boli s ich situáciou viac-menej zmierení, až spokojní.

Posledná výskumná otázka s názvom *Ako participanti reflektujú svoj voľný čas, ktorý by normálne strávili na sociálnych sieťach?* mapovala prežívanie voľného času, ktorí participanti získali dištancovaním od sociálnych sietí. Participanti sa predovšetkým zhodli na tom, že popravde nevnímajú, že by mali veľa voľného času. No aj napriek nedostatku vnímania voľného času kladú participanti vysokú hodnotu na kvalitu prežívaného voľného času a sú si vedomí jeho významu pre ich osobné šťastie a spokojnosť. Preto sa snažia svoj voľný čas zaplniť vždy efektívne a hodnotne.

Ak by som mala odpovedať na hlavnú výskumnú otázku, teda že *Ako prežívajú mladí dospelí dištancovanie od sociálnych sietí?* nenašla by som úplne jednoznačnú odpoveď, pretože každý z participantov prežíva túto skúsenosť trochu iným spôsobom. Napriek uvedomovania si niekoľkých málo spomenutých nevýhod vyššie, ktoré odpojenie od sietí prináša, sa väčšinou ale cítia sami so sebou spokojní a na svoje rozhodnutie sú patrične hrdí. Výhody dištancovania od sietí nad nevýhodami rozhodne prevyšujú a väčšina participantov je s takýmto životom v skutku spokojná.

## 6 Diskusia

Môj výskum zameraný na prežívanie dištancovania mladých ľudí od sociálnych sietí sa pokúsil zmapovať to, z akého dôvodu vôbec takéto dištancovanie prebieha a ako ho participanti vnímajú. Môj hlavný dôvod k vypracovaniu tohto výskumu bolo veľmi obmedzené množstvo vedeckých prác, ktoré by sa tomuto fenoménu venovali. Je zrejmé, že si v poslednej dobe čoraz viac ako spoločnosť uvedomujeme negatívne vplyvy sociálnych sietí na naše duševné zdravie, čoraz viac hovoríme o digitálnom detoxe a taktiež o úplnom dištancovaní od sociálnych sietí. Z tohto dôvodu si môj výskum kládol za cieľ predstaviť existenciu samotného fenoménu a následne ho po častiach čitateľovi viac priblížiť.

Moja štúdia odhalila, že mladí dospelí prežívajú dištancovanie od sociálnych sietí veľmi rôznorodo. Prvá výskumná otázka sa snažila zistiť, ako mladý dospelý vnímajú sociálne siete a akú funkciu plnia v našej spoločnosti. Medzi participantmi panovala zhoda na tom, že sociálne siete plnia predovšetkým funkciu komunikátora. V tomto prípade sa potvrdilo to, čomu som sa venovala v kapitole venovanej benefitom sociálnych sietí. A teda fakt, že sociálne siete dokážu v istom zmysle veľmi efektívne odstraňovať prekážky času a vzdialenosti, čím pomáhajú k jednoduchšiemu udržiavaniu a nadväzovaniu spojenia.

Ďalej som sa snažila zistiť, prečo sa participanti výskumu rozhodli od sietí odpojiť. Zistenia ukazujú, že hlavným motívom k dištancu je všeobecný odpor k mainstreamu a tlak spoločnosti na neustálu potrebu byť dostupný. Participanti tvrdili, že povinnosť byť neustále pripravený reagovať na správy je pre nich stresujúcim faktorom. To zase vyplýva zo samotného designu sociálnych sietí, ktorý som vysvetlila vyššie. Sociálne siete boli navrhnuté tak, aby boli dostupné vždy a všade, pretože koncept ekonomie pozornosti tým dokáže svojich užívateľov viac motivovať k istým službám. Absencia na sociálnych sieťach vedie participantov k lepšiemu sebavnímaniu, zvýšenému pocitu autenticity a nezávislosti. Tieto výsledky sú v súlade aj s inými výskumami, ktoré poukazujú na to, že odpojenie od sociálnych sietí môže zlepšiť sebavnímanie a psychickú pohodu.<sup>129</sup> Mimo tieto dôvody sa objavil aj odpor k tzv. „oversharingu“. Participanti si uvedomovali extrémnu zdieľnosť súkromia užívateľov sociálnych sietí, ktorá im prišla odstrašujúca.

---

<sup>129</sup> Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Participantí počas rozhovorov uviedli, že im prekáža, ako ľudia zdieľajú osobné zážitky s cieľom získať (pozitívne) reakcie od svojho publika, čo vnímali ako povrchné a neprirodzené. Takéto nadmerné zdieľanie súkromných sfér života som v teoretickej časti pripísala k hlavnému rizikovému faktoru pre negatívne online skúsenosti.<sup>130</sup> Nadmerným zdieľaním svojho súkromia sa totiž vytvára veľmi dobrý základ k tvorbe bezpečnostných rizík, ktoré sa môžu následne prejavíť aj v reálnom svete. V tomto prípade sa takisto ukázal pravdivý aj tzv. „social media dopamin loop”, ktorý popisuje skupina autorov Macit, Macit, G., a Güngör.<sup>131</sup> Ten si participantí uvedomovali práve na schopnosti užívateľov sociálnych sietí pridávať neustále intímnejšie fragmenty života za cieľom pozitívnej reakcie ich okolia. Niektorí participantí si tiež uvedomovali, že nie sú dostatočne disciplinovaní na to, aby využívali sociálne siete bez negatívnych dôsledkov, a to predovšetkým bez upadnutia do závislosti. Rozhodli sa preto pre jednoduchosť úplného odpojenia. Pre niektorých participantov znamenalo odpojenie od sociálnych sietí aj zbavenie sa zdroja prokrastinácie, čo znovu potvrdzuje design sociálnych sietí, ktorý bol navrhnutý tak, aby boli zo svojej podstaty návykové a aby udržali svojho užívateľa na platforme po čo najdlhšiu možnú dobu.<sup>132</sup> Jeden z participantov dokonca uviedol ako jednu z hlavných motivácií to, že chcel zažiť dobrodružný život ako jeho rodičia, teda bez vzruchov sociálnych sietí. Na to som odkazovala v úplnom začiatku diplomovej práce, v ktorej som predstavovala dichotómiu digitálnych domorodcov a digitálnych prisťahovalcov.<sup>133</sup> Ten istý participant priznal, že po odpojení začal viac vnímať svet okolo seba a bol omnoho sústredenejší. To iba znova potvrdzuje vyššie spomínanú teóriu.

Online médiá sú v súčasnosti veľmi silno previazané na všetky sociálne procesy a zaujímalo ma teda ako túto skutočnosť vnímali a prežívali participantí po odpojení. Participantí priznali, že pocit nezávislosti a autenticity sprevádza jeden negatívny aspekt - malá, až nedostatočná informovanosť. Ako som vyššie v teórii uviedla, online médiá fungujú ako veľmi efektívny informačný kanál, a to nielen ako spravodajský<sup>134</sup>.

---

<sup>130</sup> Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, A. (2024). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological reports*, 127(2), st. 513 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/00332941221122861>

<sup>131</sup> Macit, H. B., Macit, G., & Güngör, O. (2018). A research on social media addiction and dopamine driven feedback. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(3), st. 892 [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>

<sup>132</sup> Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), st. 340-341. [online; cit. 14-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>

<sup>133</sup> Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9 (5), st. 1. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

<sup>134</sup> Ezike, R. Online Media Explained. In: *linkedin.com* [online] 24. júna, 2014. [online; cit. 12-06-2024]

Aj keď sa objavili čiastočné nedostatky informovanosti o dianí vo svete, nedostatočná informovanosť participantov sa hlavne ukázala vo vysokoškolskom prostredí. To, že sú sociálne siete hlavným médiom pre prenos a zdroj informácií potvrdili už aj iné výskumy zamerané na vplyv sociálnych sietí na život vysokoškolských študentov.<sup>135</sup> Na druhú stranu participanti priznali, že to, že sa k nim nedostanú informácie o triednych stretnutiach či zadaní skúšky považujú za istú daň, ktorú sú ochotní zaplatiť.

Ďalej som sa vo výskume snažila zistiť aké výhody a nevýhody participanti vnímajú na odpojení od sociálnych sietí. Naprieč odpoveďami sa ukázala ako najväčšia výhoda zisk voľného času, ktorý dokážu participanti stráviť veľmi efektívne. Participanti nám prišli v tomto ohľade veľmi uvedomelí čo sa týka hodnoty ich voľného času a zaplňujú ho iba tým, čo im robí radosť a čo má pre nich zmysel. Ďalej sa participanti priznali, že na rozdiel ich okolia vnímajú, že ich sebedomie nie je merané počtom pozitívnych impresií (vyššie zmienená teória „social media dopamin loopu“) a že sa cítia autentickí. Z toho vyplýva, že participanti nemajú potrebu neustáleho sociálneho porovnávania, čo som v teórii načrtla ako jeden z hlavných rizík užívania sociálnych sietí.<sup>136</sup> Neustála potreba porovnávania vlastných úspechov, vzhľadu a schopností môže viesť k zhoršeniu psychického zdravia. Tomu sa ale participanti odpojení od sociálnych sietí čiastočne vyhýbajú a cítia sa so sebou spokojní. Za najzásadnejšiu nevýhodu odpojenia od sociálnych sietí považujú participanti komunikačné výzvy, ktoré toto odpojenie sprevádza.

Na toto zistenie nadviazala aj ďalšia výskumná otázka, ktorá sa snažila zistiť ako participanti udržiavajú svoje sociálne väzby a ako nadväzujú nové. Predovšetkým sa potvrdila teória autoriek boyd a Ellison,<sup>137</sup> ktorá tvrdí, že esencia sociálnych sietí nie je v nadväzovaní nových spojení, ale v upevňovaní vlastných starých kruhov. Odkazujem tým hlavne na to, že všetci participanti výskumu priznali, že by im sociálne siete pomohli v udržiavaní ich sociálnych väzieb. Na druhú stranu sa ukázalo, že si participanti oveľa viac vážia reálny čas strávený s osobami, ktoré sú im blízke. Je to pre nich stále nenahraditeľný a omnoho viac hodnotný spôsob udržiavania kontaktu. Takisto zoznamovanie sa v offline priestore im príde omnoho lukratívnejšie, kdežto nadväzovanie

---

<https://www.linkedin.com/pulse/20140625131313-122067796-online-media-explained/>

<sup>135</sup> Boateng, R., & Amankwaa, A. (2016). The impact of social media on student academic life in higher education. *Global Journal of Human-Social Science*, 16(4), 1-8. <https://www.researchgate.net/>

<sup>136</sup> Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), st. 118 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

<sup>137</sup> Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 211. [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>



nových väzieb online im príde istým spôsobom odstrašujúce. Toto zistenia tak nie je v súlade s prácami, ktoré zdôrazňujú nevyhnutnosť sociálnych sietí pre udržiavanie a nadväzovanie nových sociálnych väzieb.<sup>138</sup>

Posledným okruhom, ktorým som sa vo výskume zaoberala bola istá forma sociálneho vylúčenia, ktoré by po odpojení od sietí mohlo teoreticky nastať. V tejto časti sa všetky výpovede participantov zhodli na tom, že žiadne sociálne vylúčenie po odpojení nepocítili a ani nepocitujú. Často vo výskume zazneli odpovede, že okolie participantov vníma ich postoj k sociálnym sieťam veľmi pozitívne, istým spôsobom až fascinujúco. Ukázalo sa takisto, že participantí dokážu svojim názorom k online médiám ich okolie motivovať k zmene životného štýlu. Čo bolo v skutočnosti ale najdôležitejšie zistenie, bolo potvrdenie vyššie zmienenej teórie FOMO. V teoretickej časti som načrtla, že podľa dvojice autorov Reich a Vorderer sociálne siete síce môžu napĺňať potrebu spolupatričnosti a sociálneho kapitálu, no v súvislosti s ich potenciálnym rizikom som sa dostala k fenoménu „FOMO” (fear of missing out). Ako som už vyššie uviedla, „FOMO” odkazuje na strach alebo úzkosť spôsobenú pocitom, že prideme o niečo, čo zrovna zažíva niekto druhý. Takáto obava, že ostatní zažívajú niečo, z čoho je človek vylúčený, môže viesť k neustálemu monitorovaniu životov ostatných na sociálnych sieťach. Poukázala som takisto na štúdiu kolektívu autorov Fioravanti, Casale, Benucci, Prostamo, Falone, Ricca a Rotella, ktorá existujúci vzťah medzi nadmerným užívaním sociálnych sietí a zvýšeného výskytu fenoménu FOMO u jednotlivca potvrdila. Dalo by sa povedať, že môj výskum je len ďalším v rade, ktorý tento vzťah potvrdil. Naši participantí sa totiž k „FOMO“ stavali veľmi laxne a priznali, že nič podobné pri ich životnom štýle nazažívajú. Tvrdia, že sa nachádzajú vo veľmi dobrom sociálnom kruhu, ktorý ich o všetkom dôležitom informuje a takisto sa sami participantí snažia byť proaktívni.

Silnou stránkou mojej štúdie je predovšetkým kvalitatívny prístup, ktorý umožnil hlbšie pochopenie skúseností participantov a vôbec predstavenie samotnej témy fenoménu. Moje zistenia môžu byť užitočné nielen pre odborníkov oblasti mediálnych štúdií a sociológie, ale takisto aj pre odborníkov v oblasti duševného zdravia, ktorí s mladými dospelými pracujú a často sa s tematikou nadužívania sociálnych sietí stretávajú. Moje zistenia rovnako môžu prispieť k diskusiám o našom prístupe k digitálnym technológiám a ku kampaniam podporujúce zdravý a udržateľný vzťah k online médiám. Takisto môže

---

<sup>138</sup> Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online Communication and Adolescent Relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119–146. <http://www.jstor.org/stable/20053122>

výskum slúžiť aj nevedeckým účelom, a to predovšetkým ako druh pozitívnej motivácie pre ľudí, ktorí si uvedomujú, že nad sociálnymi sieťami tak trochu strácajú kontrolu, ale zatiaľ nenašli odvahu urobiť ten prvý, najzásadnejší krok.

Na druhej strane si uvedomujem, že môj výskum disponuje istými limitmi. Môj súbor participantov bol veľmi obmedzený, a to predovšetkým zo socio-demografického hľadiska. Výskumu sa zúčastnili predovšetkým mladí dospelí, ktorí sú často nazývanými digitálnymi domorodcami, teda skupinou ľudí, ktorí s digitálnymi technológiami vyrastali od začiatku. Zaujímavé by teda bolo výskum rozšíriť o ďalšie generácie, mladšie či staršie, a preskúmať do hĺbky niektoré z vyššie skúmaných oblastí. Rovnež by bolo zaujímavé mimo socio-demografických vlastností rozšíriť výskum aj o geografickú pestrosť. Určite by stálo za to skúmať vplyv odpojenia od sociálnych sietí na socializáciu v rámci miest a dedín. Môj výskum by mohol takisto slúžiť ako základ k ďalším výskumom zameraným napríklad na mapovanie online ľudí, ktorí by sa radi od sociálnych sietí odpojili, ale v odhodlaní vykonať prvý krok im bránia isté faktory.

## Záver

Témou tejto diplomovej práce bolo predstavenie nového fenoménu dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí. Za hlavný cieľ si práca kladie pomocou kvalitatívneho výskumu zistiť, ako mladí dospelí takéto odpojenie prežívajú, čo ich k tomu vedie a ako celý tento proces odpojenia reflektujú. Ako som už úvode uviedla, mojou hlavnou motiváciou k výberu tejto témy bolo osobné nadšenie pre tento spôsob života a uvedomovanie si jeho dôležitosti v súvislosti súčasných postojov k digitálnym technológiám. Mojim zámerom bolo týmto výskumom poukázať na existenciu fenoménu a jeho vplyvu na psychické zdravie nielen mladých dospelých, ale takisto celej spoločnosti, a prispieť k lepšiemu porozumeniu nášho vzťahu k digitálnym technológiám a vytvorení efektívnych stratégií pri ich používaní.

V teoretickej časti diplomovej práce som sa venovala definíciám sociálnych sietí a s nimi súvisiacimi pojmami. V prvej kapitole som predstavila online médiá, (hlbokú) mediatizáciu a rozdiel medzi „digital natives” a „digital immigrants”. Ďalej som sa z bližšieho pohľadu pozrela na sociálne siete ako také, vysvetlila som aký je rozdiel medzi sociálnym médiom a sociálnou sieťou, aké sú ich hlavné črty a uviedla som príklad tých sociálnych sietí, s ktorými výskum v praktickej časti pracoval. Takisto som sa pozrela na potenciálne benefity a riziká spojené s užívaním sociálnych sietí, na čo priamo naviazala posledná kapitola. Tá sa zamerala na detailnejší popis nadmerného užívania sociálnych sietí a jeho prežívania. Záver tejto tretej kapitoly bol venovaný v súčasnosti hojne diskutovanému fenoménu - digitálnemu detoxu, ktorý s mojim výskumom nepochybne súvisí.

Metodologická časť bola venovaná detailnému popisu cieľu práce, výskumnej metódy a náboru participantov. V analytickej časti som na základe týchto stanovených bodov zodpovedala na mnou stanovené výskumné otázky. Na základe získaných dát z piatich hĺbkových rozhovorov som na princípe zakotvenej teórie zistila, že prežívanie dištancovania od sociálnych sietí je rôznorodé. Moji participanti uvádzali ako hlavnú motiváciu k odpojeniu odpor k mainstreamu a k tlaku spoločnosti na to byť neustále dostupný. Po odpojení sa participantia cítia sami so sebou veľmi spokojní, cítia, že sú menej ovplyvnení mainstreamom, sú nezávislí v rozhodovaní a pripadajú si viac autentickí. To, čo považujú participantia výskumu za najväčšiu nevýhodu svojej absencie na sociálnych sieťach je menšia informovanosť, a to predovšetkým vo vysokoškolskom, pracovnom

a spravodajskom vnímaní. Zaujímalo ma takisto, ako participanti po odpojení udržuju a nadväzujú sociálne väzby. Väčšina participantov si uvedomovala, že by sociálne siete udržiavanie kontaktu s ich okolím zjednodušili, i tak ale preferujú reálny čas strávený s osobami, ktoré sú im blízke. Je to pre nich nenahraditeľná forma naplňovania sociálnej interakcie. Rovnako to vnímajú v oblasti nadväzovania nových väzieb - zoznamovanie sa v reálnom svete im príde omnoho lukratívnejšie, kdežto nadväzovanie nových väzieb online im príde istým spôsobom odstrašujúce. Blízke okolie participantov vníma ich postoj k online svetu veľmi pozitívne až fascinujúco. Objavili sa ale aj odpovede, v ktorých zaznelo, že participanti svojím odpojením istým spôsobom svoje okolie obťažujú - a to predovšetkým svojou nedostupnosťou. Záver výskumu bol venovaný mapovaniu voľného času participantov. V tejto časti väčšina participantov priznala, že má v skutočnosti málo voľného času a z tohto dôvodu sa ho snažia zaplniť efektívne a hlavne aktivitami, ktoré im robia radosť a ktoré ich naplňajú. Plynie z toho veľká uvedomelosť participantov a je vidieť, že omnoho radšej venujú čas sebe, svojej rodine a svojim koníčkom, než niekoľko hodinovému screentimu.

Rada by som týmto výskumom otvorila otázku nadužívania sociálnych sietí vo všetkých sférach nášho života a ukázala, že vrátiť sa, aspoň čo sa týka socializácie a udržiavania kontaktu so svojimi priateľmi, k životnému štýlu, ktorý zažívali naši rodičia - ako vyzdvihol jeden participant - môže byť vskutku obohacujúce.

Výsledky diplomovej práce môžu byť užitočné nielen pre odborníkov oblasti mediálnych štúdií a sociológie, ale takisto aj pre odborníkov v oblasti duševného zdravia. Takisto môže výskum slúžiť aj nevedeckým účelom, a to pre všetkých ľudí, ktorí by sa radi od sociálnych sietí odtrhli, ale zatiaľ nenašli odvahu urobiť ten prvý, najzásadnejší krok. Diplomová práca takisto disponuje istými limitmi, ako obmedzený súbor participantov, ktorý bol zložený z prevažne vysokoškolských študentov sídliačich v Prahe. Preto by sa mal ďalší výskum na túto tému rozšíriť o ďalšie socio-demografickú a geografickú pestrosť. Výstupy tejto práce by takisto mohli slúžiť ako základ k ďalším výskumom zameraným na mapovanie ľudí, ktorí sa odpojenia strávia, a to už z akýchkoľvek faktorov.

## Summary

The topic of this thesis was to introduce the new phenomenon of young adults distancing themselves from social networks. The main objective of the thesis is to use qualitative research to determine how young adults experience this disconnection, what leads them to it, and how they reflect on the entire process of disconnection. As I mentioned in the introduction, my main motivation for choosing this topic was my personal enthusiasm for this way of life and the awareness of its importance in relation to current attitudes towards digital technologies. My intention with this research was to highlight the existence of this phenomenon and its impact on the mental health of not only young adults but also society as a whole, and to contribute to a better understanding of our relationship with digital technologies and the creation of effective strategies for their use.

In the theoretical part of the thesis, I focused on the definitions of social networks and related concepts. In the first chapter, I introduced online media, (deep) mediatization, and the difference between "digital natives" and "digital immigrants". I further examined social networks as such, explained the difference between social media and social networks, their main features, and provided examples of the social networks that the research in the practical part worked with. I also looked at the potential benefits and risks associated with the use of social networks, which directly linked to the last chapter. This chapter focused on a more detailed description of excessive use of social networks and its experiences. The conclusion of this third chapter was devoted to the currently widely discussed phenomenon - digital detox, which undoubtedly relates to my research.

The methodological part was devoted to a detailed description of the aim of the thesis, the research method, and the recruitment of participants. In the analytical part, based on these established points, I answered my research questions. Based on the data obtained from five in-depth interviews, I found, using the grounded theory principle, that the experience of distancing from social networks is diverse. My participants cited aversion to the mainstream and societal pressure to be constantly available as the main motivation for disconnecting. After disconnecting, participants feel very satisfied with themselves, feel less influenced by the mainstream, are independent in decision-making, and feel more authentic. What participants consider the biggest disadvantage of their

absence on social networks is reduced information, particularly in the academic, work, and news context. I was also interested in how participants maintain and form social bonds after disconnecting. Most participants acknowledged that social networks would simplify maintaining contact with their surroundings, but they still prefer real-time spent with close people. For them, it is an irreplaceable form of fulfilling social interaction. They feel the same about forming new bonds - getting to know people in the real world seems much more lucrative to them, while forming new online bonds seems somewhat intimidating. The close surroundings of the participants perceive their attitude towards the online world very positively, even fascinatingly. However, there were also responses indicating that participants somehow inconvenience their surroundings by disconnecting - mainly through their unavailability. The conclusion of the research was devoted to mapping the free time of participants. In this part, most participants admitted that they actually have little free time, and therefore they try to fill it effectively, mainly with activities that bring them joy and fulfillment. This reflects a high level of awareness among participants, and it is evident that they much prefer to devote time to themselves, their families, and their hobbies rather than several hours of screentime.

I would like this research to open the question of overuse of social networks in all spheres of our lives and show that returning, at least in terms of socialization and maintaining contact with friends, to the lifestyle experienced by our parents - as highlighted by one participant - can be truly enriching.

The results of the thesis can be useful not only for experts in media studies and sociology but also for professionals in the field of mental health. The research can also serve non-scientific purposes, for all people who would like to disconnect from social networks but have not yet found the courage to take that first, most fundamental step. The thesis also has certain limitations, such as a limited sample of participants, consisting mainly of university students residing in Prague. Therefore, further research on this topic should expand to include more socio-demographic and geographical diversity. The findings of this work could also serve as a basis for further research aimed at mapping people who avoid disconnection, for any reasons.

## Použitá literatúra

- Agichtein, E., Castillo, C., Donato, D., Gionis, A., & Mishne, G. (2008, February). Finding high-quality content in social media. In *Proceedings of the 2008 international conference on web search and data mining*, st. 183. [online; cit. 08-04-2024] Dostupné z: <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/1341531.1341557>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. st. 5 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://apo.org.au/node/175701>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), st. 175. [online; cit. 09-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25). st. 4054 [online; cit. 10-05-2024] Dostupné z: <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007>
- Arampatzi, E., Burger, M. J., & Novik, N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, st. 101 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-016-9808-z>
- Arthurs, J., Drakopoulou, S., & Gandini, A. (2018). Researching youtube. *Convergence*, 24(1), st. 3. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1354856517737222>
- Autry Jr, A. J., & Berge, Z. (2011). Digital natives and digital immigrants: getting to know each other. *Industrial and commercial training*, 43(7), 463. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00197851111171890/full/html>
- Balakrishnan, V., & Fernandez, T. (2018). Self-esteem, empathy and their impacts on cyberbullying among young adults. *Telematics and Informatics*, 35(7) st. 2029. [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585318302193>
- Beharková, N. (2023). Metodika ke zpracování závěrečné práce pro vybrané nelékařské zdravotnické obory (2. aktualizované, přepracované a doplněné vydání). [online; cit. 23-06-2024] Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js23/metodika\\_prace/web/pages/07\\_01\\_metody\\_vyzkumu.html?kod=FDFAJ\\_FAF;predmet=1414089;lang=cs](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js23/metodika_prace/web/pages/07_01_metody_vyzkumu.html?kod=FDFAJ_FAF;predmet=1414089;lang=cs)
- Benkovič, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatria pre prax*, 8(6), st. 263 [online; cit. 09-05-2024] Dostupné z: <https://www.solen.sk/storage/file/article/bff8257b5837c0d023cf092ca1aa4d05.pdf>
- Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), st. 340-341. [online; cit. 14-05-2024] Dostupné

z: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), st. 211. [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Dean, B. Facebook Users & Growth Statistics. In: *backlinko.com* [online]. 23. februára, 2024. [online; cit. 16-04-2024] Dostupné z: <https://backlinko.com/facebook-users>

Dean, B. Instagram Statistics: Key Demographic and User Numbers. In: *backlinko.com* [online]. 25. marca, 2024. [online; cit. 16-04-2024] Dostupné z: <https://backlinko.com/instagram-users#how-many-people-use-instagram>

Boyd, D. (2012). 6. Participating in the Always-On Lifestyle. In *The social media reader*. New York University Press. st. 73 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://docdrop.org/static/drop-pdf/Boyd---Participating-in-the-Always-On-Lifestyle-X29la.pdf>

Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), st. 17 [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ989195.pdf>

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), st. 48 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15456870.2015.972282>

Delfanti, A., & Arvidsson, A. (2019). *Introduction to digital media*. John Wiley & Sons, st. 8-9- [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://books.google.cz/>

Dekker, R., Engbersen, G., & Faber, M. (2016). The use of online media in migration networks. *Population, Space and Place*, 22(6), st. 540 [online; cit. 12-06-2024] Dostupné z: <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1002/psp.1938>

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), st. 92 [online; cit. 12-05-2024] Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20549142/>

Ezike, R.. Online Media Explained. In: *linkedin.com* [online] 24. júna, 2014. [online; cit. 12-06-2024] <https://www.linkedin.com/pulse/20140625131313-122067796-online-media-explained/>

Field, J. (2017). *Social capital* (Third edition). Taylor and Francis. st. 2 [online; cit. 22-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9780203794623>

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*. st. 7 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z:



<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

Garg, A., Singh, A., & Yanan, J. (2024). Exploring the Impact of Digital Detoxification on Higher Education Students' Learning. In *Business Drivers in Promoting Digital Detoxification*. st. 118 [online; cit. 16-05-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

Graze Eliza Goodwin. What is WhatsApp? A guide to navigating the free Meta-owned communication platform. In: *businessinsider.com* [online]. 6. septembra, 2023, 11:37 [online; cit. 10-04-2024] Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-whatsapp-guide>

Greg Sterling. (2016). Nearly 80 percent of social media time now spent on mobile devices. In: *martech.org* [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://martech.org/facebook-usage-accounts-1-5-minutes-spent-mobile/>

Hannah Docter-Loeb. (2024) 'I feel more connected with humanity': the club where phones are banned – and visitors pay for the privilege. In: *theguardian.com* [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/article/2024/may/08/i-feel-more-connected-with-humanity-the-club-where-phones-are-banned-and-visitors-pay-for-the-privilege>

Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. PORTÁL sro.

Helsper, E. J., & Eynon, R. (2010). Digital natives: where is the evidence?. *British educational research journal*, 36(3), st. 13 [online; cit. 05-07-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01411920902989227>

Hepp, A. (2019). *Deep mediatization*. Routledge. st 3-4 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://www.researchgate.net>

Jiang, Y., & Balaji, M. S. (2022). Getting unwired: What drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 47(5-6). st. 454 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1889801>

Jiráček, J., & Köpplová, B. (2009). *Masová média: 2., přepracované vydání*. PORTÁL sro. st. 84

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), st. 3. [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007681309001232>

Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. *Handbook of public relations*, 2, st. 645 [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624\\_Directions\\_in\\_Social\\_Media\\_for\\_Professionals\\_and\\_Scholars/links/54f7ed510cf2ccffe9dc1ebc/Directions-in-Social-Media-for-Professionals-and-Scholars.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kent-8/publication/265182624_Directions_in_Social_Media_for_Professionals_and_Scholars/links/54f7ed510cf2ccffe9dc1ebc/Directions-in-Social-Media-for-Professionals-and-Scholars.pdf)

Kratochvílová, S. (2012). *Závislost na sociálních sítích* [Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Katedra psychologie]. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. st. 29 [online; cit. 13-05-2024] Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/20298>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), st. 6 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: [https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?\\_kx=](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311?_kx=)
- Lewis, B. K. (2009). *Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students* (Doctoral dissertation). st. 12 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z: <https://shareok.org/handle/11244/7479>
- Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69, st. 317 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027>
- Livingstone, S. (2009). On the mediation of everything: ICA presidential address 2008. *Journal of communication*, 59(1), st. 1 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2008.01401.x>
- Macek, J. (2011). *Úvod do nových médií*. Ostravská univerzita v Ostravě. st. 22 [online; cit. 13-06-2024] Dostupné z: <https://academia.eu/>
- Macit, H. B., Macit, G., & Güngör, O. (2018). A RESEARCH ON SOCIAL MEDIA ADDICTION AND DOPAMINE DRIVEN FEEDBACK. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 5(3), st. 889 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>
- Merritt, B. (2016). *The Digital Revolution*. Springer International Publishing. st. 15 [online; cit. 05-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-02029-2>
- Manovich, L. (2019). The aesthetic society: Instagram as a life form. *Data Publics, Routledge, forthcoming*, 2, 19, st. 3 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net>
- Manovich, L. (2002). *The language of new media*. MIT press.
- Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9 (5), st. 1. [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
- Marciniak, K., & Rotolo, A. J. (2019). *Twitter*. Abdo Publishing. st. 18-21.
- Matt Binder. What you need to know about Telegram, the WhatsApp alternative. In: mashable.com [online]. 26. januára, 2021. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://mashable.com/article/what-is-telegram-app>
- Moreau, E. (2018). What is Instagram, anyway. *Here's what Instagram is all about and how people are using it*, st. 1-3. [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z:

[https://www.caeducatorstogether.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What\\_is\\_Instagram.pdf](https://www.caeducatorstogether.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What_is_Instagram.pdf)

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and individual differences*, 52(3), st. 1-2. [online; cit. 17-04-2024] Dostupné z:

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

Nelátkové závislosti [online]. Praha: Prevcentrum, 2017 [cit. 09-05-2024]. Dostupné z:

<https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/><https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), st. 119 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z:

<https://www.researchgate.net>

Nešpor, K. (2013). *Návykové chování a závislost Současné poznatky a perspektivy léčby*. Portál. st. 10-11 [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z:

<https://www.bookport.cz/kniha/navykove-chovani-a-zavislost-3191/>

Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus: Zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci*. Jan Melvil Publishing. st. 18-22 [online; cit. 14-05-2024] Dostupné z:

<https://books.google.cz>

O'Sullivan, P. B., & Carr, C. T. (2018). Masspersonal communication: A model bridging the mass-interpersonal divide. *New Media & Society*, 20(3), st. 1162 [online; cit. 08-04-2024]

Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444816686104>

Prensky, M. (2009). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Innovate: journal of online education*, 5(3). st. 2-3 [online; cit. 28-05-2024] Dostupné z:

<https://www.learntechlib.org/p/104264/>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), st. 1841 [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). st. 2 [online; cit. 09-06-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

Reich, S., & Vorderer, P. (2013). Individual differences in need to belong in users of social networking sites. *Communication and community*, st. 144. [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z:

[researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Russo, A., Watkins, J., Kelly, L., & Chan, S. (2008). Participatory communication with social media. *Curator: The Museum Journal*, 51(1), st. 22 [online; cit. 04-04-2024] Dostupné z:

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2151-6952.2008.tb00292.x?casa\\_token=EA16VuuY0y8AAAAA:k3WcQeG5O48v93opxMB8QqkKiTsn2EesXbxwDm0SDg71N1imAondB8er625w](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2151-6952.2008.tb00292.x?casa_token=EA16VuuY0y8AAAAA:k3WcQeG5O48v93opxMB8QqkKiTsn2EesXbxwDm0SDg71N1imAondB8er625w)

Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, A. (2024). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological reports*, 127(2), st. 513 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z:

<https://doi.org/10.1177/00332941221122861>

Schulz, W. (2004). Reconstructing mediatization as an analytical concept. *European journal of communication*, 19(1), st. 88-90 [online; cit. 04-06-2024] Dostupné z:

<https://doi.org/10.1177/0267323104040696>

Sirin Kale. Logged off: meet the teens who refuse to use social media. In: theguardian.com [online]. 28. augusta, 2018 07:00 [online; cit. 05-04-2024] Dostupné z:

<https://www.theguardian.com/society/2018/aug/29/teens-desert-social-media>

Statista.com, (20234). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Statista.com, (2024). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. [online; cit. 15-04-2024] Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Statista.com, (2024). Number of X (former Twitter) users worldwide from 2019 to 2024. [online; cit. 10-04-2024] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>

Státní zdravotní ústav. Závislost: co to je? In: nzip.cz [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z:

<https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

Steinfeld, C., Ellison, N. B., Lampe, C., & Vitak, J. (2013). Online social network sites and the concept of social capital. *Frontiers in new media research*, st. 118 [online; cit. 23-04-2024]

Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/publication/275097667\\_Online\\_Social\\_Network\\_Sites\\_and\\_the\\_Concept\\_of\\_Social\\_Capital](https://www.researchgate.net/publication/275097667_Online_Social_Network_Sites_and_the_Concept_of_Social_Capital)

Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), st. 1270 [online; cit. 16-05-2024] Dostupné z:

<https://doi.org/10.1177/135485651984732>

Tapscott, D. (1998). *Growing up digital*. San Francisco: McGraw-Hill Companies.

Tik Root (2024). What happens when a school bans smartphones? A complete transformation. In: theguardian.com [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/jan/17/cellphone-smartphone-bans-schools>

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), st. 515-516 [online; cit. 11-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

Veverková, T. (2015). *Příčiny závislosti na pervitinu*. Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Karlova. Evangelická teologická fakulta, 2015. st 26 [online; cit. 26-04-2024] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/67829>

Vokoun, M. (2024). *Způsoby interakce uživatelů s obsahem na sociální síti Tik Tok*. Diplomová práce (Mgr.) Univerzita Karlova. Filozofická fakulta, 2024, st. 31. [online; cit. 18-04-2024] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/188352>

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, 23(1), st.

Walther, J. B., Carr, C. T., & Choi, S. S. W. (2010). Interaction of interpersonal, peer, and media influence sources online: A research agenda for technology convergence. *A networked self*, st. 25-46.

Wattenhofer, M., Wattenhofer, R., & Zhu, Z. (2012). The YouTube social network. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 6, No. 1), st. 354 [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i1.14243>

West, R. (2016). *Modely závislosti*. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost, st. 20 [online, cit. 25-04-2024]. Dostupné z: [https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016\\_09\\_models\\_web\\_final.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016_09_models_web_final.pdf)

Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of school violence*, 14(1), st. 16 [online; cit. 25-04-2024] Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15388220.2014.949377>

Wood, N. T., & Muñoz, C. (2021). Unplugged: Digital detox enhances student learning. *Marketing Education Review*, 31(1), st. 21 [online; cit. 17-05-2024] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10528008.2020.1836973>

YouTube. (n.d.). Vyhledávání na YouTube. YouTube. [online; cit. 19-04-2024] Dostupné z: [https://www.youtube.com/intl/ALL\\_cz/howyoutubeworks/product-features/search/](https://www.youtube.com/intl/ALL_cz/howyoutubeworks/product-features/search/).

## Téza diplomovej práce

SCHVÁLENO

25.7.24

<b>Institut komunikačných štúdií a žurnalistiky FSV UK</b> <b>Teze MAGISTERSKÉ diplomové práce</b>													
<b>TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:</b>													
<b>Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta:</b> Ema Čengelová	<b>Razítko podatelny:</b>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">                     Univerzita Karlova                      Fakulta sociálních věd                 </td> </tr> <tr> <td>Došlo dne:</td> <td style="text-align: center;">15-03-2024</td> <td style="text-align: right;">-1-</td> </tr> <tr> <td>Čj:</td> <td style="text-align: center;">80</td> <td>Příloh:</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Přidělena:</td> </tr> </table>	Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd			Došlo dne:	15-03-2024	-1-	Čj:	80	Příloh:	Přidělena:		
Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd													
Došlo dne:		15-03-2024	-1-										
Čj:	80	Příloh:											
Přidělena:													
<b>Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta:</b> 2022													
<b>Fakultní e-mail diplomantky/diplomanta:</b>													
<b>Studijní program/forma studia:</b> Mediální studia/prezenční forma studia													
<b>Název práce v češtině:</b> Fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí													
<b>Název práce v angličtině:</b> Young adults going offline													
<b>Předpokládaný termín dokončení</b> (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2022/2023) (diplomovou práci je možné obhajovať <u>nejdříve</u> šest měsíců od schválení tezí) LS 2023/2024													
<b>Charakteristika tématu a jeho dosavadní zpracování</b> (max. 1800 znaků): Fenomén dištancovania mladých ľudí od sociálnych sietí je v súčasnosti veľmi diskutovaným javom, predovšetkým u mladých ľudí, ktorých zaradujeme do skupiny „digital natives“. Práve tento jav dištancovania od sociálnych sietí bude predmetom tejto diplomovej práce.  V prvej, teoretickej časti sa diplomová práca zameria na vysvetlenie základných pojmov súvisiacich s tématom. Táto časť bude venovaná problematike online médií a ich vplyvu na človeka a jeho sociálne procesy. Ďalej rozvinie tému sociálnych sietí a ich potenciálne benefity a risky. S tématom veľmi úzko súvisia aj závislosti mladých dospelých spojených s nadmerným užívaním sociálnych sietí či jednotlivých technológiách, z tohto dôvodu sa práca zameria v neposlednom rade aj na túto oblasť. V druhej časti diplomovej práce budú tieto základné pojmy naviazané na kvalitatívny etnografický výskum mladých ľudí, ktorí sa rozhodli o zmenu životného štýlu a prešli do offline sveta.  Výber tématu práce je zásadný predovšetkým z jeho doposiaľ nepočítaného spracovania. Fenomén dištancovania mladých ľudí od online sveta je v celku novým javom, a preto neexistujú takmer žiadne odborné publikácie, ktoré by fenomén skúmali komplexne.													
<b>Předpokládaný cíl práce, případně formulace problému, výzkumné otázky nebo hypotézy</b> (max. 1800 znaků): Cieľom tejto diplomovej práce bude pomocou etnografického výskumu analyzovať fenomén dištancovania mladých dospelých od sociálnych sietí.  Zásadným zámerom tejto práce bude získať odpoveď na tieto výskumné otázky: HVO: Ako prežívajú mladí dospelí dištancovanie od online sveta? VVO1: Aká bola motivácia participantov k zmene životného štýlu v oblasti online médií? VVO2: Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na offline životný štýl? VVO3: Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí v prechode do offline sveta? VVO4: Akými prostriedkami nahradzovali participantí v prípade odstránenia sociálnych sietí z telefónu naväzovanie a udržiavanie sociálnych väzieb? VVO5: Stretli sa participantí výskumu v dôsledku offline životného štýlu s nejakou formou sociálneho vylúčenia?													

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

**Úvod**

- 1. Online média a ich vplyv na človeka**
  - 1.1. Charakteristika online médií v kontexte ľudského zmýšľania
  - 1.2. Od mediatizácie po hlbokú mediatizáciu
  - 1.3. "Digital natives" a "digital immigrants"
- 2. Čo sú sociálne siete a aké sú ich potenciálne benefity a risky?**
  - 2.1. Definície a príklady sociálnych sietí
  - 2.2. Sociálne siete a ich potenciálne benefity
  - 2.3. Sociálne siete a ich potenciálny risk
- 3. Závislosti spojené s nadmerným užívaním sociálnych sietí**
  - 3.1. Vymedzenie pojmu "závislosť"
  - 3.2. Prejavy a prežívanie závislostí na sociálnych sieťach
  - 3.3. Digitálny detox ako forma liečby a prevencie
- 4. Metodológia**
  - 4.1. Cieľ práce a výskumné otázky
  - 4.2. Výskumná metóda - kvalitatívny etnografický výzkum
  - 4.3. Participanti a ich nábor
  - 4.4. Proces zberu dát
  - 4.5. Etické aspekty
- 5. Výsledky**
- 6. Diskusia**

**Záver**

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

Podkladový materiál pre túto analýzu budú tvoriť hlasové a písané poznámky z pozorovania participantov v rámci sprevádzania pri ich bežnom dni a tiež hlasové záznamy hlbkových rozhovorov, ktoré budú následne s participantmi vykonané. V prípade, že by bolo sprevádzanie a pozorovanie participantov v praxi príliš ťažko realizovateľné, bude využitá iná kreatívna etnografická metóda, ako napríklad reflexívne denníkové (audio)záznamy participantov. Do výskumu bude zahrnutých celkovo 5-7 participantov vo veku od 20 do 30. Všetci účastníci výskumu budú žiť offline životným štýlom, tzn. mimo sociálne siete.

**Metody (techniky) zpracování materiálu:**

Záznamy z rozhovorov a výstupy kreatívnych techník zberu dát budú analyzované etnografickou analýzou.

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

Marc, P. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9 (5), 1-6.

Marc Prensky vo svojom článku z roku 2001 ako prvý pracuje s termínom "digital natives", ktorým označuje mladých ľudí narodených po roku 1980, teda narodení v informačnom veku. Prensky tento pojem porovnáva s pojmom "digital immigrants", teda staršou generáciou ľudí, ktorí sa do digitálneho sveta nenarodili, ale postupom času sa na takýto svet adaptovali. Obsah článku sa snaží digitálnym imigrantom ponúknuť formy, ako digitálnu generáciu efektívne učiť.

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121.

Významný článok od Jacquelin Nesi ukazuje na fakt, ako sociálne média zohrávajú v súčasnosti ústrednú úlohu v živote mládeže. Nesi sa snaží ale takisto vysvetliť, že tieto nové média neprinášajú len potenciálny risk a ohrozenie duševného zdravia mladých, ale takisto predstavujú nové a vzrušujúce príležitosti, ktoré ho môžu pozitívne ovplyvniť.

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), 46-65.

Autori článku Carr a Hayes sa vo svojom diele zameriavajú ako jedny z mála nie na opis toho, čo sa dá považovať za sociálne médiá (Facebook, Twitter, atď.), ale snažia sa definovať esenciu sociálnych médií a formulujú myšlienky prečo sú sociálne médiá také, aké sú. Následne autori skúmajú rozvíjajúce sa technologickú a sociálnu infraštruktúru týchto médií a ich dôsledky na budúcu zmenu v komunikačnej sfére. Záver práce je venovaný snahe predpovedať budúce využívanie sociálnych sietí.

Hepp, A. (2019). *Deep mediatization*. Routledge.

Andreas Hepp sa vo svojej knihe *Deep mediatization* snaží čitateľovi priblížiť pojmy "mediatization" a "deep mediatization". Hepp diskutuje o tom, aké hlboké sú dnešné zmeny súvisiace s médiami nielen pre inštitúcie, organizácie či komunity, ale aj pre jednotlivca.

Krejčí, M. (2019). *DigiDetox: jak na digitální minimalismus*. Pointa.

Autor knihy Matěj Krejčí predstavuje knihou *Digidetox* myšlienku, že digitálne médiá môžu byť našim veľmi dobrým pomocníkom, no na druhú stranu môže moderný človek veľmi ľahko sklznúť k ich nadužívaniu, ktoré následne vedie k určitým deformáciám človeka. Krejčí vidí ako jediné riešenie intenzívneho užívania technológií ich postupné minimalizovanie v každodennom živote.

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

Karová, A. (2020). *Možné projevy závislostního chování v důsledku sociální sítě Instagram*. Diplomová práce (Mgr.)--Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2020.

Slovák, J. (2023). *Vliv sociálních sítí na mentální zdraví generace Z*. Diplomová práce (Mgr.)--Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd, 2023.

Thein, F. (2021). *Fenomén FOMO v kontextu sociální sítě Instagram*. Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd, 2021.

**Datum / Podpis studenta/ky**

11.3.2024



<b>TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:</b>	
<b>Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:</b>	
Teze byly konzultovány a diplomantka většinu doporučení již zpracovala. Rozhodně doporučuji provést pilotáž kreativní etnografické metody před ostrým sběrem dat. V teorii doporučuji rozebrat faktory vytvářející závislost na sociálních sítích a fenomén attention economy.	
<b>Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:</b>	
<i>Keller, A. (2022). Defeat social media addiction: How withdrawing from social media will change your life positively and what you need to do to do this. tredition Verlag.</i>	
<i>Bhargava, V. R., &amp; Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. Business ethics quarterly, 31(3), 321-359. <a href="https://doi.org/10.1017/beq.2020.32">https://doi.org/10.1017/beq.2020.32</a></i>	
<b>Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.</b>	
<b>Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.</b>	
<b>Marek Háša</b>	.....ě
<b>Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga</b>	<b>Datum / Podpis pedagožky/pedagoga</b>
TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNĚ, PODEPSANĚ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO VE VYHLÁŠCE ŘEDITELE INSTITUTU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNY FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO VÝTISKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.	
<b>TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO PROGRAMU.</b>	

## Zoznam príloh

### Príloha č. 1: Interview guide

#### **VVO1: Akú funkciu plnia sociálne siete v živote mladých dospelých?**

1. Čo pre teba znamená/ čo si predstavíš pod pojmom sociálne siete?
2. Akú funkciu podľa teba primárne plnia sociálne siete v živote mladých ľudí?
3. V dobe, keď si bol/-a aktívnym užívateľom sociálnych sietí, akú funkciu pre teba plnili (k čomu si ich používal)?
4. Koľko času si na nich asi tak strávil/-a?

#### **VVO2: Aká bola motivácia participantov k odpojeniu od sociálnych sietí?**

1. Čo bol tvoj počiatočný impulz k prechodu do offline životného štýlu?
2. Kedy sa to stalo?
3. Aké boli tvoje očakávania od odchodu z online sveta?

#### **VVO3: Aké ťažké či ľahké bolo v dôsledku silného previazania sociálnych procesov na média prejsť na životný štýl bez sociálnych sietí?**

1. Bolo pre teba ťažké prejsť do offline životného štýlu?
  - a. Ak áno, tak prečo?
  - b. Ak nie, tak z akého dôvodu?
2. Ako sa cítiš bez sociálnych sietí? Pocituješ nejaké pocity (pozitívne či negatívne), ktoré si predtým nezažíval?
3. Pociťoval/-a si niekedy potrebu sa do online sveta vrátiť?
  - a. Ak áno prečo a kedy (za akých okolností)?
4. A učinil/-a si tak?
  - a. Ak áno, aké si z toho mal pocity?
  - b. Ak nie, čo ťa udržalo?

#### **VVO4: Aké výhody a nevýhody vidia mladí dospelí na živote bez sociálnych sietí?**

1. Aké výhody vidíš na živote bez sociálnych sietí? Si s takýmto životom spokojný?
2. A naopak aké nevýhody vidíš na živote bez sociálnych sietí?
3. Pociťoval/-a si niekedy v dôsledku odpojenia istý druh FOMO?
  - a. Ak áno, ako to riešiš?
  - b. Ak nie, čím si myslíš, že to je?

#### **VVO5: Ako participantí po odpojení zo sietí nadväzovali a udržiavali sociálne väzby?**

1. Ako prebiehalo v tvojom prípade spájanie s ľuďmi v reálnom svete?
2. Začal si používať iné metódy na kontaktovanie svojho okolia?
  - a. Ak áno, aké? A aké v nich vidíš najväčšie výhody a nevýhody oproti sieťam?
  - b. Ak nie, ako si teda kontakt s okolím udržoval?
3. Zmenil sa tvoj okruh ľudí, s ktorými komunikuješ, po odpojení od sietí?
  - a. Ak áno, tak ako? Začal si sa baviť s rovnakou skupinou ľudí bez sietí?

**VVO6: Stretli sa participanti výskumu v dôsledku odpojenia od sociálnych sietí s nejakou formou sociálneho vylúčenia?**

1. Ako reaguje tvoje okolie na rozhodnutie zostať odpojený?
2. Stratil/-a si s niekým kvôli tomu kontakt?
3. Cítil/-a si sa niekedy “zabudnutý/-a” alebo vynechaný/-a z programu kvôli tomu, že si zrovna nebol/-a súčasťou napríklad nejakej fb skupiny tvojich kamarátov/blízkych?
  - a. Ak áno, aké si z toho mal/-a pocity?
  - b. Ak nie, aké si z toho mal/-a pocity?

**VVO7: Ako participanti reflektuje svoj voľný čas, ktorý by normálne strávili na sociálnych siet'ach?**

1. Ako si zaplnil/-a svoj voľný čas po odpojení od sociálnych sietí?
2. Keď sa spätne ohliadneš na to, keď si sociálne siete ešte používal/-a, ako hodnotíš aktuálne svoj voľný čas strávený bez nich?