Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

ŠKÁLA ZÁVISLOSTI NA INSTAGRAMU

Jakub Adametz, Anna Urešová, Sabina Vodáková

Instagram a závislost na této aplikaci

Instagram je sociální síť, která byla poprvé spuštěna 6. října roku 2010. Tato sociální síť sloužila především ke sdílení fotografií, ovšem necelé 3 roky po vzniku Instagramu bylo umožněno také sdílení videí. Za vznikem Instagramu stojí Kevin Systrom a Mike Krieger. Ve svém vývoji Instagram umožnil uživatelům také posílat fotografie a vida konkrétním jedincům a to díky funkci *Instagram Direct*. Před posláním či sdílením fotografií, ale Instagram nabízí také možnou úpravu a to díky filtrům, které tvoří tuto sociální síť ještě více populární (Mattern, 2016).

Závislost by se dala definovat také jako touha po prožívání příjemných zážitků, které vychází z určité činnosti. Jestliže tedy nastane závislost na určité činnosti, může pak docházet k problémům se ztrátou kontroly sám nad sebou, také dochází k preferování dané činnosti před ostatními činnostmi a v nejhorších případech se může objevit také to, že činnost stále provádíme, i pokud kvůli ní vznikají závažné důsledky (Fischer & Škoda, 2014).

Závislost na Instagramu je způsobena tím, že každá aktivita, kterou uživatel sdílí, může získat odezvu v podobě lajků, komentářů nebo sdílení. Právě tato odezva je to, co nás činí závislými. Člověk je totiž společenská bytost, která nedokáže zcela ignorovat, co si o nás ostatní myslí. Sdílením tedy dáváme najevo svojí vlastní hodnotu a následnými reakcemi si ji potvrzujeme (Alter, 2018).

Tvorba položek a testových škál

Rozhodli jsme se, že nejprve každý sám vymyslí vhodné položky pro náš test. Poté jsme se společně sešli, předložili jsme si své návrhy a vzájemnou diskuzí jsme vybrali právě 13 položek, které jsme do našeho testu zařadili.

Tabulka 1: Znění položek testu

#	Znění položky
1	Znáte aplikaci Instagram?
2	Používáte Instagram během běžných každodenních aktivit (při jídle, při koupeli, na toaletě...)?
3	Ztrácíte pojem o čase, když používáte Instagram?
4	Používáte k Instagramu také dílčí aplikace (Layout from Instagram či IGTV)?
5	Kontrolujete Instagram kvůli novým notifikacím?
6	Kontrolujete Instagram ráno po probuzení?
7	Používáte fotoaparát Instagramu, jeho filtry a funkce (boomerang, slowmotion) i pro vytvoření fotek či videí, které nemáte v plánu sdílet?
8	Záleží Vám na tom, aby Vás sledovalo co nejvíce lidí?
9	V případě, že někdo zahájí živé vysílání, začnete ho neprodleně sledovat?
10	Cítíte zklamání, pokud Váš přidaný obsah na Instagramu nemá Vámi očekávanou odezvu?
11	Přemýšlíte již při focení/natáčení nad hashtagy?
12	Sdílíte fotky svého jídla na Instagramu alespoň jednou týdně?
13	Máte tendenci při zveřejňování „instastories“ vkládat do příspěvku anketu nebo otázky?"

Dávali jsme si pozor, ať při zadávání položek do testu, máme všechny ve stejném znění. Rozhodli jsme se pro jednotlivé položky používat **otázky**, které jsme daly do znění ve **2. osobě množného čísla**.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Před testem byla respondentovi zobrazena následující instrukce:

Dobrý den!

V tomto testu je ke každé otázce zobrazena 5 stupňová škála, na které můžete vybrat míru souhlasu či nesouhlasu s otázkami. Test se skládá ze 14 otázek a zabere Vám zhruba 4 minuty.

Do instrukce jsme napsali, že se náš test bude skládat ze 14 otázek. Je to z toho důvodu, že i když má náš test pouze 13 položek, tak na závěr se respondentovi ukázala ještě validizační otázka. Naší prioritou bylo tedy respondenta neklamat s celkovým počtem otázek, na které bude muset odpovědět.

Po spuštění testu se respondentovi zobrazovali jednotlivé otázky, kterým jsme stanovily pevné pořadí a respondent ke každé otázce vybíral z následujících odpovědí:

Tabulka 2: Možnost odpovědí respondenta

#	Možnost
1	Rozhodně NE
2	Spíše NE
3	Nevím
4	Spíše ANO
5	Rozhodně ANO

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Při vytváření subškál jsme si uvědomili, že náš test je jednodimenzionální a v celkovém pohledu není žádná položka inverzní. Proto jsme jednu škálu nazvali jako **Celková škála** a umístili jsme do ní všechny položky vyskytující se v našem testu. Při další diskuzi nám pak z testu vyplynuly ještě 4 další subškály.

Tabulka 3: Testové škály

Subškála	Položky
Celková škála	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
Škála sdílení	3, 4, 11, 12, 13
Škála pasivního užívání	2, 3, 4, 7, 9, 12R
Časová zátěž	2, 3, 6, 9
Využívání dílčích funkcí	4, 7, 13

Škála sdílení vypovídá, zda je uživatel Instagramu závislý převážně na aktivním sdílení příspěvků.

Škála pasivního užívání naopak vypovídá, že je uživatel závislý spíše na samotné aplikaci, tedy na sledování sociálních příspěvků ostatních uživatelů.

Subškála **Časová zátěž** zahrnuje ty položky, které nám vypovídají, že uživatel používáním Instagramu stráví více volného času, než je nutné.

Využívání dílčích funkcí je subškála, která vypovídá o tom, že jsou uživatelé závislí na samotné aplikaci Instagram, nikoli na této sociální síti.

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru **186 respondentů**, z toho 36 mužů a 150 žen. Věk respondentů měl rozpětí od 14 do 69 let, přičemž průměrný věk byl 26,29 a medián 23 let. Věkové rozpětí v kategorii mužů bylo 15 – 54 let

s průměrem 27, 56 a mediánem 25 let. U žen to bylo rozpětí 14 až 69 let, průměr 25,99 let a medián 23 let. Po kontrole jsme nevyřadili žádného respondenta a pracovali s původním vzorkem beze změny.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Průměrný čas na odpověď byl 6,8 vteřiny. Maximální čas se objevil u otázky č. 12 a to 2 666 vteřin (44 minut). Minimální čas na odpověď byla 1 vteřina. S některými škálami spokojeni jsme, u některých je reliabilita o dost menší. U našeho testu bychom nad odhadem doby u jednotlivých položek přímo neuvažovali, jelikož byl vyplňovaný na internetu a myslíme si, že některé extrémy odpovídají prostému odložení testu na jindy či narušení jinými aktivitami.

Tabulka 4: Vnitřní konzistence škál

Škála	Cronbachova α	Split-Half
Celková	0,8	0,9
Časová zátěž	0,8	0,8
Pasivní užívání	0,6	0,7
Sdílení	0,4	0,6
Využívání dílčích funkcí	0,5	-

Tabulka 5: Korigovaná korelace položek

Otázky	Průměr po odstranění	Rozptyl po odstranění	SD. Po odstranění	Korelace celku s položkou	Alfa po odstranění
1	22,258	78,320	8,849	0,512	0,865
2	24,000	65,752	8,108	0,761	0,849
3	24,505	72,099	8,491	0,637	0,857
4	25,392	82,657	9,091	0,389	0,871
5	24,338	71,471	8,454	0,645	0,857
6	24,236	65,911	8,118	0,796	0,846
7	24,822	75,016	8,661	0,529	0,864
8	24,887	76,444	8,743	0,537	0,863
9	25,403	83,659	9,146	0,423	0,870
10	24,569	72,159	8,494	0,683	0,854
11	25,225	82,325	9,073	0,335	0,873
12	25,505	84,819	9,209	0,284	0,874
13	25,306	80,180	8,954	0,503	0,866

Stabilita v čase

Výpočet stability v čase jsme provedli přes hrubý skór ze souboru 16 respondentů. Lidé, kteří dotazník opakovaně vyplnili byli ve věku 14 – 27 let a byli to 3 muži a 13 žen. Průměrná doba mezi prvním a druhým vyplněním byla 12, 58 dní. Minimální časový rozestup byl 8 dnů, maximální 14 dní.

Reliabilita jako stabilita v čase nám vyšla **0,92.** Jedná se o silný vztah, nicméně si uvědomujeme poměrně malý soubor **n=16** respondentů, kteří metodu vyplnili opakovaně. Současně si uvědomujeme, že malý počet respondentů s touto hladinou pohybuje.

Důkazy o validitě metody

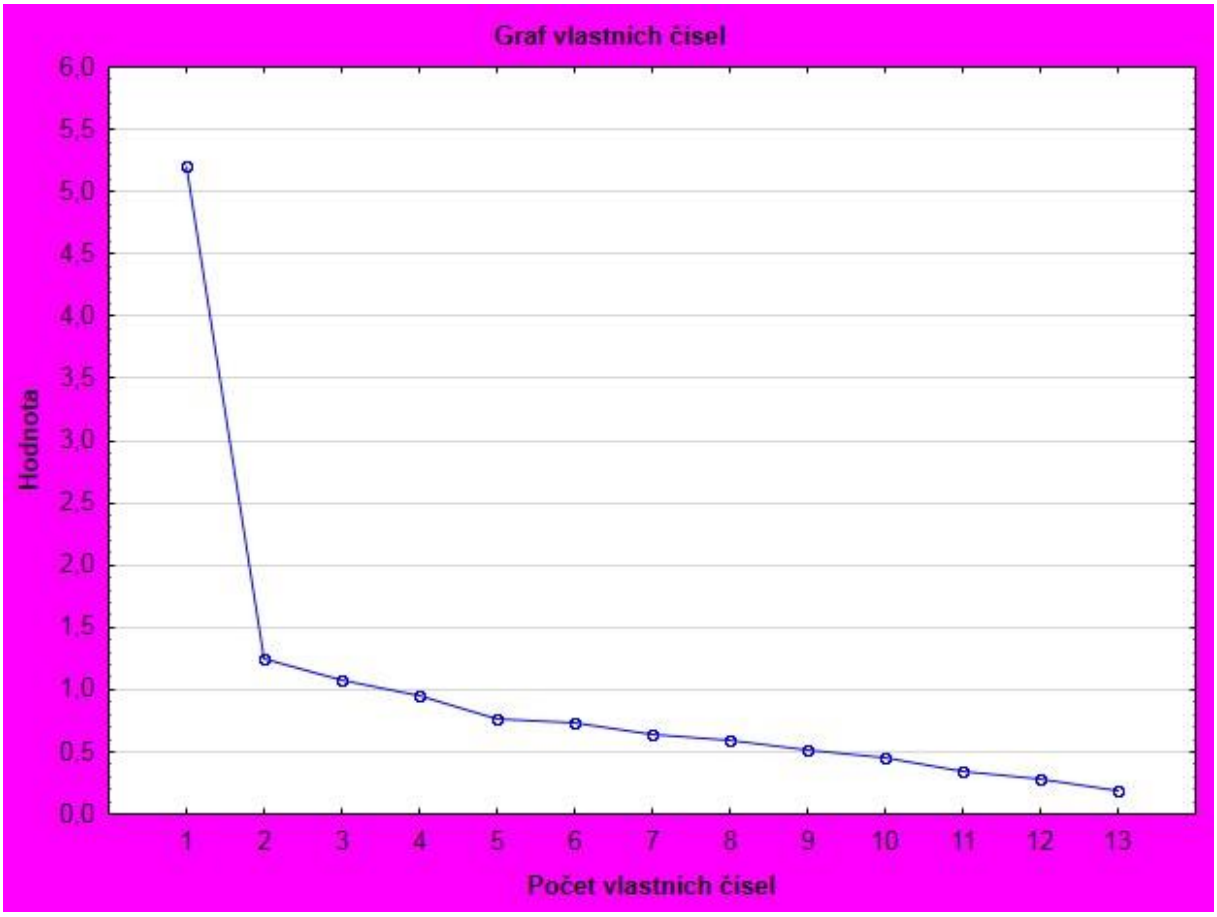
Kriteriální validita metody

Naším zvoleným kritériem bylo, zda respondenti používají aplikaci Instagram každý den, a to k sdílení či prohlížení fotek. Očekáváme, že ti respondenti, kteří dosahují vyššího hrubého skóru, budou každodenními uživateli Instagramu, a tudíž budou odpovídat kladně. Vztah hrubého skóru a kritéria validity nám vyšel r=0,77.

Faktorová struktura inventáře

Před provedením faktorové analýzy nebyla vyřazena žádná položka. Faktorová analýza byla provedena metodou hlavní komponenty. Ve výsledku jsme vybrali jen jeden faktor, který odpovídal přibližné hodnotě 5,25 a nazvali jsme ho **Čas strávený na Instagramu**. V scree plotu sice byly další dva faktory nad hranici 1, ovšem jejich hodnoty byly podle nás zanedbatelné a proto jsme se rozhodli s těmito faktory nepracovat.

Obrázek 1: Sutinový graf



Náš vybraný faktor vysvětluje rozptyl o hodnotě 36,21%.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 6: Faktorová zátěž

Položka	Čas strávený na Instagramu
1	0,536
2	**0,810**
3	0,685
4	0,413
5	0,693
6	**0,845**
7	0,567
8	0,582
9	0,453
10	**0,726**
11	0,368
12	0,306
13	0,547
Vysvětlený rozptyl:	**36,21%**

Orientační normy

V našem testu jsme převáděli hrubý skór na **Staniny**. Normy jsme se rozhodli vytvořit pro **jednotlivé věkové kategorie**. Shodli jsme se, že náš test není ovlivněn pohlavím. Daleko více nás zajímá, jak skórují jednotlivé věkové skupiny. Náš předpoklad souvisí s tím, že starší generace bude na Instagramu méně závislá, než generace mladší.

Tabulka 7: Orientační normy celkové škály pro věkové kategorie

Věk	N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
0 – 25	127	29,661	14	55	8,860
26 +	59	20,339	13	50	7,277

Tabulka 8: Orientační normy škály sdílení pro věkové kategorie

Věk	N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
0-25	127	8,181	5	20	2,818
26+	59	6,305	5	18	2,300

Tabulka 9: Orientační normy škály pasivního užívání pro věkové kategorie

Věk	N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
0-25	127	15,341	10	27	3,968
26+	59	13,237	10	22	3,349

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 10: Orientační normy škály časové zátěži pro věkové kategorie

Věk	N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
0-25	127	9,897	4	19	4,164
26+	59	6,576	4	19	3,765

Tabulka 11: Orientační normy škály užívání dílčích funkcí pro věkové kategorie

Věk	N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
0-25	127	5,055	3	13	2,330
26+	59	3,593	3	8	1,190

Tabulka 12: Převod Hrubých skórů na staniny

Staniny	Hrubý skór Celková škála		Hrubý skór Škála časové zátěži		Hrubý skór Škála pasivního užívání		Hrubý skór Škála sdílení		Hrubý skór Škála užívání dílčích funkcí	
	0-25	26+	0-25	26+	0-25	26+	0-25	26+	0-25	26+
1	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	15-18	-	4	-	10	-	-	-	-	-
3	19-23	13-14	5-6	-	11-12	10	5-6	-	3	-
4	24-27	15-18	7-8	4-5	13-14	11-12	7	5	4	3
5	28-31	19-22	9-10	6-7	15-16	13-14	8	6	5	-
6	32-36	23-25	11-13	8-9	17-18	15	9-10	7-8	6	4
7	37-40	26-29	14-15	10-11	19-20	16-17	11	9	7	5
8	41-45	30-33	16-17	12-13	21-22	18-19	12-13	10	8-9	-
9	46-55	34-50	18-19	14-19	23-27	20-22	14-20	11-18	10-13	6-8

Zhodnocení metody

Naši metodu měřící závislost na Instagramu hodnotíme pozitivně. Bylo to téma, které je nám všem velmi blízké a je aktuální. Pozitivně hodnotím také práci celého týmu. Kde vše fungovalo, jak mělo. Samotný test hodnotím pozitivně z hlediska jeho jednoduchosti a lehkosti vyplnění. Myslím si, že pro studijní účely byla i vhodná jednoduchost naší metody. Mezi slabiny naší metody řadíme to, že znalost Instagramu je úzce spjata jen s mladší generací, tudíž nám starší ročníky přinášely určité zkreslení. Také si myslím, že jsme mohli lépe pracovat s možností, že respondenti Instagram vůbec neznají. Překvapila nás reliabilita naší metody, kdy hodnoty vycházely výše, než jsme předpokládali. Validita metody také není tak nízká, jak jsme očekávali. V konečném měřítku hodnotíme celou práci jako velký přínos, ale uvědomujeme si určité nedokonalosti.

Použitá literatura

Alter, A. (2018). *Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Brno: Host.

Fischer, S. & Škoda, J. (2014). *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada.

Mattern, J. (2016). *Instagram*. Minneapolis: Checkerboard Library.