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!

INVENTÁŘ ZÁVISLOSTI NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Tomáš Martínek, Josef Borkovec, Honza Kalenda, Lucie Preradovičová, Simona Stanislavová

Závislost na sociálních sítí

Pokud chceme hovořit o závislosti, tak se bavíme konkrétně o syndromu závislosti, který má statistický kód F1x.2 a na místo x se dopisuje daná látka. Společnosti je tento termín známý a pojí se zejména s psychoaktivními látky (drogami), ale i například s patologickým nakupováním (oniomanie), patologickým hráčstvím (gambling) až po další nově vznikající formy návykového chování (Nešpor, 2018).

Mezinárodní klasifikace nemocí a její 10. revize definuje obecně závislost takto: "*Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenili více*" (Nešpor, 2018, 18). V současné době technologický pokrok do velké míry usnadnil modernímu člověku mnoho aktivit. Jejich všudypřítomnost a snadný přístup, může vyústit až v novodobý typ závislosti: závislost na internetu (netolismus), virtuálním prostředí a virtuálních vztazích (Fischer & Škoda, 2014).

O závislosti na internetu hovoříme tehdy, když *„postižený člověk dlouhodobě zanedbává své vztahy, pracovní povinnosti, sociální kontakty a když se objevují i různé somato-psychické poruchy, jako jsou poruchy chování, pozornosti, soustředění, bolesti zad, očí, atd"* (Fischer & Škoda, 2014, 127). Problémy nastávají při trávení nadměrného času na internetu, a to již u dětí od útlého věku. Internet představuje také snadný nástroj pro hraní hazardních her, které může vést ke gamblerství v reálném životě. Především dospívající také více času diskutováním a chatováním, takže pak může docházet k zanedbávání reálných vztahů (Nešpor, 2013).

Závislost na sociálních sítích je přímo specifická tím, že není přímo vázaná na počítač, ale jedinec může být na sociálních sítích i prostřednictvím telefonu, či tabletu. Na sociálních sítích lze tedy být i během každodenních aktivit a mohou přímo narušovat pracovní povinnosti (práce, škola) a také spánek. Samotný jedinec a jeho okolí si dlouhodobě nemusí uvědomovat příčinu svých problémů (Blinka, 2011).

V dnešní době můžeme s nadsázkou říct, že skoro každý má účet na nějaké sociální síti a jejich nadměrné užívání je bráno jako zcela normální. Mnohdy slouží také jako nástroj potvrzující hodnotu, kdy sebeprezentace bývá jako jeden z nejvýznamnějších motivů pro jejich používání (Blinka, 2011).

Griffiths (2014) zmiňuje, že se v odborných kruzích vyskytují debaty o tom, zda by některé excesivní chování mělo být bráno jako závislost. Sám definuje závislostní chování jako kterékoliv chování, ve kterém se objevuje těchto šest hlavních komponent závislosti. Jedná se o "salience", "mood modification", "tolerance", "withdrawal symptoms", "conflict", a "relaps".

1. Salience – Zde dochází k tomu, že užívání sociálních sítí se stane jedinou důležitou aktivitou v životě jedince a ovládá jeho myšlení, pocity a chování. (Člověk stále myslí na to, co se děje na sociálních sítí, když zrovna není online.)
2. Mood modification – Tato komponenta se snaží referovat o subjektivních pocitech, který z toho jedinec. (Cítí se dobře – mimo realitu.)
3. Tolerance – Zde hovoříme o zvyšujícím se času, který člověk tráví na sociálních sítí, aby se mu dostalo efektu. (Potřebuji být častěji online, protože mě současná doba strávená na sociálních sítí už tolik neuspokojuje. Velmi dobře se to dá představit například u drog.)
4. Withdrawal symptoms – Nepříjemné pocity, které se u člověka objevují, protože nemůže být online. Jedná se o zvýšenou iritabilitu a náladovost. (Zrovna jsem na dovolené a nemám u sebe počítač/telefon).
5. Conflict – Hovoříme zde o konfliktech jak mezi lidmi kolem nás, o vlastním pocitu ztráty kontroly nad sociálními sítěmi, tak i například o konfliktech s koníčky a celkově našimi zájmy. (Lidé kolem nás nám začnou říkat, že na síti trávíme moc času.)
6. Relaps – Jedná se o tendenci k opakování užívání sociálních sítí, ačkoliv se člověk snaží omezit čas strávený online.

Tvorba položek

Pro účely našeho testu jsme zformulovali 40 položek. Při tvorbě položek jsme vycházeli z kritérií definovaných v odborné literatuře (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014). Náš konstrukt pokrývají následující fazety: A) Salience, B) Mood Modification, C) Tolerance, D) Withdrawal symptoms, E) Conflict, F) Relaps. Původní výčet 40 položek jsme zredukovali na 20, které měly pokrýt všechny výše zmíněné oblasti. Jsme si vědomi mylného úsudku, kterého jsme se dopustili, protože ideální počet položek, který by pokryl všechny úrovně je 24. Proto je dost možné, že ve výsledcích nebudou všechny oblasti, případně nebudou rovnoměrně zastoupeny.

Všechny položky jsou psány formou tázacích vět. Na konci inventáře byla respondentům položena otevřená otázka, v níž měli sami zhodnotit, kolik času tráví denně na sociálních sítích. Respondent odpovídá na to, v jaké frekvenci se u něj toto chování/myšlení vyskytuje.
V našich položkách se nevyskytují reverzní položky, a tedy hodnotící potenciál položek je vzestupný: vůbec (0), někdy (1), občas (2), často (3), vždy (4).

V užším výběru zbyly položky následujícího znění:

1. Stává se Vám, že na sociálních sítích trávíte více času, než jste měli původně v úmyslu?
2. Setkal/a jste se už s tím, že kvůli sociálním sítím jste zanedbával(a) své pracovní/studijní povinnosti?
3. Máte nutkavé myšlenky zjistit, co je nového (jaké jsou nové příspěvky) na sociálních sítích?
4. Připadá Vám, že nejste v kontaktu s okolím, když nějakou dobu nepoužíváte sociální sítě?
5. Používáte sociální sítě, abyste si odpočinul od svých osobních problémů?
6. Zvyšuje se Vaše potřeba být na sociálních sítích?

7. Cítil(a) jste se někdy sklíčeně kvůli tomu, že jste nemohl/a být online na sociálních sítích?
8. Zkoušel(a) jste snížit frekvenci užívání sociální sítě, ale nevyšlo to?
9. Cítíte, že sociální sítě jsou součástí Vašeho každodenního života?
10. Pociťujete podráždění, pokud nemůžete nějakou dobu používat sociální sítě?
11. Věnujete méně času koníčkům, volnočasovým aktivitám nebo sportu kvůli sociálním sítím?
12. Komunikujete více s lidmi na sociálních sítích než v reálném životě?
13. Řeklo Vám někdy Vaše okolí, že trávíte až moc času na sociálních sítích?
14. Přemýšlíte o tom, co se děje na sociálních sítích v době, kdy jste off-line?
15. Odkládáte spánek jen proto, abyste mohli být déle v prostředí sociálních sítí?
16. Kontrolujete sociální sítě ihned po tom, co se ráno probudíte?
17. Přistihl/a jste se někdy, že místo plnění povinností jste na sociálních sítích?
18. Cítíte se více komfortně, pokud můžete užívat sociální sítě?
19. Domníváte se, že Váš život by byl prázdný bez sociálních sítí?
20. Když se necítíte dobře, používáte sociální sítě ke zlepšení nálady?

Z fazety salience vycházely položky č. 3, 9, 14, 16, 19
Z fazety mood modification vycházely položky č. 4, 5, 18, 20
Z fazety tolerance vycházely položky č. 1, 6,
Z fazety withdrawal symptom vycházely položky č. 7, 10,
Z fazety conflict vycházely položky č. 2, 11, 12, 13, 15, 17,
Z fazety relaps vycházely položky č. 8

Výzkumný a standardizační soubor

Pro výběr položek, které přináší relevantní informace, jsme naši sadu 20 položek nechali vyplnit rozsáhlému souboru respondentů. Testování proběhlo v online prostředí a respondenti byli vybíráni prostřednictvím sociálních sítí (zejména facebook) a jedná se tedy o příležitostný výběr.

Náš test vyplnilo celkem 466 respondentů. Vyřazených respondentů bylo 33 (30 z celkového počtu a 3 z re-testu) a tedy celkový počet, se kterým jsme pracovali po očištění dat bylo 433. Z těchto 433 udělalo re-test 42 respondentů. Udaný věk všech respondentů se pohyboval v rozmezí od 13 do 73 let. Největší část respondentů spadá do ročníku 1999, těchto respondentů bylo celkem 64.

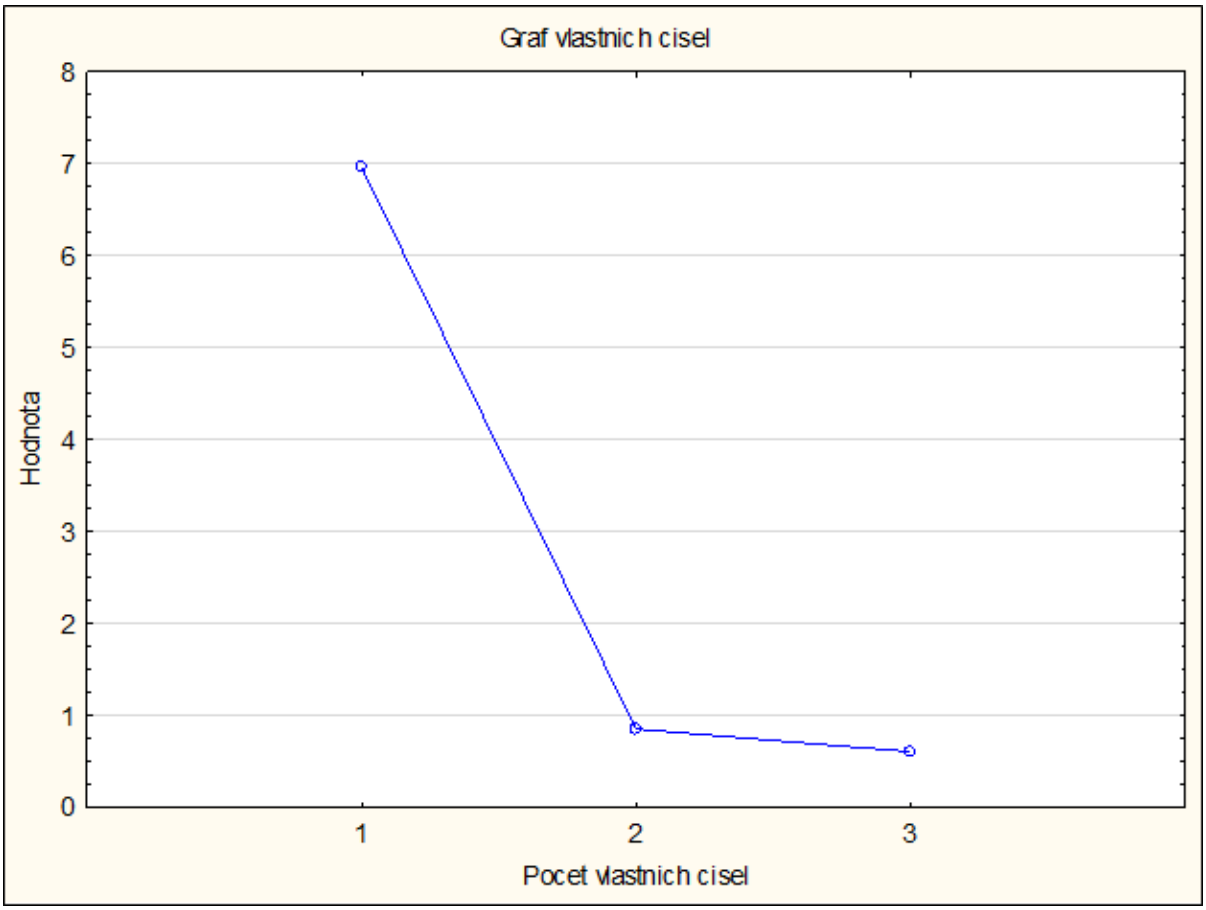
Z našich finálních 433 respondentů bylo 105 mužů (24,24 %) a 328 žen (75,75 %). Průměrný věk respondentů je 27 let. Výsledky získané ze souboru 466 respondentů byly použity k následné faktorové analýze a tvorbě norem.

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!

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Set 20 otázek byl podrobený exploratorní faktorové analýze. Výpočet byl proveden na hrubých skórech. Odhady byly stanovené metodou Maximum Likehood. Z ní vychází při použití pravidla vlastního čísla více než 1, že máme pouze jeden faktor s vlastním číslem 6,976. Ostatní vlastní čísla byly menší než 1 (0,851 a 0,604). Faktorový náboj a komunality shrnuje tabulka.

Graf č. 1: Sutinový graf faktorové analýzy



Tabulka č. 1: Faktorové náboje a komunality z EFA

Číslo	Faktorový náboj	Komunality	Znění položky
1	0,672	0,451	na soc. sítích více času než v úmyslu
2	0,607	0,368	sklíčenost pro nemožnost bytí na sociálních sítích
3	0,735	0,541	místo plnění povinností na soc. sítích

4	0,619	0,383	nutkavé myšlenky zjistit co na soc. sítích
5	0,577	0,333	pocit většího komfortu při možnosti používání
6	0,579	0,335	kontrolování hned potom co se probudí
7	0,526	0,276	nepodařený pokus snížit frekvenci bytí
8	0,560	0,313	okolí řeklo, že tráví moc času
9	0,514	0,264	domněnka prázdnoty života bez soc. sítí
10	0,596	0,355	sociální sítě k odpočinutí od starostí
11	0,547	0,300	méně času koníčkům, volnočasovým aktivitám, sportu
12	0,553	0,306	pocit bezkontaktnosti, když nepoužívají soc. sítě
13	-0,665	0,442	pocit zvyšující se potřeby bytí na sociálních
14	0,415	0,172	komunikace víc na soc. sítích než v realitě
15	0,567	0,322	při necítění dobře soc. sítě používány na zlepšení nálady
16	0,605	0,366	odkládání spánku pro delší zůstávání na soc. sítích
17	0,694	0,482	zanedbávání pracovních povinností kvůli soc. sítích
18	0,504	0,254	přemýšlení co se děje na soc. sítích v době off-line
19	0,608	0,370	pocit podráždění při nemožnosti používat sociální sítě
20	0,585	0,343	sociální sítě součást každodenního života
		6,976	Vlastní číslo
		35 %	Procento vysvětleného rozptylu

Nejsilnější byl faktorový náboj u *položky „Přistihla jste se někdy, že místo plnění povinností, jste na sociálních sítích?“* 0,735 a nejméně pak položka *„Komunikujete více s lidmi na sociálních sítích než v reálném životě?“* 0,415. *Každá položka má ale faktorový náboj větší než* 0,35.

Testová škála, výpočet hrubého skóre

Faktorová analýza objevila jediný faktor, každá z položek je jím sycena minimálně 0,41. Hrubé skóre se počítá součtem skóre každé z položek. Nejsou zde žádné reverzní položky. Vybírat se mohlo z odpovědí 0 až 4. Maximální skóre mohlo být u našich 20 položek 80.

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 č. 2: Teoretické východisko položek

Položka	Znění položky
Salience	**Škála indikuje ovlivňování myšlenek, pocitů, chování užíváním sociálních sítí**
3	*Máte nutkavé myšlenky zjistit, co je nového (jaké jsou nové příspěvky) na sociálních sítích?*
9	*Cítíte, že sociální sítě jsou součástí Vašeho každodenního života?*
14	*Přemýšlíte o tom, co se děje na sociálních sítích v době, kdy jste off-line?*
16	*Kontrolujete sociální sítě ihned po tom, co se ráno probudíte?*
19	*Domníváte se, že Váš život by byl prázdný bez sociálních sítí?*
Mood modification	**Škála vypovídá o subjektivních pocitech z užívání sociálních sítí**
4	*Připadá Vám, že nejste v kontaktu s okolím, když nějakou dobu nepoužíváte sociální sítě?*
5	*Používáte sociální sítě, abyste si odpočinul od svých osobních problémů?*
18	*Cítíte se více komfortně, pokud můžete užívat sociální sítě?*
20	*Když se necítíte dobře, používáte sociální sítě ke zlepšení nálady?*
Tolerance	**Vysoké skóre v téhle položce indikuje zvyšující se množství času stráveném na sociálních sítích**
1	*Stává se Vám, že na sociálních sítích trávíte více času, než jste měli původně v úmyslu?*
6	*Zvyšuje se Vaše potřeba být na sociálních sítích?*
Withdrawal symptoms	**Škála indikuje nepříjemné pocity, které se u jedince objevují, když je off-line**
7	*Cítil(a) jste se někdy sklíčeně kvůli tomu, že jste nemohl/a být online na sociálních sítích?*
10	*Pociťujete podráždění, pokud nemůžete nějakou dobu používat sociální sítě?*
Conflict	**Škála vypovídá o konfliktech mezi lidmi v okolí jedince, o pocitu ztráty kontroly nad sociálními sítěmi, o konfliktech s koníčky**
2	*Setkal/a jste se už s tím, že kvůli sociálním sítím jste zanedbával(a) své pracovní/studijní povinnosti?*
11	*Věnujete méně času koníčkům, volnočasovým aktivitám nebo sportu kvůli sociálním sítím?*
12	*Komunikujete více s lidmi na sociálních sítích než v reálném životě?*
13	*Řeklo Vám někdy Vaše okolí, že trávíte až moc času na sociálních sítích?*
15	*Odkládáte spánek jen proto, abyste mohli být déle v prostředí sociálních sítí?*
17	*Přistihl/a jste se někdy, že místo plnění povinností jste na sociálních sítích?*
Relaps	**Škála vypovídá o tendenci k opakovanému užívaní sociálních sítí, ačkoliv se jedinec snaží toto užívaní omezit**
8	*Zkoušel(a) jste snížit frekvenci užívání sociální sítě, ale nevyšlo to?*

Důkazy o reliabilitě metody

Pro zjištění reliability škály jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celé škály je 0,91, což je značně uspokojivá reliabilita. Část výzkumného souboru byla požádána, aby dotazník vyplnili po týdnu znovu. Na tuto výzvu zareagovalo 33 respondentů, po vyřazení stylem jako byl použit při čištění celého souboru, zbylo 33, z toho 14 mužů a 30 žen. Časový odstup se pohyboval mezi 7 a 19 dny, medián 8,5 dnů. Nalezená hodnota test-retest měřená pearsonovým korelačním koeficientem je 0,91. Chyba v měření činí 3,94.

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 č. 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr sk.	SD	Šikmost	Špičatost	R s celkem
1	2,449	0,993	-0,512	-0,347	0,638
2	0,809	0,898	0,886	-0,013	0,574
3	2,270	1,059	-0,438	-0,486	0,69
4	1,666	1,144	0,113	-1,013	0,586
5	1,804	1,136	0,039	-0,862	0,564
6	1,846	1,395	0,114	-1,345	0,553
7	1,051	1,054	0,731	-0,303	0,493
8	0,853	1,009	1,045	0,356	0,529
9	0,565	0,828	1,474	1,736	0,498
10	1,392	1,186	0,422	-0,821	0,576
11	0,800	1,070	1,134	0,170	0,515
12	1,263	1,115	0,553	-0,624	0,544
13	1,005	1,046	0,696	-0,559	0,633
14	1,385	1,232	0,398	-1,022	0,405
15	1,378	1,121	0,382	-0,783	0,551
16	0,839	1,071	1,209	0,658	0,571
17	1,574	1,210	0,251	-0,979	0,641
18	0,463	0,775	1,920	3,880	0,479
19	0,548	0,780	1,393	1,521	0,579
20	2,196	1,244	-0,210	-1,043	0,567

(R s celkem znamená korelaci každé položky vůči zbytku testu).

Důkazy o validitě metody

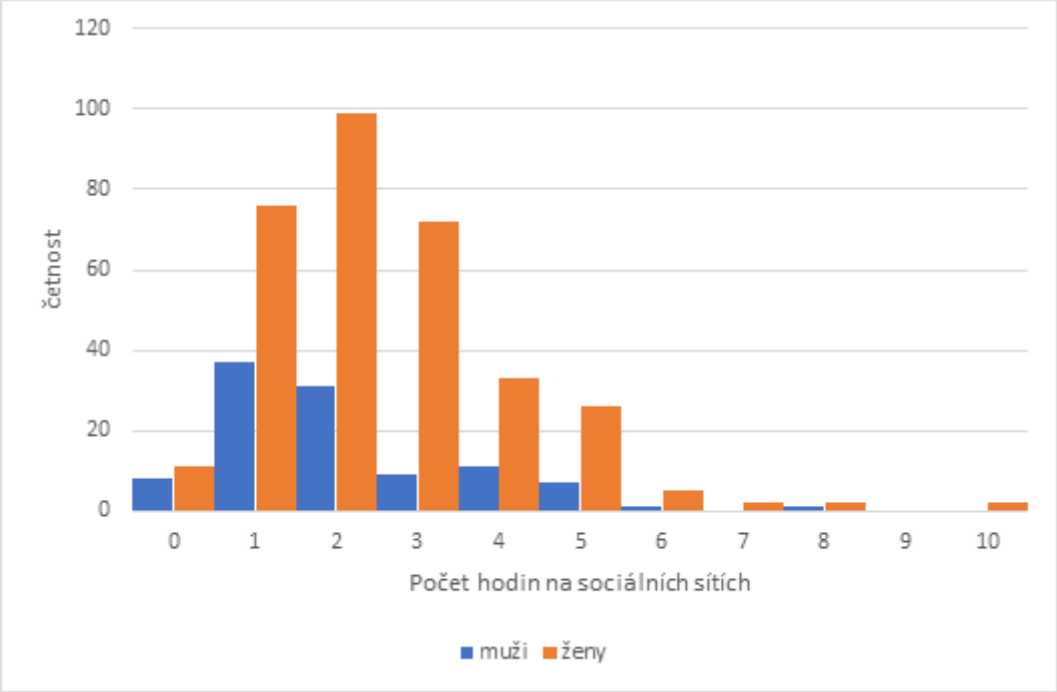
Kriteriální validita

Vedle samotného inventáře jsme položili respondentům otázku, kolik hodin denně v průměru stráví na sociálních sítích. Vycházíme z poměrně intuitivního vztahu, že jedinec, který je na sociálních sítích závislý, na nich bude trávit více času a že vyšší množství času stráveného na

sociálních sítích koreluje se závislostí na nich. Odpovědi nám tedy mohou sloužit k ověření kriteriální validity metody.

Část respondentů nám na tuto otázku odpověděla tak, že jejich odpověď nebylo možné převést na číslo. Smysluplné odpovědi jsme získali od 349 respondentů. Tyto záznamy jsme převedli na hodiny. Rozdělení populace dle času stráveného na sociálních sítích znázorňuje histogram.

Graf č. 2: Průměrný počet hodin strávených na sociálních sítích u mužů a žen



Vztah mezi naší škálou závislosti a validizačním kritériem jsme prozkoumali pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Výsledky pro jednotlivé subškály a taky celkový hrubý skór.

Výsledek celkové škály: r = 0,52 a p = <0,001.

Dle našeho očekávání tedy škála pozitivně koreluje (konkrétně středně silná korelace) s dobou strávenou na sociálních sítích. Na základě těchto výsledků se můžeme domnívat, že námi navržená metoda je validní.

Faktorová validita

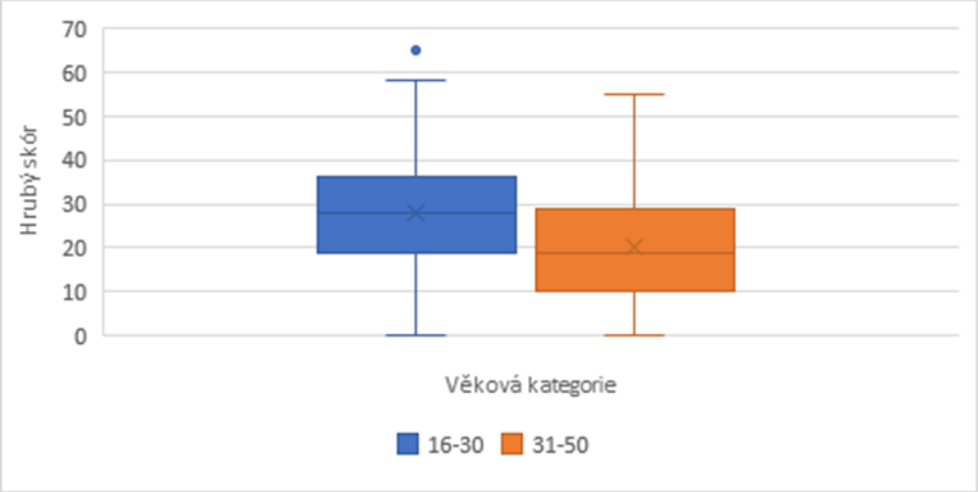
Výsledky faktorové analýzy jsou uspokojivé až na položky 7, 9, 18 a 14 kde komunalita klesá pod 0,3. Viz. tabulka výše. (dopíše se číslo).

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!

Orientační normy

Zkoumaná populace se v testovém skóru nejvýrazněji odlišuje dle věku. Nedocházelo zde však k jemné diferenci po menších věkových kategoriích. Smysluplné rozdělení poskytla hranice 30 let. Pro tvorbu norem jsme tak zvolili 2 kategorie 16-30 let a 31-50 let. (Několik respondentů mimo tyto věkové kategorii jsme zanedbali.) Pro porovnání věkových kategorií jsme zvolili Mann-Whitney U Test: (U=8498, Z=5,13, p<0,005 a AUC=0,68). Pro hledání rozdílů mezi respondenty v závislosti na pohlaví jsme použili stejný test bez dosažení signifikantní p-hodnoty (U=8105, Z=1,64, p=0,1, AUC=0,56). Na základě těchto výsledků jsme normy nevytvářely zvláště pro jednotlivá pohlaví.

Graf č. 3: Hrubý skór věkových kategorií



Pro tvorbu norem jsme použili nelineární „plošnou“ transformaci, kdy byly hodnoty hrubého skóru zvlášť u každé věkové skupiny převedeny na percentil a následně byly tyto percentily převedeny s pomocí kvantilu normálního rozdělení na Z-skór. Ten jsme pak upravili do podoby staninu, které jsou vhodné pro komunikaci výsledků. Normy ukazuje tabulka:

Tabulka č. 4: Normy pro věkové kategorie

	Věková skupina 16-30	*Věková skupina 31-50*
Stanin	**Hrubý skór**	**Hrubý skór**
1	0-7	0-3
2	8-12	4-5
3	13-18	6-9
4	19-23	10-16
5	24-31	17-20
6	32-37	21-29
7	38-45	30-35
8	56-50	36-44
9	51-80	45-80

Zhodnocení metody

Prezentovaný dotazník je rychlým screeningovým nástrojem pro zjištění míry závislosti na sociálních sítích. Nástroj prokázal vysokou reliabilitu. Položky v dotazníku jsou vytvořené na základě teoretického východiska, který závislost dělí na 6 rysů. Ve faktorové analýze se ale neprokázalo, že by zde bylo 6 samostatných faktorů, proto doporučujeme pracovat s celkovým skóre. Z důkazů o validitě, jsme nalezli důkaz o kriteriální validitě. Ve faktorové validitě se neprokázala existence více než 1 faktoru, avšak položka má faktorový náboj o hodnotě více jak 0,35. Položka s nejnižším nábojem má hodnotu 0,415.
Problematická je ale výběrová validita, protože dotazník má pouze 1 faktor, což může být způsobeno tím, že položky byly nerovnoměrně rozložené a tím že některé položky jsou na pomezí dvou rysů. A tudíž neposkytuje kompletní informací o měřeném konstruktu.
Při tvorbě položek jsme se dopustili chyb. Respondenti upozorňují na to, že možnost výběru odpovědi vůbec - někdy - občas - často nebyl vždy vhodně zvolen u všech otázek. Například u otázky *„Zkoušel/a jste snížit frekvenci užívání sociální sítě, ale nevyšlo to?“* respondenti upozorňují, že se jim lépe jevil výběr odpovědi ano/ne a uvádí například, že nevěděli, jestli odpovídají na otázku, jestli zkoušeli přestat nebo jestli jim pokus o přestání užívání nevyšel. V dotazníku mohl být použity i reverzní položky, které jsme nepoužily.

Literatura

Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga? online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Grada.

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

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). *Social Networking Addiction. Behavioral Addictions, 119–141*. doi: 10.1016/b978-0-12-407724-9.00006-9.

Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby* (Vyd. 4., aktualiz). Portál.

Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby* (5., rozšířené vydání). Portál.