

ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH: SEBEHODNOTÍCÍ DOTAZNÍK

Michaela Venglařová, Jiří Táborský, Barbora Kvapilová

Závislost na sociálních sítích

Sociální sítě nabízejí možnost komunikace a sdílení momentů ze svého života pomocí vlastního profilu. Lidé je začali běžně používat mezi lety 2001 až 2006, kdy si začali vyhledávat informace, vytvářet vlastní obsah a trávit čas na internetu. V roce 2009 se sociální sítě, jako je Facebook či Instagram, staly nejpoužívanějším komunikačním kanálem a nahradily tehdejší aplikaci ICQ (Ševčíková, 2014).

V roce 2019 mělo dle studie Losekoot a Vyhnánkové (2019) na sociálních sítích vytvořeno profil 45 % světové populace. Na sociálních sítích bylo přibližně přihlášeno 3,5 miliardy lidí. Jedinci na internetu hledají zábavu, sledují ostatní uživatele, vyhledávají informace, vzdělávají se a komunikují s ostatními.

Druhy sociálních sítí

Ullagaddi (2014) rozděluje sociální sítě na osobní, zaměřené na sdílení obsahu a na sociální sítě zaměřené na komunity se stejnými zájmy. Zelkowitz (2009) uvádí dělení na socializační, propojující a sociálně-navigační. Tesaříková (2015) dělí sociální sítě na profilově založené, kam patří například Facebook, obsahově založené, mezi které autorka zařazuje YouTube, virtuální, micro-blogovací, jako je Twitter, a sociální sítě typu "White-label".

Nejznámější sociální sítě

Mezi nejznámější sociální sítě můžeme zařadit Facebook, YouTube, Instagram, Twitter či Snapchat. Facebook byl spuštěn v únoru roku 2004 Markem Zuckerbergem. Během prvních 24 hodin se zaregistrovalo přibližně 1200 jedinců. Od roku 2006 si mohl založit profil kdokoli. Facebook překonal hranici 2 miliard aktivních uživatelů přihlašujících se minimálně 1x měsíčně (Dědiček, 2010). Za vznikem původního konceptu YouTube stojí tři zaměstnanci firmy Paypal – Ch. Hurley, S. Chen a J. Karim. Na stránky bylo poprvé nahráno video v roce 2005. V květnu 2010 se YouTube stalo třetí nejnavštěvovanější internetovou stránkou těsně za sociální sítí Facebook (Voců, 2011). Instagram, jehož tvůrcem je Kevin Systrom, umožňuje sdílení fotografie na svém profilu s ostatními uživateli (Moreau, 2022). Na této aplikaci se lidé rádi inspiřují ostatními. Faktem ale je, že na svém profilu lidé převážně sdílí spíše jakýsi prototyp sebe sama. Jejich život se pak jeví jako dokonalý, bez chyb. V důsledku toho si druzí mohou myslet, že jejich život není tak dokonalý a zaplněný zážitky jako ten jejich a mohou nabýt pocitu méněcennosti.

Specifika sociálních sítí

Důležitým termínem, který se pojí se sociálními sítěmi, je kyberprostor. Tímto termínem je označován otevřený vstup do online prostředí za pomoci internetových sítí. V tomto prostoru však dochází ke změně chování lidí, vnímání druhých, ale i sebe sama (Cao et al., 2022). Šmahaj (2014) uvádí specifika a psychologické aspekty tohoto prostoru. Jsou jimi:

- **Snížená percepce** – kyberprostor neumožňuje sdílet chuť, čich nebo hmat.
- **Písemný projev** – díky písemné komunikaci si vytváříme vlastní identitu, a to jak dle skutečnosti, tak i takovou, která neodpovídá té skutečné.
- **Flexibilita identit** – vytvářením různých identit uživatelé dokážou hovořit o svých problémech, které by v reálném světě nedokázali řešit, ale také tyto identity mohou využívat pro ventilování špatných emocí.

- **Rovnost statusu** – v kyberprostoru neexistují sociální rozdíly v podobě věku, rasy, pohlaví nebo náboženství.
- **Transcendentní prostor** – je možné komunikovat odkudkoliv, kdykoliv, a to s lidmi z celého světa.
- **Časová flexibilita** – čas je zde vnímán subjektivně, záleží, jak moc je jedinec zaujat.
- **Sociální mnohočetnost** – snadno zde lze navázat kontakty. Tato mnohočetnost bývá často zneužívána agresory, kteří záměrně upravují své profily, aby se přizpůsobili své oběti.
- **Možnost záznamu** – co uživatel v kyberprostoru napíše nebo sdílí, se zde zachová a člověk už nemůže prakticky ovlivnit další pohyb tohoto obsahu.
- **Narušení přenosu** – to, co uživatel napíše, může být smazáno, nedoručeno nebo neuloženo a může to vyvolat pocity vzteku, frustrace či stres

Výhody a nevýhody sociálních sítí

Výhody a nevýhody shrnují Rao a Kalyani (2022) na základě své studie. Jako výhodu sociálních sítí vidí například možnost komunikace s lidmi po celém světě, možnost inspirace, sledování novinek, sdílení a získávání informací, možnost podnikání, získávání informací, příležitost najít si práci a v neposlední řadě také bezplatné užívání. Mezi nevýhody uvádějí ztrátu soukromí, pocit méněcennosti, osamělosti, ztrátu času, úbytek komunikačních dovedností, nezáměr o osobní setkávání s ostatními, možnost vzniku závislosti a dalších patologických jevů jako je kyberšikana či kyberstalking.

Boyd (2017) doplňuje, že mnoha jedincům bohužel nedochází, že příspěvky, které jsou sdíleny na sítích, nemusí vždy odrážet realitu skutečného života. Následně se tedy setkáváme s tím, že lidé žijí virtuálním světem, kterému zasvěcují veškerý svůj volný čas, a skutečný život jim uniká.

Závislost na sociálních sítích

Závislost na internetu je definována jako neschopnost kontrolovat používání internetu, které vede poruchám v každodenním životě a v psychosociální oblasti (Yu et al., 2016). Mezi indikátory závislosti na sociálních sítích patří neschopnost regulovat čas strávený na sociálních mediích, obsedantní vzorce myšlení, negativní dopady používání sociálních medií na soukromé vztahy a profesní život. Objevuje se nutkání informovat druhé o vlastní virtuální identitě – sdílení fotek, psaní statusů, okamžitá reakce na nové příspěvky, a neustálé sledování, co píšou přátelé na zed' či co sdílejí oni. Aktivní život jedince je nahrazen životem v online prostředí. (Stănculescu & Griffiths, 2014).

Se závislostí na sociálních sítích se též pojí zdravotní rizika, jako jsou bolesti páteře, kloubů, třes v ruce, svalové křeče, poškození očí a snížení doby naší pozornosti. Jedinci také uvádějí chladné články prstů v důsledku nedokrvování (Pokorný, 2002).

Studie provedená v roce 2022 ukázala, že adolescenti s vyšší mírou závislosti na sociálních sítích měli méně interpersonálních reakcí s přáteli v reálném životě (Yang et al., 2022). Studie zaměřená na duševní pohodu adolescentů prokázala, že adolescenti závislí na sociálních mediích uváděli menší míru spokojenosti a dobré duševní pohody než adolescenti, kteří nebyli závislí na užívání sociálních medií. Rodiče by proto měli věnovat pozornost tomu, jak jejich děti používají sociální média, a vést je k tomu, aby sociální média používali racionálně, což vede k prevenci závislosti na sociálních sítích a zlepšení subjektivní pohody. (Zhao, 2021).

Tvorba položek

Pro účely testu jsme formulovali seznam cca 40 položek. Původní sadu výroků jsme postupně redukovali tak, aby byly zachovány původní facety, dokud délka testu nedosáhla 15 položek.

Všechny položky jsou psány formou oznamovacích vět v první osobě. Respondent u každého tvrzení volí, zda s tvrzením souhlasí a vybírá si z možností:

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – nevím – spíše souhlasím – zcela souhlasím.

Stupně jsou bodovány od 1 do 5 bodů, kde u všech položek má úplný souhlas hodnotu 5. Tedy žádné reverzní položky se v testu nevyskytují.

V užším výběru byly vybrány položky následujícího znění:

1. Na sociálních sítích trávím více času, než bych chtěl.
2. Stává se mi, že ztrácím pojem o čase při používání sociálních sítí.
3. Cítím se nesyť, když nemám přístup k používání sociálních sítí.
4. Vnímám, že odkládám svoje povinnosti kvůli sociálním sítím víc, než bych si přál.
5. Trávím na sociálních sítích čas, i když jsem s přáteli nebo rodinou.
6. Mám pocit, že bez pravidelného používání sociálních sítí mi něco uniká (tzv. FOMO).
7. Cítím se izolovaný, když nemám přístup k používání sociálních sítí.
8. Odkládám spánek kvůli používání sociálních sítí.
9. Kontroluji sociální sítě i během jídla.
10. Když delší dobu nejsem na sociálních sítích, moje nálada se zhoršuje.
11. Kontroluji sociální sítě i během sledování filmu/seriálu, ...
12. Často se mi stává, že přeruším svoji aktuální činnost, abych zkontroloval sociální sítě.
13. Často se mi stává, že sleduji obsah, který mě rozčiluje nebo zneklidňuje, ale přesto ho nadále prohlížím.
14. Sociální sítě jsou pro mě nezbytnou součástí života.
15. Přes sociální sítě jsem v kontaktu i s lidmi, se kterými se ve fyzickém světě neznám.

Výzkumný a standardizační soubor

Výše uvedenou sadu 15 položek, které jsou zařazeny do subškál, jsme administrovali na rozsáhlém souboru respondentů. Testování bylo realizováno v prostředí online platformy. Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí, jedná se tedy o příležitostný výběr.

Celkově byl test vyplněn 435 respondenty. Při bližší kontrole byly nalezeny 3 nepoužitelné protokoly. Jeden z důvodu systémové chyby a dva, jelikož respondenti uvedli, že sociální sítě nemají.

Udaný věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 15 do 84 let, přičemž modus byl 24 let a medián 27 let¹. Vzhledem k povaze inventáře jsme kvůli věku nepotřebovali vyřazovat žádné respondenty.

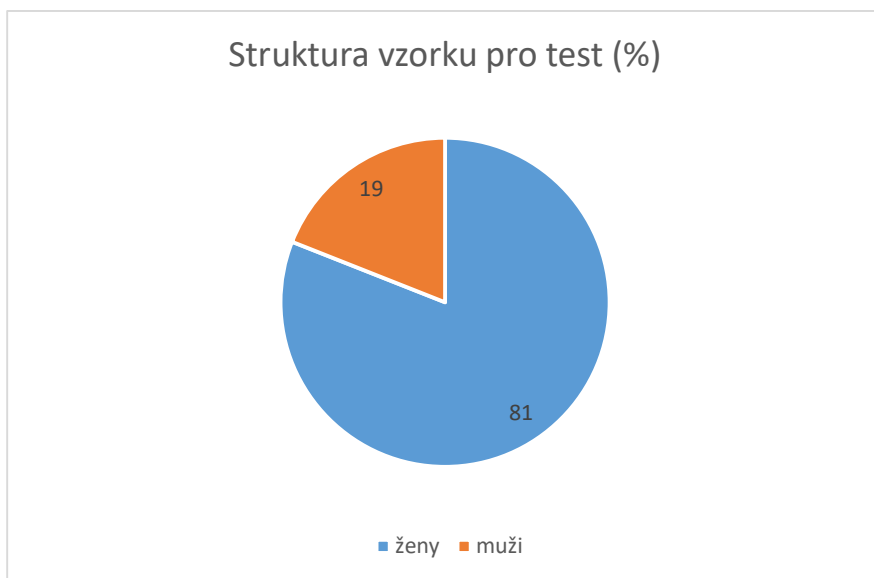
Takto upravený soubor čítal 432 respondentů, z toho 82 (19 %) mužů a 350 (81 %) žen. Průměrný věk respondenta činil 31,83 let se směrodatnou odchylkou 11,82 roku. Horní kvartil byl 40,5 a dolní 22.

Popisovaný soubor o 432 respondentech byl použit jak k výběru testových položek, tak i ke zkoumání vlastností vytvořeného testu a výpočtu norem.

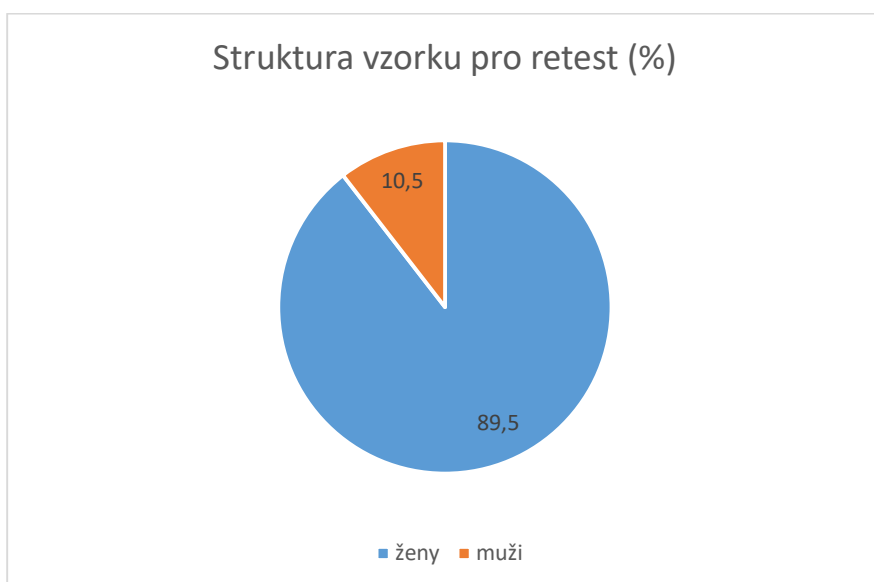
¹ U respondentů jsme neměli k dispozici celé datum narození, ale pouze rok. Pro výpočet věku jsme proto předpokládali, že se narodili do konce října.

Celý text opakovaně vyplnilo 66 respondentů, jejichž průměrný věk byl 31,15 let, mediánový 26 let a modus byl 24 let. Soubor retestu byl ve věkovém rozpětí 19–53 let, přičemž dolní kvartil byl 23 let a horní 41 let. Směrodatná odchylka byla 10,5. Z hlediska pohlaví retest vyplnilo 7 mužů (10,6 %) a 59 žen (89,4 %).

Graf 1 Rozdělení respondentů testu dle pohlaví



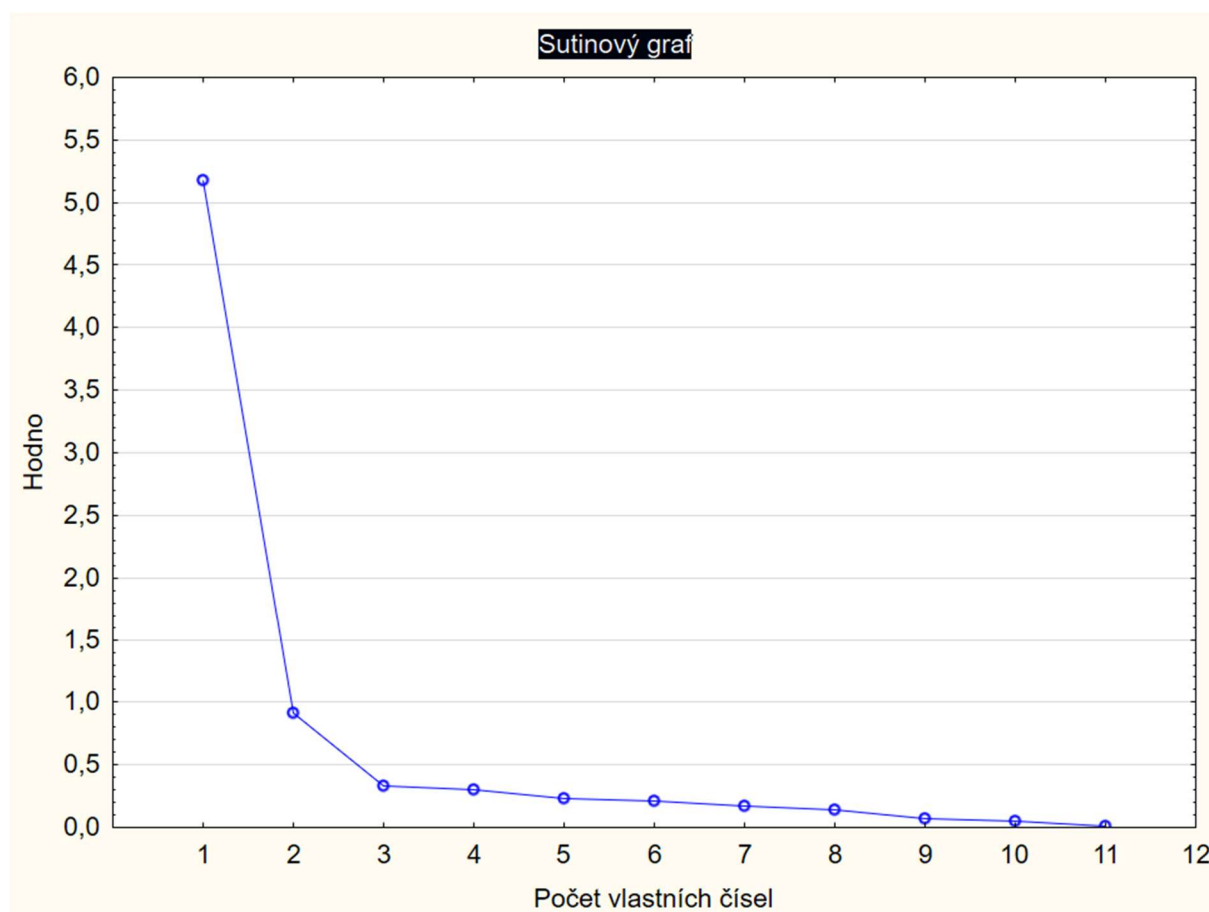
Graf 2 Rozdělení respondentů retestu dle pohlaví



Testové škály výpočet hrubého skóru

V našem dotazníku jsme identifikovali na základě znění položek 3 interpretovatelné faktory, na jejichž základě jsme vytvořili tři subškály. Ke každé ze subškál jsme přiřadili 4-5 položek, které danému faktoru nejlépe odpovídají, viz tabulka č. 2. Vzniklý inventář má tedy 14 položek uvedených v tabulce 2, včetně jejich subškál. Položku 15 jsme se rozhodli vyřadit, neboť se k žádné ze sledovaných oblastí nehodila. Tento postup jsme nakonec zvolili s ohledem na výsledky faktorové analýzy provedené metodou hlavní osy, která sice poměrně správně identifikovala faktor 2, tj. v našem případě negativní emoce spojené s používáním soc. sítí, u něhož vyšla téměř stoprocentní shoda s naším rozdělením (kromě položky 13, kde je však mezi náboji velmi malý rozdíl), ale i tak spočítání všech nábojů pomocí rotace VARIMAX (viz Tabulka 1) ukázalo zřejmě nedostatečný rozsah vzorku, neboť ze sutinového grafu, viz graf 3, je patrný pouze jeden hlavní faktor. Pro účely naší analýzy tedy dále pracujeme se třemi subškálami, viz tabulka 2.

Graf 3 Sutinový graf pro faktorovou analýzu



Tabulka 1 Faktorové náboje

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	komunalita	Otázka
p1	0,61	0,22	0,27	0,50	Na sociálních sítích trávím více času, než bych chtěl.
p2	0,64	0,12	0,26	0,49	Stává se mi, že ztrácím pojem o čase při používání sociálních sítí.
p3	0,15	0,70	0,25	0,58	Cítím se nesvůj, když nemám přístup k používání sociálních sítí.
p4	0,65	0,24	0,35	0,60	Vnímám, že odkládám svoje povinnosti kvůli sociálním sítím víc, než bych si přál.
p5	0,27	0,31	0,40	0,33	Trávím na sociálních sítích čas, i když jsem s přáteli nebo rodinou.
p6	0,27	0,51	0,29	0,42	Mám pocit, že bez pravidelného používání sociálních sítí mi něco uniká (tzv. FOMO).
p7	0,17	0,75	0,14	0,60	Cítím se izolovaný, když nemám přístup k používání sociálních sítí.
p8	0,35	0,21	0,51	0,43	Odkládám spánek kvůli používání sociálních sítí.
p9	0,34	0,21	0,51	0,42	Kontroluji sociální sítě i během jídla.
p10	0,08	0,62	0,32	0,49	Když delší dobu nejsem na sociálních sítích, moje nálada se zhoršuje.
p11	0,27	0,31	0,44	0,36	Kontroluji sociální sítě i během sledování filmu/seriálu, ...
p12	0,37	0,38	0,45	0,48	Často se mi stává, že přeruším svoji aktuální činnost, abych zkontroloval sociální sítě.
p13	0,23	0,22	0,48	0,33	Často se mi stává, že sleduji obsah, který mě rozčiluje nebo zneklidňuje, ale přesto ho nadále prohlížím.
p14	0,24	0,53	0,17	0,37	Sociální sítě jsou pro mě nezbytnou součástí života.

Tabulka 2: Subškály jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
Časová náročnost – škála indikuje přítomnost nadměrného používání sociálních sítí, včetně ztráty kontroly nad časem a jejich vlivu na každodenní život	
1	<i>Na sociálních sítích trávím více času, než bych chtěl.</i>
2	<i>Stává se mi, že ztrácím pojem o čase při používání sociálních sítí.</i>
5	<i>Trávím na sociálních sítích čas, i když jsem s přáteli nebo rodinou.</i>
14	<i>Sociální sítě jsou pro mě nezbytnou součástí života.</i>
Negativní emoce – škála indikuje nadměrný pocit nepohodlí nebo úzkost při omezení přístupu k sociálním sítím a uvědomování si negativního vlivu na emoce	
3	<i>Cítím se nesvůj, když nemám přístup k používání sociálních sítí.</i>
6	<i>Mám pocit, že bez pravidelného používání sociálních sítí mi něco uniká (tzv. FOMO).</i>
7	<i>Cítím se izolovaný, když nemám přístup k používání sociálních sítí.</i>
10	<i>Když delší dobu nejsem na sociálních sítích, moje nálada se zhoršuje.</i>
13	<i>Často se mi stává, že sleduji obsah, který mě rozčiluje nebo zneklidňuje, ale přesto ho nadále prohlížím.</i>
Narušení pozornosti – škála kvantifikuje subjektivně vnímanou míru, s jakou používání sociálních sítí negativně ovlivňuje způsob trávení volného času, plnění povinností a kvalitu života obecně	
4	<i>Vnímám, že odkládám svoje povinnosti kvůli sociálním sítím víc, než bych si přál.</i>
8	<i>Odkládám spánek kvůli používání sociálních sítí.</i>
9	<i>Kontroluji sociální sítě i během jídla.</i>
11	<i>Kontroluji sociální sítě i během sledování filmu/seriálu, ...</i>
12	<i>Často se mi stává, že přeruším svoji aktuální činnost, abych zkontroloval sociální sítě.</i>

Hrubý skór subškál se počítá jako součet bodů, které respondent získal za odpovědi na jednotlivé položky, kdy úplný souhlas je skórován 5 body a úplný nesouhlas 1. V rámci první subškály tak lze získat 4 až 20 bodů, v druhé a třetí subškále pak 5 až 25 bodů.

Všechny tři subškály se pak skládají do celkové škály závislosti na sociálních sítích, ve které je tedy možné získat 14 až 70 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability jednotlivých subškál i celkové škály jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,89, což je velmi dobrý výsledek. Konzistence subškál vychází pro subškálu 1, tj. časová náročnost. soc. sítí, 0,68, pro subškálu negativních emocí vychází 0,78 a 0,79 vychází pro subškálu narušení pozornosti (podrobněji viz tabulka 3, v níž jsou barevně rozlišeny jednotlivé subškály). Pozoruhodné je, že pro celý test vychází reliabilita vyšší než pro jednotlivé subškály, což potvrzuje výsledky faktorové analýzy, která subškály v zásadě neidentifikovala. Nicméně jak už je výše popsáno, přisuzujeme to specifickému a nedostatečnému vzorku dat a nadále nám dává smysl se třemi subškálami počítat.

Pozoruhodné je, že vysoká reliabilita jednotlivých položek způsobuje, že i po odebrání poloviny položek bychom se stále drželi na hodnotě Cronbachova koeficientu alfa 0,8. Naopak přidáním dalších 14 položek, tj. zdvojnásobením rozsahu testu, bychom se dostali na hodnotu 0,94.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Proměnná	Průměr	sm.odch.	Šikmost	R _{subškál}	R _{celek}	R ²
p1	3,66	1,23	-0,89	0,54	0,59	0,41
p2	3,18	1,31	-0,3	0,49	0,53	0,39
p3	2,43	1,2	0,43	0,63	0,6	0,5
p4	2,92	1,37	0,02	0,6	0,65	0,51
p5	2,65	1,29	0,18	0,44	0,54	0,3
p6	2,66	1,27	0,21	0,56	0,59	0,39
p7	2,36	1,18	0,53	0,62	0,56	0,48
p8	2,5	1,35	0,47	0,56	0,57	0,37
p9	3,18	1,38	-0,34	0,57	0,57	0,37
p10	1,88	0,96	1,13	0,61	0,56	0,42
p11	3,01	1,38	-0,19	0,51	0,56	0,32
p12	2,79	1,33	0,14	0,63	0,65	0,46
p13	2,43	1,28	0,51	0,4	0,5	0,3
p14	3,09	1,25	-0,19	0,39	0,52	0,33
MIN	1,88	0,96	-0,89	0,39	0,5	0,3
MAX	3,66	1,38	1,13	0,63	0,65	0,51

Stabilita v čase

Část výzkumného souboru byla požádána, aby předložený inventář vyplnila po čase ještě jednou. Na tuto výzvu zareagovalo celkem 66 respondentů, jejichž průměrný věk byl 31,15 let, mediánový věk 26 let a modus byl 24 let. Soubor retestu byl ve věkovém rozpětí 19–53 let, přičemž dolní kvartil byl 23 let a horní 41 let. Směrodatná odchylka byla 10,5. Z hlediska pohlaví retest vyplnilo 7 mužů (10,6 %) a 59 žen (89,4 %). Časový odstup obou administrací se pohyboval mezi 7 a necelými 18 dny, medián 8,5 dne. Pro celkovou reliabilitu test-retest jsme použili Pearsonův korelační koeficient, který pro celou škálu dosahuje hodnoty 0,88. Velmi dobrých výsledků dosahuje i reliabilita jednotlivých subškál, která u první subškály časové náročnosti dosahuje 0,79, u subškály negativních emocí 0,8 a u subškály narušení pozornosti dokonce 0,82. Nalezené hodnoty test-retest reliability podle jednotlivých škál obsahuje tabulka 4.

Tabulka 4: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škál inventáře

Škála	Počet pol.	Průměr	Směr. odchylka	Stabilita v čase	Vnitřní konz.
Časová náročnost	4	12,12	3,51	0,79	0,68
Negativní emoce	5	11,06	3,87	0,8	0,78
Narušení pozornosti	5	13,44	4,25	0,82	0,79
Celková škála	12	36,6	9,9	0,88	0,89

U všech subškál je nalezená stabilita v čase velmi uspokojivá.

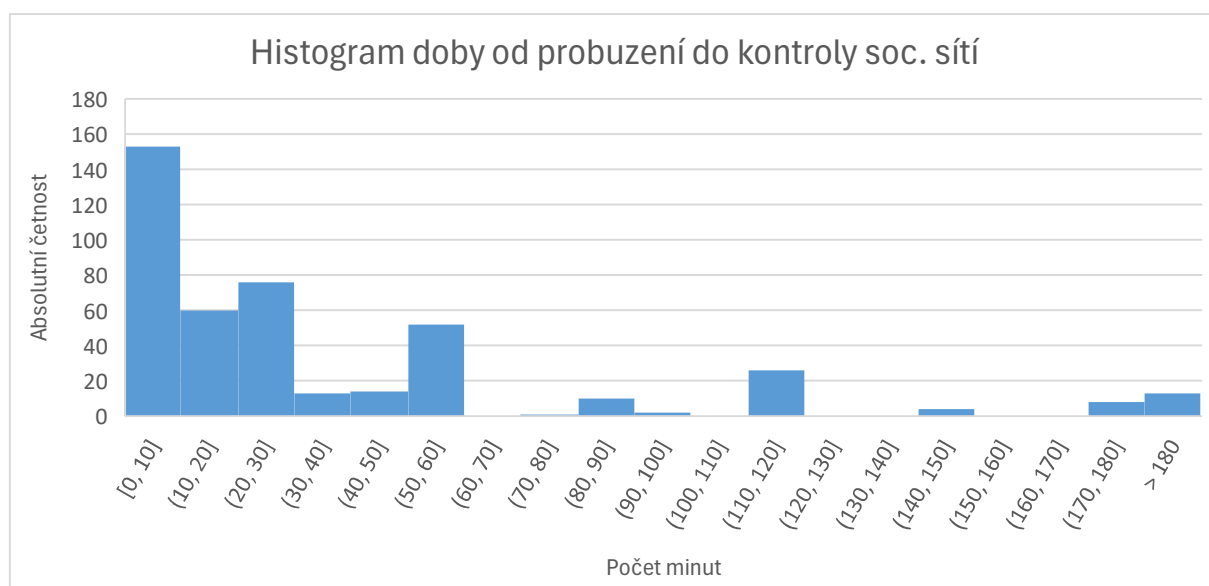
Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Vedle samotného inventáře jsme položili respondentům otázku, jak dlouho po probuzení kontrolují sociální sítě. Logicky se nám jeví, že čím kratší tato doba je, tím vyšší je závislost na sociálních sítích (ostatně v dotaznících závislosti na nikotinu je obvykle otázka, kolik minut po probuzení si člověk zapaluje první cigaretu). Odpovědi nám tedy mohou posloužit k ověření kriteriální validity metody.

Otázka, kolik minut po probuzení lidé kontrolují poprvé soc. sítě, byla nepovinná, část respondentů ji tedy vynechala, a část uvedla údaj, který nebylo možné převést na číselnou hodnotu. Pro naše potřeby bylo tedy nutné data upravit. Vyřadili jsme pro potřeby tohoto výpočtu ty respondenty, kteří textovou otázku nevyplnili, případně ji vyplnili způsobem, z něhož nebylo možné odvodit, kolik minut po probuzení člověk kontroluje soc. sítě (např. „jak kdy“). Pokud respondenti uvedli rozpětí, počítali jsme dále s průměrem uvedených hodnot. Tímto postupem se vzorek zmenšil na 432 respondentů. Rozložení uvedené doby od probuzení po kontrolu soc. sítí ukazuje obrázek 1.

Graf 4: Histogram doby od probuzení do kontroly soc. sítí



Vztah mezi škálami inventáře a vnějším kritériem jsme prozkoumali s pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Nalezené hodnoty korelačního koeficientu, včetně údajů o statistické významnosti jsou uvedeny v tabulce 5

Tabulka 5: Spearmanovy korelační koeficienty vnějšího kritéria a hrubých skóre škál

Škála	r	t(1052)	p
Časová náročnost	-0,43	-9,98	< 0,001
Negativní emoce	-0,36	-7,99	< 0,001
Negativní dopady	-0,48	-11,4	< 0,001
Celková škála	-0,49	-11,71	< 0,001

Dle našeho očekávání jsou všechny škály negativně korelované, což značí, že čím kratší je doba mezi probuzením a kontrolou soc. sítí, tím vyšší je závislost. Korelace vychází podobně u jednotlivých subškál jako u celého testu a obecně můžeme říct, že tyto výsledky posilují naši důvěru ve validitu metody.

Faktorová validita

V našem inventáři přemýšlíme nad závislostí na sociálních sítích jako na konstrukt, který se projevuje třemi hlavními dopady na život člověka: značnou časovou náročností, negativními emocemi spojenými s konzumací obsahu ze soc. sítí a narušením pozornosti. Tato struktura by se měla jednoznačně odrážet ve faktorových nábojích 14 položek inventáře.

Pro ověření tohoto předpokladu jsme s pomocí EFA získali faktorové náboje. Třífaktorové řešení s rotací VARIMAX a Kaiserovou normalizací obsahuje tabulka 6.

Tabulka 6: Faktorové zátěže

Položka	Časová náročnost	Negativní emoce	Narušení pozornosti	Komunalita
p1	0,61	0,22	0,27	0,50
p2	0,64	0,12	0,26	0,49
p3	0,15	0,70	0,25	0,58
p4	0,65	0,24	0,35	0,60
p5	0,27	0,31	0,40	0,33
p6	0,27	0,51	0,29	0,42
p7	0,17	0,75	0,14	0,60
p8	0,35	0,21	0,51	0,43
p9	0,34	0,21	0,51	0,42
p10	0,08	0,62	0,32	0,49
p11	0,27	0,31	0,44	0,36
p12	0,37	0,38	0,45	0,48
p13	0,23	0,22	0,48	0,33
p14	0,24	0,53	0,17	0,37
Vysvětlený rozptyl	14,00%	18,00%	13,00%	

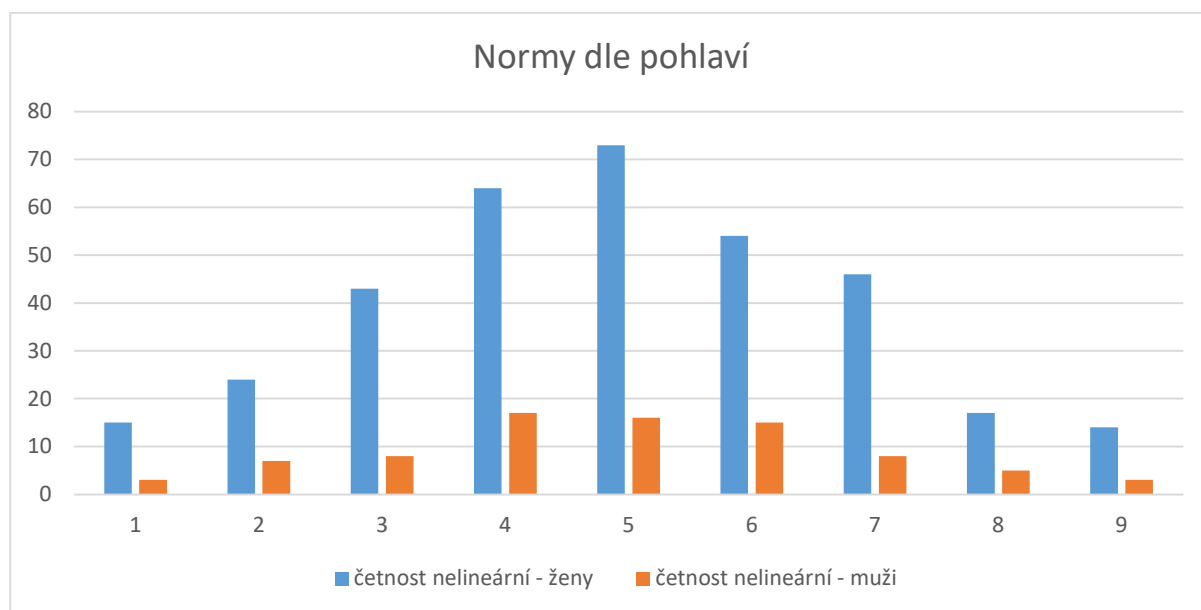
Výsledky faktorové analýzy ukazují již výše zmíněný problém s rozřazením položek do subškál. Poměrně dobře fungují položky 3, 6, 7 a 10, které patří do subškály negativních emocí. S nimi by tam měla být ještě položka 13, která však spadá podle tohoto výpočtu jinam. Na druhou stranu komunalita žádné z položek neklesá pod 30 %.

Orientační normy

S ohledem na ne zcela ideální velikost a strukturu vzorku jsme se rozhodli vytvořit normy podle věku i podle pohlaví. K výpočtu norem podle věku jsme náš soubor rozdělili pomocí mediánu na mladší věk 27 let včetně a starší, přičemž vzhledem k obecné představě mladších lidí závislých na soc. sítích se toto dělení jeví jako nadějnější než dělení podle pohlaví. Pro jistotu jsme však provedli dělení obě.

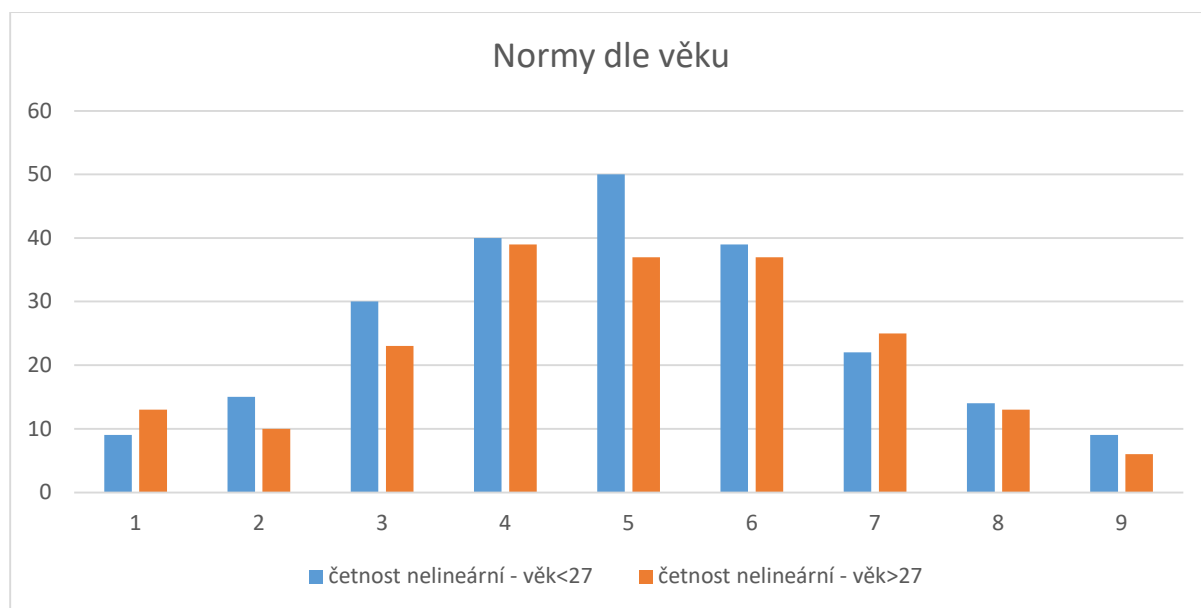
Norma pro muže vychází ze vzorku 82 mužů a norma pro ženy ze vzorku 350 žen. Hrubé skóry celkové škály u mužů a žen znázorňuje graf 5.

Graf 5: četnost hrubých skóru dle pohlaví



V případě rozdělení podle mediánového věku 27 let jsme vycházeli ze vzorku 204 lidí ve věku vyšším než 27 let a ze vzorku 229 lidí, jejichž věk je nižší či roven 27. Hrubé skóry u celkové škály ukazuje graf č. 6.

Graf 6: četnost hrubých skóru dle věku



Pro tvorbu norem jsme použili nelineární „plošnou“ transformaci, kde byly hodnoty hrubého skóru zvlášť u mužů a u žen (a identicky pro skupiny dle věku) převedeny na percentil a následně byly tyto percentily převedeny na Z-skór. Ten jsme poté upravili do podoby staninu, který je vhodný pro komunikaci výsledků. Staninové normy podle pohlaví a podle věku shrnuje tabulka 7. Pro lepší využitelnost v diagnostice jsme přidali též normy podle věku pro jednotlivé škály, tyto normy uvádí tabulka č. 9.

Tabulka 7 normy dle věku a pohlaví

Normy dle pohlaví			Normy dle věku		
stanin	muži	ženy	stanin	HS věk<27	HS věk>27
1	14-16	14-18	1	14-25	14-16
2	17-22	19-24	2	26-29	17-19
3	23-26	25-31	3	30-34	20-24
4	27-34	32-37	4	35-39	25-33
5	35-40	38-43	5	40-44	34-40
6	41-47	44-48	6	45-49	41-46
7	48-52	49-53	7	50-54	47-51
8	53-59	54-56	8	55-57	52-56
9	60-70	57-70	9	58-70	57-70

Tabulka 8: Normy podle pohlaví pro jednotlivé škály

Normy pro časovou náročnost			Normy pro negativní emoce			Normy pro narušení pozornosti		
stanin	muži	ženy	stanin	muži	ženy	stanin	muži	ženy
1	4-5	4-5	1	5	5	1	5	5-6
2	6-7	6-7	2	6	6	2	6	7-8
3	8-9	8-10	3	7	7-8	3	7-8	9-11
4	10-12	11-12	4	8-9	9-11	4	9-12	12-14
5	13-14	13-14	5	10-11	12-13	5	13-15	15-16
6	15	15-16	6	12-15	14-16	6	16-18	17-18
7	16	17	7	16-18	17-18	7	19-21	19-21
8	17-18	18	8	19	19-20	8	22-23	22
9	19	19-20	9	20-25	21-25	9	24-25	23-25

Zhodnocení metody

Představený inventář je rychlým screeningovým nástrojem pro zjištění závislosti na sociálních sítích. Nástroj prokázal dostatečnou reliabilitu na hlavní škále i na všech třech subškálách. Doporučujeme však výpočty opakovat s větším vzorkem.

Z důkazů o validitě jsme našli doklad o kriteriální a faktorové validitě.

Na tvorbě nástroje se bohužel také podepsala řada chyb, kterých se autoři dopustili. Z původních 15 položek byla jedna vyřazena a u ostatních se ukázalo, že paradoxně má vyšší reliabilitu celkový test než jednotlivé subškály, což svědčí o jejich ne zcela ideálním designu. Stejně tak byla metoda testována na vzorku, kde bylo o dost více žen než mužů. Celkově se však jedná o nástroj, který by při určitých vylepšeních a zároveň ověření na větším vzorku mohl sloužit k rychlému screeningu závislosti na soc. sítích.

Použitá literatura

1. Boyd, D. (2017). *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Praha: Akropolis.
2. Cao, Y., Ping, Y., Ke, C., Chen, Y., & Zhu, Y. (2022). Specification and Adaptive Verification of Access Control Policy for Cyber-Physical-Social Spaces. *Computers & Security*. 114. <https://doi.org/10.1016/j.cose.2021.102579>.
3. Dědiček, D. (2010). *Facebook: Jednoduše*. Brno: Computer Press, a. s.
4. Losekoot, M., & Vyhnánková, E. (2019). *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing.
5. Moreau, E. (2022). *What Pinterest Is and How to Use It: A brief intro to the visual social network that everyone loves*. <https://www.lifewire.com/how-to-use-pinterest-3486578>
6. Pokorný, V. (2002). *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s.
7. Rao, B. N., & Kalyani, V. (2022). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *Journal of Science & Technology (JST)*, 7(10), 46–54. <https://doi.org/10.46243/jst.2022.v7.i10.pp46-54>
8. Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2014). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*. 74. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879>
9. Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání in-ternetu*. Praha: Grada.
10. Šmahaj, J. (2014). *Kyberšikana jako společenský problém*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
11. Tesaříková, M. (2015). *Využití sociálních sítí*. Hradec Králové.
12. Ullagaddi, S. (2014). *The 3 Types of Social Networks and What to Post on Them*.
13. Voců, O. (2011). *Když se řekne YouTube*. Ikaros. <http://ikaros.cz/node/13623>
14. Yang, S. -Y., Wang, Y. -C., Lee, Y. -C., Lin, Y. -L., Hsieh, P. -L., & Lin, P. -H. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions? *Healthcare*, 10(5), 963. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>
15. Yu, S., Wu, A. M. S., & Pesigan, I. J. A. (2016). Cognitive and Psychosocial Health Risk Factors of Social Networking Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 14(4), 550-564. <https://doi.org/10.1177/00207640209784>
16. Zerkowitz, M. (2009). *Advances in Computers*. Salt Lake City: Academic Press.
17. Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>