

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Alexandra Chalupová

Souvislost citové vazby v dospívání s rozvojem problémového užívání sociálních sítí: dotazníkové šetření

The relationship of emotional attachment in adolescence to the development of problematic use of social networks: a questionnaire survey

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Petra Vondráčková, Ph.D.

Praha, 2023

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 25. 4. 2023

ALEXANDRA CHALUPOVÁ

Podpis:

Identifikační záznam

CHALUPOVÁ, Alexandra. *Souvislost citové vazby v dospívání s rozvojem problémového užívání sociálních sítí: dotazníkové šetření. [The relationship of emotional attachment in adolescence to the development of problematic use of social networks: a questionnaire survey]*. Praha, 2023. 53 s., 4 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce: PhDr. Petra Vondráčková, Ph.D.

Poděkování

Děkuji PhDr. Petře Vondráčkové, Ph.D. za její podnětné rady, vstřícný přístup, ochotu a odborné vedení mé bakalářské práce. Děkuji také Mgr. Jaroslavovi Vackovi, Ph.D. za jeho cennou pomoc v rámci studijních předmětů.

Poděkování patří dále každé respondentce a respondentovi, kteří můj dotazník vyplnili, bez nich by má práce nebyla možná. Děkuji i mým spolužákům a přátelům, kteří mi pomohli dotazník dále šířit.

Na závěr bych ráda poděkovala své rodině a blízkým za obrovskou trpělivost, kterou se mnou v celých třech letech studia měli.

ABSTRAKT

Východiska: Závislostní a nadměrné užívání internetu a sociálních sítí jsou vnímány jako stále aktuálnější témata, o kterých se hojně mluví v odborné i neodborné společnosti. Výzkumy ukazují, že tyto problémové formy užívání sociálních sítí jsou nejfrekventovanější u mladších jedinců, zejména dospívajících a mladších dospělých. Teorie citové vazby je jednou z mnoha podstatných teorií adiktologie, která nabízí vysvětlení rozvoje závislostních forem chování.

Cíl: Cílem práce je popsat souvislosti mezi citovou vazbou v dospívání, počátkem užívání sociálních sítí a rozvojem problémového užívání sociálních sítí.

Metody: Bylo provedeno průřezové online dotazníkové šetření. Do dotazníku byly kromě vlastních dvou okruhů otázek zakomponovány dotazníky BFAS a ECR-RS. Výběr respondentů probíhal kombinací metod samovýběru a sněhové koule. Kritérii pro respondenty byl věk 18-26 let a alespoň 1 založený účet na libovolné sociální síti. Data byla posuzována využitím popisné statistiky a jejich statistická významnost ověřena testem chí kvadrát.

Výsledky: Výzkumu se účastnilo celkem 310 osob, z nich užívalo sociální sítě problémově 44 osob (14,2 %). U nich byly odhaleny nejisté typy citové vazby k vazebným osobám v dospívání častěji než u osob bezproblémově užívajících. Ve věci souběžných typů citových vazeb se mezi kategoriemi užívání významně lišil pouze bázlivě vyhýbavý typ k rodičům, který byl častější u problémově užívajících. Ohledně předčasného zakládání účtů na sociálních sítích byl jako nejrizikovější identifikován nadměrně zaujatý typ citové vazby ke kamarádovi. Prokázala se souvislost předčasného zakládání účtu s pozdějším problémovým užíváním. Jistý typ citové vazby nepůsobil jako protektivní faktor ve věci předčasného zakládání účtů.

Závěr: Práce se snaží předložit ucelenější informace o věkové skupině osob, která se dle celosvětových výzkumů umísťuje na předních příčkách uživatelů sociálních sítí.

KLÍČOVÁ SLOVA

závislost – nadměrné užívání – sociální sítě – citová vazba – dospívání

ABSTRACT

Background: Addictive and excessive use of the Internet and social networks are viewed as increasingly relevant topics and are widely discussed in professional and non-professional society. Research shows that these problematic forms of social network use are most prevalent among younger individuals, especially adolescents and young adults. Emotional attachment theory is one of the many important theories of addiction science that offers an explanation for the development of addictive forms of behaviour.

Aim: The aim of this thesis is to describe the relationship of emotional attachment in adolescence to the onset of social network use and the development of its problematic use.

Methods: A cross-sectional online questionnaire survey was conducted. The questionnaire consisted of two original sections of questions and the BFAS and ECR-RS questionnaire. Respondents were selected using a combination of self-selection and the Snowball method. The questionnaire's criteria for the respondents were age 18-26 years and having at least 1 established account on any social network. The data were assessed using descriptive statistics and the statistical significance was verified by chi-square test.

Results: A total of 310 people participated in the research, of whom 44 people (14.2%) used social networks problematically. They were found to have insecure types of emotional attachment to the attachment figures in adolescence more frequently than non-problematic users. In terms of concurrent types of emotional attachment, only the fearful type toward parents, which was more common among problem users, differed significantly between the categories of use. In the matter of creating social media accounts prematurely, the preoccupied type of emotional attachment to a friend was recognised as the riskiest. Early account creation was shown to be associated with problematic use. Secure attachment style wasn't found to be working as a protective factor in early account creation.

Conclusion: The thesis attempts to present comprehensive information about the age group of people who are, according to global research, the top users of social networks.

KEY WORDS

addiction – excessive use – social networks – emotional attachment – adolescence

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	SOCIÁLNÍ SÍTĚ A ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ.....	10
2.1	Závislost.....	10
2.1.1	Syndrom závislosti.....	10
2.1.2	Behaviorální závislosti.....	10
2.1.3	Závislost na internetu.....	11
2.2	Závislost a nadměrné užívání sociálních sítí.....	13
2.2.1	Vybrané možné příčiny problémového užívání sociálních sítí.....	14
2.2.2	Situace užívání sociálních sítí v České republice.....	16
3	TEORIE CITOVÉ VAZBY.....	18
3.1	Citová vazba v dětství.....	18
3.2	Citová vazba v dospělosti.....	20
3.3	Citová vazba v dospívání.....	23
4	CITOVÁ VAZBA A ZÁVISLOST.....	25
4.1	Citová vazba a užívání sociálních sítí.....	26
5	PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
5.1	Cíl výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky.....	27
5.2	Metody tvorby dat.....	27
5.2.1	Bergenská škála závislosti na Facebooku.....	28
5.2.2	Dotazník struktury vztahů ECR-RS.....	28
5.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	29
5.4	Etika.....	30
5.5	Metody analýzy dat.....	31
5.6	Výsledky výzkumu.....	31
5.6.1	Vzorce užívání sociálních sítí.....	31
5.6.2	Typy citové vazby a užívání sociálních sítí.....	34
5.6.3	Rozlišení vazebných osob v kontextu užívání sociálních sítí.....	36
5.6.4	Počátky užívání sociálních sítí.....	38
5.6.5	Souvislost citové vazby s počátkem užívání sociálních sítí.....	40
6	DISKUZE A ZÁVĚR.....	42

6.1	Diskuze.....	42
6.2	Závěr	46
7	POUŽITÁ LITERATURA.....	47
8	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	53
8.1	Seznam tabulek	53
8.2	Seznam grafů.....	53

1 ÚVOD

Nadužívání internetu a sociálních sítí je stále aktuálnější téma, o kterém se hojně mluví v odborné i neodborné společnosti. O důležitosti tématu hovoří i to, že roku 2019 byla problematika moderních technologií zařazena do české politiky v oblasti závislostí (Dvořáková & Chomynová, 2022), v návaznosti na což vyšla Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022 (Chomynová et al., 2022), která je prvním samostatným dokumentem věnujícím se dané problematice.

Téma jsem si vybrala z důvodu jeho aktuálnosti, a protože cítím potřebu se mu více věnovat. V závěrečné práci jsem se zaměřila na věkovou skupinu dospělých ve věkovém rozmezí 18-26 let, kteří jsou podle výzkumů souborem, který hojně užívá internet a jeho široké spektrum aplikací. Zároveň je to první skupina osob, která měla v kritickém období dospívání k dispozici internet a sociální sítě. Považuji tedy za zajímavé pokusit se soustředit na jejich vztahy s ostatními, zejména na kontrast vztahu s rodiči a přáteli, v období jejich počátku užívání sociálních sítí. Jedná se totiž o méně zkoumaný možný důvod dalšího nadužívání sociálních sítí.

V teoretické části mé závěrečné práce se zaměřuji na definování závislosti, sociálních sítí, závislosti na internetu a samotnému konceptu závislostního či nadměrného užívání sociálních sítí. V další kapitole teoretické části popisuji teorii citové vazby, její typy, charakteristiky v dětství, dospělosti a dospívání. V neposlední řadě zmiňuji provedené výzkumy souvislosti typů citové vazby se závislostním chováním a konkrétně s užíváním a nadužíváním sociálních sítí. V praktické části popisuji provedené průřezové dotazníkové šetření zaměřené na hledání souvislostí citové vazby v dospívání s počátkem užívání sociálních sítí a rozvojem jejich problémového užívání v dospělosti.

2 SOCIÁLNÍ SÍŤE A ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ

„Závislost je nemoc žízňe. Otázka zní: po čem člověk žízni? A hlavně: proč je jeho žízeň neutišitelná? Samozřejmě jde o žízeň po náklonnosti, lásce, uznání a ocenění. Čím méně je člověk schopen uhasit tuto žízeň, tím více žízeň sílí“ (Röhr, 2015, s. 11).

2.1 Závislost

2.1.1 Syndrom závislosti

Závislost (resp. *syndrom závislosti*) je podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí definovaná jako „soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav.“ (WHO, 2017, s. 200)

Ve výše uvedené definici je zahrnuto 6 příznaků syndromu závislosti, z nichž musí jedinec v případě závislosti splňovat v rozmezí 1 roku alespoň 3 (Jeřábek, 2015).

Podle Jeřábka (2015) je ale závislost v kontextu adiktologie chápána jako porucha vztahující se k psychotropním látkám i procesům. Dnes již totiž víme, že kromě látkové závislosti existují také závislosti behaviorální (nelátkové), které sdílí s látkovými závislostmi znaky z oblasti klinické, osobnostní, neurobiologické a genetické (Vacek & Vondráčková, 2014).

2.1.2 Behaviorální závislosti

Podle Vacka a Vondráčkové (2014) se s větším zkoumáním závislostí čím dál více ukazuje na potencionální existenci obecného syndromu závislosti. *Behaviorální závislost* byla oficiálně začleněna do konceptu závislostí až roku 2019, kdy Světová zdravotnická organizace (*World Health Organization, WHO*) publikovala 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (WHO, 2019). V ní rozšířila poruchy z užívání návykových látek o samostatnou kategorii zvanou behaviorální závislosti (*Addictive Behaviours*), do které řadí *Gambling Disorder, Gaming Disorder* (termíny dosud nemají česká synonyma) a další nespécifikované poruchy. Touto aktualizací diagnostického manuálu se eliminovalo roztržité závislostní problematiku, ve které bylo donedávna patologické hráčství, jakožto jediný zástupce behaviorálních závislostí, stále zařazeno do sekce nutkavých a impulzivních poruch (s kódem F63) spolu například s pyromanií, kleptomanií či trichotillomanií (WHO, 2017).

2.1.3 Závislost na internetu

S rostoucí dostupností internetu se pojí i výrazně vyšší užívání internetu v populaci, zvláště pak ve skupině dětí a mladistvých (Chomynová et al., 2022). Stále častěji se proto v odborné i neoborné společnosti mluví o závislosti na internetu a jeho jednotlivých aplikacích. Chomynová et al. (2022) dokonce označují problematiku nadužívání a závislosti na internetu za závažný veřejnozdravotní problém, jehož následky vedou k problémům v sociální i zdravotní oblasti.

Co se definice závislosti na internetu týče, pokusilo se ji definovat více autorů. Jednou z prvních definic závislosti na internetu je užívání internetu, které vede ke zhoršení v akademické, sociální, finanční, pracovní a zdravotní oblasti (Young, 1996). Odborníci (Léčbych, 2013; Škařupová, 2015b) se shodují v tom, že spíše než v *závislosti na internetu* jako samostatné diagnóze, vidí smysl v konceptu závislosti na internetu jako v nadřazeném termínu, který se bude dále dělit na jednotlivé poruchy způsobené rozličnými aplikacemi nebo aktivitami na internetu. Termín *závislosti na internetu* je totiž často kritizován za nedostatečnou specifitu, kterou by existence jednotlivých subtypů závislosti na internetu vyřešila (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017).

Existuje více modelů dělení závislosti na internetu, nejčastěji jmenované je dělení podle Youngové z roku 2004, která závislost na internetu rozděluje na následujících pět typů (Vondráčková Holcnerová, Vacek & Košatecká, 2009):

1. závislost na virtuální sexualitě – nadužívání pornografických stránek,
2. závislost na virtuálních vztazích – nadměrné udržování virtuálních vztahů,
3. internetové kompulze – nakupování přes internet nebo online hry,
4. přetížení informacemi – kompulzivní surfování na internetu,
5. závislost na počítači – nadměrné hraní počítačových her.

Jedním z nevlivnějších přístupů posuzování závislosti na internetu je podle Škařupové (2015a) diagnostika s využitím kritérií behaviorální závislosti podle Griffithse (2000), které autor stanovil podle kritérií patologického hráčství, nejkoumanější a dlouhou dobu jediné oficiálně uznané behaviorální závislosti. Tato kritéria jsou:

1. význačnost – závislostní chování se stává nejdůležitější aktivitou v životě, ovládá myšlenky a chování jedince,
2. změny nálady v důsledku zapojení se do aktivity – typicky úleva, uspokojení,
3. tolerance – potřeba navyšování délky trvání závislostního chování,
4. odvykací symptomy v důsledku ukončení či omezení aktivity – zejména psychického rázu, emoční dysregulace, ale i fyzické příznaky jako třes,
5. konflikty v návaznosti na závislostní chování – interpersonálního i intrapersonálního charakteru,
6. relaps – tendence opakovat dřívější vzorce chování.

V případě, kdy jedinec nespĺňuje všech šest kritérií, se užívá termín *nadměrné (excesivní) užívání* (Škařupová, 2015a). Nadměrné užívání internetu a jeho dílčích služeb (např. sociálních sítí) je podle Šavrnochové, Holdoše a Almašiové (2020) takové jednání,

kteře vybočuje z normy, způsobuje u jedince komplikace v různých aspektech jeho života, ale nedosahuje závažnosti závislosti.

Podle Blinky (2014) je vhodné o užívání internetu a jeho službách přemýšlet jako o spektru chování, ve kterém je závislost pouze jednou jeho částí. Autor zdůrazňuje potřebu mít na paměti, že závislosti předchází stádium nadměrného užívání, které již samo způsobuje mnoho negativních dopadů. Blížkost těchto poruch lze spatřit také v tom, že řada výzkumných studií termíny *závislost* a *nadměrné užívání* internetu zaměňuje (Blinka, 2015). Tuto záměnu terminologie zmiňují také Šavrnochová et al. (2020), kteří tvrdí, že odborníci často adresují výsledky svých prací pouze osobám závislým. Autoři konstatují, že prevence, léčba, poradenství nebo svépomocné aktivity se v rámci těchto dvou cílových skupin (osoby nadměrně nebo závislostně užívající internet) výrazně neliší.

Charakter výše zmiňovaného spektra podporují i varování odborníků (Griffiths, 2000; Léčbych, 2013; Škařupová, 2015b), kteří rozvádějí problematiku symptomatického pojetí diagnostiky pomocí diagnostických dotazníků. Doplnují, že je potřeba výsledky dotazníků, vzhledem k značným možnostem užití internetu a jeho služeb, interpretovat vždy v kontextu každého posuzovaného jedince. Tvrdí, že ne každé, na první pohled nadměrné či závislostní užívání internetu nebo sociálních sítí, musí být pro jedince škodlivé. Místo diagnostických kritérií je tedy důležité zejména to, jakou roli má užívání internetu na jedincův život, jaká je jeho motivace k užívání, a jaké důsledky mu chování přináší (Griffiths, 2000).

Situaci v oblasti závislosti na internetu v České republice mohou nastínit výsledky Výzkumu názorů a postojů občanů České republiky 2021 (Chomynová et al., 2022). Z jeho dat vyplývá, že v české populaci starší 15 let se nachází v riziku závislosti na internetu 5-6 % osob. Největší hodnoty přitom bývají pozorovány ve věkové skupině 15-24 let, kde riziko rozvoje závislosti na internetu dosahuje 17-22 %. V přilehlé kategorii 25-34 let riziko výrazně klesá na hodnoty 8-9 %.

Dotazníkové šetření Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti a PPM Factum Research z roku 2022 se pokusilo zajistit ucelené informace o léčbě osob závislých na internetu ve všech adiktologických službách. Podle tohoto průzkumu se v roce 2021 v systému péče adiktologických služeb nacházelo 67 osob, jejichž *primárním problémem* byla závislost na internetu. Z tohoto vzorku se 42 osob léčilo pro závislost na sociálních sítích, online komunikaci a sledování YouTube (Chomynová et al., 2022). Tato data ale nezahrnují osoby, které byly v terapeutickém kontinuu z důvodu jiné souběžné závislostní poruchy.

2.2 Závislost a nadměrné užívání sociálních sítí

Sociální síť je službou internetu, která umožňuje svým uživatelům se vzájemně sdružovat, navazovat nová sociální spojení, komunikovat spolu a sdílet vlastní obsah. Sdíleným obsahem podle Chomynové et al. (2022) mohou být informace různého charakteru – fotografie, videa, články, textové příspěvky apod. Možností sdílet obsah na sociálních sítích se podle autorů z původně převážně pasivních konzumentů internetu časem stali aktivní tvůrci jim personalizovaného obsahu. Sociální sítě se tak podle nich staly prostorem k výměně názorů, ale i místem, ve kterém si uživatelé vytvářejí svou identitu. Kuss a Griffiths (2011) označují za důvod jakéhokoliv užívání sociálních sítí udržení vztahů v online i offline světě. Blinka (2015) dále zmiňuje významnou potřebu sebereprezentace uživatelů sociálních sítí.

Balakrishnan a Griffiths (2017) představují možné dělení sociálních sítí na základě jejich charakteru do následujících pěti skupin:

1. *social networking* (společenské sítě): např. Facebook,
2. *professional networking* (pracovní sítě): např. LinkedIn,
3. *video sharing* (sdílení videí): např. YouTube,
4. *knowledge or personal blogging* (vědomostní či osobní blogy): např. Wix,
5. *micro-blogging* (mikroblogy): např. Twitter.

Deseti aktuálně nejužívanějšími sociálními sítěmi celosvětově jsou Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, WeChat, TikTok, Facebook Messenger, Douyin, Telegram a Snapchat (Dixon, 2023).

Závislost na sociálních sítích definovali roku 2014 Andreassen a Pallesen (Andreassen et al., 2017) jako přehnané zaujetí sociálními sítěmi, které je doprovázeno nekontrolovatelnou touhou se přihlásit na sociální síť a užívat je, a které vede k trávení nadměrného času na sociálních sítích. Podle autorů následně vznikají problémy v jiných aspektech života, se kterými nadměrné užívání sociálních sítí nelze skloubit.

V oblasti závislosti na sociálních sítích lze podle Griffithse a Kusse (2017) pozorovat jistou tendenci k velmi specifickému zkoumání závislostí na konkrétních sociálních sítích. Příkladem navrhovaných samostatných poruch závislosti na sociálních sítích jsou třeba *Facebook Addiction* (Chakraborty, 2017) nebo *YouTube Addiction* (Balakrishnan & Griffiths, 2017). Griffiths a Kuss (2017) nicméně tvrdí, že mladí uživatelé sociálních sítí už často užívají více sociálních sítí souběžně, a proto nevidí v odlišování význam.

Co se problémového (nadměrného či závislostního) užívání sociálních sítí týče, Chomynová et al. (2022) tvrdí, že problémy s nadměrným užíváním sociálních sítí jsou častější u žen. Naopak u mužů se podle nich více vyskytují problémy s nadměrným hraním digitálních her. Nelson a Pieper (2020) na základě amerických výzkumů spojují vyšší náchylnost k závislostnímu užívání sociálních sítí s generací mladších osob. Autoři nicméně označují za nejprůkaznější rizikové faktory zaměstnanecký status a vyšší vzdělání. Jako důvod udávají tlak společnosti, který je na tyto osoby vyvíjen, aby byly aktivní na sociálních sítích a prezentovali na nich sebe a svou práci. Ačkoliv autoři konstatují, že vzhledem

k rozšíření užívání sociálních sítí je jejich problémové užívání možné spatřit v mnoha sociodemografických rovinách, dle jejich výzkumů je závislostní užívání internetu a sociálních sítí nejčastější u jedinců *úspěšnějších*, tzn. vzdělanějších a se stabilnější prací.

Podle výsledků jedné z největších studií závislosti na sociálních sítích (Andreassen et al., 2017) se závislostní chování na sociálních sítích nejčastěji objevuje u mladších jedinců v rozmezí 16-35 let. Šmahel, Brown a Blinka (2012) připisují větší náchylnost k závislosti na internetu a jeho službách jejich potřebě komunikace s druhými, zranitelnému věku, ale také tomu, že dospívající často již nejsou pod takovým dozorem rodičů, což jim mnohdy umožňuje větší množství aktivit na internetu. Mathis, Lerma, Sandoval, Torres a Cooper (2022) popsali u hispánských studentů vysokých škol ve Spojených státech amerických trend na první pohled trochu odlišný od ostatních, konkrétně snižování nadměrného užívání sociálních sítí se zvyšujícím se věkem, což vysvětlují jakýmsi „dospíváním“ studentů a jejich přinejmenším dočasnou změnou vnímání a zaměření v životě. Také konstatují souvislost mezi nadměrným užíváním sociálních sítí a nižšími příjmy.

Ke zjišťování závislosti na sociálních sítích se využívají především dotazníky, které velmi často vycházejí z výše popsaných Griffithsových (2000) kritérií behaviorálních závislostí. Škařupová (2015b) jmenuje Bergenskou škálu závislosti na Facebooku (*BFAS*), nigérijský Facebook Addiction Symptoms Scale (*FASS*) nebo turecký Facebook Addiction Scale (*FAS*). Jak již bylo zmíněno, rozlišování mezi jednotlivými sociálními sítěmi není všeobecně přijímáno, proto Andreassen et al. (2017) pro účely jednotného posuzování závislosti na sociálních sítích pozměnili *BFAS* tím, že nahradili slovo „Facebook“ ve všech otázkách slovy „sociální síť“. Touto změnou vznikl nový dotazník, Bergen Social Media Addiction Scale (*BMAS*).

Jak bylo uvedeno, dotazování pomocí kritérií Griffithse (2000) umožňuje také určit *nadměrné užívání*. Podle Blinky (2015) je závislost na sociálních sítích jevem velmi vzácným a častěji je zastoupeno jejich nadměrné užívání. Podle výzkumů je nadměrné užívání sociálních sítí nejvíce zastoupeným typem nadměrného užívání internetu, což bývá vysvětlováno značnou integrací sociálních sítí do každodenního života většinové populace (Šavrnochová et al., 2020). Je ovšem důležité také zmínit, že podle odborníků stále převažuje v populaci zejména bezproblémové užívání sociálních sítí, a že nadměrných či závislostních uživatelů jsou stále nižší počty (Andreassen et al., 2017).

2.2.1 Vybrané možné příčiny problémového užívání sociálních sítí

V kontextu závislostního užívání sociálních sítí, ale i internetu obecně, nepanuje shoda v tom, zda jsou internet a jeho aplikace *předmětem* problémového chování, nebo spíše *médiiem*, které zprostředkovává snadnější přístup k typům chování, které lze praktikovat i mimo online prostředí (Mravčík, Chomynová, Tišanská & Kožený, 2022).

Při práci s osobami se závislostním či škodlivým (nadměrným) užíváním se v adiktologické praxi často využívá bio-psycho-sociální přístup, který na problematiku zdraví a nemoci nahlíží z více úhlů, konkrétně sleduje vzájemné vazby biologických, psychologických a sociálních dopadů. Tento přístup umožňuje komplexní individualizované

posuzování závislostního problému, jelikož jednotlivým příčinám přisuzuje odlišný podíl, a podle toho přistupuje k léčbě i následné péči (Millerová, 2011). V naději efektivnější prevence a léčby závislosti na sociálních sítích se hojně zkoumají její jednotlivé potencionální příčiny či souvislosti. Pro účely této práce jsem vybrala pouze některé. Roli citové vazby jakožto možné souvislosti s rozvojem problémového užívání sociálních sítí blíže popisují v samostatné kapitole této závěrečné práce.

1. Biologické aspekty rozvoje problémového užívání sociálních sítí

Šustková (2015) popisuje závislostní chování, pro které je typické nesrovnatelně větší vyplavování dopaminu než v případě běžných podnětů. Tyto účinky se podle autorky časem snižují (*tolerance*), člověk ale nadále očekává odměnu a chování i proto udržuje. Tvrdí, že tím, že si člověk opakováním určitého jednání utvrdil jeho libé následky, dochází k tzv. *podmíněné reakci*. V důsledku ní se dopamin může vyplavovat, díky očekávání odměny, na podmíněný stimul (*cue*) již před vlastním chováním. Toto je podle autorky předpokládaný podklad *bažení*. Hansen (2021) popisuje zmíněné očekávání dopaminového efektu v kontextu užívání sociálních sítí. Zmiňuje vrozenou náklonnost lidí k nejistým následkům a odkazuje při tom na vzorce chování na internetu, zvláště pak na sociálních sítích, které jsou tímto typické. Myšlenka toho, že dalším listováním hlavní stránkou libovolné sociální sítě můžeme najít dokonalý příspěvek, fotku nebo video, podle něj drží uživatele u používání sociálních sítí.

2. Psychické aspekty rozvoje problémového užívání sociálních sítí

Co se psychických a osobnostních determinantů problémového užívání na sociálních sítích týče, Andreassen et al. (2017) poukazují na význam narcistických rysů osobnosti a nízkého sebevědomí. Podle nich lidé s narcistickými rysy na sociálních sítích naplňují svou potřebu uznání druhých a osoby s nízkým sebevědomím si jej díky pozitivním zpětným vazbám zvyšují. Kuss a Griffiths (2011) váží vzorce užívání sociálních sítí k extroverzi a introverzi. Zatímco pro introverty jsou podle autorů sociální sítě formou kompenzace nedostatku sociálních interakcí, pro extroverty představují možnost jejich zvýšení a vylepšení. Blinka (2014) popisuje spojitost s rozvojem nadměrného užívání také se zvýšenou impulzivitou a tendencí se nudit. Dále k výčtu možných psychických determinantů přidává nižší skóre svědomitosti a sklony k prokrastinaci (Blinka, 2015).

Jako příčina závislostního užívání sociálních sítí i internetu se často popisuje souběžný výskyt jiných poruch. Vacek a Vondráčková (2014) uvádějí, že se behaviorální závislosti často vyskytují s dalšími závislostmi (behaviorálními i látkovými) a psychickými komorbiditami. Blinka (2014) označuje internet místem, kam mohou lidé utíkat od problémů každodenního života. Toto potvrzují zjištění, že depresivní a osamělí lidé dávají přednost online komunikaci (Caplan, 2003) a to, že jedinci s vyššími mírami subjektivně pocíťovaného stresu tráví více času na sociálních sítích (Mathis et al., 2022). Podle Léčbycha (2013) vede užívání internetu ke kompenzaci nálady, a dokonce stabilizaci příznaků komorbidního onemocnění. Autor proto tvrdí, že uvědomění si těchto případných

komorbidit je stěžejní pro porozumění příčin či motivace jedince k závislostnímu chování i správnému pochopení charakteru a úlohy tohoto chování v jeho životě.

3. Sociální aspekty rozvoje problémového užívání sociálních sítí

Podle Caplana (2005) lze nadměrné užívání internetu a jeho aplikací chápat pomocí jeho sociálně kompenzační hypotézy. Ta tvrdí, že lidé se sníženými psychosociálními schopnostmi mají tendenci upřednostňovat komunikaci přes internet před komunikací tváří v tvář. Autor zmiňuje zejména jedince s nedostatkem dovedností představení sebe sama (tzv. *self-presentation skills*). Vondráčková (2015) zdůrazňuje význam možnosti tréninku sociálních dovedností u dospívajících osob. Jako významné faktory rozvoje nadměrného až závislostního užívání internetu a jeho služeb byly označeny také špatné mezilidské vztahy, neadekvátní opora nebo odmítání vrstevníky (Blinka, 2014). Li et al. (2018) prokázali význam deviantních vrstevnických vztahů, jakožto mediačního faktoru mezi rodinným fungováním a rozvojem závislostního chování na internetu u mladistvých.

Kalmus, Blinka a Ólafsson (2015) se ve svém výzkumu zabývali vlivem rodičovských stylů a přístupů k užívání sociálních sítí dítětem. Zjistili, že rodičovské přístupy samy o sobě nehrají výraznější roli ve vzniku nadměrného užívání sociálních sítí. Více než postoje rodičů k internetu zmiňují autoři význam kvalitního společného času a vzájemného vztahu mezi rodiči a dítětem.

2.2.2 Situace užívání sociálních sítí v České republice

Podle Českého statistického úřadu internet používalo roku 2022 denně nebo téměř denně 77 % české populace starší 16 let. Uživatelé sociálních sítí bylo podle stejného průzkumu asi 58 % občanů starších 16 let, což je hodnota odpovídající zhruba 5 milionům Čechů. Tato hodnota byla v evropském měřítku lehce nadprůměrná. S těsným rozdílem užívají podle výzkumu sociální sítě více ženy (58,3 %) než muži (58,1 %). Posíláním zpráv přes internet podle výzkumu komunikovalo 71 % populace starší 16 let. Sociální sítě se zaměřením na komunikaci (např. Facebook Messenger, WhatsApp) přitom nejvíce užívaly osoby v věku 16-24 let (98 %) a ženy v domácnosti, zejména potom ženy na mateřské nebo rodičovské dovolené (95 %). Krajem, ve kterém užívalo sociální sítě nejvíce osob, byla Praha (61 %). Podle tohoto výzkumu bylo největší zastoupení uživatelů sociálních sítí v České republice osobami ve věkové kategorii 16-24 let, ve které bylo alespoň na jedné sociální síti aktivních 96,7 % dotázaných. Nejvíce uživatelů sociálních sítí bylo mezi studenty, kde se jednalo o téměř 97 % dotázaných studentů (Český statistický úřad, 2022).

Studie AMI Digital (2022) se zaměřila na to, s jakými sociálními sítěmi měli Češi v roce 2022 největší zkušenost. Nejužívanějšími sítěmi byly mezi dotázanými Facebook (89 %), YouTube (89 %), Instagram (57 %), Pinterest (37 %), Twitter (28 %), LinkedIn (23 %), TikTok (22 %), Snapchat (18 %) a Telegram (12 %).

V pravidlech většiny sociálních sítí se vyskytuje minimální věk, ve kterém si potenciální uživatel může danou sociální síť založit (Slussareff, 2022). Ten bývá

obvykle stanoven na 13 let (Chomynová et al., 2022). Podle studie České děti v kybersvětě (Kopecký & Szotkowski, 2019) české děti ale tuto věkovou hranici v praxi nedodržují a sociální sítě užívá okolo 52 % dotázaných dětí mladších 13 let. Ve skupině respondentů starších 13 let již hodnota dosahovala 75 %. Studie dále prokázala, že užívání sociálních sítí bylo mezi respondenty nejfrekventovanější službou na internetu.

Co se konkrétních výzkumů závislosti na sociálních sítích v České republice týče, žádné výzkumy nejsou k dispozici. Výzkumy se věnují buď konceptu závislosti na internetu nebo digitálním závislostem jako celku, které jsem již zmínila v předchozí kapitole. Případně ve věci užívání sociálních sítí hodnotí jeho nadměrné užívání skrze informace o délce denního užívání. Pro interpretaci těchto dat je významná práce Mravčíka et al. (2022), podle kterých je interval trávený na internetu (a tedy i sociálních sítích) významným faktorem rozvoje závislosti. Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 2021 tvrdí, že 14,9 % respondentů starších 15 let tráví na sociálních sítích denně 4 hodiny a déle (Chomynová et al., 2022). Přičemž pohlaví zde nehraje výraznější roli, jelikož rozdíl mezi muži (15,1 %) a ženami (14,8 %) byl minimální. Nejvyšší prevalence nadměrného denního užívání sociálních sítích byla výsledována u věkové kategorie 15-24 let, kde se jednalo o 40,4 %.

3 TEORIE CITOVÉ VAZBY

John Bowlby a James Robertson provedli v padesátých letech minulého století systematický výzkum toho, jaké důsledky má na vývoj dětí to, že byly v raném dětství odtrženy od matky nebo osoby trvale představující mateřskou postavu. Děti, které byly pozorovány v rámci tohoto experimentu, se viditelně trápily a neprosplávaly, což přetrvávalo i dlouho po jejich znovushledání s matkou. Navzdory tomu, že odborná veřejnost ještě nebyla připravená na to, aby viděla kauzalitu s odloučením od matky, autoři výzkumu vyslovili zásadní myšlenku. Totiž, že malé dítě touží po lásce a přítomnosti matky stejně, jako lační po potravě (Bowlby, 2010).

Citovou vazbu (také vztahová vazba, připoutání, attachment) lze definovat jako „spojení mezi dvěma osobami projevující se recipročními pozitivními city, udržováním blízkosti, nelibostí při separaci, radostí ze shledání, sdílením pozornosti a poskytováním pocitu bezpečí“ (Thorová, 2015, s. 144). Léčbych a Pospíšilíková (2012, s. 2) tvrdí: „Pojmem vztahová vazba rozumíme jedinečné citové pouto mezi dítětem a pečující osobou (nejčastěji matkou). Jedná se o vztah vznikající na základě bazální důvěry či nedůvěry mezi těmito jedinci a vytváří základnu pro budování komplexních vztahů v pozdějším věku“.

Výsledkem tohoto pouta mezi dítětem a rodičem je podle Bowlbyho (2010) *vazebné chování*, tj. takové chování, které zapřičiňuje fyzickou blízkost ke druhému jedinci. Jako příklad uvádí hlasitý pláč nebo plazení se za vzdalující se matkou. Štefánková (2005) tvrdí, že vzorce vazebného chování (tj. typ citové vazby) představují mechanismus prožívání negativních emocí, které dítě jinak neumí vyjádřit. Navázaný vztah dítěte s jeho rodičem je pro dítě zásadní, jelikož mu umožňuje zvládat zátěžové situace díky možnosti využívat kapacitu a funkce dospělého mozku rodiče, čímž může dítě lépe zvládat své prožívání a vnímání sebe (Hajný, 2015). Také Cígler et al. (2019) tvrdí, že vztah s rodičem dítěti umožňuje se rozvíjet, prozkoumávat svět a osamostatňovat se.

3.1 Citová vazba v dětství

Kanadská psycholožka Mary Ainsworthová v rámci svého výzkumu známého jako „test neznámé situace“ z roku 1963 sledovala zvědavost dětí a jejich reakci na odloučení a následné znovushledání s matkou. Langmeier a Krejčířová (2006) to vysvětlují tak, že vztah mezi dítětem a jeho pečující osobou představuje pro dítě oporu a bezpečí, které v okamžiku separace mizí, čímž se může projevit typické vazebné chování. Výzkum Ainsworthové spočíval v pozorování 12měsíčních dětí v experimentální herně, které byly nečekaně odloučeny od jejich matek, zprvu v přítomnosti cizí osoby, poté zůstaly děti zcela samotné (Pearce, 2017). Na základě tohoto pozorování a navazujícího výzkumu Mary Mainové v 80. letech minulého století vzniklo uznávané dělení citové vazby v dětství (Thorová, 2015).

Podle popsaného pozorovaného chování se popisují tyto typy citové vazby v dětství:

1. Jistý

Podle Thorové (2015) děti projevovaly v herně v přítomnosti matky zvědavost a nedělalo jim problém navazovat kontakt i s cizí osobou. V okamžiku odloučení od matky ale vykazovaly nespokojenost a od cizí osoby se vzdalovaly. Při návratu matky se děti obvykle radovaly, k matce se vracely a znovu v ní spatřovaly jistotu a bezpečí. Pearce (2017) doplňuje popis tohoto typu citové vazby o charakteristickou iniciaci znovunavázání vztahu ze strany dítěte, tendenci nechat se utiřit rodičem a následně další zvědavé objevování okolí dítětem. Podle Štefánkové (2005) dítě nachází u svých rodičů přiměřené uspokojení jeho negativních emocí, čímž dokáže překonat nepříjemné zážitky a zkušenosti. Langmeier a Krejčířová (2006) popisují matky jako citlivé a běžně vhodně reagující na potřeby dítěte.

2. Nejistý – vyhýbavý

Nejistě vyhýbavě připoutané děti se matce v její přítomnosti vyhýbají a její nepřítomnost výrazněji nevnímají, od přibližující se matky někdy dokonce utíkají (Thorová, 2015). Štefánková (2005) tvrdí, že děti neumí využívat podpory rodiče pro překonání negativních stavů, čímž v sobě často emoce potlačují. Podle autorky děti často působí bezstarostně. V jejich chování se ale někdy vyskytují i nepředvídatelné epizody agrese vůči matce (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Pearce (2017) se děti straní láskyplným gestům, také jim chybí pevné pouto k pečující osobě, proto výrazněji nerozlišují mezi matkou a cizí osobou. Autor dále rozvíjí i jejich preferenci v trávení času o samotě. Některá možná vysvětlení jsou podle něj častá absence rodičů či jejich nedostatečné rodičovské schopnosti. Langmeier a Krejčířová (2006) u matek zmiňují také emoční oploštělost a odmítání tělesného kontaktu s dítětem.

3. Nejistý – úzkostný (též ambivalentní)

Děti s nejistým úzkostným připoutáním lze popsat jako velmi přilnavé ke své pečující osobě, mohou na rodiče působit jako děti náročné na výchovu (Pearce, 2017). Thorová (2015) tvrdí, že v přítomnosti matky děti neprojevují větší zvědavost. V nepřítomnosti matky jsou podle autorky ztuhlá a při znovushledání se jí drží velmi blízko. Také ale matku mohou ignorovat či dokonce reagovat nazlobeně. Autorka toto chování dětí připisuje nekonzistentním projevům emocí ze strany matky.

4. Nejistý – dezorganizovaný

Děti s nejistým dezorganizovaným připoutáním se projevují kombinací chování typickým pro nejistý úzkostný a nejistý vyhýbavý typ vazby, jejich chování při znovushledání s matkou není jednotné (Pearce, 2017). Autor jejich chování při opětovném setkání s matkou popisuje jako bizarní, neúplné. Děti například udržují oční kontakt atypicky, působí strnule, vystrašeně nebo se kontaktu s rodičem zcela vyhýbají a raději navazují kontakt s cizím dospělým. Podle Štefánkové (2005) mají děti emoční regulaci velmi pozměněnou nebo jim zcela chybí, proto zátěžové situace obecně neumí rádně zvládat. Pearce (2017) zmiňuje možnou příčinu tohoto chování v traumatickém vztahu s rodičem, například zanedbáváním dítěte.

3.2 Citová vazba v dospělosti

Charakter citové vazby není neměnný, ovlivňují ho emoční a vztahové zkušenosti, proto je logické, že význam citové vazby v dětství nekončí, nýbrž se dále formuje a ovlivňuje i dospělý život (Langmeier & Krejčířová, 2006). Štefánková (2005) potvrzuje, že blízké vztahy slouží jako nástroj k regulaci emocí i dospívajícím a dospělým. Podle autorky se už nejedná toliko o fyzickou blízkost, ale spíše o blízkost psychickou například v podobě rady, pochopení, podpory. Tímto se podle ní mění typická interpsychická regulace každého jedince v intrapsychickou, kdy se člověk se svým trápením svěřuje druhým. Wallin (2020) zmiňuje význam blízkosti a tělesného kontaktu v každodenním životě, ale také ve chvílích ohrožení. Prohlašuje, že většina dospělých lidí vyhledává v případě nebezpečí své blízké osoby, jejich uklidňující tělesnou blízkost a spojení.

Na rozdíl od posuzování citové vazby v dětství, pro kterou se využívá zejména pozorování, v otázce citové vazby v dospělosti je potřeba spíše analýza mysli (Doležalová, 2016). Bowlby a později další autoři přišli s revolučním konceptem nahlížení na citovou vazbu, kterou popisovali pomocí dimenzí vyhýbavosti a úzkostnosti. *Úzkostnost* (*dependence* nebo *anxiety*) představuje podle Bartholomew a Horowitz (1991) zvnitřňovaný model sebe. Pokud dosahuje nízkých hodnot, jedinec má podle nich pozitivní náhled na svou sebehodnotu, naopak osoba s vysokými hodnotami má na sebe negativní náhled, obvykle vyžaduje ocenění druhých a má strach z opuštění. *Vyhýbavost* (*avoidance*) odpovídá podle autorů modelu vnímání druhých. Cígler et al. (2019, s. 59) představují vyhýbavost jako „míru nedůvěry člověka v dobrou vůli a záměry druhých lidí (negativní obraz druhých), v důsledku čehož pak preferují vlastní nezávislost a emoční odstup od druhých“. Nízké hodnoty vyhýbavosti značí kladný vztah k druhým, vysoké hodnoty jsou často předzvěstí odmítání bližších vztahů a vyhýbání se intimitě (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Tohoto posuzování citové vazby pomocí dimenzí úzkostnosti a vyhýbavosti využívají mnohé písemné dotazníky. První škálu určování charakteru citové vazby dospělých jedinců vytvořili roku 1998 Brennan, Clark a Shaver a tuto škálu pojmenovali *Experiences in Close Relationships* (*ECR*; Léčbych & Pospíšilíková, 2012). Z *ECR* se podle autorů Cígler et al. (2019) vyvinula roku 2000 také škála *Experiences in Close Relationships-Revised* (*ECR-R*) a roku 2011 *Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire* (*ECR-RS*). Druhý zmíněný, *ECR-RS*, je dotazníkem, který rozlišuje čtyři typy vazebných osob – matku, otce, nejlepšího kamaráda/kamarádku a romantického partnera. Tímto jeho existence podporuje myšlenku, že vazebné chování se napříč různými vztahy mění, a není možné uvažovat pouze o jednotném charakteru tohoto chování (Léčbych & Pospíšilíková, 2012). Podle Wolta a Halamy (2014) tento vnitřní model našich mezilidských interakcí vzniká na základě citové vazby v dětství v kombinaci s vlastním vnímaným sebeobrazem, podle kterého se chováme k druhým lidem.

Podle podílu dimenze úzkostnosti a vyhýbavosti vzniklo zažité dělení 4 typů citové vazby v dospělosti (Cígler et al., 2019; Léčbych & Pospíšilíková, 2012). Tyto typy citové vazby odpovídají typům citové vazby u dětí (Hašto, 2005). Popis typů citové vazby jsem

doplnila o charakteristiky vycházející z výsledků Adult Attachment Interview. Ty vykreslují vnitřní pracovní modely, projevy emocí, způsoby chování a další pozorovatelné projevy psychologických pochodů jedince (Hašto, 2005). Jedná se o tyto typy citové vazby:

1. Jistý (také bezpečný)

Jedinci dosahují nízkého skóru v dimenzi úzkostnosti i vyhýbavosti (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tento typ citové vazby charakteristikou odpovídá dětskému typu jisté citové vazby. Podle Hašta (2005) se užívá také označení „kategorie F“ podle anglického slova *free* (svobodný), který odkazuje na to, že jedinci jsou svobodomyšlní a umí hodnotit své minulé vztahy a zkušenosti. Uvádí, že při rozhovoru vedeném odborníkem jedinci dokáží identifikovat pozitivní i negativní aspekty vztahů, tedy přijímají nedokonalost druhých i sebe. Podle autora se jedná o osoby, které jsou si vědomy charakteru jejich vztahu s rodiči, jejich vlivu na jejich další vztahy, a kteří umí využívat podpory druhých. V souladu s výše uvedeným je i tvrzení, že jedinci ve vztazích očekávají emoční blízkost, mají kladný přístup k ostatním lidem, přetrvávají jim snahy o udržení nezávislosti a samostatnosti v životě (Thorová, 2015). Jsou také sebejistější a méně neurotičtí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Štefánková (2005) zmiňuje, že je u jedinců charakteristická větší vybavenost mechanismy zvládnání, tudíž zvládají zátěžové situace v životě lépe než osoby s nejistými citovými vazbami.

2. Nadměrně zaujatý (také zapletený, úzkostný)

Pro tento typ citové vazby je typický vysoký skór v dimenzi úzkostnosti a nízký v dimenzi vyhýbavosti (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tento typ citové vazby odpovídá dětskému typu úzkostné (ambivalentní) citové vazby. Hašto (2005) jej označuje také jako „kategorii E“ podle anglického slova *enmeshed* (zapletený). Tvrdí, že jedinci s tímto typem citové vazby jsou častěji pohlceni vlastními emocemi, působí pasivně a úzkostně. Autor dále zmiňuje, že často neumí své vztahy s druhými řádně analyzovat, natož reflektovat, jejich postoje k druhým se mohou rychleji měnit. Podle Doležalové (2016) lze tuto nestálost vysvětlit vnitřní ambivalencí jedinců, jelikož mívají kladný postoj k druhým, ale značně negativní postoj k sobě. Podle Léčbycha a Pospíšilíkové (2012) jsou dospívající s tímto typem citové vazby častěji úzkostnější, bojácnější a závislejší na druhých. V dalším životě často vyhledávají blízké vztahy a ujišťování druhých o vlastní hodnotě, sami jsou hodně nejistí (Thorová, 2015). Podle autorky jsou osoby s nadměrně zaujatým typem připoutání náchylné k závislým vztahům.

3. Odmítavě (také distancovaně) vyhýbavý

Lidé s tímto typem citové vazby podle výzkumů dosahují nízkého skóru v dimenzi úzkostnosti a vysokého v dimenzi vyhýbavosti (Bartholomew & Horowitz, 1991). Typ citové vazby odpovídá vyhýbavému typu citové vazby u dětí. Hašto (2005) tvrdí, že jej lze označit také jako „kategorii DS“ podle anglického slova *dismissive* (znehodnocující). Konstatuje, že toto znehodnocování se pojí k distancování se od vztahů, jejich podhodnocování a přidruženému chování. Jako příklad uvádí zdůrazňování „normálnosti“ svých mezilidských zkušeností, zdůrazňování samostatnosti a nevyžadování ničí pomoci. Autor také nabízí myšlenku, že důvodem této samostatnosti je strach z odmítnutí.

Štefánková (2005) tvrdí, že jedinci se ve vedených rozhovorech neumí vcítit do emocí z dětství a na podstatné zážitky si nevzpomínají. Také tvrdí, že často vykazují zjevnou idealizaci rodičů a zážitky odmítnutí zlehčují. Podle Léčbycha a Pospíšilíkové (2012) mívají jedinci častěji sklony k perfekcionismu, jsou samostatnější, odtažitější a emočně chladnější. V dalším životě je pravděpodobné, že jedinec nebude umět udržovat bližší vztahy, přijímat podporu od druhých nebo projevovat své emoce (Thorová, 2015).

4. Bázlivě (také bojácně) vyhýbavý

Osoby s tímto typem citové vazby se projevují jako osoby s vysokým skórem v dimenzi úzkostnosti i vyhýbavosti (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tento typ vazebního chování odpovídá nejistému dezorganizovanému typu citové vazby u dětí. Hašto (2005) představuje terminologii „status U“ podle anglického *unresolved (nezpracované)* poukazující na prodělaná nevyřešená traumata ve vztahových rovinách, mezi kterými autor zmiňuje například týrání, zneužívání, ale i ztrátu či vážné onemocnění vztahové osoby. Podle Doležalové (2016) trpí jedinci negativním obrazem druhých i sebe sama. Důvodem negativního vnímání sebe může být například pocit viny ze zapříčinění traumatu, jakkoliv nelogické to může objektivně být (Hašto, 2005). Thorová (2015) zmiňuje, že tento typ citové vazby je rizikovým faktorem pro rozvoj psychopatologie, zejména vznik vývojových poruch nebo poruch chování. Jedince popisuje v dalším životě jako osoby toužící po blízkém vztahu ale s velkým strachem z odmítnutí. Také často trpí horším zvládnutím stresu, touží po kontrole a mají problémy s důvěrou k druhým. Léčbych a Pospíšilíková (2012) tvrdí, že mívají v dospělosti tendenci být v toxických vztazích, tedy takových, v nichž mají pocit, že nemůžou druhého opustit navzdory své pocíťované nespokojenosti.

Pro shrnutí a grafické zobrazení přikládám tabulku autorů Bartholomew a Horowitz (1991), ve které jsem původně anglické termíny přeložila, a v případě názvů typů citových vazeb zvolila jednotnou terminologii užívanou v této závěrečné práci.

Tabulka 1: Model citových vazeb v dospělosti (Bartholomew & Horowitz, 1991)

		Model sebe (Úzkostnost)	
		Pozitivní (Nízká)	Negativní (Vysoká)
Model ostatních (Vyhýbavost)	Pozitivní (Nízká)	JISTÝ Spokojenost s intimitou a samostatností	NADMĚRNĚ ZAUJATÝ Zaujetí vztahy
	Negativní (Vysoká)	ODMÍTAVĚ VYHÝBAVÝ Odmítání intimity, nezávislost	BÁZLIVĚ VYHÝBAVÝ Strach z intimity, vyhýbání se socializací

3.3 Citová vazba v dospívání

Hartl a Hartlová (2010, s. 107) definovali dospívání jako „období ontogenetického vývoje, kdy vrcholí procesy zrání sexuálního, emocionálního a sociálního“. Podle odborníků (Koranda, 2015; Vondráčková, 2015) se dospívání dělí na *pubescenci* (do 15 let) a *adolescenci* (15-20 let). Pubescenci popisuje Koranda (2015) jako dramatické období, které je typické pocity nejistoty, emotivitou, nevyvážeností reakcí, kontrastem idealizace s kritičností, potřebou společnosti vrstevníků a vysokými nároky na jedince. Adolescence je podle autora obdobím dozrávání, stabilizace a osamostatňování od rodiny.

Langmeier a Krejčířová (2006) popisují jednotlivé okruhy změn v průběhu celého dospívání, které tematicky dělí na tělesné, psychologické a sociální. Tělesné změny v tomto období zastupují zejména rozvoj pohlavních systémů a výrazný tělesný růst. Příklady psychických změn představují změny způsobu myšlení, emoční labilita, impulzivní chování, zvýšená unavitelnost. Významné jsou rovněž sociální změny, u nichž autoři zmiňují vytváření vlastních skupin, podle nichž se identifikují například mluvou, oblečením nebo zájmy. Zmiňují také získávání nových sociálních rolí, osamostatňování se od rodičů a navazování vztahů s vrstevníky, počátek sexuálního života, volbu povolání a vytváření vlastní budoucnosti.

Pro toto vývojové období jsou typické změny na úrovni vztahů. Zmiňuje se zejména precitlivělost vůči odmítnutí a výrazný vliv vztahů s vrstevníky (Thorová, 2015). Koranda (2015) přisuzuje přátelským i milostným vztahům v dospívání experimentální charakter. Tvrdí, že skrze prožívání zkušeností s vrstevníky si jedinec nachází své místo ve společnosti, učí se sociálnímu chování i ztrátám a zklamáním ve vztahové rovině. Pro období dospívání je charakteristická také významně klesající autorita rodičů (Čačka, 2000). Thorová (2015) označuje provokativní a experimentující chování dospívajících směrem k dospělým jako způsob získávání sociálních dovedností, které dospívající pro své budoucí osamostatnění potřebují. Vrchol devalvace vztahů podle Čačky (2000) nastává kolem 15. roku života, poté už negativismus slábne a jedinci si časem začnou vytvářet s rodiči zralejší a kvalitnější vztahy. Thorová (2015) tvrdí, že se vztah jedince s jeho rodiči většinou na konci adolescence stává více demokratickým a recipročním.

Dubois-Comtois, Cyr, Pascuzzo, Lessard a Poulin (2013) zdůrazňují význam rozvinutých vazebných vztahů, které v období dospívání působí jedinci jako podpora při plnění jeho vývojových úkolů. Jelikož význam vztahové vazby vzrůstá při stresových situacích, autoři podotýkají, že v dospívání přirozeně hraje podstatnou roli. Autoři zdůrazňují, že citová vazba v dospívání, stejně jako v jiných životních etapách, je vzájemným vztahem dvou stran, a že v dospívání je značně ovlivněn probíhajícími změnami. Vzhledem k nim zmiňují, že je vědomí, že se vztah nutně mění, náročné pro dospívajícího i jeho rodiče, a že se na jejich společném vztahu zásadně podepisuje. Vztah výrazně narušuje zejména vzrůstající potřeba osamostatňování. Autoři dále specificky jmenují nahrazení potřeby fyzické blízkosti s rodiči verbálním kontaktem a zejména abstraktním vnímáním vztahu a vazebné osoby jakožto někoho, kdo jim bude oporou v případech hrožících nepříznivých situací v budoucnosti. Dospívající tímto odstupem

od primárního vztahu s rodičem podle nich získává možnost seberealizace v jiných vztazích, zejména v těch s vrstevníky či prvními partnery. Vznikají tak nové vazebné osoby a vztahy, které slouží jako další možnosti opory v náročných situacích.

Bowlby (2010) popisoval hierarchii napříč vazebnými osobami a zdůrazňoval potřebu jejich rozlišování. Podle toho, čí blízkosti dává jedinec ve stresových situacích přednost, dělí vazebné osoby na *hlavní* a *vedlejší*. Umemura, Lacinová, Kraus, Horská a Pivodová (2018) tuto hierarchii citové vazby zkoumali v kontextu období dospívání. Zdůraznili, že hlavní vazebnou osobou může být v období dospívání více osob současně. Autoři popsali u českých raných dospívajících (11 let) tendenci udávat skupiny osob jako jejich hlavní vazebné osoby. Také se ukázalo, že rozlišovali mezi přáteli a rodinnými příslušníky, avšak mezi druhými zmíněnými často rozdíl nedělali.

4 CITOVÁ VAZBA A ZÁVISLOST

Z předchozích kapitol vyplývá, že na problematiku závislosti se v současné době převážně hledí v kontextu bio-psycho-sociálního modelu (Millerová, 2011). Ve výčtu potencionálních souvislostí s rozvojem závislostního chování nechybí ani teorie citové vazby. Bowlby (2010) teorii citové vazby zasazuje do kontextu psychoanalytického přístupu, tedy jako zástupce psychologických determinantů vývoje poruchy. Tento přístup zastává názor, že na rozvoji osobnosti mají vliv zejména rané zkušenosti a zážitky člověka, které ho mohou v jeho pozdějším životě ovlivňovat a působit mu problémy na podkladě neuvědomovaných (nevědomých) konfliktů (Millerová, 2011). Toto potvrzují i Wolt a Halama (2014), kteří tvrdí, že psychické zkušenosti z raného dětství nám nevědomě ovlivňují prožívání po zbytek života. Další citění jedince dávají do souvislosti se zátěžovými životními situacemi a zmiňují, že závislostní chování v tomto ohledu může jedincům sloužit jako forma zvládacích strategií.

Podle Doležalové (2016) je teorie citové vazby jednou z nových podstatných teorií v oblasti adiktologie, která může v praxi pracovníkům i veřejnosti nabídnout specifický úhel pohledu, určitá vysvětlení a hledání nových spojitostí s neznámými proměnnými. Autorka konstatuje, že mezi osobami potýkajícími se se závislostí jsou nejčastěji lidé s nejistou citovou vazbou, zejména nadměrně zaujatým a bázlivě vyhýbavým typem. Jedinci s těmito typy citové vazby mívají dle ní sklony k sebededikaci v podobě závislostního chování. Zdůrazňuje tedy význam rozvoje zdravého vztahu klienta s terapeutem i vztahu s ostatními klienty nebo rodinou. Tvrdí, že právě posilování bezpečných vztahů, rozvíjení pocitu jistoty a důvěry v jiné je klíčem k úzdavě klienta.

Existuje velké množství výzkumů, které objasňovaly souvislost závislostního chování s typem citové vazby jedince. Jako příklad lze uvést práci Wolta a Halamy (2014), kteří zjistili významnou souvislost mezi citovou vazbou a rizikovým užíváním alkoholu a nelegálních psychotropních látek. Podle jejich zjištění souvisí nadměrné užívání alkoholu u žen s nadměrně zaujatým typem citové vazby, u mužů zejména s odmítavě vyhýbavým typem. Autoři spojují rizikové užívání nelegálních psychotropních látek s nejistými citovými vazbami, u žen zejména s bázlivě vyhýbavým a nadměrně zaujatým typem, u mužů s typem odmítavě vyhýbavým. Ze závěrečných prací bych chtěla zmínit výzkum Dolejšové (2014), který zjistil souvislost mezi nejistou citovou vazbou a závislostí na internetu, konkrétně patologickým hráčstvím. U závislých osob autorka prokázala častější výskyt nadměrně zaujatého typu vazby s partnery i přáteli a odmítavě vyhýbavý typ vazby s matkou a otcem. Zjistila, že častěji nejisté typy citové vazby vykazovali respondenti k otci než k matce.

4.1 Citová vazba a užívání sociálních sítí

Popularitu sociálních sítí mimo jiné přisuzují Nitzburg a Farber (2013) jejich příslibu nekonečného kontaktu s druhými, pochopení, udržování spojení a informovanosti o druhých. Tvrdí, že tímto člověk nemusí nikdy dojít k výchozímu bodu testu neznámé situace, protože nemusí být sám, tudíž nebude projevovat vazebné chování, které je typické pro situace odloučení a zátěže.

Nitzburg a Farber (2013) provedli studii na dospívajících a mladých dospělých jedincích užívajících sociální sítě a zkoumali, jaký vliv na jejich zkušenosti s užíváním má typ jejich citové vazby. Zjistili, že osoby s vyšším skórem v dimenzi úzkostnosti, tedy jedinci s nadměrně zaujatým či bázlivě vyhýbavým typem citové vazby, udávali, že na sociálních sítích od druhých více cítí blízkost, intimitu, pozornost a podporu. Toto potvrzuje i zjištění autorů Oldmeadow, Quinn a Kowert (2013), kteří prokázali souvislost vyšší úzkostnosti u uživatelů Facebooku na jejich vyhledávání ujištění o vlastní hodnotě v jiných lidech. U těchto osob také zmiňují větší potřebu ocenění a strach z vlastní nedostatečné sebe prezentace na sociálních sítích. Autoři dále zjistili, že lidé s vysokými skóry v dimenzi vyhýbavosti byli na Facebooku méně otevření, se svými účty na sociálních sítích byli častěji nespokojeni, vlastní prezentace ani prezentace druhých pro ně nebyla tolik podstatná a více zvažovali možné odstranění účtu na sociální síti.

Oldmeadow et al. (2013) popsali ve svém výzkumu vyšší míru otevřenosti a pozitivitu na Facebooku u osob s jistou citovou vazbou. Na rozdíl od osob s vyšší mírou úzkostnosti ale příspěvky osob s jistou citovou vazbou podle autorů nevykazují snahu o útěchu či ocenění druhými. Také se u nich prokázala větší spokojenost s vlastní prezentací v rámci svého profilu. Autoři tedy přichází s myšlenkou, že jedinci s jistou citovou vazbou užívají sociální sítě zejména pro udržení již existujících vztahů s druhými.

Ve studiích obou zmiňovaných autorských týmů se neprokázala souvislost užívání sociálních sítí s odmítavě vyhýbavým typem citové vazby. Nitzburg a Farber (2013) nabízí hypotézu, že osoby s odmítavě vyhýbavým typem citové vazby užívají sociální sítě zejména za účelem vyhnouti se reálné komunikaci tváří v tvář, tedy podstatně méně než za účelem cílené socializace či sebe prezentace. Zároveň zmiňují, že o jedincích s odmítavě vyhýbavým typem citové vazby a jejich užívání sociálních sítí toho ještě není tolik známo.

Souvislost mezi *závislostí na sociálních sítích* a typy citové vazby zkoumali Monacis, De Palo, Griffiths a Sinatra (2017). Dle jejich zjištění působí jistá citová vazba jako protektivní faktor před rozvojem závislostního užívání sociálních sítí. Prokázali totiž, že jedinci s dostatečně vysokým sebevědomím (a tedy nízkou úzkostností) mají menší pravděpodobnost rozvoje problémového užívání. Jedinci s nadměrně zaujatým typem citové vazby v jejich výzkumu vykazovali na sociálních sítích zejména zvýšenou potřebu po uznání a celkovou potřebu kontaktu s druhými, čímž užívali sociální sítě delší dobu, a v důsledku toho rozvinuli závislostní užívání.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Cíl výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky

Cílem práce je popsat souvislosti mezi citovou vazbou v dospívání, počátkem užívání sociálních sítí a rozvojem problémového užívání sociálních sítí.

Výzkum má za úkol zodpovědět níže popsané hypotézy a výzkumné otázky:

1. **Hypotéza č. 1:** Osoby problémově užívající sociální sítě vykazovaly nejisté typy citové vazby ve vztazích v dospívání častěji než osoby bezproblémově užívající.
 2. **Hypotéza č. 2:** Osoby problémově užívající sociální sítě se od osob bezproblémově užívajících lišily v dospívání v souběhu typů citových vazeb k vazebným osobám.
 3. **Hypotéza č. 3:** Jisté typy citové vazby ve vztazích v dospívání působily jako protektivní faktory před předčasným zakládáním sociálních sítí.
-
1. **Výzkumná otázka č. 1:** Byly větším rizikovým faktorem pro rozvoj problémového užívání sociálních sítí nejisté typy citové vazby k rodičům nebo kamarádovi/kamarádce?
 2. **Výzkumná otázka č. 2:** Jaké byly okolnosti zakládání prvního účtu a dalšího užívání sociálních sítí v dospívání?
 3. **Výzkumná otázka č. 3:** Zakládali si jedinci s nejistými typy citových vazeb častěji účty na sociálních sítích předčasně?

5.2 Metody tvorby dat

Pro účely této závěrečné práce byl proveden kvantitativní výzkum, konkrétně online průřezové dotazníkové šetření. Nástrojem tvorby dat byl dotazník, který byl šířen ve své online podobě s využitím sociálních sítí – zejména e-mailu, Facebooku a Instagramu. Dotazník jsem sdílela sama na svých profilech na sociálních sítích a ve větším množství facebookových skupin zaměřených na sdílení dotazníků, ale také s pomocí spolužáků v rámci předmětu Výzkumné praktikum. Díky tomu se dotazník dostal k většímu počtu osob z různých sociodemografických skupin a sfér. Dotazník přijímal odpovědi od poloviny prosince 2022 do konce března 2023.

Otázky dotazníku byly rozděleny do 4 částí. První část se zabývala sociodemografickými údaji respondentů (pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, zaměstnanecký status). V druhé části se nacházely otázky z Bergenské škály závislosti na Facebooku, které sloužily ke zhodnocení závislostního chování na sociálních sítích. Třetí část dotazníku se soustředila na užívání a počátek užívání sociálních sítí. Respondenti měli na výběr z možností zachycujících jejich motivaci k užívání sociálních sítí v dospívání, kterou mohli doplnit o své vlastní důvody. Dále se dotazník ptal na frekvenci současného denního užívání sociálních sítí a nejužívanější sociální sítě. Seznam nejužívanějších

sociálních sítí vycházel ze seznamů nejoblíbenějších sociálních sítí v České republice a ve světě (Dixon, 2023; Mašek, 2022; Rosulek, 2020). Poslední část dotazníku sloužila ke zhodnocení struktury vztahů pomocí Dotazníku struktury vztahů ECR-RS, který zjišťoval typ citové vazby k matce, otci a kamarádovi či kamarádce. Plné znění dotazníku je přiloženo jako příloha č. 2 této práce.

5.2.1 Bergenská škála závislosti na Facebooku

V dotazníkovém šetření jsem pro účely posouzení vzorců užívání sociálních sítí použila Bergenskou škálu závislosti na Facebooku (*BFAS*) autorů Andreassen, Torsheim, Brunborg a Pallesen z roku 2012, jejíž české znění je dohledatelné v publikaci Blinky et al. (Blinka, 2015, s. 182). Blinka (2015) nabízí možnost záměny slova „Facebook“ za slova „sociální sítě“ v jednotlivých otázkách, díky čemuž se dotazník stává univerzálním dotazníkem pro celé spektrum sociálních sítí. V teoretické části této práce jsem zmiňovala také existenci dotazníku Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2017), který efektivitu této slovní záměny potvrzuje.

Dotazník obsahuje celkem 6 otázek na užívání Facebooku nebo sociálních sítí v posledním roce. Pro zachycení odpovědí se využívá Likertova škála s 5 možnostmi. Těmi jsou *velmi zřídka*, *zřídka*, *někdy*, *často* a *velmi často*.

Co se vyhodnocení vzorců užívání sociálních sítí týče, osobou na sociálních sítích *závislou* se podle pravidel vyhodnocování dotazníku označuje jedinec, který přiřadil všem šesti otázkám odpověď *často* nebo *velmi často*. Pokud tyto odpovědi označil alespoň čtyřikrát, mluvíme o osobě *nadměrně užívající* sociální sítě (Blinka, 2015).

5.2.2 Dotazník struktury vztahů ECR-RS

Použila jsem českou verzi dotazníku Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire (*ECR-RS*) od autorů Macek, Horská, Kotrlová, Kvitkovičová, Lacinová a Ježek z roku 2016, tak jak byla citována Cíglarem et al. (2019, s. 73). Jedná se o dotazník, který obsahuje 6 otázek na dimenzi vyhýbavosti a 3 otázky na dimenzi úzkostnosti u každé posuzované vazebné osoby. Těmi jsou v rámci tohoto dotazníku matka, otec, partner/ka a nejlepší kamarád/kamarádka.

Pro účely mého zkoumání jsem dotazník upravila tak, aby jeho otázky směřovaly do období dospívání a bylo možné posuzovat vliv typu citové vazby v tomto období na rozvoj problémového užívání sociálních sítí v dospělosti. Z důvodu zaměření se na období dospívání a zjišťování významu role rodičů a vrstevníků jsem vynechala otázky ohledně citové vazby k romantickému partnerovi, které se v tomto kontextu jevily být nadbytečné.

Odpovědi na otázky zaznamenávají respondenti na Likertově škále o 7 položkách, kdy hodnota 1 odpovídá odpovědi *rozhodně nesouhlasím*, hodnota 7 *rozhodně souhlasím*. Pro vyhodnocení testu se vypočítá skóre úzkostnosti a vyhýbavosti pro jednotlivé vazebné osoby tak, že se hodnoty odpovědí v rámci jednotlivých dimenzí sečtou a vydělí počtem

jejich otázek. V dimenzi vyhýbavosti se první 4 odpovědi bodují reverzibilně (tzn. odpověď s hodnotou 7 se stává hodnotou 1, 6 se stává číslem 2, apod.), zbylé 2 otázky pro dimenzi vyhýbavosti i všechny otázky dimenze úzkostnosti se bodují standardně.

Ve věci určení typu citové vazby jsem vyhodnotila individuální skóry pro úzkostnost a vyhýbavost v kontextu jednotlivých vazebných osob a vypočetla průměrnou hodnotu v těchto skupinách. V rámci každé vazebné osoby jsem porovnávala individuální hodnotu skóru s průměrnou hodnotou skóru v celém souboru. Pokud byl individuální skór nižší než průměrná hodnota, byl jedinec posuzován jako osoba s nízkým skórem. Podle jednotlivých skór jim byl přiřazen typ citové vazby (např. jistá vazba = nízký skór vyhýbavosti a úzkostnosti). Sečtením individuálních skórů ve všech posuzovaných vztazích a jejich vydělením číslem 3 (počet posuzovaných vztahů) vznikla hodnota obecné citové vazby pro každého respondenta. I ta byla srovnávána s průměrnými hodnotami úzkostnosti a vyhýbavosti ve všech vztazích v souboru.

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořily dospělé osoby ve věkovém rozmezí 18-26 let, které užívají sociální síť. Jedinou podmínkou pro participanty bylo, aby měli založený alespoň 1 účet na libovolné sociální síti. Důvodem výběru této cílové skupiny je výzkumy potvrzovaná vyšší prevalence problémového užívání internetu a jeho služeb v rámci této skupiny. Samotný výběr participantů probíhal kombinací samovýběru a metody sněhové koule (Miovský, 2006).

Výzkumu se účastnilo celkem 310 osob. Z toho bylo 79,7 % žen, 19,4 % mužů a 1,0 % osob jiného pohlaví. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou byl věk 22 let (18,4 %), nejméně zastoupenou věk 20 let (6,5 %). Většina respondentů označila nejvyšším dosaženým vzděláním středoškolské s maturitou (52,3 %). Nejčastěji byli respondenti studenty (82,3 %) nebo zaměstnanci či osobami samostatně výdělečně činnými (OSVČ; 15,2 %). Nejméně zastoupenou skupinou respondentů byli nezaměstnaní, kteří dotazník vyplnili pouze dvakrát a tvořili tím 0,6 % výzkumného souboru. Charakteristiku souboru blíže zachycuje tabulka č. 2.

Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru

Kategorie	Možnosti	Absolutní četnost (Abs.)	Relativní četnost (Rel.)
Pohlaví	Žena	247	79,7 %
	Muž	60	19,4 %
	Jiné	3	1,0 %
	Celkem	310	100 %
Věk	18	28	9,0 %
	19	46	14,8 %
	20	20	6,5 %
	21	40	12,9 %
	22	57	18,4 %
	23	40	12,9 %
	24	30	9,7 %
	25	21	6,8 %
	26	28	9,0 %
Celkem	310	100 %	
Nejvyšší dosažené vzdělání	Základní	52	16,8 %
	Středoškolské bez maturity	9	2,9 %
	Středoškolské s maturitou	162	52,3 %
	Vyšší odborné	5	1,6 %
	Vysokoškolské	82	26,5 %
	Celkem	310	100 %
Zaměstnanecký status	Student/ka	255	82,3 %
	Zaměstnanec/kyně nebo OSVČ	47	15,2 %
	Nezaměstnaný/á	2	0,6 %
	Mateřská/rodičovská dovolená	3	1,0 %
	Invalidní důchodce/kyně	3	1,0 %
	Celkem	310	100 %

5.4 Etika

Etické otázky jsem s potencionálními participanty výzkumu komunikovala v úvodní sekci dotazníku, kde jsem je seznámila s výzkumem, zejména s jeho složením, cílem a využitím. Byla zde zdůrazněna anonymita a dobrovolnost spolu s možností z výzkumu do okamžiku odeslání dotazníku kdykoliv vystoupit. Byl zde také zahrnut text informovaného souhlasu a zmíněna možnost i konkrétní cesty podání stížnosti. V závěrečné části dotazníku jsem zmínila některé adiktologické služby, na které se mohou účastníci v případě potřeby ve věci svého užívání sociálních sítí obrátit, pokud by o to měli zájem. Výzkum neprobíhal s finanční podporou, ani neposkytoval účastníkům žádnou odměnu.

V souvislosti se sdílením dotazníku spolužáky v rámci předmětu Výzkumné praktikum jsme se domluvili, že mě před nahráním dotazníku na internet (zejména facebookové skupiny nebo webové stránky) spolužáci informují, abychom předešli nadměrnému sdílení do stejných sociodemografických skupin či do nevhodných internetových prostorů.

Plán této závěrečné práce, znění dotazníku i texty informace o výzkumu a informovaného souhlasu byly schváleny Etickou komisí pro posuzování studentských

závěrečných prací Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Text informací pro účastníky dotazníku i stanovisko etické komise jsou dohledatelné v sekci příloh této práce jako příloha č. 1 a 3.

5.5 Metody analýzy dat

S odpověďmi zaznamenanými na platformě Google Forms jsem pracovala v jejich přepisu do formátu dat v programu Microsoft Excel. Pro práci s daty jsem využila popisnou statistiku (Ferjenčík, 2010). Činila jsem tak pomocí statistických funkcí Microsoft Excel (např. countif/s s matematickými operátory nebo slovními znaky, suma atd.). Vlastní postup vyhodnocení přejatých dotazníků jsem popsala v sekci metod tvorby dat. V případě slovních odpovědí jsem odpovědi třídila do trsů a kódovala je (Miovský, 2006). Data jsem také podrobila analýze chí kvadrátem v online aplikaci Test chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce (Kábrt, 2011), a zkoumala tak jejich statistickou významnost.

5.6 Výsledky výzkumu

V následující části předkládám a popisuji data z provedeného výzkumu. Z důvodu nižšího početního zastoupení respondentů v jednotlivých skupinách porovnávám skupiny osob užívajících sociální sítě *závislostně a nadměrně* společně jako skupinu tzv. *problémově užívajících*. Údaje, které byly při hladině významnosti 5 % testem chí kvadrátu shledány statisticky významnými, jsou v tabulkách označeny hvězdičkou.

5.6.1 Vzorce užívání sociálních sítí

V první podkapitole se věnuji představení výzkumného souboru a registrovaných vzorců užívání, konkrétně zhodnocení dotazníku BFAS v kontextu sociodemografických údajů respondentů, rozlišení denní délky užívání sociálních sítí a nejužívanějším sociálním sítím.

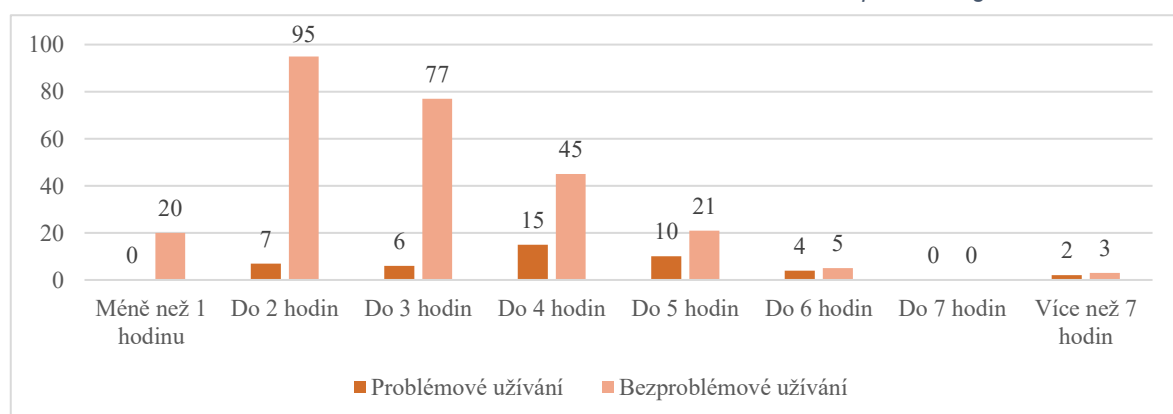
Ve výzkumném souboru bylo podle hodnotících kritérií BFAS identifikováno 8 osob (2,6 % souboru) závislých na sociálních sítích, 36 osob (11,6 % souboru) nadměrně užívajících sociální sítě a 266 osob (85,8 % souboru) užívajících sociální sítě bezproblémově. Problémově (závislostně či nadměrně) z celkového souboru užívá sociální sítě 13,4 % žen, 15,0 % mužů a 66,7 % osob jiného pohlaví. Nejvíce problémově užívajících bylo ve věkových skupinách 22 let (24,6 % této skupiny) a 20 let (20,0 %). Naopak nejméně užívají sociální sítě problémově jedinci ve věkové skupině 25 let (4,8 %) a 24 let (3,3 %). Nejvíce frekventovaná jsou zastoupení problémově užívajících jedinců mezi skupinami osob s nejvyšším vzděláním středoškolským s maturitou (18,5 %), a u zaměstnanického statusu student/ka (14,9 %). Problémové užívání sociálních sítí vykazovaly také osoby na mateřské/rodičovské dovolené (33,3 %) a invalidní důchodci (33,3 %). Informace zachycuje tabulka č. 3.

Tabulka 3: Rozlišení respondentů podle jejich vzorců užívání sociálních sítí

		Celkem	Vzorce užívání sociálních sítí			
		100 %	Problémové		Bezproblémové	
Kategorie	Možnosti	Abs.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Pohlaví	Žena	247	33	13,4 %	214	86,6 %
	Muž	60	9	15,0 %	51	85,0 %
	Jiné	3	2	66,7 %	1	33,3 %
	Celkem	310	44	14,2 %	266	85,8 %
Věk	18	28	2	7,1 %	26	92,9 %
	19	46	6	13,0 %	40	87,0 %
	20	20	4	20,0 %	16	80,0 %
	21	40	6	15,0 %	34	85,0 %
	22 *	57	14	24,6 %	43	75,4 %
	23	40	6	15,0 %	34	85,0 %
	24	30	1	3,3 %	29	96,7 %
	25	21	1	4,8 %	20	95,2 %
	26	28	4	14,3 %	24	85,7 %
	Celkem	310	44	14,2 %	266	85,8 %
Nejvyšší dosažené vzdělání	Základní	52	6	11,5 %	46	88,5 %
	Středoškolské bez maturity	9	1	11,1 %	8	88,9 %
	Středoškolské s maturitou *	162	30	18,5 %	132	81,5 %
	Vyšší odborné	5	0	0,0 %	5	100 %
	Vysokoškolské	82	7	8,5 %	75	91,5 %
	Celkem	310	44	14,2 %	266	85,8 %
Zaměstnanecký status	Student/ka	255	38	14,9 %	217	85,1 %
	Zaměstnanec/kyně nebo OSVČ	47	4	8,5 %	43	91,5 %
	Nezaměstnaný/á	2	0	0,0 %	2	100 %
	Mateřská/rodičovská dovolená	3	1	33,3 %	2	66,7 %
	Invalidní důchodce/kyně	3	1	33,3 %	2	66,7 %
	Celkem	310	44	14,2 %	266	85,8 %

Délku denní doby trávené na sociálních sítích zachycuje graf č. 1. Nejvíce označovanou hodnotou (34,1 % skupiny) byla u osob problémově užívajících odpověď „Do 4 hodin“. U osob bezproblémově užívajících byla nejčastější (35,7 % skupiny) odpověď možnost „Do 2 hodin“. Žádný respondent neoznačil možnost „Do 7 hodin“. Čtyři hodiny a déle užívá sociální sítě denně 45 respondentů (14,5 % souboru). Tato hodnota odpovídá 36,4 % problémově užívajících a 10,9 % bezproblémově užívajících respondentů.

Graf 1: Délka denně tráveného času na sociálních sítích rozlišená podle kategorií užívání



Co se nejužívanějších sociálních sítí týče, nejčastěji respondenti označili Instagram (83,9 % celkového souboru), Facebook Messenger (70,3 %), YouTube (63,9 %) a Facebook (45,8 %). Sami respondenti kromě nabízených odpovědí uvedli navíc ještě sociální sítě Discord, Badoo, Tinder a Letterboxd. Hodnoty blíže zachycuje tabulka č. 4.

Tabulka 4: Nejčastěji užívané sociální sítě v dospělosti

		Celkem		Problémové užívání		Bezproblémové užívání	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Sociální sítě	Instagram	260	83,9 %	43	97,7 %	216	81,2 %
	Facebook Messenger	218	70,3 %	32	72,7 %	186	69,9 %
	YouTube	198	63,9 %	28	63,6 %	170	63,9 %
	Facebook	142	45,8 %	23	52,3 %	119	44,7 %
	WhatsApp	117	37,7 %	12	27,3 %	105	39,5 %
	TikTok	93	30,0 %	13	29,5 %	80	30,1 %
	BeReal	59	19,0 %	11	25,0 %	48	18,0 %
	Pinterest	52	16,8 %	8	18,2 %	44	16,5 %
	Twitter	49	15,8 %	11	25,0 %	38	14,3 %
	Snapchat	34	11,0 %	3	6,8 %	31	11,7 %
	Telegram	20	6,5 %	5	11,4 %	15	5,6 %
	Twitch	18	5,8 %	1	2,3 %	17	6,4 %
	Reddit	15	4,8 %	5	11,4 %	10	3,8 %
	LinkedIn	13	4,2 %	2	4,5 %	11	4,1 %
	Viber	7	2,3 %	2	4,5 %	5	1,9 %
	Tumlr	5	1,6 %	2	4,5 %	3	1,1 %
	Skype	4	1,3 %	1	2,3 %	3	1,1 %
	Stream.cz	3	1,0 %	1	2,3 %	2	0,8 %
	ResearchGate	3	1,0 %	1	2,3 %	2	0,8 %
	Discord	3	1,0 %	0	0,0 %	3	1,1 %
Badoo	2	0,6 %	2	4,5 %	0	0,0 %	
Tinder	1	0,3 %	1	2,3 %	0	0,0 %	
WeChat	1	0,3 %	0	0,0 %	1	0,4 %	
Letterboxd	1	0,3 %	0	0,0 %	1	0,4 %	

Respondenti měli možnost v této otázce zaškrtnout více odpovědí současně. Bezproblémově užívající označili 1 111 odpovědí, což odpovídá průměrným 4,2 možnostem na jednoho respondenta. Problémově užívající dosahovali se svými 207 označenými odpověďmi obdobné hodnoty, konkrétně 4,7 možnostem na respondenta. Tento rozdíl by nebyl nikterak podstatný, pokud by ve skupině problémově užívajících nepanovala podstatná nejednota. Respondenti závislostně užívající totiž v poměru k počtu respondentů dosáhli nejvyššího počtu odpovědí v souboru, a to průměrných 7,9 možností na osobu. Naopak nadměrně užívající respondenti udávali nejnižší průměrnou hodnotu odpovědí. Příklad na ně pouze 3,5 možností na respondenta.

5.6.2 Typy citové vazby a užívání sociálních sítí

Následující podkapitola se zaměřuje na souvislost typů citové vazby v dospívání s kategoriemi užívání sociálních sítí v dospělosti. Data jsou prezentována tak, aby odpovídala na níže stanovenou hypotézu a výzkumnou otázku.

Hypotéza č. 1: Osoby problémově užívající sociální sítě vykazovaly nejisté typy citové vazby ve vztazích v dospívání častěji než osoby bezproblémově užívající.

Výzkumná otázka č. 1: Byly větším rizikovým faktorem pro rozvoj problémového užívání sociálních sítí nejisté typy citové vazby k rodičům nebo kamarádovi/kamarádce?

Rozložení typů obecné citové vazby v období dospívání zobrazuje tabulka č. 5. Nejčastějším typem obecné vazby byl typ jistý, který byl identifikován u 45,5 % problémově užívajících a 35,3 % bezproblémově užívajících. Druhým nejrozšířenějším byl bázlivě vyhýbavý typ, identifikovaný u 27,3 % problémově užívajících a 30,1 % bezproblémově užívajících. Nadměrně zaujatý typ odpovídal 18,2 % problémově užívajících a 12,4 % bezproblémově užívajících. Významná souvislost byla prokázána u odmítavě vyhýbavého typu, který byl zaregistrován u 9,1 % problémově užívajících a 22,2 % bezproblémově užívajících.

Tabulka 5: Typy obecné citové vazby podle vzorců užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Typy vazby	Jistý	20	45,5 %	94	35,3 %	114	36,8 %
	Bázlivě vyhýbavý	12	27,3 %	80	30,1 %	92	29,7 %
	Nadměrně zaujatý	8	18,2 %	33	12,4 %	41	13,2 %
	Odmítavě vyhýbavý *	4	9,1 %	59	22,2 %	63	20,3 %
Celkem		44	100 %	266	100 %	310	100 %

Převládajícími typy citové vazby k matce v dospívání byly v obou kategoriích užívání sociálních sítí typy jistý a bázlivě vyhýbavý. Jistý typ citové vazby k matce udávalo z kategorie problémového užívání 40,9 % osob, z kategorie bezproblémového užívání 44,3 % osob. Statistická významnost se prokázala v rozdílu bázlivě vyhýbavého typu, který byl identifikován u 38,6 % osob problémově užívajících. U osob bezproblémově užívajících hodnota dosahovala 22,9 %. Nadměrně zaujatý typ vykazovalo 11,4 % problémově užívajících a obdobně také 11,5 % bezproblémově užívajících. Nejméně zastoupený byl mezi problémově užívajícími odmítavě vyhýbavý typ připoutání k matce, který byl identifikován u 9,1 % respondentů. Mezi osobami bezproblémově užívajícími byl ale více než dvojnásobný, dosahoval hodnoty 21,4 %, čímž se mezi osobami s bezproblémovým užíváním stal třetím nejzastoupenějším typem vazby k matce. Celkem 4 respondenti, všichni ze skupiny bezproblémově užívajících, udali, že osobu matky v dospívání neměli. Jednalo se o nejnižší hodnotu absence vazebné osoby v rámci posuzovaných vztahů. Data zachycuje tabulka č. 6.

Tabulka 6: Typ citové vazby k matce podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Typy vazby	Jistý typ	18	40,9 %	116	44,3 %	134	43,8 %
	Bázlivě vyhýbavý typ *	17	38,6 %	60	22,9 %	77	25,2 %
	Nadměrně zaujatý typ	5	11,4 %	30	11,5 %	35	11,4 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	4	9,1 %	56	21,4 %	60	19,6 %
Celkem		44	100 %	262	100 %	306	100 %

Ve vztahu k otci byl u bezproblémově užívajících nejvýrazněji zastoupeným typem citové vazby typ jistý, který byl přítomný u 39,2 % osob z této kategorie. U osob užívajících sociální síť problémově dosahoval mírně nižší hodnoty (34,2 %), což byla hodnota shodná pro hodnotu bázlivě vyhýbavého typu citové vazby k otci v této kategorii. Bázlivě vyhýbavý typ byl u bezproblémově užívajících nepatrně nižší (30,4 %). Nadměrně zaujatý typ citové vazby byl u problémově užívajících zastoupen 15,8 %, u bezproblémově užívajících 12,5 %. Odmítavě vyhýbavý typ byl prokázán taktéž u 15,8 % problémově užívajících, u bezproblémově užívajících dosahoval hodnoty 17,9 %. Celkem 32 osob (10,3 % celkového souboru) odpovědělo, že osobu otce v dospívání neměli. Jednalo se o 2 osoby závislostně užívající, 4 osoby nadměrně užívající a 26 osob bezproblémově užívajících sociální síť. Data zachycuje tabulka č. 7.

Tabulka 7: Typ citové vazby k otci podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Typy vazby	Jistý typ	13	34,2 %	94	39,2 %	107	38,5 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	13	34,2 %	73	30,4 %	86	30,9 %
	Nadměrně zaujatý typ	6	15,8 %	30	12,5 %	36	12,9 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	6	15,8 %	43	17,9 %	49	17,6 %
Celkem		38	100 %	240	100 %	278	100 %

Jistou citovou vazbu s přáteli vykazovalo 25,0 % problémově užívajících a 37,9 % bezproblémově užívajících osob. Bázlivě vyhýbavé připoutání bylo nejméně častým typem mezi problémově užívajícími, u nichž odpovídalo 16,7 % skupiny. U osob bezproblémově užívajících sociální síť byl druhou nejčetnější kategorií s celkovými 24,6 % odpovědí. Nadměrně zaujatý typ citové vazby byl identifikován u 38,9 % respondentů problémového užívání a u 20,3 % bezproblémově užívajících. Odmítavě vyhýbavý typ vazby odpovídal 19,4 % problémově užívajících a 17,2 % bezproblémově užívajících. V kategorii kamarádů byl největší počet respondentů, kteří udali, že takovou osobu v době svého dospívání neměli. Jednalo se o 42 respondentů, z toho 2 byli osobami závislostně užívajícími, 6 nadměrně užívajícími a 34 bezproblémově užívajícími sociální síť. Data zachycuje tabulka č. 8.

Tabulka 8: Typ citové vazby ke kamarádovi/kamarádce podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Typy vazby	Jistý typ	9	25,0 %	88	37,9 %	97	36,2 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	6	16,7 %	57	24,6 %	63	23,5 %
	Nadměrně zaujatý typ *	14	38,9 %	47	20,3 %	61	22,8 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	7	19,4 %	40	17,2 %	47	17,5 %
Celkem		36	100 %	232	100 %	268	100 %

Hypotéza č. 1 se potvrdila, jelikož nejisté typy citové vazby byly zastoupeny u osob, které udaly přítomnost vazebné osoby v dospívání, vždy více u problémově užívajících respondentů. Ve vztahu s matkou byly identifikovány u 59,1 % problémově užívajících a 55,7 % bezproblémově užívajících, s otcem u 65,8 % problémově užívajících a 60,8 % bezproblémově užívajících. Největší rozdíl lze spatřit ve vztahu ke kamarádovi, s nímž mělo v dospívání nejisté typy připoutání 75,0 % problémově užívajících a 62,1 % bezproblémově užívajících respondentů. Ve věci výzkumné otázky č. 1 lze tedy říci, že rizikovějším se jeví být nejistá citová vazba s kamarádem.

5.6.3 Rozlišení vazebných osob v kontextu užívání sociálních sítí

Následující podkapitola rozlišuje typy citové vazby napříč více vazebnými osobami v dospívání při současném rozlišení kategorií užívání sociálních sítí v dospělosti. Konkrétně se jedná o srovnání současných typů vazeb k rodičům a k rodiči a kamarádovi.

Hypotéza č. 2: Osoby problémově užívající sociální sítě se od osob bezproblémově užívajících lišily v dospívání v souběhu typů citových vazeb k vazebným osobám.

Jako první v této sekci praktické části předkládám údaje o souběhu typu citové vazby jedinců s jejich matkou a otcem. Největší část respondentů (38,4 % souboru) udávala souběžně nejisté typy citové vazby k matce i otci. V rámci jednotlivých kategorií užívání se neukázaly zřetelnější rozdíly. Jedinou výjimku tvořily hodnoty v kategorii nejistých typů k matce a jistého typu k otci, která byla u osob problémově užívajících (6,8 %) poloviční než u osob bezproblémově užívajících (11,7 %). Data zobrazuje tabulka č. 9.

Tabulka 9: Souběžné typy vazeb k matce a otci podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Souběh typů vazeb	Jistý k matce i otci	10	22,7 %	63	23,7 %	73	23,5 %
	Jistý k matce, nejisté k otci	7	15,9 %	44	16,5 %	51	16,5 %
	Nejisté k matce, jistý k otci	3	6,8 %	31	11,7 %	34	11,0 %
	Nejisté k matce i otci	18	40,9 %	101	38,0 %	119	38,4 %
	Neměli obě osoby	6	13,6 %	27	10,2 %	33	10,6 %
Celkem		44	100 %	266	100 %	310	100 %

Tabulka č. 10 zachycuje souběžný vztah ke kamarádovi/kamarádce a rodičům. V porovnání kategorií užívání lze spatřit větší rozdíly než v předchozím případě. Největší rozdíl byl zaznamenán ve vztahu k otci a kamarádovi, ve kterém nemělo obě osoby 29,5 %

problémově užívajících respondentů a jen 20,7 % bezproblémově užívajících. Také souběžně jisté typy vazby mezi těmito vazebnými osobami vykazovalo v dospívání jen 9,1 % problémově užívajících v porovnání se 17,7 % bezproblémově užívajícími. Nejmenší rozdíl byl zaznamenán u souběžně nejistých typů vazeb k otci i kamarádovi, který byl přítomen u 34,1 % problémově užívajících a u 33,8 % bezproblémově užívajících. Ve vztahu k matce a kamarádovi byl zaznamenán největší rozdíl v případě nejistých typů vazby k matce a jistého ke kamarádovi, který odpovídal 6,8 % problémově užívajících a 13,9 % bezproblémově užívajících.

Tabulka 10: Souběžné typy vazeb k rodiči a kamarádovi/kamarádce podle kategorií užívání

Vztah MATKA A KAMARÁD		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Souběžh typů vazeb	Jistý k matce i kamarádovi	6	13,6 %	50	18,8 %	56	18,1 %
	Jistý k matce, nejisté ke kamarádovi	10	22,7 %	51	19,2 %	61	19,7 %
	Nejisté k matce, jistý ke kamarádovi	3	6,8 %	37	13,9 %	40	12,9 %
	Nejisté k matce i kamarádovi	17	38,6 %	90	33,8 %	107	34,5 %
	Neměli obě osoby	8	18,2 %	38	14,3 %	46	14,8 %
Celkem		44	100 %	266	100 %	310	100 %
Vztah OTEC A KAMARÁD		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Souběžh typů vazeb	Jistý k otci i kamarádovi	4	9,1 %	47	17,7 %	51	16,5 %
	Jistý k otci, nejisté ke kamarádovi	8	18,2 %	40	15,0 %	48	15,5 %
	Nejisté k otci, jistý ke kamarádovi	4	9,1 %	34	12,8 %	38	12,3 %
	Nejisté k otci i kamarádovi	15	34,1 %	90	33,8 %	105	33,9 %
	Neměli obě osoby	13	29,5 %	55	20,7 %	68	21,9 %
Celkem		44	100 %	266	100 %	310	100 %

Výše popsané informace představují zcela minimální odlišnosti mezi kategoriemi užívání. Na obecnější úrovni (jistý x nejisté typy) by zkoumaná hypotéza nebyla potvrzená. Na podrobném vyobrazení jednotlivých kombinací souběžných typů vztahové vazby, které je přiloženo jako příloha č. 4 této práce, je ale patrná statisticky významná souvislost mezi bázlivě vyhýbavým typem citové vazby k matce i otci a vzorci užívání sociálních sítí. Hypotéza č. 2 se tedy potvrzuje pouze v tomto jediném případě. Ve zbytku porovnávaných údajů jsou rozdíly nevýznamné.

5.6.4 Počátky užívání sociálních sítí

V této podkapitole se věnuji okolnostem počátku užívání sociálních sítí, konkrétně věku založení prvního účtu na sociální síti, identifikaci konkrétní sociální sítě prvního založeného účtu a subjektivně udávanému důvodu užívání sociálních sítí v období dospívání.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké byly okolnosti zakládání prvního účtu a dalšího užívání sociálních sítí v dospívání?

1. Věk založení prvního účtu na sociální síti

Věk, ve kterém si respondenti založili první účet na sociální síti, znázorňuje tabulka č. 11. Udávané věky se pohybovaly v rozmezí 8-15 let u problémově užívajících a 6-26 let u bezproblémově užívajících. Průměrné hodnoty se napříč kategoriemi lišily značně méně. Osoby problémově užívající si první účet zakládaly průměrně v 11,6 letech, osoby bezproblémově užívající ve 12,4 letech. Největší část respondentů udala, že si založila první účet ve 13 letech (28,7 % souboru). Před 13. rokem věku si ho založilo celkem 169 osob, což odpovídá 54,5 % souboru. Zohledněním kategorií užívání vidíme, že před 13. rokem mělo založený účet 63,6 % problémově užívajících a 53,0 % bezproblémově užívajících.

Tabulka 11: Věk založení prvního účtu na sociální síti podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.
Věk	6	0	0,0 %	1	0,4 %	1
	8	1	2,3 %	4	1,5 %	5
	9	4	9,1 %	8	3,0 %	12
	10	8	18,2 %	23	8,6 %	31
	11	4	9,1 %	30	11,3 %	34
	12	11	25,0 %	75	28,2 %	86
	13	14	31,8 %	75	28,2 %	89
	14	0	0,0 %	25	9,4 %	25
	15	2	4,5 %	13	4,9 %	15
	16	0	0,0 %	7	2,6 %	7
	17	0	0,0 %	2	0,8 %	2
	18	0	0,0 %	2	0,8 %	2
26	0	0,0 %	1	0,4 %	1	
Celkem		44	100 %	266	100 %	310

2. Sociální síť prvního založeného účtu

Celkem 265 respondentů (85,5 % výzkumného souboru) uvedlo, že si založilo svůj první účet na Facebooku. Jednalo se o 86,4 % problémově užívajících a 85,3 % bezproblémově užívajících. Mezi bezproblémově užívajícími byl druhou nejčtenější odpovědí Instagram (5,3 %), mezi problémově užívajícími to byl ICQ (4,5 %). Zbytek odpovědí skóroval nízké hodnoty, které lze vidět v tabulce č. 12.

Tabulka 12: Sociální síť prvního založeného účtu podle kategorií užívání

		Problémové užívání		Bezproblémové užívání		Celkem	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Sociální síť	Facebook	38	86,4 %	227	85,3 %	265	85,5 %
	Instagram	0	0,0 %	14	5,3 %	14	4,5 %
	ICQ	2	4,5 %	6	2,3 %	8	2,6 %
	Skype	1	2,3 %	5	1,9 %	6	1,9 %
	Youtube	0	0,0 %	5	1,9 %	5	1,6 %
	Facebook Messenger	0	0,0 %	3	1,1 %	3	1,0 %
	Lidé.cz	0	0,0 %	2	0,8 %	2	0,6 %
	Viber	0	0,0 %	2	0,8 %	2	0,6 %
	Libimseti.cz	0	0,0 %	1	0,4 %	1	0,3 %
	Alík.cz	0	0,0 %	1	0,4 %	1	0,3 %
	Spolužáci.cz	1	2,3 %	0	0,0 %	1	0,3 %
	Vkontakte	1	2,3 %	0	0,0 %	1	0,3 %
	TikTok	1	2,3 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Celkem		44	100 %	266	100 %	310	100 %

3. Důvod užívání sociálních sítí v dospívání

Důvodem pro užívání sociálních sítí v období dospívání byla nejčastěji označována „Potřeba komunikace s přáteli“, která dominovala v obou kategoriích užívání. Jako odpovídající ji vybralo 88,6 % problémově užívajících a 87,6 % bezproblémově užívajících. Nadpoloviční většina respondentů z obou kategorií užívání označila také odpověď „Přehled o tom, co dělají ostatní“. Respondenti měli možnost zaškrtnout více odpovědí, což se projevilo zejména u osob problémově užívajících, u nichž byly nadpoloviční většinou označeny také možnosti „Sdílení svých zážitků“, „Pocit sounáležitosti, patření někam“ a „Zlepšení nálady“. Na základě možnosti volné odpovědi vznikly nové skupiny odpovědí, kterými jsou „Hraní her“ a „Studijní důvody“. Obě jmenované skupiny odpovědí označovali respondenti s bezproblémovými vzorci užívání. Odpovědi blíže zachycuje tabulka č. 13.

Tabulka 13: Důvody užívání sociálních sítí v dospívání podle kategorií užívání

		Celkem		Problémové užívání		Bezproblémové užívání	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Důvody užívání	Potřeba komunikace s přáteli	272	87,7 %	39	88,6 %	233	87,6 %
	Přehled o tom, co dělají ostatní	186	60,0 %	37	84,1 %	149	56,0 %
	Sdílení svých zážitků	118	38,1 %	23	52,3 %	95	35,7 %
	Pocit sounáležitosti, patření někam	111	35,8 %	24	54,5 %	87	32,7 %
	Zlepšení nálady	92	29,7 %	23	52,3 %	69	25,9 %
	Hledání nových přátel	72	23,2 %	13	29,5 %	59	22,2 %
	Únik od reality	70	22,6 %	18	40,9 %	52	19,5 %
	Možnost sebeprezentace	67	21,6 %	16	36,4 %	51	19,2 %
	Možnost sdílení myšlenek a postojů	60	19,4 %	16	36,4 %	44	16,5 %
	Zahnání pocitu samoty	41	13,2 %	18	40,9 %	23	8,6 %
	Porozumění ostatním	34	11,0 %	14	31,8 %	20	7,5 %
	Hledání romantického vztahu	26	8,4 %	8	18,2 %	18	6,8 %
	Hraní her	7	2,3 %	0	0,0 %	7	2,6 %
	Studijní důvody	6	1,9 %	0	0,0 %	6	2,3 %
Sociální síť v té době nebyly	2	0,6 %	0	0,0 %	2	0,8 %	

5.6.5 Souvislost citové vazby s počátkem užívání sociálních sítí

Poslední podkapitola výsledků výzkumu propojuje data věku založení prvního účtu na sociální síti s typy citových vazeb k jednotlivým vazebným osobám v dospívání. Zaměřuje se na předčasné zakládání účtů.

Hypotéza č. 3: Jisté typy citové vazby ve vztazích v dospívání působily jako protektivní faktory před předčasným zakládáním sociálních sítí.

Výzkumná otázka č. 3: Zakládali si jedinci s nejistými typy citových vazeb častěji účty na sociálních sítích předčasně?

Tabulky č. 14-16 znázorňují, jaký vliv měly typy citové vazby k jednotlivým vazebným osobám na předčasné založení prvního účtu na sociální síti. Nejrizikovějším byl nadměrně zaujatý typ ke kamarádovi, jedinci s tímto typem připoutání si zakládali sociální síť před 13. rokem v 70,5 % případů. U otce je nejvíce zastoupen nadměrně zaujatý typ (66,7 %), u matky bázlivě vyhýbavý (61,0 %). Nejnižších hodnot dosahovali jedinci, kteří v dospívání neměli osobu matky (25,0 %) nebo kamaráda (42,9 %). Podrobné rozdělení jednotlivých odpovědí je uvedené v příloze č. 4.

Tabulka 14: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby k matce

	Typ citové vazby k matce v období dospívání								Osobu neměli		Celkem	
	Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý		Odmítavě vyhýbavý					
	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Pod 13 let	71	53,0 %	47	61,0 %	16	45,7 %	34	56,7 %	1	25,0 %	169	54,5 %
13 let a více	63	47,0 %	30	39,0 %	19	54,3 %	26	43,3 %	3	75,0 %	141	45,5 %
Celkem	134	100 %	77	100 %	35	100 %	60	100 %	4	100 %	310	100 %

Tabulka 15: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby k otci

	Typ citové vazby k otci v období dospívání								Osobu neměli		Celkem	
	Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý		Odmítavě vyhýbavý					
	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Pod 13 let	62	57,9 %	42	48,8 %	24	66,7 %	26	53,1 %	15	46,9 %	169	54,5 %
13 let a více	45	42,1 %	44	51,2 %	12	33,3 %	23	46,9 %	17	53,1 %	141	45,5 %
Celkem	107	100 %	86	100 %	36	100 %	49	100 %	32	100 %	310	100 %

Tabulka 16: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby ke kamarádovi

	Typ citové vazby ke kamarádovi/kamarádce v období dospívání								Osobu neměli		Celkem	
	Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý *		Odmítavě vyhýbavý					
	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Pod 13 let	52	53,6 %	34	54,0 %	43	70,5 %	22	46,8 %	18	42,9 %	169	54,5 %
13 let a více	45	46,4 %	29	46,0 %	18	29,5 %	25	53,2 %	24	57,1 %	141	45,5 %
Celkem	97	100 %	63	100 %	61	100 %	47	100 %	42	100 %	310	100 %

Hypotéza č. 3 se nepotvrdila, jelikož osoby s jistým typem citové vazby udávaly předčasná zakládání účtů v nadpoloviční většině případů. Největších hodnot dosahovali ve vztahu s otcem, kdy udávalo předčasné založení účtu 57,9 % skupiny. V případě kamaráda se jednalo o 53,6 %, u matky o 53,0 %.

K výzkumné otázce č. 3 lze konstatovat, že si ve většině případů respondenti s nejistými typy vazby k vazebným osobám zakládali účty předčasně. Data vztahující se k nadměrně zaujatému typu ke kamarádovi dokonce vykazovala statistickou významnost. Nicméně byly také pozorovány nejisté typy citové vazby, u kterých bylo častější zakládání účtu na sociálních sítích až *po 13. roce věku*. V těchto případech uvedlo předčasné založení účtu na sociální síti 45,7 % osob s nadměrně zaujatým typem k matce, 46,8 % osob s odmítavě vyhybavým typem ke kamarádovi (46,8 %) a 48,8 % osob s bázlivě vyhybavým typem k otci.

6 DISKUZE A ZÁVĚR

6.1 Diskuze

Tato kapitola rozebírá výsledky výzkumu v širším kontextu, zasazuje je do odborných východisek prezentovaných v teoretické části závěrečné práce a diskutuje možná ovlivnění výsledků.

V souboru bylo identifikováno 2,6 % osob závislých a 11,6 % osob nadměrně užívajících sociální sítě. Potvrzuje se tedy zjištění, že v rámci užívání sociálních sítí je častější užívání nadměrné než závislostní (Blinka, 2015). Je samozřejmě ale nutné znovu zdůraznit, že dotazníkové metody nemohou míru problémového užívání rozlišit tak, jak to umožňuje individuální posouzení případu (Griffiths, 2000; Léčbych, 2013; Škařupová, 2015b). Samotné výsledky, 14,2 % souboru problémově užívajících sociální sítě, částečně korelují s výsledky Výzkumu názorů a postojů občanů České republiky 2021 (Chomynová et al., 2022). V něm bylo identifikováno nadměrné užívání *internetu* ve věkové skupině 15-24 let u 17-22 % respondentů a ve skupině 25-34 let u 8-9 % respondentů. Mnou předkládané výsledky jsou v tomto ohledu sice nižší, ale je třeba mít na zřeteli, že zmiňovaná data nezohledňují jednotlivé typy závislosti na internetu, nýbrž její celkový výčet. Dále se nabízí možnost ovlivnění nenáhodným výběrem či zkreslení výsledků nepravdivými odpověďmi.

Výzkum prokázal problémové užívání sociálních sítí u 14,2 % osob, mezi nimiž byly nejvíce zastoupeny ženy, studenti/ky a osoby s nejvyšším dosaženým vzděláním středoškolským s maturitou. Jednalo se o skupiny, které převažovaly také ve výzkumném souboru. I zde lze vzít v úvahu ovlivnění nenáhodným výběrem a zejména velikostí výzkumného souboru, kterou považuji za jeden z hlavních nedostatků mé práce. Přesto ale výzkum přinesl data, která jsou v souladu se zjištěními jiných autorů, tedy že sociální sítě užívají problémově spíše ženy (Chomynová et al., 2022) a osoby s vyšším vzděláním (Nelson & Pieper, 2020). Prokázala se taktéž tendence ke snižování problémového užívání u respondentů s vyšším věkem v rámci zkoumaného souboru, kterou identifikovali také Mathis et al. (2022). K potvrzení častého užívání sociálních sítí u žen na mateřské nebo rodičovské dovolené, které popsal Český statistický úřad (2022), jsem neměla v souboru dostatečné zastoupení těmito respondenty.

Co se délky denního užívání sociálních sítí týče, data odpovídají výsledkům Výzkumu názorů a postojů občanů České republiky 2021 (Chomynová et al., 2022) pouze na její obecné úrovni. Výzkum prokázal nadměrnou dobu trávenou na sociálních sítích (definovaná jako doba delší než 4 hodin denně) u 14,9 % občanů České republiky starších 15 let, v mém výzkumu se jednalo o 14,5 % souboru. Popisovaná studie dále rozlišovala věkovou kategorii 15-24 let, ve které se hodnota vyšplhala až na 40,9 %, čemuž se ale výsledky mé studie neblíží. Vysvětlení opět nabízí nenáhodný výběr respondentů, vědomě i nevědomě neupřímné odpovědi nebo lišící se výzkumný soubor, který v mém případě nezahrnoval nezletilé respondenty. Ve věci délky denního užívání se ale potvrdila souvislost mezi nadměrnou dobou trávenou na sociálních sítích a jejich problémovým

užíváním stejně jako v případě práce Mravčíka et al. (2022). Odpovědi značící interval 4 hodiny a déle totiž udalo 10,9 % bezproblémově užívajících a 36,4 % problémově užívajících.

Potvrdilo se také, že mladí lidé nerozlišují mezi užívanými sociálními sítěmi. Na otázku nejužívanější sociální síť neodpovídali jedinou odpovědí, ale z nabízených možností označovali v obou kategoriích užívání průměrně více než 4 odpovědi na respondenta (4,2 u bezproblémově užívajících a 4,7 u problémově užívajících). Toto se ukazuje zejména na průměrné hodnotě udávaných nejužívanějších sociálních sítí u osob se závislostním užíváním, která dosahovala 7,9 možností (různých typů sítí) na respondenta. Nabízí se zde zamyšlení, zda byla otázka řádně formulována a jednotně chápána mezi respondenty. Tedy, zda se chování na sociálních sítích liší mezi jedinci takto podstatně. Informace o častém souběžném užívání sociálních sítí jsou ale v souladu se sdělením Griffithse a Kusse (2017), kteří zamítali potřebu odlišovat závislost na sociálních sítích podle jednotlivých aplikací.

Co se posuzování jednotlivých typů vazebných vztahů týče, hned v úvodu je potřeba upozornit na mé pozměnění dotazníku ECR-RS na období dospívání, čímž se z něj stalo *retrospektivní* dotazování. Navzdory tomu, že retrospektivní přístup umožňuje získávat informace doplněné o pozdější nadhled respondenta, a může tedy být objektivnější, ze stejného důvodu bývá také chápán jako přístup se značným omezením a sníženou validitou (Miovský, 2006). Toto riziko je v případě posuzování vztahů možná o to podstatnější, jelikož charakter vztahů k rodičům i přátelům se výrazně liší v dospívání a následně v dospělosti (Čačka, 2000; Thorová, 2015). Při zaměření práce na charakter vztahů v době začátku užívání u *první generace* osob vyrůstajících na sociálních sítích bych ale informace jiným způsobem získat nemohla. Z důvodu délky dotazníku a tematického zaměření mé práce na počátek užívání sociálních sítí jsem také vyřadila otázky k posuzování romantického partnera, které se v tomto kontextu jevily být nadbytečné. Tím jsem ale samozřejmě snížila množství zdrojů dat, se kterými jsem mohla pracovat.

Porovnáváním typů citové vazby v dospívání s kategoriemi užívání sociálních sítí bylo zjištěno, že problémově užívající udávali významně nižší zastoupení odmítavě vyhybavého typu obecné citové vazby. Tyto informace jsou v souladu s tím, co je o osobách s tímto typem připoutání známé. Jejich distancování se od vztahů, podhodnocování a potřeba autonomie (Hašto, 2005) se jeví být opakem toho, co sociální síť svým uživatelům nabízejí. Potvrzují to také výzkumy citové vazby a užívání sociálních sítí, ve kterých se podle Nitzburga a Farbera (2013) mezi tímto typem vazby a užíváním sociálních sítí neprokázaly větší souvislosti. Z mých dat také vyplývá, že jistý typ obecné citové vazby byl v rámci jednotlivých vazebných osob, s výjimkou vazby ke kamarádovi, i ve věci obecného typu vazby v dospívání u osob v obou kategoriích užívání sociálních sítí nejčastějším samostatně posuzovaným typem vazby. Možná vysvětlení opět můžeme nalézt v charakteristice osob s tímto typem citové vazby. Bývá u nich popisován kladný přístup k lidem (Thorová, 2015), svobodomyšlnost a schopnost využívat podpory druhých (Hašto, 2005). Tedy charakteristiky, které mohou jedinci uplatnit na sociálních sítích, a pro které je mohou užívat také problémově. Přes to bylo v rámci posuzovaných vztahů zjištěno, že problémově užívající vykazovali více nejisté typy citové vazby k matce, otci i kamarádovi

než osoby bezproblémově užívající, čímž se potvrdila hypotéza č. 1. Zastoupení nejistých typů vazeb bylo vyšší ve vztahu ke kamarádovi (75,0 %) než k otci (65,8 %) nebo matce (59,1 %). Vzhledem k výsledkům byly nejisté typy vazby ke kamarádovi označeny za rizikovější než ty k rodičům, na což se ptala výzkumná otázka č. 1.

Ve vztahu k jednotlivým vazebným osobám byla prokázána statisticky významná souvislost problémového užívání s bázlivě vyhýbavým typem k matce a nadměrně zaujatým typem ke kamarádovi. Oba zmíněné typy vazby, bázlivě vyhýbavý a nadměrně zaujatý, pojí Nitzburg a Farber (2013) s užíváním sociálních sítí za účelem získání podpory, pozornosti a blízkosti. Nadměrně zaujatý typ ke kamarádovi, pro který je charakteristické ujišťování o vlastní hodnotě v druhém (Thorová, 2015), v kombinaci s vývojovým obdobím dospívání, pro které je typický silný vliv vrstevníků a jejich hodnocení, představují sestavu náchylnou pro pozdější rozvoj problémového chování. Sociální sítě totiž představují nekončící spojení s druhými (Nitzburg & Farber, 2013), čímž se pro osoby s popisovaným typem vazby mohly stát zásadním nástrojem k naplňování jejich potřeb. V mém výzkumu se neprokázal vliv typů nejisté citové vazby k otci jako statisticky významný, ale stejně jako v případě práce Dolejšové (2014), byly zastoupeny více než nejisté typy vazby k matce. Výsledky našich prací se také shodují v souvislosti se vztahy ke kamarádům, jelikož v obou případech byl identifikován nadměrně zaujatý typ jako nejrizikovější pro problémové užívání internetových aplikací.

Otázce souběžných typů vazeb k vazebným osobám se věnovala další podkapitola práce a hypotéza č. 2. Předpoklad, že se budou lišit mezi kategoriemi užívání se nepotvrdil a výsledky se neukázaly být statisticky významné. Podrobné zkoumání odhalilo významnou souvislost pouze v jediném případě, kterým je souběh bázlivě vyhýbavého typu k matce i otci v dospívání. Ten je vyšší u osob s problémovým užíváním sociálních sítí v dospělosti. Jedinci s bázlivě vyhýbavým typem vazby mají negativní obraz sebe i druhých (Doležalová, 2016), bývají zatíženi nevyřešenými traumaty ve vztahové rovině (Hašto, 2005), a podle Thorové (2015) touží po blízkém vztahu navzdory velkým obavám z odmítnutí. Pokud měli jedinci tyto typy připoutání k oběma rodičům, lze pochopit, že se obraceli k sociálním sítím, které představují například možnost navázání vztahů s druhými lidmi, únik od reality nebo zábavu.

Poslední část výsledků výzkumu se věnovala počátku užívání sociálních sítí. Ve věci založení prvního účtu na sociální síti se lišila má data od studie České děti v kybersvětě (Kopecký & Szotkowski, 2019) jen minimálně. Ve zmiňované studii bylo prokázáno užívání sociálních sítí před 13. rokem věku u 52,0 % respondentů, v mém souboru jej udalo 54,5 % respondentů. Rozlišením kategorií užívání je patrné, že jedinci užívající sociální sítě problémově udali předčasné založení účtu v 63,6 % a bezproblémově užívající v 53,0 %. Vnímání jistých a nejistých typů vazeb jako protektivních nebo rizikových faktorů předčasného zakládání účtů, jak na ně nahlíží hypotéza č. 3 a výzkumná otázka č. 3, se neprokázalo. Jedinci s jistými typy vazby si zakládali účty ve většině případů pod spodní věkovou hranicí. V rámci nejistých typů vazby se situace lišily, byly identifikovány typy, u nichž bylo častější zakládání účtu až po 13. roce, ale i takové, u kterých byla souvislost s předčasným zakládáním statisticky významná (nadměrně zaujatý typ vazby ke kamarádovi). To lze vysvětlit popisovanými vzorci užívání sociálních sítí Nitzburga

a Farbera (2013), které jsem zmiňovala v průběhu této kapitoly. Autoři v nich rozvádějí, jak typy citové vazby ovlivňují to, *co jedinec na sociálních sítích dělá*. Je z nich zjevné, že každý typ citové vazby, koneckonců i odmítavě vyhýbavý, kterému představuje alternativu komunikace tváří v tvář, teží z užívání sociálních sítí v jiném aspektu. Dává proto smysl, že si účty na sociálních sítích předčasně zakládali jedinci s nejistými typy citové vazby k vazebným osobám, stejně jako ti, kteří k nim vykazovali jisté typy připoutání. Obě skupiny totiž mohly na sociálních sítích vztahy budovat či dále udržovat. Toto potvrzuje také to, že nejčastěji udávaným důvodem pro užívání sociálních sítí v dospívání byla právě „Potřeba komunikace s přáteli“, což je v souladu s tvrzením, že problémové užívání internetu a jeho služeb se pojí zejména s potřebou socializace (Nitzburg & Farber, 2013; Šmahel et al., 2012). Zaměření na přátele je potom vysvětlitelné obdobím dospívání.

Ve věci metodologického zhodnocení mého výzkumu bych zmínila možnost zkreslení výsledků samotným charakterem dotazníkového šetření. Dotazník byl určen osobám, které mají alespoň 1 účet na libovolné sociální síti, a také byl touto cestou šířen. Výzkumu se tedy nemohl účastnit nikdo, kdo sociální síť neužívá. Český statistický úřad (2022) nicméně udával minimální množství osob, které sociální síť ve věkové kategorii 16-24 let neutilizovaly (3,3 %). Problém online šíření dotazníku spočívá spíše v tom, že nemůže zaručit zcela náhodný výběr respondentů ani docílit reprezentativního vzorku. Stejného efektu dosahují zvolené metody výběru respondentů (sněhové koule a samovýběru), které rovněž vylučují reprezentativitu vzorku (Ferjenčík, 2010). Vzhledem k možnosti nastavení povinných otázek v dotazníku bylo možné dotazník odeslat jen řádně vyplněný. Pro komplexnost posuzování tedy chybí informace o návratnosti a respondentech, kteří dotazník vyplnit nechtěli či jeho vyplňování nedokončili.

Mezi přednosti provedeného výzkumu řadím zejména rozlišení souběhu typů citových vazeb. Pro účely hodnotnějšího výstupu by bylo ale potřeba mít větší zastoupení osob problémově užívajících, aby se mohla prokázat případná statistická významnost. Další silnou stránkou výzkumu považuji využití prověřených dotazníků (BFAS, ECR-RS), které mají zkoumanou validitu a reliabilitu. Zejména potom užití dotazníku ECR-RS, který umožnil posuzování napříč jednotlivými vazebnými osobami. Zmíněný dotazník ale nemá jednotný postup zhodnocení, což značně ztěžuje jeho objektivní posouzení. Jak jsem popisovala v kapitole metod tvorby dat, respondentům byl totiž typ vazby přiřazen vzhledem k průměrné hodnotě daného skóru ve *výzkumném souboru*. Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor není reprezentativním obrazem běžné populace, není toto hodnocení dostatečně objektivní a potřebovalo by být zrekonstruováno na reprezentativním vzorku.

V neposlední řadě bych zmínila rozšíření zkoumání problémového užívání o tematiku jeho počátku užívání, které považuji za ozvláštnění výzkumu. Jsem si vědoma toho, že otázky v této části byly pro komplexní posouzení věci nedostatečné a do budoucna by bylo potřeba jim věnovat více prostoru.

Význam výsledků předkládané práce pro další praktické využití vidím zejména v rozšíření informací o daných tématech. Jak vyplývá z teoretické části této práce, závislostní chování je multifaktoriálně podmíněno a teorie citové vazby představuje pouze některá z jeho možných vysvětlení. Výstupy z mé práce mohou pomoci tyto informace

rozšířit a zároveň působit jako inspirace pro případná další zkoumání, pro která bych navrhla zejména další výzkum mladších dospělých osob, mezi kterými je problémové užívání sociálních sítí, ale i internetu obecně, hojně zastoupené. Také téma počátku užívání sociálních sítí této věkové skupiny považuji za problematiku zajímavou a nedostatečně zkoumanou. Ve věci navázání na mou práci by mě osobně zajímalo, jakým způsobem by se lišily výsledky, pokud by se dotazník zaměřoval na typ citové vazby u problémových uživatelů sociálních sítí *v současnosti*, či jakým způsobem by situaci měnily informace o romantickém partnerovi nebo partnerce.

6.2 Závěr

Závěrečná práce se ve své teoretické části zaměřovala na popis konceptu závislosti, závislosti na internetu, závislostního nebo nadměrného užívání sociálních sítí, teorii citové vazby v období dětství, dospělosti i dospívání, a jejímu propojení se závislostním chováním. Praktická část se věnovala představení vlastního výzkumu a jeho výsledků. Přinesla zejména propojení typů citové vazby v dospívání s problémovým užíváním sociálních sítí v dospělosti. Představila také data vzniklá posouzením souběhu jednotlivých vazebných vztahů v dospívání ve skupině osob problémově užívajících sociální sítě. V neposlední řadě rozšířila oblast zkoumání na období počátku užívání sociálních sítí. Tím se snaží předložit ucelenější informace o věkové skupině osob, která se dle celosvětových výzkumů umísťuje na předních příčkách uživatelů sociálních sítí.

Ve výzkumném souboru bylo identifikováno 44 osob (14,2 % souboru) s problémovými vzorci užívání sociálních sítí. U osob problémově užívajících byl zjištěn významně nižší výskyt odmítavě vyhybavého typu obecné citové vazby a častější nejisté typy citové vazby ke všem posuzovaným vazebným osobám, než tomu bylo v případě bezproblémově užívajících. Nejčastěji udávali problémově užívající nejistý typ vazby ve vztahu ke kamarádovi. Při posuzování souběžných typů citových vazeb se s výjimkou bázlivě vyhybavého typu k matce i otci, který byl výrazněji zastoupený u osob problémově užívajících, mezi kategoriemi užívání neprokázaly větší rozdíly. Ve věci souvislosti typu citové vazby s předčasným zakládáním prvního účtu na sociální síti byl jako nejrizikovější rozpoznán nadměrně zaujatý typ citové vazby ke kamarádovi. Dále bylo zjištěno, že jistý typ citové vazby k vazebným osobám nepůsobil jako automatický protektivní faktor ve věci problémového užívání sociálních sítí ani předčasného zakládání účtu na nich.

Závislost na sociálních sítích i teorie citové vazby v souvislosti se závislostním chováním jsou novými fenomény, které nabízí velké množství pojetí dalšího zkoumání. Tato závěrečná práce má za doprovodný cíl pomoci rozšířit poznání v této oblasti a inspirovat k dalšímu zkoumání, kterému by se pro účely většího pochopení a využití v terapeutické práci měla věnovat větší pozornost.

7 POUŽITÁ LITERATURA

AMI Digital. (2022). *AMI Digital Index 2022*. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>

Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*: 64(2017), 287-293.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Balakrishnan, J. & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in Youtube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Blinka, L. (2014). Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In Ševčíková a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (s. 37-53). Praha: Grada Publishing.

Blinka, L. (2015). Nadměrné užívání online sociálních sítí. In Blinka a kol. *Online závislosti* (s. 179-191). Praha: Grada Publishing.

Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.

Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research* 30(6), 625-648.
<https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>

Cígler, H., Cvrčková A., Daňsová, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S. ... Seitl, M. (2019). Experiences in Close Relationships: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie* 13(4), 57-74. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/clanek/359>

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Nakladatelství Doplněk.

Český statistický úřad. (2022). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami (za období 2022)*. Praha: Český statistický úřad. Dostupné

z: <https://www.czso.cz/documents/10180/164606768/06200422.pdf/1c5c22c0-8941-4670-9698-e949482b0c35?version=1.1>

Dixon, S. (2023, 14. únor). Global social networks ranked by number of users 2023. *Statistica*. Dostupné 26. 2. 2023 z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Dolejšová, A. (2014). *Vztahová vazba a závislost na internetu*. (Bakalářská práce). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN v Praze. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/63723>

Doležalová, P. (2016). Perspektiva teorie citové vazby v léčbě závislostí dospělých klientů. *Adiktologie*, 16(3), 236–244. Dostupné z: https://www.addictology.cz/wp-content/uploads/2018/10/cj_04dolezalova-2-1.pdf

Dubois-Comtois, K., Cyr, C., Pascuzzo, K., Lessard, M. & Poulin, C. (2013). Attachment Theory in Clinical Work with Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 1:111. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000111>

Dvořáková, Z. & Chomynová, P. (2022). Digitální závislosti v České republice. *Zaostřeno* 8(4), 1-20. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33829/1184/Zaostreno%202022-04_Digitalni-zavislosti-v-CR_fin.pdf

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer “Addiction“ Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>

Griffiths, M. D. & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52. Dostupné z: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/1/PubSub9230_Griffiths.pdf

Hajný, M. (2015). Psychologické, vývojové a rodinné faktory vzniku a udržování závislosti. In Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie* (s. 172-189). Praha: Grada Publishing.

Hansen, A. (2021). *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Praha: Portál.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hašto, J. (2005). *Vztahová vazba: Ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčín: Vydavateľstvo F.

- Chakraborty, A. (2017). Facebook Addiction: An Emerging Problem. *American Journal of Psychiatry Residents Journal* 11(12), 7-9. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>
- Chomynová P., Dvořáková Z., Černíková T., Rous Z., Grohmannová K., Cibulka J. & Franková E. (2022). *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022*. Praha: Úřad vlády České republiky. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_v220830.pdf
- Jeřábek, P. (2015). Psychopatologie závislosti. In Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie* (s.190-210). Praha: Grada Publishing.
- Kábrt, M. (2011). *Test chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce*. Dostupné 20. 4. 2023 z: <http://www.milankabrt.cz/testNezavislosti/step1.php>
- Kalmus, V., Blinka, L. & Ólafsson, K. (2015). Does It Matter What Mama Says: Evaluating the Role of Parental Mediation in European Adolescents' Excessive Internet Use. *Children & Society*, 29(2), 122-133. <https://doi.org/10.1111/chso.12020>
- Kopecký, K. & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>
- Koranda, M. (2015). Specifika adiktologické péče v dětství a adolescenci. In Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie* (s. 545-558). Praha: Grada Publishing.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Léčbych, M. (2013). Kritická úvaha o konceptu závislosti na internetu. *Adiktologie*, 13(1), 54-60. Dostupné z: <http://199757.w57.wedos.ws/wp-content/uploads/2018/09/055.pdf>
- Léčbych, M. & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6(3), 1-11. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/lecbych-pospisilikova.pdf>
- Li, J., Li, D., Jia, J., Li, X., Wang, Y., & Li, Y. (2018). Family functioning and internet addiction among adolescent males and females: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 289-297. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.06.032>

- Mašek, J. (2022, 21. září). 12 sociálních sítí, na kterých dnes najdeme generaci Z. *Metodický portál RVP.CZ*. Dostupné 1. 11. 2022 z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/23361/12-SOCIALNICH-SITI%2C-NA-KTERYCH-DNES-NAJDEME-GENERACI-Z.html>
- Mathis, P., Lerma, M., Sandoval, K., Torres, J., & Cooper, T. V. (2022). Examining the Role of Sociodemographic and Psychosocial Constructs in Excessive Social Media Use Among Hispanic College Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(2), 160-167. <https://doi.org/10.1007/s41347-021-00231-5>
- Millerová, G. (2011). *Adiktologické poradenství*. Praha: Galén.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Monacis L., De Palo, V., Griffiths, M. D. & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions* 6(2), 178-186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Mravčík, V., Chomynová, P., Tišanská, L. & Kožený, J. (2022). Koreláty excesivního užívání internetu u reprezentativního souboru české dospělé populace. *Psychiatrie* 26(2), 55-61. Dostupné z: https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/Psychiatrie_2022/Psychiatrie_2_2022/mravcik_Psychiatrie_2_2022.pdf
- Nelson, J. J., & Pieper, C. M. (2020). Who's an iAddict? A Sociodemographic Exploration of Device Addiction Among American Adults. *Social Science Quarterly*, 101(5), 2071-2084. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12833>
- Nitzburg, G. C. & Farber, B. A. (2013). Putting Up Emotional (Facebook) Walls? Attachment Status and Emerging Adult's Experiences of Social Networking Sites. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1183-1190. <https://doi.org/10.1002/jclp.22045>
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S. & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior* 29(3), 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Pearce, C. (2017). *A short introduction to attachment and attachment disorder*. Londýn: Jessica Kingsley Publishers.
- Röhr, H. P. (2015). *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál.
- Rosulek, M. (2020, 21. říjen). Kolik uživatelů používá sociální sítě v roce 2020? *Sítě v hrsti*. Dostupné 1. 11. 2022 z: <https://sitevhrsti.cz/velikost-socialnich-siti-2020/>

- Slussareff, M. (2022). *Hry, sítě, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Šavrnichová, M, Holdoš, J. & Almašiová, A. (2020). *Excesívne používanie internetu u adolescentov na Slovensku*. Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belanium.
- Škařupová, K. (2015a). Jednání jako droga. In Blinka, L. a kol. *Online závislosti* (s. 21-38). Praha: Grada Publishing.
- Škařupová, K. (2015b). Diagnostika a měření online závislosti. In Blinka, L. a kol. *Online závislosti* (s. 39-54). Praha: Grada Publishing.
- Šmahel, D., Brown, B. B. & Blinka, L. (2012). Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388. <https://doi.org/10.1037/a0027025>
- Štefánková, Z. (2005). Citová väzba v detstve a adolescencii vo vzťahu k emocionálnej regulácii. *Československá psychologie*, 49(5), 432-445. Dostupné z: <https://kramerius.lib.cas.cz/view/uuid:489ced15-7aa2-4d4f-aae2-271a71031046?page=uuid:b51c3b2f-272d-4dba-8707-f4ce694fb534>
- Šustková, M. (2015). Neurobiologie závislostí. In Kalina, K. a kol. *Klinická adiktologie* (s. 140-171). Praha: Grada Publishing.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Umemura, T., Lacinová, L., Kraus, J., Horská, E. & Pivodová, L. (2018). Adolescent's multiple versus single primary attachment figures, reorganization of attachment hierarchy, and adjustments: the important people interview approach. *Attachment & Human Development*, 20(5), 532-552. <https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1464040>
- Vacek J. & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská Psychiatrie 2014*, 110(3), 144-150. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf
- Vondráčková Holcnerová P., Vacek J. & Košatecká Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská Psychiatrie 2009*, 105(6), 281-289. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf
- Vondráčková, P. (2015). Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In Blinka, L. a kol. *Online závislosti* (s. 89-110). Praha: Grada Publishing.
- Wallin, D. J. (2020). *Vazba v psychoterapii*. Praha: Portál.

WHO. (2017). *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246208/9788074721687-V1-cze.pdf?sequence=20&isAllowed=y>

WHO. (2019). *International Statistic Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Version 01/2023. Dostupné 26. 2. 2023 z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F499894965>

Wolt, R. & Halama, P. (2014). Vzťahová väzba v kontexte rizikového užívania alkoholu, nelegálnych drog a interpersonálnych problémov. *Adiktologie*, 14(2), 146–157. Dostupné z: http://199757.w57.wedos.ws/wp-content/uploads/2018/09/2014_02_Wolt_Vztahova-vazba.pdf

Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. Dostupné z: <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

8 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

8.1 Seznam tabulek

Tabulka 1: Model citových vazeb v dospělosti (Bartholomew & Horowitz, 1991).....	22
Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru	30
Tabulka 3: Rozlišení respondentů podle jejich vzorců užívání sociálních sítí	32
Tabulka 4: Nejčastěji užívané sociální sítě v dospělosti.....	33
Tabulka 5: Typy obecné citové vazby podle vzorců užívání.....	34
Tabulka 6: Typ citové vazby k matce podle kategorií užívání	35
Tabulka 7: Typ citové vazby k otci podle kategorií užívání.....	35
Tabulka 8: Typ citové vazby ke kamarádovi/kamarádce podle kategorií užívání.....	36
Tabulka 9: Souběžné typy vazeb k matce a otci podle kategorií užívání	36
Tabulka 10: Souběžné typy vazeb k rodiči a kamarádovi/kamarádce podle kategorií užívání	37
Tabulka 11: Věk založení prvního účtu na sociální síti podle kategorií užívání.....	38
Tabulka 12: Sociální síť prvního založeného účtu podle kategorií užívání.....	39
Tabulka 13: Důvody užívání sociálních sítí v dospívání podle kategorií užívání	39
Tabulka 14: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby k matce.....	40
Tabulka 15: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby k otci	40
Tabulka 16: Založení prvního účtu na sociální síti podle typů vazby ke kamarádovi.....	40

8.2 Seznam grafů

Graf 1: Délka denně tráveného času na sociálních sítích rozlišená podle kategorií užívání ...	32
---	----

9 PŘÍLOHY

9.1 Informace pro účastníky dotazníku

Dobrý den, jmenuji se Alexandra Chalupová a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Základní informace o výzkumu:

- Cílem dotazníkového šetření je popsat možnou souvislost mezi vztahy v dospívání a užíváním sociálních sítí, konkrétně jeho počátkem a současným užíváním. Výzkum rozšíří již známá data a může sloužit jako inspirace pro budoucí práci (preventivní a terapeutické intervence).
- Dotazník se skládá ze 4 částí (základní sociodemografické údaje, vzorce užívání sociálních sítí, počátek užívání sociálních sítí, citová vazba v dospívání – matka, otec, nejlepší přítel).
- Výsledky tohoto výzkumu budou využity pouze ke studijním účelům, konkrétně ke zpracování bakalářské práce a nácvičku analýzy dat v rámci předmětu Výzkumné praktikum.
- Podmínkami pro vyplnění dotazníku je **věk 18-26 let a abyste měl/a založený alespoň 1 účet na libovolné sociální síti**.
- Vaše účast v dotazníku je **dobrovolná**, v průběhu dotazníku můžete s vyplňováním kdykoliv bez udání důvodu přestat. Vaše odpovědi se uloží až po odeslání dotazníku v závěrečné části. Vzhledem k anonymitě vyplnění není možné Vaše odpovědi *po odeslání* vyřadit.
- Odpovědi jsou **anonymní**. Informace, které sdělíte, budou uchovány, zpracovány a publikovány tak, aby nebyla možná identifikace Vaší osoby.
- Vyplnění dotazníku Vám zabere odhadem 15 minut.

Informovaný souhlas:

Odesláním dotazníku souhlasíte se svou účastí ve výše popsaném výzkumu a s možným dalším publikováním v odborných publikacích nad rámec závěrečné práce.

- **Se žádostí o získání dalších informací o výzkumu i stížnostmi** se můžete obrátit na autorku práce, Alexandru Chalupovou (na e-mailové adrese alexandra.chalupova@seznam.cz), na vedoucí práce, PhDr. Petru Vondráčkovou, Ph.D. (na e-mailové adrese petra.vondrackova@lf1.cuni.cz). Pokud nebudete s vyřízením stížnosti souhlasit, můžete se obrátit na Etickou komisi KAD na adrese Apolinářská 4, 128 00 Praha 2, e-mail hana.fidesova@lf1.cuni.cz. Berte na vědomí, že Etická komise se nezabývá anonymními podněty.

Za Vaše odpovědi či sdílení budu moc ráda. Děkuji.

Alexandra Chalupová

9.2 Znění použitého dotazníku

Níže uvedená forma dotazníku je jeho verze upravená do editoru Word pro účely zařazení do závěrečné práce. Dotazník byl šířen a graficky upraven v aplikaci Google Forms.

Sociodemografické údaje

1. Jakého jste pohlaví? (Vyberte jednu možnost.)
 - Žena
 - Muž
 - Jiné
2. Kolik je Vám let? (Vyberte jednu možnost.)
 - 18
 - 19
 - 20
 - 21
 - 22
 - 23
 - 24
 - 25
 - 26
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (Vyberte jednu možnost.)
 - Základní vzdělání
 - Středoškolské vzdělání bez maturity
 - Středoškolské vzdělání s maturitou
 - Vyšší odborné vzdělání
 - Vysokoškolské vzdělání
4. Jaký je Váš zaměstnanecký status? (Vyberte jednu možnost.)
 - Student/ka
 - Zaměstnanec/kyně nebo osoba samostatně výdělečně činná
 - Nezaměstnaný/á
 - Mateřská/rodičovská dovolená
 - Invalidní důchodce/kyně
 - Jiné:

Užívání internetu v posledním roce

Označte odpovídající hodnotu odpovědi na otázky vztahující se k Vašemu užívání internetu v posledním roce. (1 velmi zřídka; 2 zřídka; 3 někdy; 4 často; 5 velmi často)

1. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že... Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na sociálních sítích.
2. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že... Cítil/a jste nutkání být na sociálních sítích víc a víc.
3. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že... Byl/a jste na sociálních sítích, abyste zapomněl/a na starosti.

4. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že... Pokusil/a jste se omezit čas na sociálních sítích, ale neúspěšně.
5. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že...Cítil/a jste se nesvůj/nesvá a nepříjemně, když jste nemohl/a být na sociálních sítích.
6. Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že...Používal/a jste sociální sítě tak moc, že se to negativně promítlo do Vašich školních či pracovních záležitostí.

Užívání sociálních sítí

1. V kolika letech jste si založil/a první účet na sociální sítí? (Odpovězte číslicí.)
2. Jaká sociální síť to byla? (Odpovězte slovně.)
3. Za jakým účelem jste v dospívání (13-18 let) užíval/a sociální sítě? (Vyberte jednu nebo více odpovědí, která nejlépe vystihuje Vaše užívání sociálních sítí v dospívání.)
 - Hledání romantického vztahu
 - Přehled o tom, co dělají ostatní
 - Hledání nových přátel
 - Možnost sdílení myšlenek, postojů
 - Zahnání pocitu nudy
 - Zlepšení nálady
 - Pocit sounáležitosti, patření někam
 - Porozumění ostatním
 - Možnost sebe prezentace
 - Potřeba komunikace s přáteli
 - Sdílení svých zážitků
 - Zahnání pocitu samoty
 - Únik od reality
 - Jiné:
4. Kolik času v současnosti průměrně denně trávíte na sociálních sítích? (Vyberte jednu možnost.)
 - Méně než 1 hodinu
 - Do 2 hodin
 - Do 3 hodin
 - Do 4 hodin
 - Do 5 hodin
 - Do 6 hodin
 - Do 7 hodin
 - Více než 7 hodin
5. Jaké sociální sítě v současnosti užíváte nejvíce? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)
 - Facebook
 - Facebook Messenger
 - Youtube
 - BeReal
 - Snapchat
 - WhatsApp
 - Skype

- Pinterest
- WeChat
- TikTok
- Twitter
- Instagram
- LinkedIn
- Reddit
- Tencent QQ
- Viber
- Stream.cz
- Tumblr
- Twitch
- Telegram
- MySpace
- ResearchGate
- Jiné:

Citová vazba k matce v dospívání

Z níže uvedených tvrzení, prosím, označte číselné znázornění (1 silně nesouhlasím; 7 silně souhlasím), které nejlépe vystihuje Vaše vnímání vztahu s Vaší matkou (nebo osobou, kterou za matku považujete) v průběhu Vašeho dospívání (13-18 let).

1. Měl/a jste v dospívání (13-18 let) takovou osobu? (Pokud jste ve svém dospívání neměl/a takovou osobu, přejděte na další sekci.)
 - Ano
 - Ne
2. V dospívání mi pomáhalo, když jsem se v případě potřeby mohl/a obrátit na tuto osobu.
3. Obvykle jsem s touto osobou prodiskutoval/a své problémy a starosti.
4. S touto osobou jsem všechno prodebatoval/a.
5. Připadalo mi snadné se spoléhat na tuto osobu.
6. Necítil/a jsem se dobře, když jsem se měl/a svěřovat této osobě.
7. Raději jsem této osobě nedával/a najevo, jak se v hloubi duše cítím.
8. Často jsem si dělal/a starosti, že na mně této osobě skutečně nezáleží.
9. Bál/a jsem se, že mě tato osoba může opustit.
10. Trápil/a jsem se tím, že tato osoba nebude o mě stát tak, jak já stojím o ni.

Citová vazba k otci v dospívání

Z níže uvedených tvrzení, prosím, označte číselné znázornění (1 silně nesouhlasím; 7 silně souhlasím), které nejlépe vystihuje Vaše vnímání vztahu s Vaším otcem (nebo osobou, kterou za otce považujete) v průběhu Vašeho dospívání (13-18 let).

1. Měl/a jste v dospívání (13-18 let) takovou osobu? (Pokud jste ve svém dospívání neměl/a takovou osobu, přejděte na další sekci.)
 - Ano

Ne

2. V dospívání mi pomáhalo, když jsem se v případě potřeby mohl/a obrátit na tuto osobu.
3. Obvykle jsem s touto osobou prodiskutoval/a své problémy a starosti.
4. S touto osobou jsem všechno prodebatoval/a.
5. Připadalo mi snadné se spoléhat na tuto osobu.
6. Necítil/a jsem se dobře, když jsem se měl/a svěřovat této osobě.
7. Raději jsem této osobě nedával/a najevo, jak se v hloubi duše cítím.
8. Často jsem si dělal/a starosti, že na mně této osobě skutečně nezáleží.
9. Báł/a jsem se, že mě tato osoba může opustit.
10. Trápil/a jsem se tím, že tato osoba nebude o mě stát tak, jak já stojím o ni.

Citová vazba k přátelům v dospívání

Z níže uvedených tvrzení, prosím, označte číselné znázornění (1 silně nesouhlasím; 7 silně souhlasím), které nejlépe vystihuje Vaše vnímání vztahu s Vaším nejlepším kamarádem/kamarádkou v průběhu Vašeho dospívání (13-18 let).

1. Měl/a jste v dospívání (13-18 let) takovou osobu? (Pokud jste ve svém dospívání neměl/a takovou osobu, přejděte na další sekci.)
 Ano
 Ne
2. V dospívání mi pomáhalo, když jsem se v případě potřeby mohl/a obrátit na tuto osobu.
3. Obvykle jsem s touto osobou prodiskutoval/a své problémy a starosti.
4. S touto osobou jsem všechno prodebatoval/a.
5. Připadalo mi snadné se spoléhat na tuto osobu.
6. Necítil/a jsem se dobře, když jsem se měl/a svěřovat této osobě.
7. Raději jsem této osobě nedával/a najevo, jak se v hloubi duše cítím.
8. Často jsem si dělal/a starosti, že na mně této osobě skutečně nezáleží.
9. Báł/a jsem se, že mě tato osoba může opustit.
10. Trápil/a jsem se tím, že tato osoba nebude o mě stát tak, jak já stojím o ni.

Závěrečný prostor dotazníku

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

Pakliže se cítíte být ohrožený/á závislostí na internetu, pro více informací se můžete obrátit například na:

- [Online adiktologická poradna, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN](#)
- [Adiktologická ambulance a Psychologická ambulance, PrevCentrum](#)
- [Adiktologická a AT ambulance, Drop In](#)
- [Mapa pomoci](#) - nástroj pro vyhledání konkrétních typů služeb ve Vašem kraji

9.3 Stanovisko Etické komise



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

ETICKÁ KOMISE PRO POSUZOVÁNÍ STUDENTSKÝCH ZÁVĚREČNÝCH PRACÍ KLINIKY ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN V PRAZE

Stanovisko etické komise č.j. EKSKAD-007/2022

Název práce: **Souvislost citové vazby s rozvojem závislosti na internetu: dotazníkové šetření**

Druh práce: bakalářská

Student: **Alexandra Chalupová**

Vedoucí práce: PhDr. Petra Vondráčková, Ph.D.

Předložená dokumentace:

- formulář žádosti EKS KAD
- informace pro účastníka
- informovaný souhlas
- dotazník

Rozhodnutí etické komise: **SOUHLASNÉ STANOVISKO**

Odůvodnění: Komise při posuzování předložené žádosti neshledala rozpor s etickými principy při realizaci adiktologického výzkumu pro účely výše specifikované závěrečné práce v oboru adiktologie.

Datum jednání EKS KAD: 12. prosince 2022

Členové EKS KAD přítomní při jednání: Hana Fidesová, Lenka Šťastná, Jaroslav Vacek

EKS KAD byla zřízena přednostou Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze se souhlasem kolegia děkana 1. LF UK jako pilotní projekt za účelem zvýšení kvality závěrečných bakalářských a magisterských prací studentů adiktologie z hlediska výzkumné etiky.

Datum písemného vyhotovení stanoviska: 21. prosince 2022

Podpis vedoucího nebo pověřeného člena komise: Mgr. Hana Fidesová, Ph.D.

Klinika adiktologie
1. LF UK a VFN v Praze
Apolinářská 4, 128 00 Praha 2
E-mail: info.adiktologie@lf1.cuni.cz
Tel.: 224 968 270
www.adiktologie.cz / www.lf1.cuni.cz / www.vfn.cz



Klinika adiktologie

9.4 Rozšířené tabulky

1. Souběžné typy vazeb k rodičům podle kategorií užívání

PROBLÉMOVÉ UŽÍVÁNÍ		Otec									
		Jistý typ		Bázlivě vyhýbavý typ		Nadměrně zaujatý typ		Odmítavě vyhýbavý typ		Nemá osobu	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Matka	Jistý typ	10	22,7 %	3	6,8 %	1	2,3 %	3	6,8 %	1	2,3 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	1	2,3 %	10	22,7 % *	3	6,8 %	0	0,0 %	3	6,8 %
	Nadměrně zaujatý typ	0	0,0 %	0	0,0 %	2	4,5 %	1	2,3 %	2	4,5 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	2	4,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	4,5 %	0	0,0 %
	Nemá osobu	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %
BEZPROBLÉMOVÉ UŽÍVÁNÍ		Otec									
		Jistý typ		Bázlivě vyhýbavý typ		Nadměrně zaujatý typ		Odmítavě vyhýbavý typ		Nemá osobu	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Matka	Jistý typ	63	23,7 %	20	7,5 %	6	2,3 %	18	6,8 %	9	3,4 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	10	3,8 %	28	10,5 % *	7	2,6 %	7	2,6 %	8	3,0 %
	Nadměrně zaujatý typ	5	1,9 %	10	3,8 %	11	4,1 %	2	0,8 %	2	0,8 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	16	6,0 %	15	5,6 %	5	1,9 %	16	6,0 %	4	1,5 %
	Nemá osobu	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,4 %	0	0,0 %	3	1,1 %

2. Souběžné typy vazeb k rodiči a kamarádovi podle kategorií užívání

PROBLÉMOVÉ UŽÍVÁNÍ		Kamarád/ka									
		Jistý typ		Bázlivě vyhýbavý typ		Nadměrně zaujatý typ		Odmítavě vyhýbavý typ		Nemá osobu	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Matka	Jistý typ	6	13,6 %	1	2,3 %	5	11,4 %	4	9,1 %	2	4,5 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	2	4,5 %	3	6,8 %	5	11,4 %	3	6,8 %	4	9,1 %
	Nadměrně zaujatý typ	0	0,0 %	1	2,3 %	3	6,8 %	0	0,0 %	1	2,3 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	1	2,3 %	1	2,3 %	1	2,3 %	0	0,0 %	1	2,3 %
	Nemá osobu	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %
Otec	Jistý typ	4	9,1 %	2	4,5 %	3	6,8 %	3	6,8 %	1	2,3 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	2	4,5 %	2	4,5 %	7	15,9 %	1	2,3 %	1	2,3 %
	Nadměrně zaujatý typ	1	2,3 %	0	0,0 %	1	2,3 %	1	2,3 %	3	6,8 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	1	2,3 %	1	2,3 %	1	2,3 %	1	2,3 %	2	4,5 %
	Nemá osobu	1	2,3 %	1	2,3 %	2	4,5 %	1	2,3 %	1	2,3 %
BEZPROBLÉMOVÉ UŽÍVÁNÍ		Kamarád/ka									
		Jistý typ		Bázlivě vyhýbavý typ		Nadměrně zaujatý typ		Odmítavě vyhýbavý typ		Nemá osobu	
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
Matka	Jistý typ	50	18,8 %	19	7,1 %	13	4,9 %	19	7,1 %	15	5,6 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	11	4,1 %	22	8,3 %	14	5,3 %	7	2,6 %	6	2,3 %
	Nadměrně zaujatý typ	7	2,6 %	12	4,5 %	5	1,9 %	4	1,5 %	2	0,8 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	19	7,1 %	3	1,1 %	15	5,6 %	8	3,0 %	11	4,1 %
	Nemá osobu	1	0,4 %	1	0,4 %	0	0,0 %	2	0,8 %	0	0,0 %
Otec	Jistý typ	47	17,7 %	14	5,3 %	15	5,6 %	11	4,1 %	7	2,6 %
	Bázlivě vyhýbavý typ	12	4,5 %	21	7,9 %	15	5,6 %	12	4,5 %	13	4,9 %
	Nadměrně zaujatý typ	9	3,4 %	9	3,4 %	6	2,3 %	2	0,8 %	4	1,5 %
	Odmítavě vyhýbavý typ	13	4,9 %	8	3,0 %	6	2,3 %	11	4,1 %	5	1,9 %
	Nemá osobu	7	2,6 %	5	1,9 %	5	1,9 %	4	1,5 %	5	1,9 %

3. Rozšířené tabulky počátku užívání sociálních sítí – matka, otec, kamarád

		Typ citové vazby k matce v období dospívání								Osobu neměli		Celkem
		Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý		Odmítavě vyhýbavý				
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.
Věk	6	0	0,0 %	1	1,3 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1
	8	1	0,7 %	2	2,6 %	2	5,7 %	0	0,0 %	0	0,0 %	5
	9	5	3,7 %	3	3,9 %	0	0,0 %	4	6,7 %	0	0,0 %	12
	10	9	6,7 %	13	16,9 %	3	8,6 %	5	8,3 %	1	25,0 %	31
	11	14	10,4 %	9	11,7 %	2	5,7 %	9	15,0 %	0	0,0 %	34
	12	42	31,3 %	19	24,7 %	9	25,7 %	16	26,7 %	0	0,0 %	86
	13	38	28,4 %	20	26,0 %	13	37,1 %	17	28,3 %	1	25,0 %	89
	14	11	8,2 %	6	7,8 %	3	8,6 %	3	5,0 %	2	50,0 %	25
	15	8	6,0 %	1	1,3 %	1	2,9 %	5	8,3 %	0	0,0 %	15
	16	4	3,0 %	2	2,6 %	1	2,9 %	0	0,0 %	0	0,0 %	7
	17	1	0,7 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	1,7 %	0	0,0 %	2
18	0	0,0 %	1	1,3 %	1	2,9 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	
26	1	0,7 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	
Celkem		134	100 %	77	100 %	35	100 %	60	100 %	4	100 %	310

		Typ citové vazby k otci v období dospívání								Osobu neměli		Celkem
		Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý		Odmítavě vyhýbavý				
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.
Věk	6	1	0,9 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1
	8	0	0,0 %	1	1,2 %	2	5,6 %	2	4,1 %	0	0,0 %	5
	9	7	6,5 %	3	3,5 %	2	5,6 %	0	0,0 %	0	0,0 %	12
	10	8	7,5 %	7	8,1 %	7	19,4 %	4	8,2 %	5	15,6 %	31
	11	16	15,0 %	9	10,5 %	3	8,3 %	5	10,2 %	1	3,1 %	34
	12	30	28,0 %	22	25,6 %	10	27,8 %	15	30,6 %	9	28,1 %	86
	13	26	24,3 %	32	37,2 %	9	25,0 %	14	28,6 %	8	25,0 %	89
	14	8	7,5 %	5	5,8 %	2	5,6 %	3	6,1 %	7	21,9 %	25
	15	7	6,5 %	2	2,3 %	1	2,8 %	4	8,2 %	1	3,1 %	15
	16	3	2,8 %	3	3,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	3,1 %	7
	17	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	4,1 %	0	0,0 %	2
18	1	0,9 %	1	1,2 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	
26	0	0,0 %	1	1,2 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	
Celkem		107	100 %	86	100 %	36	100 %	49	100 %	32	100 %	310

		Typ citové vazby ke kamarádovi/kamarádce v období dospívání								Osobu neměli		Celkem
		Jistý		Bázlivě vyhýbavý		Nadměrně zaujatý		Odmítavě vyhýbavý				
		Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	Abs.	Rel.	
Věk	6	1	1,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1
	7	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0
	8	2	2,1 %	2	3,2 %	1	1,6 %	0	0,0 %	0	0,0 %	5
	9	6	6,2 %	1	1,6 %	3	4,9 %	1	2,1 %	1	2,4 %	12
	10	9	9,3 %	9	14,3 %	5	8,2 %	2	4,3 %	6	14,3 %	31
	11	10	10,3 %	7	11,1 %	12	19,7 %	2	4,3 %	3	7,1 %	34
	12	24	24,7 %	15	23,8 %	22	36,1 %	17	36,2 %	8	19,0 %	86
	13	27	27,8 %	22	34,9 %	13	21,3 %	11	23,4 %	16	38,1 %	89
	14	8	8,2 %	3	4,8 %	4	6,6 %	7	14,9 %	3	7,1 %	25
	15	6	6,2 %	2	3,2 %	1	1,6 %	4	8,5 %	2	4,8 %	15
	16	2	2,1 %	2	3,2 %	0	0,0 %	2	4,3 %	1	2,4 %	7
	17	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	2,1 %	1	2,4 %	2
	18	2	2,1 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2
26	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	2,4 %	1	
Celkem		97	100 %	63	100 %	61	100 %	47	100 %	42	100 %	310