

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ÚZKOST V REÁLNÉM A ONLINE PROSTŘEDÍ

ANXIETY IN A REAL AND ONLINE ENVIRONMENT



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Lenka Halířová**
Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2019

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za vstřícný a trpělivý přístup a odborné vedení celé práce. Velké díky patří především mé rodině a blízkým přátelům za jejich porozumění a podporu, kterou mi poskytovali nejen při psaní této práce, ale také během celého mého studia.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Úzkost v reálném a online prostředí“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne.....

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
ÚVOD.....		5
TEORETICKÁ ČÁST.....		6
1	Adolescence	7
1.1	Vymezení užívaných pojmů	7
1.2	Stručná charakteristika adolescence	7
2	Úzkost	10
2.1	Vymezení úzkosti	10
2.1.1	Projevy úzkosti	11
2.1.2	Psychické stavy přidružené k úzkosti.....	12
2.2	Úzkostné poruchy	13
2.2.1	MKN-10	13
2.2.2	F40 – Fobické úzkostné poruchy.....	14
2.2.3	F41 – Jiné anxiózní poruchy	15
2.2.4	F42 – Obsedantně-nutková porucha	16
2.2.5	Další poruchy	17
3	Sociální sítě a Facebook	18
3.1	Sociální sítě	18
3.2	Nadměrné užívání SNS	18
3.2.1	Modely nadměrného užívání SNS.....	20
3.3	Stručné shrnutí online komunikace	22
3.4	Facebook.....	23
3.4.1	Funkce Facebooku.....	23
3.4.2	Motivy užívání Facebooku.....	25
3.5	Adolescenti na internetu – vývojové hledisko.....	26
4	Úzkostní adolescenti na internetu	28
VÝZKUMNÁ ČÁST.....		32
5	Výzkumný problém	33
6	Typ výzkumu a použité metody	34
6.1	Testové metody	34
6.1.1	Škála PSAFU.....	34
6.1.2	Beckův inventář úzkosti	36
6.1.3	Bergenská škála závislosti na Facebooku	37
6.1.4	Škála sociálně interakční úzkosti	38
6.2	Výzkumné cíle a hypotézy	39
6.2.1	Formulace výzkumných hypotéz.....	39

7	Sběr dat a výzkumný soubor.....	40
7.1.1	Charakteristiky výběrového souboru.....	40
7.1.2	Předvýzkum.....	42
7.2	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	42
8	Práce s daty a její výsledky	43
8.1	Analýza dat.....	43
8.2	Ověření platnosti hypotéz.....	44
8.3	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	47
9	Diskuze	48
10	Závěr.....	53
11	Souhrn	54
LITERATURA.....		57
PŘÍLOHY		66

ÚVOD

Malé bílé písmenko „f“ v modrém čtverečku. Existuje jen málo adolescentních jedinců, kteří by nevěděli, k čemu toto logo patří. Facebook, sociální síť, která se stala fenoménem jednadvacátého století, a i když v posledních letech dochází i k rozvoji jiných aplikací, Facebook je stále nejužívanější sociální sítí. Statistiky uvádí, že 94 % jedinců používá sociální sítě a v České republice je k roku 2018 celkem 4,69 milionu uživatelů Facebooku (Český statistický úřad, 2018).

V současné době je velmi diskutovaným tématem to, jaký vliv mají sociální sítě na duševní stav jedince, co se ale zamyslet nad tímto problémem z druhé strany a zjistit tak, jestli duševní stav jedince ovlivňuje užívání sociálních sítí, konkrétně Facebooku? Z jakých důvodů používáme Facebook a jakou souvislost s tím má úzkost? V naší práci se proto zabýváme psychosociálními aspekty užívání Facebooku a jejich vztahem s úzkostí.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly, které se navzájem propojují. První kapitola pojednává o období adolescence a změnách, které v tomto období nastávají. Druhá kapitola se zabývá vymezením úzkosti a popsáním úzkostných poruch dle manuálu MKN-10. Třetí kapitola se zabývá nadužíváním sociálních sítí a popisuje nejznámější z nich, Facebook. Čtvrtá kapitola obsahuje aktuální výzkumy, které se zabývají vztahem Facebooku a úzkostí u adolescentů. Praktická část popisuje námi zvolený kvantitativní výzkum.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ADOLESCENCE

Tato práce se zabývá vztahem psychosociálních aspektů užívání Facebooku a úzkosti u adolescentních jedinců. V následující kapitole tedy stručně definujeme období adolescence, především popíšeme změny, které v tomto období nastávají a s nimiž se jedinec musí vyrovnat.

1.1 Vymezení užívaných pojmů

Dospívání je označováno jako náročné období plné změn, které se vyznačuje především přechodem z dětství do rané dospělosti. Začátek dospívání bývá spojován s tělesnými a emocionálními změnami, kterými se vyznačuje puberta.

Protože se jedná o dlouhé a náročné období, ve kterém jedinec prochází spoustou různých změn, bývá toto období zpravidla děleno do dvou (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2012a) či tří (Macek, 2003) fází. Nejednotnost se však objevuje i v rámci terminologie. Přehlednou tabulku (viz Tabulka 1) této problematiky ve své práci vypracovala Zachová (2018). Stejně jako ona budeme v této práci v souladu s Langmeierem a Krejčířovou (2006) celé období mezi dětstvím a dospělostí nazývat „dospívání“ a druhou polovinu tohoto období (tzn. od 15 do 20-22 let) jako „adolescenci“. Pojem „pozdní adolescence“ budeme používat v pojetí Macka (2003), tj. období v rozmezí 17-20 let, případně i mnohem déle.

1.2 Stručná charakteristika adolescence

Období adolescence se vyznačuje tím, že dochází ke komplexnějším psychosociálním přeměnám, k zásadním změnám dochází především v oblasti osobnosti jedince a v jeho postavení ve společnosti (Vágnerová, 2012a). Primárním úkolem jedince je vytvoření a formování vlastní identity a dosažení míry autonomie, která je důležitá pro samostatné fungování ve světě (Thorová, 2015).

Významný vliv mají v tomto období vrstevníci, kteří ovlivňují formování osobnosti a chování dospívajícího. Rozvíjí se i partnerské vztahy, které se stávají hlubšími a dochází k prvním sexuálníм zkušenostem. Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřena na

problematiku úzkosti, zmíníme, že u úzkostných jedinců se objevují větší potíže při navazování romantických vztahů. La Greca a Harrison (2005) zjistili, že adolescenti, kteří nemají partnera, byli více sociálně úzkostní než ti, kteří měli partnerský vztah. Také Hebert, Fales, Nangle, Papadakis a Grover (2012) našli vliv úzkosti na romantické vztahy během dospívání. Sociálně úzkostní jedinci měli větší problémy s navazováním vztahů s druhým pohlavím, což následně negativně ovlivnilo vznik romantických vztahů. Změny přichází také v rámci vztahů v rodině, dochází k emancipaci dospívajícího (Vágnerová, 2012a), vztah dítěte a rodiče se mění do horizontální polohy a stává se tak více symetrickým a demokratickým. Emoční závislost, která tento vztah definovala předtím, se přeměňuje ve vzájemnou podporu, respekt a spolupráci (Thorová, 2015).

Adolescence je přechodné období, které jedinci poskytuje možnost a čas stát se dospělým v těch oblastech, ve kterých to naše soudobá společnost vyžaduje (Vágnerová, 2012a). Dochází k vyvrážděnější introspekci a sebereflexi, jedinec se snaží zorientovat sám v sobě a najít si vlastní životní styl. Tento krok je často spojován s experimentováním, které je však bráno jako přirozená součást vývoje a společností je v určitých mezích tolerováno (Thorová, 2015).

S rozvojem společnosti se období mezi dětstvím a zralou dospělostí, zejména ve vyspělých kulturách, stále prodlužuje. Ve srovnání s přírodními společnostmi, kde časové rozmezí mezi biologickou dospělostí a získáním dospělého statusu není tak dlouhé (Janošová, 2016), je získání dospělého statusu v našich sociokulturních podmínkách ovlivněno spíše ekonomickou nezávislostí. Ta je považována za důkaz dospělosti a zároveň předpoklad k nabytí větších práv (Vágnerová, 2012a). Macek (2013) uvádí, že přijetí dospělého statusu tak velmi závisí na individuálním načasování jedince. Ti jedinci, kteří se dříve osamostatní, ho přijmou dříve než ti, kteří se rozhodli pro vysokoškolské studium a jsou tak stále závislí na finanční podpoře rodičů.

Spousta požadavků ohledně přípravy na samostatný život, včetně zodpovědného chování, může být pro adolescenta velmi stresující a může způsobit úzkost a odmítání dospělosti (Thorová, 2015). Upton (2011) uvádí, že častým problémem dnešní generace může být fakt, že je přehlcena množstvím možností, kým se stát a k čemu směřovat.

Z výše uvedených informací vyplývá a odborníci se shodují na tom, že konec adolescence je obtížné jednoznačně vymezit (Baumgartner & Karaffová, 2012; Macek, 2003; Thorová 2005; Vágnerová 2012a). Vágnerová (2012a) uvádí, že rychlost

biologického, sociálního a psychického vývoje je individuální. Baumgartner a Karaffová (2012) doplňují, že záleží především na subjektivním prožívání jedince. Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti považují samostatnost a relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, se kterou ale souvisí uvědomování si vlastní zodpovědnosti. Dosažení dospělosti je spojeno s větší sebejistotou, sebedůvěrou a s vědomím vlastních sil a kompetencí, které jsou předpokladem soběstačnosti a projeví se i větší osobní vyrovnaností.

Přechodná fáze mezi adolescencí a dospělostí bývá dnes často označována jako „vynořující se dospělost“. Toto období popsal americký psycholog J. J. Arnett (2000) a vymezil ho obdobím mezi 18-25 lety. Pro toto období je charakteristické to, že jedinci využívají výhody dospělosti a nezávislosti, ale zároveň se bojí přijmout plnou zodpovědnost, a to nejen ve vztahu k sobě, ale také za ostatní. Je však nutné podotknout, že období vynořující se dospělosti je podmíněno kulturně, vyskytuje se převážně ve vyspělých společnostech. V tomto období jde jedincům především o nalezení vlastní identity, zjištění očekávání od života a získání co nejvíce zkušeností (Thorová, 2015).

Tabulka 1: Používané pojmy a dělení vývoje (Zachová, 2018)

Věk	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Autor													
Langmeier, Krejčířová (2006)			Dospívání										
			Pubescence				Adolescence						
Říčan (2014)			Pubescence				Adolescence						
Vágnerová (2012)			Dospívání – adolescence										
			Raná adolescence				Pozdní adolescence						
Thorová (2015)				Adolescence (období pozdního dětství)									
Macek (2003)			Adolescence										
			Časná adolescence			Střední adolescence			Pozdní adolescence				
Zvolený výsek													

2 ÚZKOST

Jelikož se v naší práci zabýváme vztahem psychosociálních aspektů Facebooku a úzkosti, je záměrem této kapitoly přiblížit pojem úzkost a projevy, které jsou s úzkostí spojeny. Tato kapitola také obsahuje diagnostické rozdělení úzkostných poruch dle MKN-10. Jednotlivé poruchy jsou popsány stručně, jelikož cílem práce je přinést základní informace o každé z nich.

2.1 Vymezení úzkosti

Úzkost můžeme definovat jako „*nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné přesněji definovat*“ (Praško, 2005, str. 13), a kde „*převažují pocity napětí a obav neurčitého obsahu*“ (Vágnerová, 2012b, str. 400). Pocit úzkosti se za normálních okolností objevuje v situaci ohrožení, aktivizuje člověka, aby byl schopen reagovat na tušené a nejasné nebezpečí, které zatím nemá konkrétní podobu (Praško, 2005; Vágnerová, 2012b; Vymětal, 2007). Pro přežití je úzkost nezbytná, plní funkci varovného signálu, po kterém buď nastane ohrožující situace anebo ne, zásluhou úzkosti jsme však připraveni na případnou reakci (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2008). Úzkost nemá jednotnou podobu, může se projevit pouhou nervozitou či stavem hrůzy a paniky, může volně plynout bez závislosti na zvláštních okolnostech či se projevit v záchvatech (Praško, 2005).

Pocity a projevy, které bývají spojovány s úzkostí, mohou být charakteristické i pro strach. Strach i úzkost patří do primárních emocí a mohou se často projevovat souběžně, avšak strach má na rozdíl od úzkosti konkrétní obsah (Plháková, 2007). Člověk tedy umí popsat, čeho se bojí (Vágnerová, 2012b). Úzkost tak může být subjektivně vnímána jako více nepříjemná, právě díky tomu, že člověk neví, čeho se obává (Plháková, 2007). Dalším důležitým rozdílem je to, že příčina úzkosti se nenachází v reálném světě ale v našem myšlení. Mnohým jedincům můžou pouhé myšlenky, týkající se např. budoucnosti a našeho života, způsobit mnohem větší pocit úzkosti než problém odehrávající se reálně tady a teď (Honzák, 1995).

Další pojem, který se v literatuře vyskytuje a mnohdy by mohl být zaměňován s úzkostí, je úzkostnost. Jak již bylo zmíněno výše, úzkost je citový stav, který je signálem možného ohrožení, zatímco úzkostnost vyjadřuje trvalejší osobnostní rys (Vágnerová,

2012b). Úzkostnost je definována jako neustálá tenze a nastavení organismu reagovat úzkostně. Úzkostnost jako rys je stálá a nezávislá na situaci, vyjadřuje stav, který se nemění. Zatímco samotná úzkost se objevuje v určitých situacích a může mít různou intenzitu a trvání (Vágnerová, 2012b). Úzkostnost je také velmi svázána s chorobnou úzkostí a úzkostnými poruchami (Rauch et al., 2005; Sehlmeier et al., 2011).

Mírné prožívání úzkosti a strachu v životě jedince je naprosto normální a důležité, mnohdy může mít i pozitivní důsledky. Je dokázáno, že člověk podává mnohem lepší výkon, pokud se cítí mírně úzkostný (Praško et al., 2008). Úzkost zvyšuje naši pozornost, podporuje paměť a všímavost člověka k vnějším podnětům. Nesmí však překročit určitou hranici. Výkon jedince s narůstající úzkostnou tenzí stoupá, jakmile však úzkost dosáhne jisté úrovně, výkon se začne snižovat a v některých případech může být zcela zastaven (Ulč, 1999).

Úzkost začíná být vnímána nepříznivě v případě, kdy má negativní dopad na život jedince, tzn. pokud se vyskytuje příliš často, trvá příliš dlouho a její intenzita je v kontextu situace, která ji spustila, příliš velká nebo se vyskytuje v nepřiměřených situacích (Praško, 2005). V takovém případě úzkost ztrácí svou adaptační funkci a stává se chorobnou. Chorobná úzkost může být některou ze samostatných klinických poruch, nebo může doprovázet jiná onemocnění, ať už klinická, tak somatická (Honzák, 1995).

2.1.1 Projevy úzkosti

Úzkost se subjektivně projevuje jako vnitřní neklid, který bývá často označován jako nervozita. V tomto stavu člověka neustále skličují pocity, že musí ještě něco udělat, či něco dokončit (Ulč, 1999). Jelikož je úzkost psychosomatický stav, její projevy lze pozorovat v rovině tělesné a v rovině psychické.

Honzák (1995) uvádí, že člověk ve většině případů dokáže lokalizovat, v jaké části těla nebo orgánu úzkost cítí. Oblastmi, které bývají nejčastěji uváděny, jsou tlak na prsou a pocit napětí v hlavě. V některých případech může být úzkost vnímána v oblasti břicha nebo nohou. To vše může souviset, avšak není to pravidlem, se somatickými projevy úzkosti, kterými jsou bušení srdce, bolesti hlavy nebo hrudníku, zvýšený svalový tonus, třes, nutkání na močení nebo průjem (Ulč, 1999), pocení či zrychlené dýchání (Praško et al., 2008). Dále dochází ke zvýšení krevního tlaku a tepové frekvence, objevuje se pocit sucha v ústech, rozostřené vidění, nevolnost či pocity na omdlení (Janíček, 2008).

V rámci psychických projevů je nejvíce znatelná zejména změna myšlení, převládat začínají myšlenky s katastrofickými scénáři či úzkostné myšlenky (Praško, 2005). Vnímání jedince se zúží a dochází k zaměření na ohrožující faktor bez toho, aniž by docházelo k registraci ostatních podnětů, vyskytujících se v tom stejném okamžiku (Praško et al., 2008). Zvyšuje se rozrušení a pozornost se vyostřuje. S tím také souvisí změna našeho chování, člověk začíná odkládat své povinnosti, často se může uchýlit k užívání návykových látek, a to vše s cílem uniknout z nepříjemné situace. Úzkostný jedinec má větší tendenci k hádkám, vyčítání či obviňování druhých (Praško, Prašková & Prašková, 2008).

Člověk se tak dostává do bludného kruhu, negativně vnímá své okolí i sebe samého, vytyčuje si nižší cíle a přestává si věřit. Snížená sebejistota může vést k většímu počtu chyb a nesprávných rozhodnutí, z čehož plyne ještě vyšší úzkostnost (Honzák, 2005).

2.1.2 Psychické stavy přidružené k úzkosti

Vnímání úzkosti se často váže i na další psychické stavy. S vyšší úzkostí bezpochyby souvisí nadměrný stres. Jako stres označujeme reakci na prožívání nadměrné zátěže. Platí zde přímá úměrnost, čím větší a dlouhodobější stres v životě prožíváme, tím více se to odrazí na naší míře úzkosti. Záleží však také na osobnosti jedince a jeho životních zkušenostech (Praško, 2005). Zjednodušeně lze říci, že míra prožívané úzkosti je úměrná subjektivnímu hodnocení situace jedincem (Horney, 2007). Honzák (1995) podotýká, že úzkost, která vzniká důsledkem stresu, je pro jedince akceptovatelnější, protože pro ni najdeme snazší vysvětlení. Člověk ví, co si v poslední době prožil a proč by asi úzkost mohla vzniknout, na rozdíl od úzkosti bez konkrétního podnětu. Je však nutné zmínit, že někdy se úzkost může dostavit až poté, co jsou stresové události za námi.

V případě, že jedinec trpí depresí či nespavostí, příčinou může být úzkostné prožívání anebo naopak, deprese a nespavost může toto prožívání vyvolat. Ulč (1999) uvádí, že u více než 80 % pacientů s úzkostnými poruchami se objevují symptomy deprese a u téměř stejného procenta pacientů u obou se vyskytují poruchy spánku.

Především spánek bývá nejvíce podceňovaným faktorem našeho zdraví, i přestože poruchy spánku mají významný vliv na náš životní styl. Poruchy spánku se velmi často objevují v souvislosti s úzkostí, buď jako primární problém, na který úzkost navazuje, nebo jako sekundární problém, který je následkem prožívané úzkosti. U většiny úzkostných poruch se objevuje častá insomnie (nespavost) (Ulč, 1999). Problémem bývá celkové snížení doby spánku a zhoršení jeho kvality. Dochází totiž ke zkrácení hlubokého spánku a REM

spánku, což má za následek nedostatečnou regeneraci fyzických a psychických sil (Honzák, 1995). Tím pádem bývají jedinci přes den unaveni a bez energie. Je nutné podotknout, že příčiny poruch spánku se liší v závislosti na konkrétní úzkostné poruše.

Úzkost se také často prolíná s depresí. Honzák (2005) uvádí, že depresivní pacient je často podrážděný, skleslý, bez zájmu a pocítuje úzkost. Fyziologické projevy těchto dvou stavů se prolínají a překrývají, v rámci subjektivního prožívání je tak velmi obtížné jejich odlišení (Ulč, 1999). Lze však uznat, že úzkost tvoří jeden ze symptomů deprese (Nakonečný, 2000).

2.2 Úzkostné poruchy

Patologickou úzkost lze chápat jako symptom, který je přítomný u jiných psychických či somatických onemocnění, jako syndrom doprovázející depresi, nebo jako samostatnou duševní poruchu (Ulč, 1995). Úzkostné poruchy ovlivňují osobnost jedinců a mají dopad na jejich sociální život. Abychom mohli úzkostné poruchy diagnostikovat, musí být definované v platném diagnostickém manuálu. Mezi dva nejvýznamnější manuály patří Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (zkratka MKN) a Diagnostický a statistický manuál (zkratka DSN). V této práci budeme pracovat s rozdělením úzkostných poruch dle MKN-10, jelikož se jedná o hlavní diagnostický manuál užívaný v Evropě. Stručně ho představíme v dalším odstavci.

2.2.1 MKN-10

Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (označována zkratkou MKN, v anglickém originále *International Classification of Diseases and Related Health Problems*, zkráceně ICD) je hlavním českým diagnostickým manuálem, „kodifikuje systém označování a klasifikace lidských onemocnění, poruch, zdravotních problémů a dalších příznaků, situací či okolností“ (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2018).

MKN vydává Světová zdravotnická organizace (WHO). První verze byla vydána v roce 1993, v České republice vstoupila v platnost v roce 1994. MKN prošla třemi základními aktualizacemi v roce 2004 a 2016, poslední velká aktualizace proběhla na začátku roku 2018 (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2018).

V MKN-10 spadají úzkostné poruchy do nadkategorie s označením F40-48 Neurotické, Stresové a Somatoformní poruchy, kde se dále dělí na:

2.2.2 F40 – Fobické úzkostné poruchy

Fobické úzkostné poruchy jsou definované jako poruchy, u kterých je úzkost vyvolána konkrétním, dobře definovaným podnětem či situacemi, které nejsou za běžných okolností nebezpečné. Jedinec v takových situacích trpí strachem a snaží se jim vyhnout.

Do této skupiny patří:

Agorafobie se projevuje strachem z veřejných prostranství, z přeplněných míst, ze shluků lidí, z obchodů, z cestování dopravními prostředky, z jízdy výtahem apod. Jedinci se vyhýbají zejména místům a situacím, kde mají pocit, že by z nich nebylo možné uniknout nebo by zde bylo těžké získat pomoc. Domnívají se, že pokud by se jim nepodařilo ze situace včas utéct, mohou se přestat ovládat či zkolabují. Agorafobie silně zasahuje do mezilidských vztahů a ovlivňuje pracovní schopnost (Praško, 2005). Vyskytuje se především v dospělosti, ale její výskyt u dětí není vyloučen, tvoří však nejméně rozšířenou fobickou poruchu (Hort, Hrdlička, Kocourková & Malá, 2008).

Sociální fóbie je charakteristická zejména silným strachem z jedné nebo více sociálních situací a opakovaným vyhýbáním se těmito situacím, což vede k čím dál větší izolaci jedince (Praško, 2005). Sociální fóbie se může objevit ve formě částečné, která je spojena jen s některými specifickými situacemi a činnostmi, nebo generalizované, která ovlivňuje téměř veškerý sociální kontakt, a tak celkový život jedince (Hort et al., 2008). Jedinci se obávají především situací, ve kterých by mohli být středem pozornosti. Často se také objevuje strach jíst před lidmi či užít veřejné toalety, strach mluvit před skupinou nebo navázat běžnou konverzaci (Praško, Vyskočilová, Pígllová & Prašková, 2012). Příznaky sociální fóbie se nejčastěji projeví ve věku 11-15 let. Děti a dospívající, trpící sociální fóbií, bývají nejistí, chybí jim sebevědomí a nevěří sami sobě. Nemají dostatečně rozvinuté sociální dovednosti, protože se vyhýbají situacím, ve kterých by se je naučili (Vágnerová, 2012b). Oproti dospělým mají děti a dospívající tu nevýhodu, že se jen tak nemůžou vyhnout všem situacím, kterých se obávají – např. musí chodit do školy, kde se musí stýkat se spolužáky. Sociální fóbie výrazně ovlivňuje život jedince, snižuje školní úspěšnost, omezuje schopnost pracovat a navazovat sociální či partnerské vztahy. Přidruženými potížemi bývají depresivní a suicidální myšlenky či chování (Hort et al., 2008).

Specifické izolované fóbie lze definovat jako iracionální strach z určitého a konkrétního objektu nebo situace (např. blízkost určitých zvířat, výška, létání, tma, uzavřené prostory). Obavy jedince obvykle nejsou spojeny jen s daným objektem, ale dochází k obavám z následků při konfrontaci s ním (Praško et al., 2012). Nejčastěji se vyskytují v předškolním věku dítěte, kde není snadné oddělit mezi přiměřenými a patologickými projevy. Fóbie, které se vyskytují v období dospívání, se většinou týkají společenského uznání, sociálních situací či psychosociálních aspektů, se kterými se jedinec musí vyrovnávat (Hort et al., 2008). Dle MKN-10 musí diagnostikovaný jedinec splňovat tři kritéria. Zaprvé psychologické a vegetativní funkce musí být primárními projevy úzkosti, zadruhé úzkost musí být zaměřena na konkrétní objekt nebo situaci a zatřetí musí být zaznamenáno vyhýbavé chování jedince, kdykoliv je to možné (Ulč, 1999).

2.2.3 F41 – Jiné anxiózní poruchy

Do jiných anxiózních poruch se řadí takové poruchy, jejichž hlavním příznakem je manifestní úzkost, která nemá souvislost s nějakým podnětem či situací.

Patří sem:

Panická porucha je charakteristická atakami panické úzkosti, které vznikají bez zřejmé příčiny. Vyznačují se náhlým začátkem a krátkou dobou trvání. Přidruženy jsou velmi intenzivní úzkostné pocity a pocity bezvýchodnosti a bezmoci. Jedinec není schopen kontrolovat svou úzkost a dochází k viditelným psychickým a tělesným projevům jako bušení srdce, pocení, stres, pocity nevolnosti, necitlivosti vlastního těla apod. (Vágnerová, 2012b). Přidružený může být strach ze smrti, ztráty sebeovládání nebo zešílení (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2018). Někteří jedinci udávají, že se u nich příznaky panické poruchy vyskytly již v dětském věku a v adolescenci, oficiální uznání výskytu panické poruchy v tomto věku je však předmětem diskuze (Hort et al., 2008).

Generalizovaná úzkostná porucha se vyznačuje zejména „všeobecnou a trvalou „volně plynoucí úzkostí“, která se týká každodenních záležitostí a jejich zvládání nebo obav z různých tělesných příznaků“ (Praško et al., 2008, str. 19). Pro jedince je typické, že se zabývají myšlenkami, které je stresují a stále si představují „co by se všechno mohlo stát“ (Vágnerová, 2012b). Příznaky se začínají vyskytovat nejčastěji v období dospívání, u dětí a adolescentů jsou charakteristické obavy, související s tím, že v kolektivu nebudou přijímáni pro jejich nevhodné chování a nedostatečné schopnosti. Typické je také sebeobviňování a neschopnost se uvolnit (Hort et al., 2008). To způsobuje trvalé psychické

napětí a podrážděnost, často dochází k přidružení poruch spánku a pocitů únavy. Pro diagnostikování generalizované úzkostné poruchy je nutné, aby se její symptomy vyskytovaly déle než 6 měsíců (Praško, 2005).

Smíšená úzkostná a depresivní porucha je diagnostikována u pacientů, jenž mají příznaky jak úzkosti, tak deprese, ale žádný z příznaků zřetelně nepřevažuje. Nesplňují tak kritéria ani pro depresivní poruchu, ani pro žádnou z úzkostných poruch. Mezi nejčastější příznaky patří právě depresivní nálada, poruchy spánku a nerealistické obavy (Praško, 2005).

2.2.4 F42 – Obsedantně-nutková porucha

Obsedantně kompulzivní porucha (zkratka OCD – *obsessive-compulsive disorder*) se projevuje subjektivním prožíváním tenze, pocitů úzkosti či strachu a přítomností obsesí a kompulzí. Obsese jsou opakující se vtíravé myšlenky a jako kompulze označujeme nutkové chování, kterým na obsese reagujeme (Hort et al., 2008).

OCD se začíná projevovat již v dětském věku a k období, které je citlivé pro její vznik, patří především dospívání. Největší pravděpodobnost výskytu jejích příznaků je ve věku 12-14 a 20-22 let. Postihuje 1-2 % dětí prepubertálního věku a 4 % adolescentů, poměr dívek a chlapců bývá vyrovnaný (Vágnerová, 2012b).

Výrazné změny můžeme pozorovat v rovině emocionálního prožívání. Jedinec je nešťastný a úzkostný, zažívá pocity napětí a ohrožení a objevit se může také depresivní prožívání. Ovlivněny bývají i kognitivní funkce, dochází k narušení schopnosti zpracovávání informací a často se vyskytuje specifický paměťový deficit, který je spojen s každodenními činnostmi. U dětí může přetrvávat magické myšlení, což funguje jako jejich způsob odvrácení neštěstí (Vágnerová, 2012b).

Děti a dospívající, trpící OCD, vědí o tom, že neustálé opakování činností je iracionální, je samotné to často obtěžuje, ale nejsou schopné zralejší obrany proti očekávanému ohrožení. Příznaky OCD se promítají do sociálního života dítěte a dospívajícího, jedinci jsou někdy natolik ponořeni do svých rituálů, že nejsou schopni naplňovat sociální očekávání okolí. Dochází ke zhoršení školního průměru a také k narušení vztahů s okolím (Hort et al., 2008).

2.2.5 Další poruchy

Do kategorie F40 - 48 Neurotické, Stresové a Somatoformní poruchy se řadí také další poruchy jako Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení, Disociativní (konverzní) poruchy, Somatoformní poruchy a Jiné neurotické poruchy. Tyto poruchy však již nesouvisí s tématem úzkosti, kterým se na tato práce primárně zabývá. Čtenáři si, v případě zájmu, mohou informace o nich vyhledat v manuálu MKN-10.

3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ A FACEBOOK

Primárním zájmem této práce je postihnout souvislost mezi psychosociálními aspekty užívání Facebooku a úzkostí. V této kapitole si definujeme pojem sociální sítě, zaměříme se na důvody jejich nadměrného užívání a stručně si představíme samotnou sociální síť Facebook.

3.1 Sociální sítě

Sociální sítě, zkráceně SNS (*Social Network Sites*), jsou definovány jako „*webové služby, které jedincům umožňují 1) vytvoření veřejného či částečně veřejného profilu v rámci definovaného systému, 2) vytvoření seznamů uživatelů, se kterými jsou propojeni a 3) prohlížení a procházení seznamů těchto propojení, a i seznamů jiných uživatelů v rámci daného systému*“ (boyd & Ellison, 2007, str. 211). Sociální síť je tak spoluutvářena jejími uživateli a jejich aktivitou, tzn. především vytvářením sítě kontaktů, kterou uživatelé udržují a rozvíjí (Ševčíková, 2014).

K nejoblíbenějším sociálním sítím ve světě patří především Facebook, YouTube či WhatsApp (Statista, 2018), v ČR dále k velmi užívaným aplikacím patří Google+ a Instagram (Brejčák, 2018).

Blinka (2015) uvádí, že sociální sítě si získaly největší obliby hlavně proto, že obsahují prvky všech komunikačních aplikací dohromady. Nejčastější důvody jejich používání jsou udržování styku s již existující sítí lidí, poznávání dalších lidí, flirtování a důležitým motivem pro používání je vlastní sebe prezentace.

3.2 Nadměrné užívání SNS

Sociální sítě se staly přirozenou součástí života zejména dnešní generace dětí a dospívajících. Prensky (2001) nazval generaci Z (tzn. lidé narozeni po roce 1990) jako digitální domorodce (*digital natives*). Označuje tak ty jedince, kteří vyrostli v době počítačů a online komunikace. Od mala využívají a pracují s různými digitálními technologiemi, jsou zvyklí sdílet své vytvořené obsahy, vyjadřovat své názory a odkazují na jiný obsah online

více než jakákoli jiná demografická skupina. Lidé, kteří nevyrůstali v této digitální době, jsou naopak označováni jako digitální přistěhovalci (digital immigrants).

S tím, jak internet a sociální sítě přirozeně prostupují do života dětí a dospívajících, se začínají objevovat obavy o tom, zda tak nedochází k upozadování aktivit, které by byly vhodnější a adekvátnější jejich věku, a které mají příznivý vliv na jejich zdravý vývoj.

S pochybnostmi o tom, zda děti a dospívající netráví u svých obrazovek až příliš času, se ve společnosti s intenzivním užíváním internetu a sociálních sítí často spojuje slovo závislost. Abychom však mohli mluvit o závislosti, musí chování jedince splňovat šest kritérií, kterými jsou salience, změny nálady, tolerance, syndrom odnětí, konflikt a relaps. Důležitou složku tvoří konflikt, který se může projevit jak v interpersonálních vztazích, tak v intrapsychické rovině. Bez jeho přítomnosti však nelze hovořit o závislosti, nýbrž o excesivním chování (Griffiths, 2009). Griffiths, Kuss a Demetrovics (2014) uvádí, že ani nadměrnou aktivitu a čas strávený online nelze považovat za dostačující kritéria při posuzování závislosti. Lze najít jedince, kteří tráví spoustu času na sociálních sítích, aniž by to výrazně ovlivňovalo jejich běžné fungování.

Pempek, Yermolayeva a Calvert (2009) ve své studii zjistili, že studenti tráví na sociálních sítích až dvě hodiny denně, o víkendu se čas strávený online zvýší až na 3 hodiny denně. U adolescentů je čas online v průměru hodina denně, u pozdních adolescentů pak dvě hodiny denně (Livingstone, Haddon, Gorzig & Olafsson, 2011). Můžeme se domnívat, že pokud jedinci tráví na internetu tři, čtyři nebo více hodin denně, nezbyvá jim pak tolik času na školní přípravu, fyzické a sociální aktivity (Blinka, 2015).

V současné době nejsme vázáni na počítač či notebook, ale připojení k internetu je možné z jakéhokoli chytrého mobilního telefonu, tabletu, herní konzole či digitální televize. Díky novým a stále rozvíjejícím se technologiím se tak na sociální sítě můžeme připojit skoro kdekoli a kdykoli (Ševčíková, 2014). Na základě toho, že jsou sociální sítě tak snadno dostupné, je nelze definovat jako ohraničenou aktivitu, která by byla oddělena od každodenního života (Subrahmanyam, Reich, Waechter & Espinoza, 2008). Mnohdy je tak čas strávený na internetu subjektivním rozhodnutím jedince, ne výsledkem ztráty kontroly ani impulzivního chování a nemá tak výrazný vliv na ostatní oblasti jeho života (Blinka, 2015).

3.2.1 Modely nadměrného užívání SNS

Je tedy zřejmé, že nadměrné užívání sociálních sítí může a nemusí být projevem patologie. V literatuře se můžeme setkat se třemi modely, které se snaží vysvětlit, z jakého důvodu k nadměrnému užívání sociálních sítí dochází.

Sociálně – kompenzační hypotéza

Podle sociálně kompenzační hypotézy jsou uživatelé internetu spíše introvertní a sociálně úzkostní adolescenti, kteří mají problémy s navazováním vztahů, jejich udržováním a upřednostňují tak spíše konverzaci online, než tvář v tvář (Caplan, 2005). Z toho vyplývá, že k sociální kompenzaci v prostředí internetu se přiklání spíše jedinci osamělí, neintegrování do vrstevnických skupin, trpící sociální úzkostností apod. (Ševčíková, 2014). Výhodou pro ně může být především to, že online prostředí se liší od skutečného světa tím, že umožňuje snadnější zahájení a ukončení konverzace či samotné vyjadřování (Suler, 2004).

Tato hypotéza byla podpořena řadou výzkumů, např. Schouten, Valkenburg a Peter (2007) zjistili, že jedinci, kteří necítí takovou jistotu v zachycení nonverbálních signálů a nemají pocit kontrolovatelnosti sociálních situací, cítí méně zábran, pokud komunikují online. To potvrdili i Bonetti, Campbell a Gilmore (2010), kteří ve svém výzkumu zjistili, že úzkostní a sociálně vyloučení jedinci na internetu častěji komunikují s cizími lidmi.

Je však nutné podotknout, že obecná platnost sociálně kompenzační hypotézy je dnes částečně omezená. V době, kdy byla vytvořena, fungovala online komunikace jinak, sloužila především k propojení neznámých lidí. Zatímco dnes je online komunikace používána spíše pro udržování již vzniklých kontaktů v rámci sociálních vazeb, např. s rodinou, kamarády, spolužáky. Až její druhotný účel je seznamování se s dalšími lidmi (Subrahmanyam et al., 2008).

Pokud sociálně kompenzační teorie říká, že online konverzaci vyhledávají spíše osamělí a sociálně úzkostní jedinci, můžeme se domnívat, že sociálně zdatní jedinci nemají takovou potřebu online konverzaci používat. To však nepotvrzuje teorie „rich get richer“, v překladu „bohatý ještě bohatší“ (avšak v tomto textu budeme používat její anglický název), která tvrdí, že vyšší míru užívání SNS vykazují právě extrovertní jedinci. A u extrovertních jedinců nepředpokládáme, že sociální sítě používají z důvodu vyhýbání se sociálním interakcím (Zywica & Danowski, 2008). Studie potvrzují, že právě extrovertní jedinci tráví na sociálních sítích mnohem více času (Ryan & Xenos, 2011; Wilson, Fornasier

& White, 2010). Z toho vyplývá, že sociálně zdatní, extrovertně orientovaní jedinci s vyšším sebehodnocením dosahují vyšší popularity jak v online, tak v offline prostředí (Blinka, 2015), což stojí v opozici sociálně kompenzační teorii.

Sebeprezentace

Blinka (2015) uvádí, že všichni uživatelé internetu jsou v tomto prostředí nějak definováni. Sebedefinování a sebeprezentace uživatelů na internetu je ve většině aplikací pouze vedlejším prostředkem, který má např. usnadnit proces komunikace. Na sociálních sítích se však sebeprezentace stává ústředním motivem užívání SNS.

Sdílením fotografií, odkazů a textových informací prezentují uživatelé sociálních sítí online já. Sebeprezentace je obecně motivována tím, udělat dobrý dojem na ostatní a tak se uživatelé sociálních sítí snaží prezentovat to, co se blíží k jejich ideálnímu já (Herring & Kapidzic, 2015). Dnešní adolescenti vědí o aspektech a kvalitách, které musí splnit, aby byli na sociálních sítích úspěšní. To dokládá fakt, že si velmi pečlivě vybírají fotky, které sdílejí. Nejčastěji se na nich snaží vypadat atraktivně a sexy (Siibak, 2009). Výzkumy ukazují, že především sociálně úzkostní jedinci se obávají toho, že požadovaný dojem neudělají, myslí si např. že jsou fyzicky neatraktivní či sociálně neobratní (Leary & Jongman-Sereno, 2014).

Prokrastinace

Osobnostní rys, který koreluje s nadužíváním sociálních sítí, je nižší svědomitost. Jedinci, kteří vykazují nižší svědomitost, tráví na sociálních sítích více času (Wilson et al., 2010). I Ryan a Xenos (2011) ve své studii potvrdili, že jedinci, kteří více používají sociální sítě, jsou méně svědomití. Svědomitost jedince je prediktorem toho, jak jedinec zvládá a plánuje své úkoly a práci. Pokud si jedinec činnosti neumí rozvrhnout a často odsouvá své povinnosti, můžeme mluvit o prokrastinaci. Prokrastinaci lze chápat jako odkládání nějakého úkolu. Na prokrastinaci má vliv odpor k danému úkolu, vědomí vlastní účinnosti, svědomitost a motivace k úspěchu (Steel, 2007). Nelze však říci, že by prokrastinující jedinec nic nedělal, vyhledává spíše nepodstatné činnosti jako sledování seriálů, hraní počítačových her, trávení času na sociálních sítích apod. (Ludwig, 2013).

3.3 Stručné shrnutí online komunikace

Celou práci se bude prolínat pojem komunikace. Komunikace na internetu má svá pravidla a liší se od komunikace tváří v tvář. Pro přehlednost tedy shrneme a uvedeme základní znaky online komunikace. S virtuální komunikací je svázán především termín disinhibice, který je uváděn jako její nejspecifičtější rys. Disinhibice v komunikační a sociální oblasti znamená odložení zábran a překonání plachosti, což vede k větší otevřenosti a uvolněnosti (Vybíral, 2005).

Šest hlavních faktorů disinhibice při online komunikaci definoval John Suler (2004). Prvním z nich je **anonymita**, která jedinci zajišťuje ochranu před identifikací, např. při vyjadřování svých názorů. Druhým faktorem je **neviditelnost**, jelikož ostatní při online komunikaci nevidí, jak vypadáme či co právě děláme. A ani my nevíme, jak člověk na druhé komunikační straně vypadá, s čímž úzce souvisí **solipsistická introjekce**. Vymýšlíme si fantazie o tom, jak druhý člověk vypadá, avšak jsou to jen naše představy, kterým chybí reálný základ. Tvoříme si tak smyšlené obrazy o lidech, které jsme nikdy neviděli a máme pocit, že druhé osoby známe. Dále Suler (2004) zmiňuje **asynchronicitu**, online komunikace se neodehrává v reálném čase, jedinec na zprávu nemusí reagovat hned, tudíž jeho reakce může být více promyšlená a může se tak zvýšit kvalita vyjadřovacích schopností. Další faktor tvoří **disociativní představivost**, lidé mají pocit, že imaginární charakter, které vytvořili v rámci online komunikace, existují v jiné dimenzi, jsou separovány od požadavků a zodpovědnosti reálného světa. Posledním faktorem je **minimalizace autorit**, v online komunikaci není důležité postavení komunikujících v reálném světě. Všichni zde mají stejnou příležitost bez ohledu na pohlaví, národnost či bohatství. S pocitem toho, že zde neexistuje žádná autorita, se tak lidé v rámci online komunikace častěji chovají neslušně a snadněji vyjadřují své názory.

3.4 Facebook

Sociální síť Facebook můžeme označit novodobým fenoménem. Facebook je nejznámější a nejrozšířenější sociální síť, oficiální statistiky k červnu 2018 uvádí, že 1, 47 miliardy uživatelů je na Facebooku každodenně aktivních a 2, 23 miliardy uživatelů je na Facebooku aktivních alespoň jednou za měsíc (Facebook, 2019). K roku 2018 má Česká republika 4, 69 milionu uživatelů a dle českého statistického úřadu používá v České republice sociální sítě okolo 97 % jedinců ve věku 16-24 let. Jeho užívání však výrazně narůstá i u starších generací (Český statistický úřad, 2018).

Sociální síť Facebook byla založena v roce 2004 Markem Zuckerbergem, studentem Harvardské univerzity, s cílem vytvořit komunikační síť pouze pro její studenty. Poté se Facebook rozšiřoval i na další univerzity. Jeho oblíbenost postupně rostla a v roce 2006 byl zpřístupněn široké veřejnosti za podmínky platné emailové adresy a věku uživatele nad 13 let (Facebook, 2019).

3.4.1 Funkce Facebooku

Sociální síť Facebook funguje na základě osobního webu a jeho uživatelům slouží jako prostředek vzájemné komunikace, sdružování se, prezentace, propagace a v poslední době také jako informační zdroj.

Jak již bylo zmíněno, Facebook by se dal přirovnat k formě osobního webu, který je u většiny lidí těsně propojen s offline životem. Jedinci zde ve většině případů figurují pod vlastním jménem (a nikoliv přezdívkou) a publikují vlastní fotky. Každý uživatel má svůj profil, kde o sobě může zveřejňovat osobní informace jako je pohlaví, věk, sexuální orientace, vzdělání či partnerský vztah. Celý profil můžeme vnímat jako virtuální identitu jedince, pod níž se ve virtuálním světě prezentuje. Součástí profilu je i jeho profilová zeď, která slouží ke sdílení fotografií, obrázků, videí, komentování svých aktivit či vyjadřování svých pocitů pomocí textu. Tyto aktivity se poté zobrazí uživatelům, kteří patří do okruhu přátel daného jedince, na tzv. „hlavní stránce“. Ti mohou sdílené příspěvky komentovat či na ně reagovat pomocí kliknutí na příslušný emotikon.

Mezi další funkce, které Facebook svým uživatelům nabízí, je organizování událostí či přihlašování se na již vytvořené události, které mohou být soukromé či veřejné. Další možností je připojení se k facebookovým stránkám a skupinám. Facebook svým uživatelům také poskytuje možnost hraní her či vysílání živých video přenosů.

Facebook nabízí spoustu možností, jak komunikovat s ostatními uživateli. Nejčastější způsob je ten, že se jedinci kontaktují pomocí soukromé zprávy. Uživatelé, kteří se mají vzájemně v přátelích, si mohou napsat veřejnou zprávu na zeď či se označit v komentářích. Komunikace může probíhat také v rámci skupiny, jejíž členy jedinci jsou. Za sociální interakci může být považováno také vytváření již zmíněných událostí nebo notifikací.

Facebook se stal součástí běžného života mladých lidí. Díky rozvíjejícím se technologiím se k němu lze přihlásit kdykoliv a odkudkoliv. Ve studii, kterou prováděli Michikyan, Subrahmanyam a Dennis (2015) vyšlo, že většina respondentů se na Facebook přihlásila alespoň šestkrát denně a průměrný čas, který zde za den strávili byl 2 hodiny a 40 minut. Pempek a kol. (2009) uvádí, že nejvíce jedinců se na Facebook přihlásilo ve večerních hodinách, od devíti do dvanácti večer.

Přátelé

Propojením se s ostatními uživateli Facebooku si jedinec vytváří svou vlastní síť kontaktů – „přátel“. Jak již bylo zmíněno výše, přátelům uživatele se většinou zobrazí všechny jeho aktivity. Přátelé mohou komentovat a sdílet příspěvky uživatele, sami ho mohou přizvat k účasti na plánové události, ke hře, stránce či skupině. I přesto, že sociální sítě umožňují propojení různých lidí z různých oblastí, jsou online přátelství u mladých lidí ve většině případů založena na tom, že lidé už se viděli osobně a znají se (Pempek et al., 2009; Subrahmanyam et al., 2008).

Kolik přátel bude uživatel mít, závisí na jeho vlastním rozhodnutí. Počet je neomezený a různý. Pokud pomineme veřejně známé osobnosti, které mají mnohonásobně vyšší počet přátel, je obvyklý počet přátel v řádu stovek. Ve studii Managa, Taylora a Greenfielda (2012) byl průměrný počet přátel 440. Smith (2014) uvádí, že průměrný počet přátel dospělé osoby je 338.

Dunbar (2016) tvrdí, že lidé mohou mít okolo 500 nebo dokonce 1000 přátel na Facebooku, ale tento počet zahrnuje i ty lidi, které bychom normálně nazývali známými nebo ty, které známe pouze od vidění. Facebook nerozlišuje mezi různými druhy přátelství. Jeho hypotéza, známá jako Dunbarovo číslo, se zabývá tím, že lidský mozek nedokáže udržovat stálé sociální vztahy s více než 150 lidmi.

Tong, Van Der Heide, Langwell a Walther (2008) ve své studii zjistili, že v případě sociální atraktivnosti a extraverze jsou jedinci, kteří mají příliš málo přátel nebo příliš mnoho přátel, vnímáni negativněji než ti, kteří mají optimálně velký počet přátel. Optimální počet přátel se v tomto případě pohyboval okolo čísla 300.

Počet přátel souvisí s vyšší sociální podporou, nižším výskytem stresu a psychických onemocnění a vykazuje lepší psychologický well-being (Nabi, Prestin & So, 2013). Důležitou roli mediátoru hraje extraverze, která ovlivňuje, jak počet přátel, tak well-being (Lönnqvist & Deters, 2014).

3.4.2 Motivy užívání Facebooku

Jak již bylo zmíněno výše, Facebook svým uživatelům nabízí širokou škálu funkcí, které mohou využívat. Smock, Ellison, Lampe a Wohn (2011) uvádí, že motivy pro užívání Facebooku se liší podle toho, jakou funkci jedinec využívá. Existují však tři hlavní motivy, které se dají zobecnit a jsou jimi zábava při relaxaci, sdílení informací a sociální interakce, tzn. pro aktualizaci stavu je hlavním motivem sdílení informací, s motivem sociální interakce se pak pojí např. chatování či přidávání příspěvků.

Nejčastějším motivem pro užívání je udržování styku s již existující sítí lidí – kamarádi, spolužáci, spolupracovníci, rodina (Pempek et al., 2009; Subrahmanyam et al., 2008). Jako další motivy jsou udávány zábava, odpočinek od práce či zahánění nudy (Pempek et al., 2009). Důležitým motivem užívání sociálních sítí a zároveň jejich specifikem je sebe prezentace uživatelů (Herring & Kapidzic, 2015).

Sheldon, Abad a Hinsch (2011) zjistili, že lidé používají Facebook, aby se vyhnuli pocitům odpojení nebo se zbavili svých vlastních problémů. Velká část jedinců přiznala, že i když Facebook kontrolují několikrát denně, většinou jen sledují nebo si prohlíží profily ostatních lidí, aniž by něco komentovali nebo započali konverzaci (Pempek et al., 2009).

3.5 Adolescenti na internetu – vývojové hledisko

Dle českého statistického úřadu je 97 % jedinců ve věku 16–24 let uživateli sociálních sítí (Český statistický úřad, 2018). Sociální sítě se staly nedílnou součástí života velké části adolescentních uživatelů internetu. Využívají ho zejména jako prostředek k vlastní sebe prezentaci a ke komunikaci s blízkým i širším okruhem známých (Ševčíková, 2014). Znovu můžeme připomenout, že v adolescenci dochází k rozvoji a navozování vztahů se svým okolím, velký význam nabývá vrstevnická skupina (Macek, 2003).

Vzhledem k tomu, že v dnešní době se významná část života odehrává na sociálních sítích, mohou se jedinci, kteří je nepoužívají, cítit sociálně vyloučení. Můžeme tak předpokládat, že někteří jedinci používají sociální sítě především z toho důvodu, aby jim neunikaly informace a byli stále v aktuálním dění, než z důvodu subjektivního přesvědčení o jejich správnosti (Blinka, 2015).

Teoretický rámec, který se zabývá spojitostí mezi užíváním internetu a sociálním kontextem vývoje dětí, navrhla Patricia Greenfield (in Ševčíková, 2004). Nazývá ho jako model vzájemného konstruování. Základním tvrzením je to, že uživatelé internetu nefungují jenom jako pasivní přihlížející, ale společně s dalšími uživateli jsou aktivními spoluvůrci internetového prostředí. Samotné interaktivní prostředí internetu se neutváří samo, vytváří a spoluutváří ho především aktivita uživatelů v rámci sociálních sítí. Greenfield a Yan (2006) vnímají online prostředí jako kulturní prostory, kde dochází ke vzniku norem, které jsou jejich uživateli sdíleny, a kde dochází k redefinování a předávání norem dalším uživatelům.

Na základě tohoto modelu, kdy jedinec spoluvytváří své virtuální světy, se dá předpokládat, že své každodenní radosti i starosti přenáší právě do prostředí internetu. Proto i vývojové úkoly dítěte mohou být přesouvány do virtuálního prostředí (Ševčíková, 2014). Jak již bylo zmíněno, především adolescenta čekají výrazné psychosociální změny. Jeho vývojovými úkoly jsou nalezení vlastní identity, navazování a udržování vztahů s ostatními lidmi či začlenění se do kolektivu (Macek, 2003).

Pokud nedojde k úspěšnému splnění vývojového úkolu v offline prostředí jedince, následkem může být nadměrné užívání internetu. Pokud tedy v reálném prostředí nedojde k nalezení vlastní identity, virtuální prostředí nabízí prostor, kde jedinec může se svou identitou experimentovat (Blinka, 2015). Výzkumy ukazují, že nadměrné užívání a závislost na internetu negativně koreluje s pozitivní a jasnou identitou vlastního self (Israelashvilia,

Kim & Bukobza, 2012; Shek & Yu, 2012). Israelashvilia a kol. (2012) interpretují toto zjištění dvěma způsoby. Jednou z možností je, že jedinci, kteří nenalezli svou identitu, tráví většinu svého online času bez konkrétního záměru, jejich užívání internetu je bezúčelné a neprospěšné. Druhá interpretace naznačuje, že nadměrné užívání internetu je spojeno s tím, že se jedinci snaží využít informace na internetu s cílem dosáhnout a nalézt svou identitu. Mezi aplikace, kde mohou dospívající experimentovat s vlastní identitou, řadíme především sociální sítě či online hry.

Dalším vývojovým úkolem v adolescenci je navázání a udržení blízkých vztahů s vrstevníky. Výzkumy dokazují, že jedinci, u kterých se objevuje nadměrné užívání internetu, tyto dovednosti postrádají. Možný vliv na to může mít i jejich primární prostředí, rodiče jedinců, kteří vykazují známky nadměrného užívání internetu, nemají obavy ani zájem o to, co jejich děti na internetu dělají, což vede k tomu, že jedinci se tak cítí více osaměle (Ang, Chong, Chye & Huan, 2012). Jejich chování také obsahuje zjevné známky impulzivity, hyperaktivity a emociální nepřizpůsobivosti. Následkem toho dochází ke vzniku problémovějších vztahů s okolím (Critselis et al., 2014; Milani, Osualdella & Di Blasio, 2009).

4 ÚZKOSTNÍ ADOLESCENTI NA INTERNETU

Sociální sítě se staly součástí běžného života lidí. Ze všech sociálních sítí je nejvíce užívaným právě Facebook. Online sítě nabízejí skvělou možnost, jak se spojit s ostatními lidmi, zejména pro ty jedince, kteří mají problém navazovat vztahy v reálném světě. Jak již bylo zmíněno v kapitole o úzkostných poruchách, největší problém v interakci s druhými lidmi mají jedinci, kteří trpí sociální fobií.

Ještě jednou si dovolíme připomenout teorii, která vysvětluje, proč sociálně úzkostní lidé využívají sociální sítě. Sociálně kompenzační hypotéza říká, že jedinci, kteří mají problémy v interakci s ostatními lidmi, především v konverzaci tváří v tvář, si mohou tyto deficity v sociálních dovednostech kompenzovat v online prostředí (Schouten et al., 2007). V její opozici stojí hypotéza „rich get richer“, která tvrdí, že sociální sítě využívají jedinci, kteří nemají problém v mezilidské komunikaci a sociální sítě berou jako další možnost socializace (Zywica & Danowski, 2008). Pro obě hypotézy existují platné důkazy, a tak nelze rozhodnout o tom, že by jedna byla správnější než druhá.

Nejvíce výzkumů se zabývá vztahem mezi sociální úzkostí a Facebookem. Co se týče jiných úzkostných poruch, zmínili-li bychom například, že Whang, Lee a Chang (2003) našli korelaci mezi stupněm závislosti na internetu a psychickými stavy jako samota, deprese a kompulzivní chování. Ha et al. (2007) ukázali, že závislost na internetu je výrazně spojena s depresivními a obsedantně – kompulsivními symptomy. Lee, Park a Tam (2015), kteří ve svém výzkumu pracovali s jedinci trpící obsedantně kompulzivní poruchou, zjistili, že vtíravost Facebooku, kterou měřili pomocí vytvořeného dotazníku, koreluje se závažností obsedantně – kompulsivní poruchy a s obsesivními myšlenkami u vzorku mladých dospělých.

Zatím nebyla provedena žádná systematická studie, která by komplexně prozkoumala souvislost mezi úzkostí a Facebookem. Existují však studie, které se mimo jiné zabývají vztahem mezi sociálními sítěmi a sociální úzkostí. Anthéunis, Schouten a Krahmer (2016) ve svém výzkumu na velkém vzorku adolescentů zjistili, že intenzita používání Facebooku negativně souvisí se sociální fobií. Také Lee-Won, Herzog a Park (2015) zjistili souvislost mezi užíváním Facebooku, což definovali jako průměrný čas strávený na

Facebooku za jeden den, a sociální fobií. Jejich výzkum, který prováděli na vysokoškolských studentech, ukazuje, že důležitým mediátorem v tomto vztahu je potřeba sociální jistoty. Pozitivní vztah mezi sociální fobií a problematickým užíváním Facebooku byl nalezen právě u jedinců, kteří vykazovali střední až vysokou potřebu sociální jistoty. Shaw, Timpano, Tran a Joormann (2015) na vzorku vysokoškoláků našli významný vztah mezi časem stráveným na Facebooku a sociální úzkostí. Větší symptomy sociální úzkosti byly asociovány s vyšší mírou stráveného času na Facebooku a pasivním užíváním Facebooku (tzn. prohlížení si profilů ostatních lidí bez navázání interakce). Weidman a Levinson (2015) chtěli ve své studii zjistit, zda se sociální fóbie manifestuje ve znacích, které jsou na Facebooku viditelné. Využili k tomu offline (co o sobě řekli jedinci) a online indikátory (profilové kódy) sociální fóbie. Výsledky ukazují, že profily jedinců s vyšší sociální fobií obsahovaly znaky, které naznačují nějaké vztahové znevýhodnění v oblastech socializace, např. jedinci měli málo přátel na fotkách, častěji ve svém partnerském statusu udávali, že jsou single, nezveřejňovali o sobě tolik informací nebo málo aktualizovali své statusy. Na základě těchto znaků pozorovatelé odvodili sociální úzkost jednotlivců.

Oproti tomu však existuje spousta studií, které neprokázaly vztah mezi sociální fobií a užíváním Facebooku. große Deters, Mehl a Eid (2016) nenašli na vzorku studentů signifikantní rozdíl mezi sociální fobií a aktivitou na Facebooku (tzn. přidávání statusů, počet komentářů a lajků u statusů). Také McCord, Rodebaugh a Levinson (2014) na vzorku studentů nenašli vztah mezi obecným užíváním Facebooku, definovaným jako frekvence užívání interaktivních znaků Facebooku (posílání zpráv, užívání chatu, přihlašování se na události, komentování, aktualizace statusů) a sociální úzkostí. Fernandez, Levinson a Rodebaugh (2012) na vzorku vysokoškolských studentek také nepotvrdili to, že jedinci s vyšší sociální úzkostí by vykazovali vyšší míru užívání Facebooku, kterou v tomto případě definovali jako čas strávený na Facebooku, počet přidávaných statusů a příspěvků. Nicméně přišli na to, že na základě facebookového profilu lze rozlišit jedince, kteří trpí sociální úzkostí. Domnívají se, že jedinci s vyšší sociální úzkostí sdílejí větší množství informací na svém facebookovém profilu, a to v rámci v sekci o mně, sekci zabývající se počtem zájmů a v sekcích citáty, knihy, muzika nebo filmy. Toto zjištění se dá interpretovat dvěma způsoby. Zaprvé, že jedinci s vyšší sociální úzkostí se snaží kompenzovat svůj diskomfort v reálné komunikaci tím, že na svůj facebookový profil umístí spoustu věcí, o které se zajímají a doufají, že ten, kdo si jejich profil prohlédne, se s uvedenými aktivitami ztotožní a k jedincům si tak vytvoří větší sympatie. Druhá interpretace vychází z předpokladu toho,

že jedinci s vyšší sociální úzkostí mají více klidnějších zálib, které mohou provádět o samotě, jako poslouchání muziky či sledování filmů. Informace, které uvádějí na svém profilu, tak mohou reflektovat skutečnost, protože tím, že se vyhýbají sociální interakci a kamarádství, mohou být tyto aktivity jedinou náplní jejich volného času.

Mnoho studií zahrnuje vztah mezi problematickým užíváním internetu a sociální fóbií. Aladwani a Almarzouq (2016) na vzorku studentů zjistili, že míra úzkostnosti v interakci s druhými lidmi má signifikantně pozitivní vliv na nadměrné užívání Facebooku. Toto zjištění podporuje kompenzační hypotézu. Lee (2014) na vzorku afroamerických studentů potvrdil, že sociální fóbie a strach z interakce s ostatními lidmi je významným prediktorem pro závislost na telefonu a Facebooku. Nejvýraznějšími prediktory pro vznik závislosti na Facebooku byl věk, sociální fóbie a multitasking. Závislost na Facebooku také pozitivně koreluje se závislostí na mobilním telefonu. Rizvi (2016) na vzorku mladých dospělých nenašel žádný vztah mezi sociální fóbií a nadměrným užíváním Facebooku. Důvodem může být to, že parametrem, který měřil nadměrné užívání, bylo to, jak často se jedinci na Facebook přihlašují.

Některé výzkumy se zaměřily přímo na vztah mezi sociální úzkostí a úzkostí na Facebooku. Davidson a Farquar (2014) našli vztah mezi sociální fóbií, náboženstvím a Facebookem na vzorku studentů. Na základě škály sociální úzkosti vytvořili škálu úzkosti na Facebooku. Ta obsahovala sedm položek, které se vázaly k veřejným facebookovým aktivitám jako komentování příspěvků, nahrávání fotek nebo aktualizace statusu. Mezi škálou sociální úzkosti a úzkostí na Facebooku byla zjištěna silná korelace. McCord a kol. (2014) ve svém výzkumu využili škálu sociální interakce na Facebooku a přišli na to, že významně koreluje se sociální úzkostí. Výzkum zaznamenal vztah mezi sociální úzkostí, úzkostí na Facebooku a užíváním Facebooku k socializaci. Jedinci s vyšší úzkostí na Facebooku a vyšší sociální úzkostí vykazovali častější užívání Facebooku k socializaci než jedinci s vysokou úzkostí na Facebooku a nízkou sociální úzkostí. Tento výsledek je konzistentní s kompenzační hypotézou, která říká, že lidé s vyšší sociální úzkostí jsou více motivováni k užívání Facebooku jako kompenzací diskomfortu v komunikaci tváří v tvář. Hong, Hwang, Hsu, Tai, a Kuo (2015) ve svém výzkumu tvrdí, že obecná sociální úzkost je významným prediktorem online sociální úzkosti.

Co se týká psychosociálních aspektů Facebooku a úzkosti, Clayton, Osborne, Miller a Oberle (2013) zjistili, že úzkostní jedinci jsou pravděpodobně více emociálně napojeni na Facebook a používají Facebook k propojení se s ostatními. Úzkostní jedinci tak používají Facebook k omezení jejich úzkosti tím, že se kontaktují s ostatními online. Indian a Grieve (2014) se zaměřili na sociální podporu, kterou Facebook poskytuje. Ve skupině méně i více úzkostných jedinců předpovídala well-being kombinace podpory z reálného světa a sociální podpory z Facebooku. Pro méně úzkostné jedince však podpora z Facebooku nebyla tak důležitá, zatímco pro více úzkostné jedince představovala velkou míru v subjektivním hodnocení well-beingu. Podpora, pramenící z Facebooku, byla signifikantním individuálním prediktorem subjektivního well beingu pro vysoce úzkostné jedince.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Jak již bylo řečeno v teoretické části práce, sociální sítě se stávají nedílnou součástí života mnoha jedinců, zejména adolescentů. Statistiky uvádí, že 97 % jedinců ve věku 16-24 let má účet na sociálních sítích (Český statistický úřad, 2018). Dle sociálně kompenzační hypotézy jsou uživatelé internetu spíše úzkostní a introvertní adolescenti, kteří mají problém s navazováním vztahů a komunikací v reálném světě, a tak si sociální kontakt nahrazují ve virtuálním prostředí prostřednictvím sociálních sítí (Caplan, 2005). V její opozici stojí hypotéza „rich get richer“, která říká, že sociální sítě naopak využívají jedinci, kteří nemají problém v interakci s druhými lidmi a sociální sítě berou jako další možnost socializace (Zywica & Danowski, 2008).

Pro obě hypotézy nalezneme platné důkazy, a tak nelze rozhodnout o tom, že by jedna byla správnější než druhá. Lze předpokládat, že v dnešní době jsou uživatelé sociálních sítí jak úzkostní a introvertní, tak extrovertní jedinci. Možná se ale odlišují jejich motivy pro užívání sociálních sítí. V tomto případě necháme stranou osobnostní rysy extraverzi a introverzi a zaměříme se především na stav úzkosti. Zajímá nás, jestli existuje rozdíl v psychosociálních aspektech užívání sociální sítě Facebook mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci. Jak úzkost ovlivňuje užívání Facebooku jako kompenzaci reálného světa či prostředku k nacházení nových přátelství a partnerských vztahů? Souvisí obavy při sebereprezentaci na Facebooku či aspekty nadměrného užívání Facebooku s úzkostí?

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Z hlediska našeho výzkumného problému bylo vhodnější zvolit kvantitativní výzkumný design. Sběr dat byl realizován pomocí elektronické dotazníkové baterie vytvořené prostřednictvím služby Google formuláře. Testová baterie se skládala ze čtyř dotazníků.

6.1 Testové metody

Úvodní otázka, která ovlivňovala vstup do testové baterie, zjišťovala, zda jsou respondenti uživateli Facebooku. Pokud na tuto otázku odpověděli ano, byli přesměrováni do první části testové baterie. Pokud respondenti uživateli Facebooku nebyli, bylo jim poděkováno za ochotu zúčastnit se výzkumu a následně byl dotazník ukončen.

Naše testová baterie se skládala z pomyslných pěti částí. První část testové baterie obsahovala otázky, které měly zjistit demografické údaje respondentů (pohlaví, věk, vzdělání, partnerský status, socioekonomický status), dále měli respondenti odpovědět na otázku, jaká je jejich zkušenost s úzkostnou poruchou. Poté následovaly 4 série otázek, a to škála PSAFU zjišťující psychosociální aspekty užívání Facebooku, Beckův inventář úzkosti, Bergenská škála závislosti na Facebooku a Škála sociálně interakční úzkosti.

6.1.1 Škála PSAFU

K tomu abychom změřili aspekty užívání Facebooku, jsme zvolili škálu PSAFU (*Psychosocial Aspects of Facebook Use*). Ta byla vytvořena k měření psychosociálních aspektů užívání Facebooku a objektivního chování na Facebooku. Bodroža a Jovanović (2016) tuto škálu vytvořily pomocí přepracování položek z dotazníku Facebook questionnaire a položek, které byly obsaženy v předchozím měření chování na sociálních sítích a závislosti na internetu. Výzkumnice navíc přidaly nové položky, které byly vytvořeny ve spolupráci s uživateli Facebooku. Škála PSAFU se skládá ze 43 položek, které měří pět odlišných psychosociálních aspektů užívání Facebooku: kompenzaci, sebe prezentaci, socializaci, závislost na Facebooku a virtuální já. Jednotlivé škály a jejich ukázky jsou zobrazeny v Tabulce 2.

Psychometrické vlastnosti škály byly ověřovány na dvou nezávislých srbských vzorcích (oba $n > 350$), první se skládal z běžné populace a druhý tvořili studenti. V obou vzorcích převažovaly ženy (79 %) a mladší jedinci (věkový průměr byl 27 a 21 let).

Struktura dotazníku byla ověřována pomocí faktorové analýzy, metodou hlavních komponent. Počáteční model faktorové analýzy nebyl přijatelný, ale autorky byly schopné dosáhnout lepšího modelu tím, že odstranily 17 z 43 položek. Ony se nicméně rozhodly pokračovat s původní verzí, která obsahuje 43 položek, protože má lepší obsahovou validitu. Stejně jako ony v této práci pracujeme s původní delší verzí. Na položky respondenti odpovídali na pětibodové Likertově škále.

Tato škála byla v českém prostředí použita poprvé. Škálu jsme převzali v původní anglické verzi a bylo nutné provést její překlad do češtiny. Škála byla přeložena metodou dvojitého překladu. Postup při překladu metody byl následující. Nejprve byly vyhotoveny dva překlady do češtiny, které prováděli jedinci, kteří mají za mateřský jazyk češtinu, ale jejich úroveň angličtiny je na úrovni C1 nebo C2. Tyto dvě verze byly porovnány a následovala diskuze s vybranými jedinci ($n=6$), kde jsme se snažili zjistit, jak otázkám rozumí. Po vyhodnocení diskuze a drobné úpravě otázek byla tato verze předložena dvěma překladatelům, aby tuto verzi přeložili zpět do angličtiny. Poté došlo k porovnání překladů rodilým mluvčím, opětovné diskuzi a sepsání konečné verze překladu dotazníku.

Dále jsme provedli faktorovou analýzu (metoda hlavních komponent, rotace Varimax normalizovaný) s předpokladem pěti faktorů. Na základě sutinového grafu jsme se rozhodli pracovat pouze se čtyřfaktorovým řešením. První faktor (Kompenzace) vysvětluje 10 % rozptylu, druhý faktor (Sebeprezentace) vysvětluje 9 % rozptylu, třetí faktor (FB závislost) vysvětluje 7 % rozptylu a čtvrtý faktor (Socializace) vysvětluje také 7 % rozptylu. Čtyřfaktorovým řešením tedy vysvětlujeme 33 % rozptylu. Pro posouzení vnitřní konzistence bylo použito Cronbachovo alfa ($\alpha = 0,89$), což svědčí o dobré soudržnosti položek.

Tabulka 2: Subškály a ukázkové položky škály PSAFU

Subškála	Popis subškály a ukázka položek	α
Kompenzační funkce FB (zkr. Kompenzace)	Popisuje použití Facebooku jako prostředku kompenzace osobních nejistot a pocitů nedostatečnosti. Charakterizuje osoby, pro které je snadnější komunikovat na Facebooku než v offline světě, a které se ve světě Facebooku cítí bezpečněji a spokojeněji. - <i>Přijde mi snazší komunikovat s lidmi přes Facebook než při konverzaci z očí do očí.</i> - <i>Na Facebooku se cítím více přijat/a a oceňován/a než v reálném životě.</i>	0,92
Sebe prezentace na FB (zkr. Sebe prezentace)	Popisuje obavy, které se se objevují při sebe prezentaci na Facebooku. Jedinec se snaží vybranými fotografiemi a příspěvky vytvořit ideální já a udělat tak dojem na ostatní. - <i>Když o sobě něco zveřejňuji na Facebooku, přemýšlím nad tím, jak bych chtěl/a aby mě ostatní vnímali.</i> - <i>Záleží mi na dojmu, který si ostatní utváří, když vidí můj profil.</i>	0,92
Socializace a hledání sexuálních partnerů skrz FB (zkr. Socializace)	Popisuje snahu seznámit se s novými lidmi a najít nové přátele/sexuální partnery prostřednictvím Facebooku. - <i>FB mi slouží jako prostředek k poznávání nových a zajímavých lidí.</i> - <i>Na Facebooku chatuji s lidmi, které doopravdy dobře neznám.</i>	0,88
FB závislost	Zahrnuje indikátory závislosti na Facebooku. - <i>Několik lidí z mého okolí mi řeklo, že trávím na Facebooku příliš času.</i> - <i>Snažil/a jsem se mnohokrát netrávit tolik času na Facebooku, ale neúspěšně.</i>	0,88
FB profil jako Virtuální já (zkr. Virtuální já)	Popisuje pocit, že FB profil reálně reprezentuje osobnost jedince a jedinec zde o sobě uvádí důležité a spolehlivé informace. - <i>Když si někdo otevře můj facebookový profil, snadno si dokáže představit kdo jsem.</i> - <i>Svůj facebookový profil vnímám jako velmi osobní.</i>	0,76

Pozn.: Ve sloupci α jsou uvedeny hodnoty koeficientu reliability (Cronbachovo α) uvedené ve článku o metodě (Bodroža & Jovanović, 2016).

6.1.2 Beckův inventář úzkosti

K tomu abychom změřili míru úzkosti, jsme použili Beckův inventář úzkosti (BAI). Dotazník byl vytvořen Beckem v roce 1988. Jedná se o sebe posuzující standardizovaný dotazník obsahující 21 položek, pomocí kterého lze zjistit aktuální míra úzkosti. Položky

jsou tvořeny somatickými a psychickými příznaky úzkosti. Jedná se o příznaky jako např. *mrtvení nebo mravenčení, pocit horka, neklid, pocit dušnosti, chvění rukou, třes či panika*.

Respondent má u každé z nich na Likertově čtyřbodové škále rozhodnout, jak moc ho popsany příznak obtěžoval v průběhu minulého týdne. Hodnota nula vyjadřuje, že se u něj příznak vůbec nevyskytl (na škále označeno jako „vůbec“). Jeden bod jedinec skóruje v případě, že ho symptom obtěžoval mírně, dva body, pokud ho symptom obtěžoval středně a tři body, pokud ho obtěžoval vážně. Nejnižší počet bodů, kterého respondent může v dotazníku dosáhnout, je 0 bodů a nejvyšší počet je 63 bodů.

Beckův inventář úzkosti byl roce 2014 validizován na souboru pacientů, kteří měli diagnostikovanou úzkostnou či depresivní poruchu a byli léčeni na oddělení Klinické psychiatrie ve Fakultní nemocnici Olomouc. Dotazník dosahoval vysoké míry vnitřní konzistence (Cronbachovo alfa = 0,92) (Kamarádová et al., 2016).

V této bakalářské práci byly instrukce, uvádějící Beckův inventář úzkosti, lehce modifikovány. Neptali jsme se na to, jak jedince dané příznaky obtěžovaly za časové období jednoho týdne, ale za časový úsek jednoho měsíce. Spíše než akutní úzkost, nás totiž zajímala úzkost chronická.

6.1.3 Bergenská škála závislosti na Facebooku

K zjištění míry nadměrného užívání Facebooku jsme využili Bergenskou škálu závislosti na Facebooku (*Bergen Facebook Addiction Scale – BFAS*). Jak již z názvu vyplývá, tato škála byla vytvořena právě k měření závislosti a nadměrného užívání Facebooku (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2015).

Je postavena na šesti základních kritériích závislosti dle Griffithse (2009). Škála celkově obsahuje šest položek, které mají znění typu: „*Cítí/a jste nutkání být na Facebooku víc a víc*“, „*Pokusil/a jste se omezit čas strávený na Facebooku, ale neúspěšně*“ či „*Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních či pracovních záležitostí*.“

Instrukce, které škálu uvádějí, zní: „*Během posledního roku, jak často se Vám stalo, že...*“ Respondenti na položky odpovídají na pětibodové Likertově škále.

Abychom jedince mohli považovat za závislého, musí na všechny položky odpovědět možnostmi často / velmi často. Autoři uvádí, že pokud bychom chtěli mluvit o nadměrném

užívání Facebooku, lze položky redukovat. V tomto případě by se ale možnost často / velmi často neměla vyskytnout méně než čtyřikrát.

Škála původně obsahovala 18 položek, ze kterých bylo pomocí faktorové analýzy vybráno nejlepších 6. V rámci měření vnitřní konzistence všech položek, dosahovala Cronbachovo alfa hodnoty 0,83 (Andreassen et al., 2015).

Také instrukce k Bergenské škále byly v této práci lehce modifikovány, neptali jsme se totiž na časové období jednoho roku, ale na časové období čtvrt roku. To proto, že období jednoho roku je relativně dlouhé období a také jsme nechtěli, aby mezi Bergenskou škálou závislosti na Facebooku a již zmíněným Beckovým inventářem úzkosti, který jsme modifikovali na časový úsek jednoho měsíce, byl takový časový rozdíl. V tomto případě na sebe lépe navazují.

6.1.4 Škála sociálně interakční úzkosti

Míra sociálně interakční úzkosti byla měřena pomocí zkrácené verze SIAS (*Social Interaction Anxiety Scale*) Kuppera a Denolleta (2012), obsahující deset položek. Tato zkrácená verze byla autory vytvořena pomocí faktorové analýzy a dosahovala dobré vnitřní konzistence (Cronbachovo alfa = 0,92), což svědčí o dobré soudržnosti položek (Kupper & Denollet, 2012). Původní verze, jejími autoři jsou Mattick a Clark (1998), obsahovala 19 položek.

Škála sociálně-interakční úzkosti se zabývá stavy, které jedinec pociťuje při interakci s druhými lidmi. Zaměřuje se na míru nepříjemných pocitů spojených s komunikací a interakcí s ostatními, především na strach z toho, že jedinec bude nepochopen, ignorován či považován za hloupého.

Zkrácená verze dotazníku SIAS byla jejími autory prověřena na vzorku holandské populace. V České republice byla škála SIAS přeložena a poprvé použita v rámci výzkumné části bakalářské práce Zuzanou Očadlíkovou (2012). Očadlíková (2012) přeloženou českou verzi předložila 371 respondentům, došlo k potvrzení jednodimenzionálního rozložení a vhodnosti všech položek ve škále, Cronbachovo alfa nabývalo hodnoty 0,89. Tuto přeloženou verzi poté převzala Eliška Maříková (2013) a Martina Hanušová (2017), které ji taktéž využily pro výzkumné účely ve svých diplomových pracích.

V našem výzkumu byla respondentům předložena česká zkrácená verze SIAS Zuzany Očadlíkové (2012), na položky odpovídali na čtyřbodové Likertově škále.

6.2 Výzkumné cíle a hypotézy

Na základě výše zmíněného výzkumného problému jsme formulovali hlavní výzkumné cíle s následujícími dílčími cíli:

1. Zjistit, zda existuje souvislost mezi psychosociálními aspekty užívání Facebooku a úzkostí, tzn. chceme zjistit, zda kompenzační funkce Facebooku, socializace pomocí Facebooku, obavy spojené se sebe prezentací na Facebooku či nadměrné užívání Facebooku souvisí s úzkostí.
2. Zjistit, zda existuje souvislost mezi sociálně interakční úzkostí a navazováním partnerských vztahů.

Dílčí cíle jsou následující:

1. Ověřit, zda rozdělení jedinců na úzkostné a neúzkostné, dle jejich zkušenosti s úzkostí, odpovídá hodnotám v Beckově inventáři úzkosti.
2. Ověřit kritériální validitu subškály FB závislost pomocí Bergenské škály závislosti na Facebooku.

6.2.1 Formulace výzkumných hypotéz

Hypotéza č.1: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Kompenzace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Hypotéza č.2: *Skóre na subškále Kompenzace a škále sociálně interakční úzkosti spolu souvisí.*

Hypotéza č.3: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Socializace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Hypotéza č.4: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále FB závislost mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Hypotéza č. 5: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Sebe prezentace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Hypotéza č.6: *Jedinci bez partnera dosahují vyššího skóre v dotazníku SIAS než ti jedinci, kteří partnera mají.*

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Sběr dat probíhal elektronicky, pomocí sociálních sítí a chatovacích služeb. Dotazníková baterie byla vytvořena online v rámci služby Google formuláře. Tato služba poté automaticky ukládá nasbíraná data do programu Microsoft Office Excel. Sběr dat probíhal ve dnech 27.12. 2018–5.2. 2019. Odkaz na dotazník, spolu se základními informacemi o výzkumu, byl šířen pomocí metody sněhové koule (o vyplnění a šíření dotazníku jsme požádali své známé a oni poté požádali své známé) a samovýběrem – odkaz jsme zveřejnili na různorodých skupinách sociální sítě Facebook a diskuzních fórech (Vinted).

Se sběrem dat pomocí internetu se vážou jisté nevýhody, jelikož se většinou jedná o samovýběr, vzorek nemusí být dostatečně reprezentativní, respondenti mají nejednotné podmínky při vyplňování či mohou dotazník vyplňovat tak, aby jim vyšly lepší výsledky, čímž zkreslí data. To však vykompenzují jeho nesporné výhody, kterými jsou např. menší časová a finanční náročnost, ulehčení při zpracování a vyhodnocování dat. Respondenti ocení především to, že dotazník mohou vyplnit odkudkoliv a kdykoliv či jsou automaticky upozorněni na nevyplněnou otázku.

7.1.1 Charakteristiky výběrového souboru

Náš výběrový soubor tvoří adolescenti od 16 do 22 let, jež jsou uživateli Facebooku. Věkové kritérium 15-22 let včetně a účet na Facebooku byla jediná dvě kritéria pro účast ve výzkumu. Věk byl svým minimem omezen, z etických důvodů mohli dotazník vyplnit pouze osoby starší 15 let.

Na dotazník odpovědělo celkově 222 respondentů, ale kvůli nesplnění kritérií bylo 12 respondentů z výzkumu vyřazeno. Z toho 8 respondentů neodpovídalo předem vytyčenému věkovému kritériu, 2 respondenti nebyli uživateli Facebooku a 2 respondenti byli vyřazeni v průběhu čištění dat. Náš finální výběrový soubor je tedy tvořen 210 participanty, z toho je 58 mužů (28 %) a 152 žen (72 %). Průměrný věk u mužů byl 22 let, nejnižší věk 17 a nejvyšší 22. Průměrný věk u žen byl také 22 let, nejnižší věk 16 a nejvyšší 22. Přehlednou charakteristiku souboru z hlediska pohlaví a věku ukazuje Tabulka 3.

Tabulka 3: Deskriptivní charakteristiky výzkumného souboru z hlediska pohlaví a věku

skupina	počet	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Ženy	152	20,1	1,707630	16	22
Muži	58	20,12	1,655163	17	22
Celý soubor	210	20,11	1,689371	16	22

Jako nejvyšší dosažené vzdělání participanti nejčastěji uváděli středoškolské vzdělání s maturitou (60 %), poté následovalo základní vzdělání (26 %). Menší počet participantů uvedl vysokoškolské bakalářské vzdělání (9 %), střední vzdělání bez maturity (4 %) či vyšší odborné vzdělání (1 %).

V našem výzkumném souboru převažují studenti (92 %), několik participantů je pracujících (6 %), minimální zastoupení mají jedinci samostatně výdělečně činní (1 %) a nezaměstnaní (1 %).

Na základě osobní zkušenosti s úzkostí, kterou jedinci udávali na začátku vyplňování testové baterie, byl soubor rozdělen na čtyři skupiny. První skupinu tvoří jedinci, kteří mají diagnostikovanou úzkostnou poruchu ($n=7$). Druhá skupina je složena z jedinců, kteří užívají léky na úzkost, ale nemají diagnostikovanou úzkostnou poruchu ($n=14$). Třetí skupina obsahuje jedince, kteří mají nepříjemné stavy úzkosti, ale nemají diagnózu ani neužívají léky ($n=66$). Nejpočetnější skupinu tvoří jedinci, kteří nemají žádné subjektivní potíže ($n=123$).

V rámci výzkumných úkolů a hypotéz porovnááme skupiny úzkostných a neúzkostných jedinců. V této práci je skupina úzkostných jedinců složena ze skupiny jedinců, kteří mají diagnostikovanou úzkostnou poruchu; jedinců, kteří užívají léky, ale nemají diagnostikovanou úzkostnou poruchu a jedinců, kteří mají nepříjemné stavy úzkosti, ale nemají diagnózu ani neužívají léky. Skupinu neúzkostných jedinců v našem výzkumu zastupují jedinci, kteří nemají žádné subjektivní potíže. Schéma je pro lepší přehlednost zobrazeno v Tabulce 3. V případě, že se potvrdí vztah mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci, budeme dále porovnávat jednotlivé úzkostné skupiny mezi sebou.

Tabulka 3: Rozdělení jedinců do skupin dle zkušenosti s úzkostí

Zkušenost s úzkostí	počet	%	Označení v této práci	Počet	%
Mám diagnostikovanou úzkostnou poruchu.	7	3%	Skupina jedinců se zkušeností s úzkostí = skupina úzkostných jedinců	87	41%
Užívám léky na úzkost.	14	7%			
Mám nepříjemné stavy úzkosti, ale nemám diagnózu ani léky.	66	31%			
Nemám žádné subjektivní potíže.	123	59%	Skupina jedinců bez zkušenosti s úzkostí = skupina neúzkostných jedinců	123	59%

7.1.2 Předvýzkum

Po vytvoření první verze dotazníku následoval předvýzkum (n=10), který měl odhalit především problematické položky, které byly respondentům nesrozumitelné či nebyly správně gramaticky formulovány. Po vyplnění dotazníku nás zajímala zpětná vazba od respondentů, prodiskutovali jsme s nimi jejich porozumění položkám v dotazníku a časovou náročnost. Jejich připomínky se týkaly především formulací některých otázek. Pokud to bylo možné, otázky jsme mírně přeformulovali, aby byly srozumitelnější.

7.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účast respondentů ve výzkumu byla dobrovolná a nebyla žádným způsobem odměněna. Sběr dat probíhal zcela anonymně. Na začátku i konci dotazníku byl zanechán kontakt na výzkumníka v případě jakýchkoliv dotazů. Při ukončení testování měli respondenti možnost zanechání zpětné vazby. Při zadávání ani v průběhu testování nebylo přítomno klamání respondentů, v případě že respondent nechtěl ve výzkumu pokračovat, mohl bez jakéhokoliv důvodu z výzkumu vystoupit.

Dotazník vyplňovali pouze respondenti starší 15 let. Před vstupem do výzkumu byl respondent seznámen s tímto textem, který ho upozorňoval na to, že vyplněním dotazníku říká, že: „*Je mi více než 15 let. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci bakalářské práce. Rovněž беру на vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit. Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.*“

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Jak již bylo zmíněno výše, data byla sbírána elektronicky (n=210) a automaticky byla službou Google formuláře průběžně ukládána do programu Microsoft Office Excel, kde byla poté vyčištěna. Vyřazeno bylo 12 probandů; 8 z důvodu nesplnění věkových kritérií; 2 z důvodu nevlastnění Facebook účtu; 2 v rámci čištění dat, jeden z důvodu neadekvátního vyplnění (na všechny položky odpovídal nejkrajnější pravou možností) a druhý z důvodu duplicitního vyplnění dotazníku (došlo ke dvěma totožným odpovědím, které byly odeslány s časovým odstupem 1 vteřina, ponechána tedy byla pouze jedna verze).

Dále došlo k překódování odpovědí, tzn. náhrada textu za čísla. Pro další zpracování dat jsme použili program Statistica 13. Nejprve došlo k vypracování popisných statistik. Poté jsme si pomocí histogramu ověřili normální rozdělení položek. Jelikož se naše rozdělení nepřibližovalo normálnímu rozdělení, rozhodli jsme se pracovat s neparametrickými testy, přesněji jsme použili Mann-Whitneyův U-test a Spearmanův korelační koeficient.

8.1 Analýza dat

Jedním z našich dílčích cílů bylo ověřit, zda rozdělení jedinců na úzkostné a neúzkostné, dle jejich zkušenosti s úzkostí, odpovídá hodnotám v Beckově inventáři úzkosti. Na základě toho, že se naše data nepodobají normálnímu rozdělení, a množství odlehklých hodnot, jsme zvolili neparametrický Mann-Whitneyův U-test. Hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Uváděná hodnota statistiky „Z“ je upravená korekcí na spojitost a korekcí na shody pořadí. Výsledky (viz Tabulka 4) ukazují, že mezi skupinami byl pozorován statisticky významný rozdíl. Míra účinku AUC v tomto případě říká, že existuje 14% pravděpodobnost, že pokud vylosujeme z každé skupiny jednoho jedince, tak ten z neúzkostné skupiny bude mít vyšší skóre na škále úzkosti než jedinec z úzkostné skupiny.

Tabulka 4: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu

	Součet pořadí (úzkostní jedinci)	Součet pořadí (neúzkostní jedinci)	U	Z	p	N platných (úzkostní j.)	N platných (neúzkostní j.)	AUC
HS BAI	13288,5	8866,5	1485,5	8,96	<0,001	89	121	0,14

Druhým dílčím cílem bylo ověření kritériální validity subškály FB závislost (škála PSAFU) pomocí Bergenské škály závislosti na Facebooku. Naměřená data neodpovídala normálnímu rozdělení, proto jsme použili Spearmanův korelační koeficient. Při naší zvolené hladině významnosti $\alpha = 0,05$ jsme mezi oběma škálami pozorovali silný vztah v kladném směru, $r = 0,72$; $p < 0,001$.

8.2 Ověření platnosti hypotéz

I v tomto případě jsme zjistili, že naše data neodpovídají normálnímu rozdělení, proto jsme pro ověření hypotéz H1, H3, H4, H5 a H6 zvolili neparametrický Mann-Whitneyův U-test. Uváděná hodnota statistiky „Z“ je upravená korekcí na spojitost a korekcí na shody pořadí. Hypotézu H2 jsme ověřovali pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Hladina významnosti α byla stanovena na 0,05.

Hypotéza č.1: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Kompenzace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Na základě výsledků (viz Tabulka 5) nebyla prokázána souvislost mezi kompenzační funkcí Facebooku a úzkostí. Získaná p-hodnota neklesla pod stanovenou hladinu významnosti α , proto **hypotézu H1 nemůžeme přijmout**. Míra účinku AUC v tomto případě říká, že existuje 43% pravděpodobnost, že pokud vylosujeme ze každé skupiny jednoho jedince, tak ten z neúzkostné skupiny bude mít vyšší skóre na škále úzkosti než jedinec z úzkostné skupiny.

Tabulka 5: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu pro H1

	Součet pořadí (úzkostní jedinci)	Součet pořadí (neúzkostní jedinci)	U	Z	p	N platných (úzkostní j.)	N platných (neúzkostní j.)	AUC
HS Kompenzace	10119,5	12035,5	4654,5	1,68	0,09	89	121	0,43

Hypotéza č.2: *Skóre na subškále Kompenzace a škále sociálně interakční úzkosti spolu souvisí.*

Jak již bylo zmíněno výše, pro zjištění tohoto vztahu jsme použili Spearmanův korelační koeficient. Výsledky naznačují, že mezi kompenzační funkcí Facebooku a sociálně interakční úzkostí lze pozorovat středně silný vztah v kladném směru, $r = 0,44$; $p < 0,001$.

Hypotézu H2 tedy přijímáme.

Hypotéza č.3: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Socializace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Dle výsledků (viz Tabulka 6) se neprojevila souvislost mezi socializací na Facebooku a úzkostí. Získaná p-hodnota je vyšší než stanovená hladina významnosti α , proto **hypotézu H3 nemůžeme přijmout**. Míra účinku AUC říká, že náhodně vylosovaný jedinec ze skupiny neúzkostných jedinců, bude mít s pravděpodobností 48 % vyšší skór na škále úzkosti než náhodně vylosovaný jedinec z úzkostné skupiny.

Tabulka 6: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu pro H3

	Součet pořadí (úzkostní jedinci)	Součet pořadí (neúzkostní jedinci)	U	Z	p	N platných (úzkostní j.)	N platných (neúzkostní j.)	AUC
HS Socializace	9201,5	12953,5	5196,5	-0,43	0,66	89	121	0,48

Hypotéza č.4: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále FB závislost mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci*

Z výsledků (viz Tabulka 7) lze usoudit, že mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci nebyl pozorován statisticky významný rozdíl v aspektech nadměrného užívání Facebooku. Získaná p-hodnota je vyšší než stanovená hladina významnosti α , proto **hypotézu H4 nemůžeme přijmout**. Míra účinku AUC říká, že s pravděpodobností 49 % bude mít náhodně vylosovaný jedinec ze skupiny neúzkostných jedinců vyšší skór na škále úzkosti než náhodně vylosovaný jedinec ze skupiny úzkostných jedinců.

Tabulka 7: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu pro H4

	Součet pořadí (úzkostní jedinci)	Součet pořadí (neúzkostní jedinci)	U	Z	p	N platných (úzkostní j.)	N platných (neúzkostní j.)	AUC
HS FB Závislost	9465,5	12689,5	5308,5	0,17	0,86	89	121	0,49

Hypotéza č.5: *Existuje rozdíl ve skóru v subškále Sebe prezentace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.*

Na základě výsledků (viz Tabulka 8) nebyla prokázána souvislost mezi mírou obav při sebe prezentaci a úzkostí. Získaná p-hodnota neklesla pod stanovenou hladinu významnosti α , proto **hypotézu H5 nemůžeme přijmout**. Míra účinku AUC v tomto případě udává, že existuje 43% pravděpodobnost, že pokud vylosujeme z každé skupiny jednoho jedince, tak ten z neúzkostné skupiny bude mít vyšší skóre na škále úzkosti než jedinec z úzkostné skupiny.

Tabulka 8: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu pro H5

	Součet pořadí (úzkostní jedinci)	Součet pořadí (neúzkostní jedinci)	U	Z	p	N platných (úzkostní j.)	N platných (neúzkostní j.)	AUC
HS Sebe prezentace	10104	12051	4670	1,64	0,10	89	121	0,43

Hypotéza č. 6: *Jedinci bez partnera dosahují vyššího skóre v dotazníku SIAS než ti jedinci, kteří partnera mají.*

Výsledky ukazují (viz Tabulka 9), že existuje souvislost mezi sociálně interakční úzkostí a navazováním partnerského vztahu. Jedinci, kteří nemají partnera skórují ve škále sociálně interakční úzkosti výše než jedinci, kteří partnera mají. Získaná p-hodnota je nižší než stanovená hladina významnosti α , proto **hypotézu H6 přijímáme**. Míra účinku AUC říká, že existuje 43% pravděpodobnost, že pokud vylosujeme z každé skupiny jednoho jedince, tak ten ze skupiny jedinců bez partnera bude mít vyšší skóre na škále sociálně interakční úzkosti než jedinec ze skupiny jedinců s partnerem.

Tabulka 9: Hodnoty Mann – Whitneyova U-testu pro H6

	Součet pořadí (partner)	Součet pořadí (bez partnera)	U	Z	p (jednostranná)	N platných (partner)	N platných (bez partnera)	AUC
HS SIAS	11733	10422	4751	1,73	0,04	104	106	0,43

8.3 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Pro přehlednost uvádíme níže tabulku (Tabulka 10), která shrnuje platnosti hypotéz.

Tabulka 10: Výsledky testování hypotéz

Hypotéza	Hodnota testové statistiky	p-hodnota	Přijetí/Nepřijetí
H1: Existuje rozdíl ve skóru v subškále Kompenzace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.	U=4654,5	0,09	Nepřijímáme
H2: Skóre na subškále Kompenzace a škále sociálně interakční úzkosti spolu souvisí.	r=0,44	<0,001	Přijímáme
H3: Existuje rozdíl ve skóru v subškále Socializace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.	U=5196,5	0,66	Nepřijímáme
H4: Existuje rozdíl ve skóru v subškále FB závislost mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci	U=5308,5	0,86	Nepřijímáme
H5: Existuje rozdíl ve skóru v subškále Sebe prezentace mezi úzkostnými a neúzkostnými jedinci.	U=4670	0,10	Nepřijímáme
H6: Jedinci bez partnera dosahují vyššího skóre v dotazníku SIAS než ti jedinci, kteří partnera mají.	U=4751	0,04	Přijímáme

Pozn.: Zvolená hladina významnosti $\alpha = 0,05$

9 DISKUZE

V následující části nejprve shrneme výsledky našeho výzkumu a porovnáme jej s ostatními studiemi, které se obdobným tématem zabývaly. Poté se zamyslíme nad limity a přínosy naší práce. V poslední části diskuze jsou prezentovány návrhy a poznatky, které by mohly využít případné budoucí studie, které by toto téma zkoumaly.

Diskuze k výsledkům

V této bakalářské práci bylo zkoumáno odlišné užívání sociální sítě Facebook mezi úzkostnými a neúzkostnými adolescenty¹. Na základě jejich udávané zkušenosti s úzkostí byli respondenti rozděleni na úzkostné a neúzkostné jedince. Pomocí Beckova inventáře úzkosti jsme chtěli ověřit, zda toto rozdělení odpovídá dosaženým hodnotám v tomto inventáři. Vztah mezi udávanou zkušeností s úzkostí a skórem v Beckově inventáři úzkosti byl signifikantní, tudíž předpokládáme, že rozdělení jedinců do skupin na základě jejich zkušenosti s úzkostí je poměrně relevantní.

Hypotéza H1 předpokládala, že mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců existuje rozdíl ve využívání sociální sítě Facebook jako kompenzace osobních nejistot a pocitů nedostatečnosti a jako prostředek komunikace, nahrazující sociální interakci v reálném prostředí. Jelikož výsledky neukázaly signifikantní rozdíl mezi skupinami, tento předpoklad se nám nepotvrdil a hypotézu H1 nemůžeme přijmout. Naše zjištění tak není v souladu s kompenzační hypotézou, která říká, že introvertní a sociálně úzkostní jedinci si potíže s navazováním a udržováním vztahů v reálném světě kompenzují ve světě virtuálním, kde se cítí volnější a snáze se jim komunikuje s ostatními lidmi (Caplan, 2005; Schouten et al., 2007). Nemůžeme se však přiklonit ani k hypotéze „rich get richer“, protože na základě hypotézy H2 jsme zjistili, že kompenzační funkce Facebooku souvisí se sociálně interakční úzkostí jedince. Můžeme se tak domnívat, a na základě našich dat vyplývá, že kompenzační funkci Facebooku využívají především ti jedinci, kteří pociťují úzkost v sociální interakci,

¹ Na základě udávané zkušenosti s úzkostí, je v našem výzkumu skupina úzkostných jedinců složena z jedinců, kteří mají diagnostikovanou úzkostnou poruchu; jedinců, kteří užívají léky na úzkost, ale nemají diagnostikovanou úzkostnou poruchu a jedinců, kteří mají nepříjemné stavy úzkosti, ale nemají diagnózu ani neužívají léky. Skupinu neúzkostných jedinců v našem výzkumu zastupují jedinci, kteří nemají žádné subjektivní potíže.

ale jinak nemusí mít žádné nepříjemné stavy úzkosti či diagnostikovanou úzkostnou poruchu.

Hypotéza H3 předpokládala, že mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců existuje rozdíl ve využívání sociální sítě Facebook k socializaci, tzn. aby se jeho prostřednictvím seznámili s novými lidmi anebo našli partnerské vztahy. Naše výsledky tento rozdíl nepotvrdily a hypotézu jsme v tomto případě nemohli přijmout, ačkoliv např. McCord a kol. (2014) našli vztah mezi sociální úzkostí a užíváním Facebooku k socializaci. Úzkostní jedinci také mnohem častěji vyhledávají kontakt s cizími lidmi (Bonetti et al., 2010). A dle Claytona a kol. (2013) jsou úzkostní jedinci pravděpodobně více emocionálně napojeni na Facebook a mají větší tendenci používat Facebook k tomu, aby se spojili s ostatními lidmi. Svou úzkost snižují tím, že používají Facebook k tomu, aby se kontaktovali s ostatními.

V rámci hypotézy H4 jsme předpokládali, že mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců existuje rozdíl v nadměrném užívání Facebooku. Jelikož jsme míru závislosti na Facebooku měřili pomocí subškály FB závislost, která je součástí škály PSAFU, byl jeden z našich dílčích cílů ověřit její kriteriální validitu pomocí známější Bergenské škály závislosti na Facebooku. Hodnoty obou škál spolu korelují. Avšak hypotézu H4 jsme v tomto případě nemohli přijmout, protože naše výsledky nepotvrdily to, že by mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců existoval rozdíl v míře nadměrného užívání Facebooku. V rámci hodnot, které vyšly na Bergenské škále závislosti na Facebooku, musíme podotknout, že žádný jedinec v našem výzkumném souboru nevykazoval známky nadměrného užívání internetu. Náš předpoklad se opíral o již existující studie, které potvrzují vztah mezi úzkostí a nadměrným užíváním Facebooku. Ha et al. (2007) našli souvislost mezi závislostí na internetu a obsedantně kompulzivními symptomy, většina dalších studií se pak zabývala konkrétně vztahem sociální fobie a nadměrného užívání Facebooku. Antheunis a kol. (2016) našli negativní souvislost mezi intenzitou používání Facebooku a sociální fobií. Aladwani a Almarzouq (2016) zjistili, že míra úzkostnosti v interakci s druhými lidmi má vliv na nadměrné užívání Facebooku. V rámci problematiky nadměrného užívání Facebooku však vnímáme jeden problém a to, že není jasně definováno, jak již zmíněnou nadměrnou aktivitu na Facebooku měřit. Například Lee-Won a kol. (2015) našli signifikantní vztah mezi sociální úzkostí a nadměrným užíváním Facebooku, což definovali jako průměrný čas strávený na Facebooku za jeden den. Také Shaw a kol. (2015) popsali vztah mezi časem stráveným na Facebooku a sociální úzkostí, kde vyšší sociální

úzkostnost byla spojována s delším časovým úsekem tráveným na Facebooku a jeho pasivním užíváním. Na druhé straně Rizvi (2016) na vzorku mladých dospělých nenašel žádný vztah mezi sociální fóbií a nadměrným užíváním Facebooku a důvodem může být to, že nadměrné užívání Facebooku definoval jako to, jak často se jedinci na svůj facebookový účet přihlašují. Tím se dostáváme k problému, který se k měření nadměrného užívání sociální sítě Facebook váže, v dnešní době je podle nás těžké najít měřítko, kterým bychom mohli změřit nadměrné užívání Facebooku. V současné době, kdy je připojení k internetu možné kdykoliv, kdekoliv a z jakéhokoli chytrého zařízení, nelze aktivitu na sociálních sítích brát jako ohraničenou. Prolíná se s každodenním životem a lze tak najít jedince, kteří tráví spoustu času na sociálních sítích, aniž by to mělo vliv na jejich běžné fungování.

V rámci hypotézy H5 jsme předpokládali, že existuje rozdíl mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců v otázce zabývání se sebe prezentací na sociální síti Facebook. Subškála Sebe prezentace (PSAFU) popisuje obavy, které se objevují při sebe prezentaci na Facebooku, a snahu udělat dojem na ostatní (např. výběrem fotografií). Dnešní adolescenti ví, jak dosáhnout toho, aby byli na sociálních sítích úspěšní, podle toho vybírají i své fotografie, které sdílejí, a kde se snaží vypadat atraktivně a sexy (Siibak, 2009). V našem výzkumu se však rozdíl nepotvrdil a hypotézu H4 nemůžeme přijmout, ačkoliv jsme se opírali o zjištění, že obavy při sebe prezentaci jsou silně spojeny se sociální úzkostí. Výzkumy totiž ukazují, že jedinci, kteří nevěří, že udělají požadovaný dojem na ostatní, protože si myslí, že jsou fyzicky neatraktivní či sociálně neoblíbení, jsou více sociálně úzkostní (Leary & Jongman-Sereno, 2014).

Naše poslední hypotéza předpokládala, že jedinci, kteří pociťují úzkost v sociální interakci s ostatními lidmi, budou méně navazovat partnerské vztahy. Naše výsledky tento vztah potvrzují, hypotézu H6 tak přijímáme. Pro období adolescence je charakteristické, že dochází k rozvíjení partnerských vztahů, které se stávají intimnějšími a objevují se první sexuální zkušenosti. Studie, zabývající se romantickými vztahy u úzkostných adolescentů, však ukazují, že existuje vliv úzkosti na romantické vztahy v adolescenci. Úzkostní jedinci hůře navazují vztahy s opačným pohlavím a tím pádem mají větší problémy s navazováním partnerských vztahů (Hebert et al., 2012). Také La Greca a Harrison (2005) prokázali, že jedinci, kteří nemají partnera, vykazují mnohem více sociální úzkosti.

Limity práce

Jedním z limitů naší práce může být použití nestandardizovaných škál a dotazníků. Především škála PSAFU, zabývající se psychosociálními aspekty Facebooku, byla přeložena z angličtiny pro účely této bakalářské práce a na české populaci použita poprvé. I přestože škála PSAFU nemá nejlepší psychometrické vlastnosti, které mohly negativně ovlivnit možnosti analýzy a ověřování našich hypotéz, jsme se rozhodli pro její užití v této práci. V současné chvíli nevíme o žádné jiné škále, která by se komplexně zabývala a měřila psychosociální aspekty Facebooku. Také si uvědomujeme, že v dnešní době fenomén sociální sítě Facebook poněkud ustupuje do pozadí. Facebook je mezi jedinci často využíván ke komunikaci, ale například aktivity jako přidávání fotek či aktualizování statusů, na které se některé otázky škály PSAFU zaměřovaly, už nejsou tak aktuální, protože tyto funkce již nejsou tolik využívány.

Testová baterie v tomto výzkumu byla uživateli vyplňována online, to znamená, že musíme brát v potaz i jisté limity, které se vážou k elektronickému sběru dat. Na základě toho, že se většinou jedná o nepravděpodobnostní metodu výběru (sněhová koule, samovýběr), výzkumný vzorek tak nemusí být dostatečně reprezentativní. Respondenti mají nejednotné podmínky, jeden respondent může dotazník vyplnit vícekrát či může nastat chyba technického charakteru. Jelikož jsme pracovali se sebekonzistentními škálami, je nutno počítat s tím, že při jejich vyplňování mohlo dojít k subjektivnímu zkreslení. Respondenti mohli odpovídat tak, aby došli k lepším výsledkům, čímž zkreslili data.

Další limit se týká již zmíněné nereprezentativnosti souboru, což vede k tomu, že naše výsledky nemůžeme zobecnit na celou populaci. Náš výběrový soubor tvoří 72 % žen a 28 % mužů. Studenti jsou zastoupeni v 92 %. Co se týká rozdělení výzkumného souboru do skupin podle zkušenosti s úzkostí, uvědomujeme si, že subjektivní posuzování úzkostných symptomů může být v některých ohledech nerelevantní a ovlivněné okolnostmi. Náš výběrový soubor je složen především ze studentů a sběr dat probíhal souběžně se zkouškovým obdobím, tudíž mohlo dojít ke zkreslení.

Budoucí výzkumy

Ve výzkumech, které se budou dále zabývat tímto tématem, by bylo vhodné cílit především na klinické jedince. Zajímavé by bylo zaměřit se na konkrétní skupiny úzkostných poruch a prozkoumat rozdíly v aspektech užívání Facebooku mezi těmito jednotlivými skupinami. Na základě neuspokojivých psychometrických vlastností dotazníku, který tyto aspekty měří, by toto téma šlo zpracovat i v rámci kvalitativního šetření, které by nabídlo nové poznatky.

10 ZÁVĚR

Tato studie se zabývá vztahem mezi psychosociálními aspekty užívání Facebooku a úzkostí. Výsledky, ke kterým jsme dospěli v rámci analýzy dat, neukázaly signifikantní souvislost mezi úzkostí a kompenzační funkcí Facebooku. Nepotvrdil se ani vztah úzkosti a socializační funkce Facebooku či obav při sebeprezentaci na Facebooku. Vliv úzkosti na nadměrné užívání Facebooku také nebyl dokázán.

Naše studie ale našla signifikantní vztah mezi kompenzační funkcí Facebooku a mírou sociálně interakční úzkosti. Potvrdila se také existence negativní souvislosti mezi sociálně interakční úzkostí a navazováním partnerských vztahů. Na základě těchto výsledků můžeme vnímat náznak toho, že naše počáteční úvaha o existenci rozdílů mezi skupinou úzkostných a neúzkostných jedinců v psychosociálních aspektech užívání Facebooku by možná mohla být správná. Pravděpodobně by ale bylo lepší zaměřit se spíše na jedince trpící sociální fobií než komplexně na úzkostné jedince.

Ačkoliv jsme nepřijali většinu našich hypotéz a nepotvrdili vztah psychosociálních aspektů užívání Facebooku a úzkosti, zmapovala tato práce předkládanou problematiku a může sloužit jako námět k hlubšímu prozkoumání této oblasti.

11 SOUHRN

Předkládaná bakalářská práce se zabývá psychosociálními aspekty užívání Facebooku, dobou strávenou na Facebooku a sociálně interakční úzkostí u úzkostných a neúzkostných adolescentů². Práce obsahuje teoretickou část, která se skládá ze čtyř kapitol, a část praktickou.

V první kapitole teoretické části jsme stručně popsali období adolescence, které se vyznačuje komplexnějšími psychosociálními přeměnami. Dochází především k výrazné změně osobnosti jedince, na čemž se významně podílí jeho vrstevníci (Vágnerová, 2012a).

Ve druhé kapitole byla nastíněna problematika úzkosti, kterou lze popsat jako „*nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné přesněji definovat*“ (Praško, 2005, str. 13). Úzkost běžně plní aktivizační funkci v situacích ohrožení. Negativně začíná být vnímána, pokud se z ní stane úzkost chronická, tzn. objevuje se častěji, v intenzivnější míře a trvá delší dobu (Praško, 2005). V adolescenci se úzkost, jako duševní porucha, objeví nejčastěji ve formě sociální fobie, specifické izolované fobie, generalizované úzkostné poruchy či obsedantně-kompulzivní poruchy (Hort et al., 2008).

Ve třetí kapitole jsme ve stručnosti definovali sociální sítě a zabývali se problematikou nadměrného užívání, které se snaží vysvětlit např. sociálně kompenzační hypotéza (Blinka, 2015). Ta tvrdí, že uživatelé internetu jsou především úzkostní jedinci, kteří si deficity v sociální interakci kompenzují pomocí sociálních sítí (Caplan, 2005; Schouten et al., 2007). Dále jsme shrnuli specifika online komunikace, představili funkce sociální sítě Facebook, motivy jeho užívání a popsali jsme, jaký dopad má nesplnění vývojových úkolů na užívání internetu.

Poslední kapitola pojednává o již realizovaných výzkumech, které se zabývají vztahem užívání Facebooku, nadměrného času stráveného na Facebooku a úzkostí. Antheunis a kol. (2016) našli negativní souvislost mezi užíváním Facebooku a sociální fobií. Clayton a kol. (2013) zjistili, že úzkostní jedinci jsou pravděpodobně více emočně

² Na základě udávané zkušenosti s úzkostí, je v našem výzkumu skupina úzkostných jedinců složena z jedinců, kteří mají diagnostikovanou úzkostnou poruchu; jedinců, kteří užívají léky na úzkost, ale nemají diagnostikovanou úzkostnou poruchu a jedinců, kteří mají nepříjemné stavy úzkosti, ale nemají diagnózu ani neužívají léky. Skupinu neúzkostných jedinců v našem výzkumu zastupují jedinci, kteří nemají žádné subjektivní potíže.

napojení na Facebook. Důležitá je pro ně podpora, kterou jim Facebook poskytuje (Indian & Grieve (2014). Souvislost mezi nadměrným užíváním Facebooku a úzkostí byla několika studiemi potvrzena (Shaw et al., 2015; Lee-Won et al., 2015), jiné studie souvislost nenašly (große Deters et al., 2016; McCord et al., 2014). Problémem může být odlišné vnímání toho, jak měřit nadměrné užívání Facebooku.

Ve druhé, praktické části bakalářské práce je popsán výzkumný problém a cíle práce. Dále jsou stanoveny hypotézy a popsán postup v jejich ověřování a výsledky. Tato práce se snaží zjistit, zda existuje rozdíl v psychosociálních aspektech užívání Facebooku mezi úzkostnými a neúzkostnými adolescenty. Snaží se zachytit především souvislost mezi kompenzační funkcí Facebooku, socializací na Facebooku, obavami při sebeprezentaci na Facebooku, nadměrným užíváním Facebooku a úzkostí. Dále nás zajímá vliv sociálně interakční úzkosti na partnerský vztah.

Z hlediska našeho výzkumného problému jsme zvolili kvantitativní výzkumný design. Sběr dat byl proveden pomocí online dotazníkového šetření. Testová baterie se skládala z pěti částí, první část zjišťovala demografické údaje, druhá část zjišťovala psychosociální aspekty užívání Facebooku (škála PSAFU), třetí intenzitu úzkosti (škála BAI), čtvrtá nadměrné užívání Facebooku (škála BFAS) a pátá míru sociálně interakční úzkosti (škála SIAS). Na základě předvýzkumu došlo k nalezení a následné úpravě nevhodně formulovaných položek. Poté byl dotazník šířen nepravděpodobnostními metodami výběru, a to pomocí metody sněhové koule a samovýběru. Sběr dat probíhal zcela anonymně, všechny osoby byly starší 15 let a jejich účast ve výzkumu byla dobrovolná.

Online dotazník vyplnilo celkem 222 osob. Dvěma základními kritérii byl věk od 15-22 let včetně a uživatelský účet na Facebooku. Tyto podmínky nedodrželo 12 respondentů a byli tak z analýzy dat vyřazeni pro nesplnění kritérií ($n=8$ pro nesplnění věkového kritéria; $n=2$ pro nevlastnění účtu na Facebooku a $n=2$ pro chybné vyplnění). Vzorek se skládal z 72 % žen a 28 % mužů, průměrný věk participantů byl 20 let. Nejčastější uváděné vzdělání bylo středoškolské (60 %), následovalo základní (26 %) a vysokoškolské bakalářské (9 %). V našem výzkumném souboru převažovali studenti (92 %). Soubor byl na základě udávané zkušenosti s úzkostí rozdělen na jedince se zkušeností s úzkostí (41 %), ty v naší práci nazýváme jako úzkostné jedince, a jedince bez zkušenosti s úzkostí (59 %), ty v naší práci nazýváme jako neúzkostné jedince.

Data byla zpracována pomocí programů MS Excel a Statistica 13 a na základě toho, že data neodpovídala normálnímu rozdělení, jsme k testování hypotéz využili neparametrické statistické testy, konkrétně Mann-Whitneyův U test a Spearmanův korelační koeficient. U obou byla stanovena hladina významnosti 0,05.

V rámci našich dílčích cílů jsme ověřili kritériální validitu subškály FB závislost (škála PSAFU), kdy mezi ní a Bergenskou škálou závislosti na Facebooku existuje silná kladná korelace. Dále jsme ověřili, že rozdělení respondentů do skupin dle udávané zkušenosti s úzkostí je relevantní, protože mezi skupinami a skórem na škále úzkosti byl nalezen statisticky významný rozdíl.

V rámci interpretace výsledků hypotéz lze konstatovat následující:

- Úzkost nemá vliv na kompenzační funkci Facebooku, socializaci pomocí Facebooku, obavy při sebeprezentaci na Facebooku či nadměrné užívání Facebooku.
- Kompenzační funkce Facebooku má středně silný kladný vztah se sociálně interakční úzkostí.
- Sociálně interakční úzkost má negativní vliv na navazování partnerských vztahů.

Mezi limity naší studie řadíme především užití některých nestandardizovaných škál, především škála PSAFU neproказuje nejlepší psychometrické vlastnosti, ale nevíme o žádném jiném dotazníku, který by komplexně měřil psychosociální aspekty užívání Facebooku. Dalším úskalím může být to, že jsme ve výzkumu používali sebeposuzující škály, tím pádem mohlo dojít ke zkreslení dat. Sběr dat probíhal pomocí online dotazníku, přičemž výzkumný vzorek tedy nemusí být dostatečně reprezentativní a naše výsledky nemůžeme zobecňovat na celou populaci.

I přes výše zmíněné limity našeho výzkumu doufáme, že je tato práce užitečným rozšířením poznatků o psychosociálních aspektech užívání Facebooku u úzkostných a neúzkostných adolescentů. Tato práce je první, která k jejich měření na české populaci využila škálu PSAFU. Naše studie by mohla být inspirací pro další práce, které by se mohly zaměřit na porovnání těchto aspektů v rámci jednotlivých úzkostných diagnóz, či zpracovat téma v rámci kvalitativního šetření.

LITERATURA

1. Aladwani, A. M., & Almarzouq, M. (2016). Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions mismatch with technology. *Computers in Human Behavior*, 60, 575–581. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.098
2. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2015). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006
3. Ang, R., Chong, W., Chye, S. and Huan, V. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347. doi: 10.1016/j.chb.2012.02.019
4. Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Krahmer, E. (2016). The Role of Social Networking Sites in Early Adolescents' Social Lives. *The Journal Of Early Adolescence*, 36(3), 348-371. doi: 10.1177/0272431614564060
5. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
6. Baumgartner, F. & Karaffová, E. (2012). Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti. *Psychologie pro praxi*, 4(1-2), 11-25.
7. Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada.
8. Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(3), 279-285. doi: 10.1089/cyber.2009.0215
9. Bodroža, B., & Jovanović, T. (2016). Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-Social Aspects of Facebook Use (PSAFU). *Computers in Human Behavior*, 54, 425–435. doi:10.1016/j.chb.2015.07.032

10. boyd, danah m., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
11. Brejčák, P. (2018). *Infografika: Jak Češi využívají ty internety a sociální sítě v roce 2018*. Získáno dne 18.12. 2018 z: <https://tyinternety.cz/socialni-site/infografika-jak-cesi-vyuzivaji-ty-internety-a-socialni-site-v-roce-2018/>
12. Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
13. Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687–693. doi: 10.1016/j.chb.2012.12.002
14. Critselis, E., Janikian, M., Paleomitou, N., Oikonomou, D., Kassinopoulos, M., Kormas, G. and Tsitsika, A. (2014). Predictive factors and psychosocial effects of Internet addictive behaviors in Cypriot adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(3). doi:10.1556/JBA.2.2013.4.5
15. Český statistický úřad. (2018). *Češi on-line*. Získáno dne 8.12. 2018 z: https://www.czso.cz/documents/10180/100555034/csu_tk_internet_prezentace.pdf/b0f88fb8-73c7-43c2-8673-ef8a5aa2f3b1?version=1.0
16. Davidson, T., & Farquhar, L. K. (2014). Correlates of Social Anxiety, Religion, and Facebook. *Journal of Media and Religion*, 13(4), 208–225. doi:10.1080/15348423.2014.971566
17. Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150-292. doi:10.1098/rsos.150292
18. Facebook. (2019). *Company Info: Facebook Newsroom*. Získáno dne 4.2. 2019 z: <https://newsroom.fb.com/company-info/>
19. Fernandez, K. C., Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 706–713. doi:10.1177/1948550611434967
20. Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology*, 42(3), 391–394. doi:10.1037/0012-1649.42.3.391

21. Griffiths, M. (2009). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi: 10.1080/14659890500114359
22. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119-141. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
23. große Deters, F., Mehl, M. R., & Eid, M. (2016). Social responses to Facebook status updates: The role of extraversion and social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 61, 1–13. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.093
24. Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... Cho, S. C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424–430. doi:10.1159/000107426
25. Hanušová, M. (2017). *Generace Y vs. Generace Z: seznamování a hledání partnera online*. (Magisterská diplomová práce). Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Získáno dne 12.1. 2019 z: http://www.pvsps.cz/data/2017/11/27/11/hanusova_martina.pdf
26. Hebert, K. R., Fales, J., Nangle, D. W., Papadakis, A. A., & Grover, R. L. (2012). Linking Social Anxiety and Adolescent Romantic Relationship Functioning: Indirect Effects and the Importance of Peers. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(11), 1708–1720. doi:10.1007/s10964-012-9878-0
27. Herring, S. C., & Kapidzic, S. (2015). Teens, Gender, and Self-Presentation in Social Media. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 146–152. doi:10.1016/b978-0-08-097086-8.64108-9
28. Hong, J.-C., Hwang, M.-Y., Hsu, C.-H., Tai, K.-H., & Kuo, Y.-C. (2015). Belief in dangerous virtual communities as a predictor of continuance intention mediated by general and online social anxiety: The Facebook perspective. *Computers in Human Behavior*, 48, 663–670. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.019
29. Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf.
30. Honzák, R. (2005). *Úzkostný pacient*. Praha: Galén.
31. Horney, K. (2007). *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál.
32. Hort, V., Hrdlička, M., Kocourková, J., & Malá, E. (2008). *Dětská a adolescentní psychiatrie* (2. vyd.). Praha: Portál.

33. Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102–106. doi: 10.1016/j.paid.2013.11.016
34. Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world – Internet addiction or identity exploration? *Journal Of Adolescence*, 35(2), 417-424. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.07.015
35. Janíček, J. (2008). *Když úzkost bolí*. Praha: Portál.
36. Janošová, P. (2016). Adolescence. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (99-116). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
37. Kamarádová D., Praško J., Látalová K., Panáčková L., Švancara J., Ocisková M., Grambal A., Sigmundová Z., Jelenová D., Kováčsová A., Cakirpaloglu S., Kasalová P., Bareš V., Vrbová K. (2016). Validizace české verze Beckova inventáře úzkosti. *Česká a slovenská psychiatrie*, 112(4), 153–158.
38. Kupper, N., & Denollet, J. (2012). Social anxiety in the general population: Introducing abbreviated versions of SIAS and SPS. *Journal of Affective Disorders*, 136(1–2), 90– 98. doi: 10.1016/j.jad.2011.08.014
39. La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 49–61. doi:10.1207/s15374424jccp3401_5
40. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
41. Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety. *Social Anxiety*, 579–597. doi:10.1016/b978-0-12-394427-6.00020-0
42. Lee, E. B. (2014). Too Much Information. *Journal of Black Studies*, 46(1), 44–61. doi: 10.1177/0021934714557034
43. Lee, S., Park, M. S., & Tam, C. (2015). The relationship between Facebook attachment and obsessive-compulsive disorder severity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(2). doi: 10.5817/CP2015-2-6

44. Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 18(10), 567-574. doi: 10.1089/cyber.2015.0002
45. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online.
46. Lönnqvist, J. -E., & Itkonen, J. V. A. (2014). It's all about Extraversion: Why Facebook friend count doesn't count towards well-being. *Journal Of Research In Personality*, 53, 64-67. doi: 10.1016/j.jrp.2014.08.009
47. Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno*. v Brně: Jan Melvil Publishing.
48. Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
49. Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380. doi: 10.1037/a0026338
50. Maříková, E. (2013). *Online sexualita: psychologické a sociodemografické charakteristiky těch, kteří hledají sexuální partnery nebo partnerky přes internet*. (Bakalářská diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně. Získáno dne 12.1. 2019 z: https://is.muni.cz/th/162463/fss_m/Diplomova_prace_Marikova_midswnlm.pdf
51. Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455–470. doi: 10.1016/S0005-7967(97)10031-6
52. McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23–27. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.020
53. Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2015). Facebook use and academic performance among college students: A mixed-methods study with a multi-ethnic sample. *Computers in Human Behavior*, 45, 265–272. doi:10.1016/j.chb.2014.12.033
54. Milani L., Osualdella D., & Di Blasio P. (2009). Interpersonal relationships, coping strategies and Problematic Internet Use in adolescence: an Italian study. *Front.*

Neuroeng. Conference Abstract: Annual CyberTherapy and CyberPsychology 2009 conference. doi: 10.3389/conf.neuro.14.2009.06.068

55. Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16(10), 721-727. doi: 10.1089/cyber.2012.0521
56. Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
57. Očadlíková, Z. (2012). *Sociální úzkostnost, online sebe-otevírání a vliv percepce kontrolovatelnosti online komunikace u uživatelů Facebooku v období vynořující se dospělosti*. (Bakalářská diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně. Získáno dne 12.1. 2019 z: https://is.muni.cz/th/362626/fss_b/Bakalarska_prace_Ocadlikova.pdf
58. Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010
59. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
60. Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha: Portál.
61. Praško, J., Prašková, H., & Prašková, J. (2008). *Specifické fobie*. Praha: Portál.
62. Praško, J., Vyskočilová, J., Pígllová, L., & Prašková, J. (2012). *Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud* (Vydání druhé). Praha: Portál.
63. Praško, J., Vyskočilová, J., & Prašková, J. (2008). *Úzkost a obavy: jak je překonat* (2. vyd). Praha: Portál.
64. Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. On the Horizon*, 9(5), 1–6. doi: 10.1108/10748120110424816
65. Rauch, S. L., Milad, M. R., Orr, S. P., Quinn, B. T., Fischl, B., & Pitman, R. K. (2005). Orbitofrontal thickness, retention of fear extinction, and extraversion. *Neuroreport*, 16(17), 1909-1912. doi: 10.1097/01.wnr.0000186599.66243.50
66. Rizvi, AZ. (2016). Personality, Social Anxiety and Excessive Use of Facebook. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(3), 119-127. doi: 10.5923/j.ijpbs.20160603.04
67. Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook

- usage. *Computers In Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. doi: 10.1016/j.chb.2011.02.004
68. Sehlmeier, C., Dannlowski, U., Shöning, S., Kugel, H., Pyka, M., Pfleiderer, B., Zwitterlood P., Schiffbauer H., Heindel W., Arolt V. and Konrad, C. (2011). Neural correlates of trait anxiety in fear extinction. *Psychological Medicine*, 41(4), 789-798. doi:10.1017/S0033291710001248
69. Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.003
70. Shek, D. T. L., & Yu, L. (2012). Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates. *International Journal On Disability And Human Development*, 11(2). doi: 10.1515/ijdhhd-2012-0023
71. Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 766-775. doi:10.1037/a0022407
72. Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and Underlying Processes of Adolescents' Online Self-Disclosure: Developing and Testing an “Internet-Attribute-Perception” Model. *Media Psychology*, 10(2), 292-315. doi: 10.1080/15213260701375686
73. Siibak, A. (2009). Constructing the Self through the Photo selection – Visual Impression Management on Social Networking Websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), article 1. Staženo z: <https://cyberpsychology.eu/article/view/4218/3260>
74. Smith, A. (2014). *What people like and dislike about Facebook*. Získáno 10.12. 2018 z: <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/02/03/what-people-like-dislike-about-facebook/>
75. Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers In Human Behavior*, 27(6), 2322-2329. doi: 10.1016/j.chb.2011.07.011
76. Statista. (2018). *Most popular social networks worldwide as of October 2018, ranked by number of active users (in millions)*. Získáno 14.12. 2018 z:

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

77. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
78. Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433. doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.003
79. Suler, J. R. (2004). The Online Disinhibition Effect. *The Psychology of Cyberspace*. Získáno dne 18.2. 2019 z: <http://truecenterpublishing.com/psycyber/psycyber.html>
80. Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
81. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
82. Tong, S. T., Van Der Heide, B., Langwell, L., & Walther, J. B. (2008). Too Much of a Good Thing? The Relationship Between Number of Friends and Interpersonal Impressions on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(3), 531–549. doi:10.1111/j.1083-6101.2008.00409.x
83. Ulč, I. (1999). *Úzkost a úzkostné poruchy*. Praha: Grada.
84. Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR. (2018). *MKN Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. Získáno dne 4.2. 2019 z: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>
85. Upton, (2011). Adolescence. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (99-116). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
86. Vágnerová, M. (2012a). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
87. Vágnerová, M. (2012b). *Psychopatologie pro pomáhající profese* (5. vyd.). Praha: Portál.
88. Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.
89. Vymětal, J. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing.

90. Weidman, A. C., & Levinson, C. A. (2015). I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and is accurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, 49, 12–19. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.045
91. Whang, L. S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143–150. doi:10.1089/109493103321640338
92. Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(2), 173-177. doi: 10.1089/cyber.2009.0094
93. Zachová, K. (2018). *Zkušenost adolescentů s duševním onemocněním jejich rodičů*. (Magisterská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci. Získáno dne 31.října 2018 z https://theses.cz/id/dlqxpz/DP_Adolescenti_a_duevn_nemoc_rod_i_Kateina_Zachov.pdf
94. Zywicki, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. doi:10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Český abstrakt BcDP
2. Cizojazyčný abstrakt BcDP

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Úzkost v reálném a online prostředí

Autor práce: Lenka Halířová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 65, 119 045

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 94

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem mezi psychosociálními aspekty užívání Facebooku a úzkostí. Cílem práce je zjistit, zda kompenzační funkce Facebooku, socializace pomocí Facebooku, obavy spojené se sebe prezentací na Facebooku, nadměrné užívání Facebooku či navazování partnerských vztahů souvisí s úzkostí. Teoretická část pojednává o vývojovém období adolescence, úzkostných poruchách a sociální síti Facebook. Sběr dat byl realizován pomocí elektronické dotazníkové baterie (škály PSAFU, BAI, BFAS, SIAS). Ta byla šířena pomocí metody sněhové koule a samovýběrem. Výběrový soubor tvořilo 210 respondentů ve věku 16-22 let, kteří mají účet na Facebooku. Z výsledků vyplývá, že úzkost nemá vliv na kompenzační funkci Facebooku, socializaci pomocí Facebooku, obavy při sebe prezentaci na Facebooku či nadměrné užívání Facebooku. Kompenzační funkce Facebooku souvisí se sociálně interakční úzkostí. Sociálně interakční úzkost má negativní vliv na navazování partnerských vztahů.

Klíčová slova: adolescence, Facebook, úzkost

ABSTRACT OF THESIS

Title: Anxiety in a real and online environment

Author: Lenka Halířová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 65, 119 045

Number of appendices: 2

Number of references: 94

Abstract:

This bachelor's thesis deals with a relationship between psychosocial aspects of using Facebook and anxiety. The purpose of this thesis is to find out, whether Facebook's compensatory function, socializing via Facebook, doubts connected with self-presentation on Facebook, overuse of Facebook, or building intimate relationships is connected with anxiety. The theoretical part focuses on development period of adolescence, anxiety disorders and the social network - Facebook. Collection of data was realized by an electronic battery of questionnaires (PSAFU, BAI, BFAS, SIAS scales). Which was then spread by a snowball method and self-selection. The data sample consisted of 210 respondents in the ages of 16-22 years of age, who have a Facebook account. The results imply, that anxiety doesn't have any impact on Facebook's compensatory function, socializing via Facebook, doubts connected with self-presentation on Facebook, or overuse of Facebook. Compensatory function of Facebook is connected with social interaction anxiety. Social interaction anxiety has a negative effect on building intimate relationships.

Key words: adolescence, Facebook, anxiety