



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: SOCIÁLNÍ PRÁCE

## Závislost na sociální síti Instagram

**Autor:** Zuzana Vyhnálková, DiS.

**Vedoucí práce:** Mgr. Veronika Benešová, Ph.D.

České Budějovice 2022

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Závislost na sociální síti Instagram*“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 8. 8. 2022

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Veronice Benešové, Ph.D. za odborné vedení. Dále bych chtěla touto cestou poděkovat respondentům za spolupráci při dotazníkovém šetření. Chtěla bych poděkovat své rodině za podporu a rodině svého přítele a příteli samotnému za velmi významnou pomoc.

## **Závislost na sociální síti Instagram**

### **Abstrakt**

Bakalářská práce se soustředí na závislost mladých dospělých na sociální síť Instagram. Cílem této bakalářské práce je popsat prvky patologických jevů závislosti na sociální síti. Sekundárním cílem je popsat sociální a zdravotní dopady na uživatele sociální sítě. Výzkumné otázky pro tuto práci byly stanoveny: „Jaké demografické faktory ovlivňují závislost na sociální síti?“ a „do jaké hloubky ovlivňují sociální sítě reálný život?“

Pro výzkum byly formulovány hypotézy, které byly nebo nebyly potvrzené. Hypotéza číslo jedna zněla „Znaky závislosti trpí více muži než ženy.“ Hypotézou číslo dvě byla „Porovnání vzhledu, se vyskytuje více u žen než u mužů.“ A hypotéza číslo tři byla „Mladší uživatelé sociální sítě, pod 20let, pociťují silnější frustraci, při nedostupnosti sítě, než starší uživatelé.“

Empirická část této práce proběhla pomocí nestandardizovaného dotazníku, který byl spuštěn online v online aplikaci Survio.com. Díky aplikaci Survio.com byl dotazník přístupný široké veřejnosti. Respondenti získali odkaz na dotazník. V dotazníku byly použity převážně uzavřené otázky s otevřenými, pro získání bližších informací. Výzkumný soubor byl tvořen respondenty z široké veřejnosti ve věku od 18 do 26 let. Získaná data byly zpracovány v programu Microsoft Excel a statistickém programu R. Výsledky z výzkumu prokázaly validitu dvou hypotéz ze tří.

Bakalářská práce může být zdrojem informací pro sociální pracovníky, zajímající se o problematiku závislostní.

### **Klíčová slova**

Sociální práce; nelátková závislost; Instagram; internet; chování

## **Addiction to the social network Instagram**

### **Abstract**

The bachelor's thesis focuses on the addiction of young adults to the social network Instagram.

The aim of this bachelor thesis is to describe the elements of pathological phenomena of social network addiction. A secondary aim is to describe the social and health impacts on social network users. The research questions for this work were set: "What demographic factors influence social network addiction?" and "to what depth do social networks influence real life?"

Hypotheses were formulated for research that were or were not confirmed. Hypothesis number one was "More men suffer from signs of addiction than women." Hypothesis number two was "Appearance comparison occurs more beyond women than men." And hypothesis number three was "Younger users of the social network, under 20, feel stronger frustration than older users, in case of network unavailability."

The empirical part of this work was carried out using a non-standardized questionnaire, which was launched online in the online application Survio.com. Thanks to the application Survio.com, the questionnaire was accessible to the general public. Respondents were provided with a link to the questionnaire. The questionnaire included active questions with open questions to obtain more detailed information. The research group consisted of respondents from the general public aged between 18 and 26.

The obtained data were processed in the Microsoft Excel program and the statistical program R. The results of the research proved the validity of two out of three hypotheses.

The bachelor thesis can be a source of information for social workers interested in the issue of addictions.

### **Keywords**

social work; non-substance addiction; Instagram; internet; behaviour

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Internet – stručná historie</b> .....	<b>10</b>
2.1	<i>Co je to internet</i> .....	10
2.2	<i>Historie internetu</i> .....	10
<b>3</b>	<b>Sociální síť Instagram</b> .....	<b>11</b>
3.1	<i>Základní funkce Instagramu</i> .....	11
3.2	<i>Instagram Direct</i> .....	11
3.3	<i>Instastories</i> .....	12
3.4	<i>Práce s Instastories</i> .....	13
3.5	<i>Bezpečí</i> .....	14
<b>4</b>	<b>Vymezení základních pojmů pro oblast nelátkových závislostí</b> .....	<b>15</b>
4.1	<i>Závislost na procesech</i> .....	15
4.2	<i>Nomofobie</i> .....	15
4.3	<i>Netolismus</i> .....	16
<b>5</b>	<b>Rizika závislosti na internetu</b> .....	<b>18</b>
5.1	<i>Zdravotní rizika závislosti na sociální síti</i> .....	18
5.1.1	<i>Funkcionální poruchy pohybového systému</i> .....	18
5.1.2	<i>Syndrom počítačového vidění CVS (computer vision syndrome)</i> .....	18
5.1.3	<i>Porucha příjmu potravy</i> .....	19
5.2	<i>Kyberšikana (cyberbullying)</i> .....	19
<b>6</b>	<b>Nelátkové závislosti</b> .....	<b>21</b>
6.1	<i>Gambling</i> .....	21
<b>7</b>	<b>Sociální práce a nelátkové závislosti</b> .....	<b>22</b>
7.1	<i>Sociální práce s rodinou</i> .....	22
<b>8</b>	<b>Výzkum</b> .....	<b>23</b>
<b>9</b>	<b>Cíl práce a výzkumné otázky</b> .....	<b>25</b>
9.1	<i>Cíle práce</i> .....	25
9.2	<i>Výzkumné otázky</i> .....	25
9.3	<i>Hypotézy</i> .....	25
<b>10</b>	<b>Metodika</b> .....	<b>26</b>
10.1	<i>Charakteristika kvantitativního výzkumného souboru</i> .....	26
10.2	<i>Výzkumný soubor</i> .....	27

<b>11</b>	<b>Statistické zpracování hypotéz .....</b>	<b>40</b>
	Hypotéza č. 1.....	40
	Hypotéza č. 2.....	41
	Hypotéza č. 3.....	42
<b>12</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>43</b>
<b>13</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>46</b>
	13.1 Doporučení.....	47
<b>14</b>	<b>Seznam literatury .....</b>	<b>49</b>
<b>15</b>	<b>Seznamy .....</b>	<b>53</b>
	15.1 Seznam grafů.....	53
	15.2 Seznam tabulek .....	53
	15.3 Seznam obrázků .....	54
	15.4 Seznam zkratk .....	55
<b>16</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>56</b>

# 1 Úvod

Téma bakalářské práce, závislost na sociální síti, jsem si vybrala z důvodu, že vídám mnoho mladých lidí, kteří mají velmi intenzivní vztah ke svému mobilnímu telefonu a k sociálním sítím. Všímám si nepozornosti při důležitých úkonech u lidí, kteří tráví hodně času na sociálních sítích a nervozity pokud je síť mimo dosah nebo je zamezen přístup na ní.

Závislost na internetu je komplikovaným jevem, protože internet je dostupný všude kolem nás v několika formách. Absolutní abstinence není úplně možná. Z důvodu využívání internetu v práci, ve škole, jako volnočasovou aktivitu, při hledání informací. Mobilní telefon vlastní, dnes, každý a většina se dokáže připojit k internetu, přes data nebo bezdrátové připojení v Wi-Fi.

Aplikace, které jsou přímo spojené s užíváním internetu, nám poskytují pohodlí, snadno dostupné informace o celém světě. Sociální sítě nám umožňují sledovat životy druhých, aniž bychom ty osoby znali. Formují náš pohled na život ostatních i na náš vlastní. Ovlivňují, jak se chováme, jak se oblékáme, jakou hudbu posloucháme nebo jaké máme koníčky. Zajímalo mě, do jaké míry ovlivňuje sociální síť Instagram život jeho uživatelů. Zda se u uživatelů Instagramu projevují znaky závislosti, které provázejí uživatele návykových látek, a jestli mají stejnou sílu. Sama na sobě pociťuji vliv sociálních sítí, a to v rovině pohledu na sebe, tak v pohledu na okolí.

V praktické části své bakalářské práci se budu věnovat uživatelům sociální sítě Instagram. Budu zkoumat jejich pocity a úroveň závislosti na síti. Pro úroveň závislosti použiji znaky závislosti, které jsou definovány pro závislosti na návykových látkách.

Svůj výzkum pro zmapování úrovně závislosti na sociální síti Instagram, provedu online formou. Dotazník, který je dostupný online je pro uživatele sítí nejdostupnější a je nejpravděpodobnější, že dotazník dokončí. Dotazník je tak přístupný všem, kteří kliknou na odkaz bez ohledu na to, kde se nacházejí nebo kolik je momentálně hodin. Touto formou mohu sesbírat více dotazníků než běžnou papírovou formou nebo přímým dotazováním respondentů.

Celý dotazník bude nahrán v programu Survio.com, který je vytvořen přímo pro online dotazníky a je přizpůsobený k vyhodnocování sesbíraných dat. Dotazník je tak přístupný na zařízení, které má přístup k internetu. Slouží anonymně, není potřeba



žádné přihlašování respondenta ani po něm nevyžaduje žádná osobní data, pokud se na ně neptá sám výzkumník. Můj dotazník bude zcela anonymní, bez uvádění osobních informací respondenty.

## **2 Internet – stručná historie**

### ***2.1 Co je to internet***

Internet je virtuální síť. Tato síť propojuje jednotlivé jiné sítě pomocí internetového protokolu, známého jako IP.

Pojem internet vznikl z anglického slova network. Toto označení sloužilo jako koncovka pro americké počítačové sítě, tedy Arpa-net. A slovem inter, které v latině znamená “mezi“.

Internet vznikl k přenášení informací a k poskytování služeb. Služby jako jsou elektronická pošta, webové stránky, sdílení souborů, chat a jiné (Procházka, 2010).

### ***2.2 Historie internetu***

Internet se začal rozvíjet od roku 1969, kdy byla vytvořena experimentální síť jménem ARPANE a v roce 1972 je vyvinuta první e-mailová aplikace.

Myšlenka vytvoření internetové sítě vznikla pro spojení vojenských, strategických, akademických a vládních počítačů. Tato síť měla být maximálně odolná vůči útokům na ni. Proto byla tato Síť navržena bez hlavního řídicího centra. Aby taková síť mohla fungovat bez řídicího centra, skládá se z uzlů, které mají stejnou důležitost v systému. Informace přesouvající se mezi uzly, jsou rozděleny na části, které se nazývají pakety. Pokud dojde k poškození jednoho z uzlů, pakety dorazí alternativní cestou k adresátovi (Procházka, 2010).


### 3 Sociální síť Instagram

Sociální síť Instagram vznikla jako aplikace pro mobilní zařízení. Její první vydání bylo v roce 2010. Jejími zakladateli byli Kevin Systrom a Mike Krieger. Tito dva vývojáři ji založili, jako svou pilotní aplikaci, aplikaci jménem Burbn. Tato aplikace sloužila pro sdílení fotografií. Aplikace během 11 měsíců získala 9milionů uživatelů (Shontell, 2011).

#### 3.1 Základní funkce Instagramu

Instagram je sociální síť, ke které se většina uživatelů připojuje skrze mobilní aplikaci Instagram. Aby uživatel mohl jakkoliv reagovat a fungovat na Instagramu, musí mít vytvořený účet. Účet lze vytvořit skrz e-mailovou adresu nebo facebookový profil. Při vytváření svého účtu, může uživatel napsat nějaké informace. Těmito informacím se říká „*bio*“ (Rennemeyer, 2020).

Základní funkce Instagramu je: **Domovská stránka**. V aplikaci ikona domovské stránky vypadá, jako domeček. Zde najde uživatel příspěvky všech uživatelů, které sleduje. Poklepnutím na příspěvek udělí příspěvku např. srdíčko. V řeči facebooku „líbí se mi“ Vedle domovské ikony je lupa. Ta pomáhá vyhledávat jiné uživatele, příspěvky, hashtagy, firmy (Rennemeyer, 2020)

Hlavní funkce sítě Instagram je sdílení fotek a videí. Tyto fotky a videa mohou být veřejně dostupné nebo je mohou vidět pouze uživatelé, kteří jsou označeni „*blízcí přátelé*“. Pro přidávání těchto médií je určený symbol , kterým se otevřou nástroje pro přidávání a úpravu médií, které chce uživatel sdílet. Do příspěvku lze nahrát až 10 médií. Nezáleží, jestli se jedná o fotky nebo videa. Díky propojení sociálních sítí, lze jeden příspěvek sdílet na více platformách zároveň. Jsou jimi Facebook, Twitter a Tumblr (Rennemeyer, 2020), (Centrum nápovědy, 2022).

Oznámení, která přichází na uživatelský účet, jsou zobrazovány u srdíčka na liště (Rennemeyer, 2020).

#### 3.2 Instagram Direct

Instagram umožňuje spojení s jinými účty prostřednictvím zpráv, které si mohou uživatelé navzájem posílat. Uživatel může navazovat kontakt s jakýmkoli profilem,

který má povolené přijímání zpráv. Mohou si tak psát přátelé, kteří se navzájem “sledují“, ale i profily, které se navzájem “nesledují“. Jednu zprávu lze poslat více lidem a lze vytvářet skupinový chat (Centrum nápovědy, 2022).

Instagram Direct umožňuje posílání různých medií, není limitován textem. Uživatelé si mohou navzájem posílat fotky, videa, hlasové zprávy, GIFi, smajlíky a jiné doplňky textu. Direct umožňuje posílání medií, které není stálé. Tato média pro zhlédnutí mizí z chatu (Centrum nápovědy, 2022).

### 3.3 *Instastories*

Instagram jen velmi známý svou funkcí *instastories* nebo také jen *stories*. Tato funkce umožňuje uživatelům jednorázové zhlédnutí fotky nebo videa, které na Instagram vložil jiný uživatel. Po zhlédnutí *stories* mizí (Krčová, 2022).

Aplikace Instagram obsahuje mnoho funkcí při vytváření *instastories*. Jednou z funkcí je funkce “*samolepka*“. Tato funkce umožňuje vkládání objektů do příspěvku (Rennemeyer, 2020).

**GIF** – Animovaný GIF, pohybující se obrázek. GIF je soubor obrázků rychle se promítajících za sebou a tím vytváří pohyb (TechLib, 2005).

**Poloha** – Funkce, díky které může uživatel veřejně sdílet, kde se nachází nebo, kde byla fotka nebo video, pořízeno (Centrum nápovědy, 2022).

**Zmínka** – Do příspěvku je možné někoho nebo něco označit. Díky tomu, bude uživatel nebo společnost upozorněni na příspěvek a mohou jej samy sdílet (Krčová, 2022).

**Hashtag (#)** – Používání hashtagu je rozšířené skrze většinu sociálních sítí. Jde o metadata, která jsou tvořena slovem. Symbol “#“ znamená *hash* (mřížka, křížek). Tento symbol vytvoří klíčové slovo, které je spojené s konkrétními médii, textem nebo souborem (Znaky na klávesnici, 2019).

**Avatar** – Možnost vytvoření si vlastní postavy podle svých rysů, vlasů, oblečení a specifickými doplňky. Též avatar může fungovat jako smajlík (Krčová, 2022).

**Anketa** – Přimo ve *stories* může uživatel vytvořit anketu a ptát se tak jiných uživatelů na odpovědi a tím je nechat hlasovat (Centrum nápovědy, 2022).

**Hudba** – Do *stories* může uživatel přikládat hudbu, a to jednotlivé úseky hudby nebo odkazy na hudbu. S vloženou hudbou lze zobrazovat i její text (pokud jej má, nebo je dostupný) (Centrum nápovědy, 2022).

**Ikona Fotka** – Ve *stories* je možné sdílet i jiné fotky (Centrum nápovědy, 2022).

**Filtry a efekty** – Při vytváření příspěvku nebo *stories* je možné pohrát si s filtry a efekty, které nabízí sám Instagram. Instagram nabízí 13 filtrů, které lze měnit přetažením doprava nebo doleva. Instagram nabízí nespočet efektů, které se nachází pod fotkou, které jsou vytvořeny různými autory (Krčová, 2022).

### 3.4 Práce s Instastories

**Boomerang** – Tato funkce umožňuje nahrát krátkou smyčku, která se bude neustále přehrávat za sebou (Krčová, 2022).

**Superzoom** – Tato funkce umožňuje při natáčení, aby se objekt přiblížil. Funkce umožňuje přehrávání zvuků (Centrum nápovědy, 2022).

**Handsfree** – Touto funkcí natáčí uživatel videa pouze kliknutím. Může tak vidět časomíru za jak dlouho se video začne natáčet, nebo jak je dlouhé (Centrum nápovědy, 2022).

**Vytvořit** – Zde může uživatel vytvořit *stories*, které neobsahuje fotku ani video. Může používat všechny nástroje pro vytvoření *stories*. Může napsat příspěvek, vložit hudbu nebo samolepku (Centrum nápovědy, 2022).

**Živě** – tato funkce umožňuje natáčet video, které se bude v reálném čase přehrávat na Instagramu (Centrum nápovědy, 2022). Sledující dostanou upozornění, že jimi sledovaný profil vysílá živě. K živému vysílání se mohou připojit i jiní uživatelé a posílat si navzájem obrázky, smajlíky, komentáře, nebo vytvářet duel (videohovor s dalším uživatelem). Živé vysílání může trvat i hodinu a je možné si ho stáhnout nebo sdílet v IGTV (Krčová, 2022).

**Reels** – Video o délce 60 sekund. Do klipu je možné přidat hudbu, efekty, voiceover (mluvené slovo). Lze nastavit, kdo reels uvidí (Centrum nápovědy, 2022).

### 3.5 *Bezpečí*

Bezpečí na sociálních sítích bývá často opomenuto, především mladšími uživateli. Instagram uživatelům nabízí mnoho forem ochrany svého uživatelského profilu. Jednou z forem je nastavení “*soukromé*“. Profil lze na Instagramu najít, ale nelze jej kontaktovat a přístup k příspěvkům uživatele, musí být schválen samotným uživatelem. Další formou zabezpečení dat na Instagramu je možnost “zablokování“. Tím zablokovaný účet ztrácí přístup do konkrétního profilu a nemůže jej nijak kontaktovat. Bloky se může vztahovat jen na některé funkce Instagramu, například pouze na zprávy nebo komentáře. Zapnutím nebo vypnutím aktivity, je způsob bezpečí s ohledem na aktivitu na Instagramu. Při zapnuté aktivitě, vědí ostatní uživatelé, že je jeden konkrétní uživatel připojen na Instagram. Při vypnutí aktivity, ostatní uživatelé jej vidí, jako offline, i když je uživatel připojený. Instagram je zabezpečen uživatelským heslem, je připojen na e-mail uživatele. Každá změna údajů na Instagramu je zaznamenána a uživatel je informován prostřednictvím e-mailu. Při napadení profilu existují postupy, jak účet opět zabezpečit a neztratit tak data, která byla uložena na uživatelský profil (Centrum nápovědy, 2022).

## 4 Vymezení základních pojmů pro oblast nelátkových závislostí

### 4.1 *Závislost na procesech*

V odborné literatuře, pojednávající o závislostech, se můžeme setkat s pojmem „behaviorální závislost“. Jedná se o chování, které má stejné nebo podobné znaky, jako závislost na návykových látkách. Při takovém chování, vnímá subjekt okamžité uspokojení. Po čase se jeho chování stává závislostí. Zprvu se může jednat o zvyk a následně o závislost. Behaviorální závislost doprovází impulz, ve kterém je ztráta kontroly nad chováním a subjektu přináší příjemné pocity (Kalina, 2015).

Do povědomí psychiatrie a psychologie, se pojem behaviorální závislost, dostává roku 1954, kdy o jejím výskytu pojednává v práci Joost A. M. Meerloo, M.D., s názvem *Televisio additiom and reactive apathy*. V této práci se vyjadřuje k televizi, jako k hypnotickému zařízení, kterému podléhají děti a adolescenti, pro jednoduchost zpracování fantazii a násilí. V článku zmiňuje apatii respondentů, zanedbávání školy nebo domácích povinností, protože nechtějí opustit televizní obrazovky. Dříve byla závislost na televizní obrazovce zaměňována s psychiatrickými onemocněními, jako je schizofrenie. Joost A. M. Merloo, M.D., zjistil, že při navázání na téma „televizní programy“ subjekt reaguje zcela odlišně a do konverzace se plně zapojuje (Meerloo, 1954).

### 4.2 *Nomofobie*

Nomofobie, jinak řečeno, je závislost na mobilním telefonu. Jedná se o závislost spojenou přímo s funkcemi mobilního telefonu. Především jde o volání, posílání textových zpráv neboli zkráceně „SMSek“ nebo zaslání multimediálních zpráv „MMSek“. V dnešní době různých komunikačních aplikací, je závislost rozšířená na jiné aplikace umožňující komunikaci, například Messenger, WhatsApp a jiné. Pro závislost na mobilním telefonu existují už i znaky závislosti:

**Znak bažení.** Závislí lidé na mobilním telefonu, neustále přemýšlejí nad telefonem: kde je, jestli je dostatečně nabitý, jestli nezmeškal hovor nebo zprávu. Osoby často telefonují a piší textové zprávy, mají neustálé nutkání dívat se na displej a při naplnění své nutkové potřeby, mají pocit vzrušení. Proces závislosti na telefonu probíhá stejně jako u závislosti na návykových látkách. Jedinec není schopen potlačit nutkání, i když ví, že tato činnost může poškodit jinou osobu nebo jeho samotného (Fischer, 2014).

**Znak uvolnění.** Dalším společným znakem je uvolnění po vykonání činnosti. Závislý na mobilním telefonu je uspokojen a vnímá pocit úlevy. Tento pocit může odeznít a nastoupit pocit viny a výčitky (Fischer, 2014).

Problematickým jevem je fakt, že u mladé generace se stal mobilní telefon majetkovou záležitostí. Posuzují navzájem, jaký má kdo telefon, a jak byl drahý. Vzniká nevraživost mezi uživateli telefonů různých značek. Vytváří se subkultury, až by se dalo říct kultury, vyznávající jen jednu značku mobilních telefonů a jiných výrobků jedné konkrétní značky. Velmi rozšířenou skupinou jsou fanoušci Apple a jeho výrobků (Fischer, 2014).

Psaní zpráv a časté telefonování je u mladé generace považované za exkluzivní. Jedinec vypadá důležitě, protože ho pořád někdo shání a potřebuje s ním něco řešit. Mít drahý telefon je ukazatel finanční stránky jedince a sociální zařazení. Značka telefonu se stala stejným ukazatelem financí jedince, jako značka oblečení (Fischer, 2014).

### 4.3 Netolismus

Netolismus je označení pro závislost **na internetu** (Švestková, 2019). Závislost na online komunikaci, se také označuje SNS, neboli „*social networking sites*“ (Blinka, 2015). Nezáleží, na jakém přístroji jsme k internetu připojeni. V dnešní moderní společnosti má každý chytrý telefon, tablet, notebook nebo stolní počítač. Jsme obklopeni internetem a to téměř všude. Na každém rohu, v nákupním centru, v jídelně, na parkovišti, nebo i v parku nalezneme WI-FI připojení. Mnoho lidí má mobilní data v telefonu nebo tabletu, a to i s možností neomezeného používání dat. Mohou tak být online kdekoliv. Snad jen místo vysokých hor a hlubokých lesů, kde signál není (Blinka, 2015).

Z důvodů neustálého připojení k internetu, může snadno vznikat závislost. Internet nám dopřává komfort rychlosti a dostupnosti. Nákupy po internetu jsou už dnes zcela běžnou záležitostí. Můžeme nakupovat oblečení, nábytek, jídlo, vše jednoduše, přes pár kliknutí (Švestková, 2019). Na internetu můžeme sdílet své životy s lidmi na celém světě a přetvářet obrazy našeho života. Dominantní částí závislosti na internetu a sociálních sítích, se stala **komunikace**. Závislost na sociálních sítích se nejčastěji projevuje skrze specifická média a aplikace. Nejrozšířenější je **chatování**, které je nejsnazším komunikačním prostředkem na internetu. K tomu patří i **navštěvování diskuzí**. Vytváření **tzv. blogu** je veřejné sdílení života. Umožňuje sdílet své pocity, zážitky,



fotky, zájmy, profesní zaměření. Je na uživateli, zda svůj blog uveřejní do celého internetu. S blogem se pojí i komentáře k jednotlivým článkům i k samotnému blogu. Uživatel tak získává zpětnou vazbu a náhled na svou práci. Dalším komunikačním kanálem jsou **online seznamky**. Je nespočet druhů a aplikací, které slouží k online seznamování s různým zaměřením (Blinka, 2015).

Se závislostí se mění způsob vyjadřování závislého, a jeho pohled na reálný život. Závislá osoba více a více upadá do virtuálního života. Sociální sítě k tomu vytváří ty nejlepší podmínky. Závislý člověk se častěji uchyluje k virtuálním vztahům. Má pocit, že jsou pro něj líp srozumitelné a nalezne více pochopení (Jirovský, 2007). Člověk tráví na internetu stále více času, neustále kontroluje sociální sítě, projevuje se agrese při absenci internetu, konflikty a abstinční příznaky, jako u závislých na návykových látkách. (Švestková, 2019) Zásadním příznakem závislosti je touha po uspokojení nutkavého chování, ať už v drogách nebo v mobilních sítích. Tato touha začne být stále silnější, a značně ovlivňuje reálný život. U závislosti na návykových látkách se této touze říká „*carving*“, také bažení (Kalina, 2015).

## **5 Rizika závislosti na internetu**

Většina lidí si neuvědomuje, do jaké míry odhalují své osobní informace na internetu. Mnoho aplikací na sociálních sítích, vyžaduje po uživateli jeho jméno, příjmení, datum narození, číslo debetní nebo kreditní karty. Informace, které uživatel zadá do jakékoliv sítě či aplikace, jsou zde velmi dlouho někdy i na pořád, uchovávány. Uživatel většinou nabývá dojem, že je na internetu anonymní. Opak bývá pravdou. Mnoho uživatelů různých sociálních sítí, udává své osobní údaje. Často na sociálních sítích publikují intimní informace popřípadě fotografie, zadávají svou geografickou polohu v reálném čase. Takové informace mohou být veřejně dohledatelné a zneužitelné. Působí problémy v osobních vztazích i v profesním životě. Osobní informace, jako je například telefonní číslo nebo adresa, mohou přímo ohrozit uživatele. Chodí mu výhrůžky přímo na osobní telefon, nebo agresor může vědět, kde jeho oběť bydlí (Ševčíková, 2014).

### **5.1 Zdravotní rizika závislosti na sociální síti**

Závislost na sociální síti může doprovázet zdravotní komplikace. Například poruchy pohybového systému, syndrom počítačového oka nebo rozvoj poruchy příjmu potravy (Jak na Internet, 2012).

#### **5.1.1 Funkcionální poruchy pohybového systému**

Jedná se o poruchy hybnosti. Tyto poruchy jsou nestálé. Neshodují se s diagnostikou neurologického onemocnění a mění se s odvedením pozornosti. Dřívějším názvem pro poruchy byly „*hysterické*“ nebo „*psychogenní*“ poruchy hybnosti. Dnes se používá výraz „*funkční poruchy hybnosti*“ nebo „*somatoforní poruchy hybnosti*“ (Poděbradská, 2018).

#### **5.1.2 Syndrom počítačového vidění CVS (computer vision syndrome)**

Trávením více času u počítače nebo telefonu, se lidské oko unavuje. Příznaky CVS (*computer vision syndrome*) jsou: bolesti hlavy, ztráta soustředění, únava a pálení očí, zarudnutí očí, dvojité vidění, rozmazané vidění a bolest krku a ramen. CVS vzniká jinou reakcí v mozku na znaky, které vidí na obrazovce, než na znaky v tištěné formě. Oko, ve snaze si odpočinout, se přesouvá na sníženou úroveň zaostření. Dochází tak ke střídavému rozostření a zaostření obrazu, na které se oko hledí (Heiting, 2019).

### 5.1.3 *Porucha příjmu potravy*

Sociální sítě mají dopad i na psychické zdraví. A to v pozitivním i negativním směru. Na sociálních sítích vznikají podpůrné skupiny pro osoby, které trpí poruchou příjmu potravy. Na internetu, ženy trpící poruchou příjmu potravy, nejčastěji vyhledávají fotografie a návody. Fotografie extrémně štíhlých žen, fotografie “ normálních těl“, zdravého jídla, velikosti porcí. Na sociálních sítích uveřejňují svou změnu, fotografie před a po nemoci. Tyto ženy sledují stránky s tematikou cvičení a zdravého životního stylu. Na sociálních sítích se objevují reklamy a obsahy, které nejsou pro osoby s poruchou příjmu potravy, příjemné nebo vhodné (Nehybková, 2018).

Na sociálních sítích se osoby trpící poruchou příjmu potravy, setkávají s negativními reakcemi na jejich nemoc. Tito lidé mají, i v podpůrném prostředí, tendence skrývat svou nemoc. Sociální sítě, poskytují prostor pro neustálé srovnávání vzhledu, to posiluje dietní chování a motivaci k redukci váhy. V online prostředí dochází k normalizaci extrémního chování. Existuje mnoho strategií pro redukci váhy. Sociální sítě vytvářejí akceptaci úspěšného hubnutí, pozitivní postoje ostatních a vyjádření pocitů při hubnutí, přináší úlevu a rozvoj sebevědomí (Nehybková, 2018).

### 5.2 *Kyberšikana (cyberbullying)*

Kyberšikana se stala novým fenoménem s příchodem internetu a jeho dostupností. V době, kdy každý mobil dokáže nahrávat videa, fotit fotky, připojovat se k jiným zařízením a má přístup k internetu, **je kyberšikana velmi rozšířená**. Jedná se o kontakt mezi obětí a agresorem skrze internetové prostředí. Agresor svou oběť trýzní různými výhrůžkami, obtěžováním, ponižováním. Do internetového prostoru může posílat ztrapňující obsah nebo šířit pomluvy (Švestková, 2019).

Internet poskytuje značnou ochranu agresora, už jen z důvodu, že agrese probíhá online. Agresor může být téměř kdokoliv a nemusí se nutně, jednat o jednu osobu. Šikana může být zaměřená proti jednotlivci, ale i proti skupině osob. Kyberšikana může probíhat jednorázově i dlouhodobě, přičemž se časem stupňuje. Agresor je zaměřen na psychiku oběti a její soukromý život na internetu. Agresor často jedná anonymně. Má strach, že bude odhalen a jeho chování ponese následky. Dohledání pachatele se nejčastěji provádí skrze informace, které jsou o něm volně dohledatelné, nebo skrze IP adresu (Švestková, 2019).

Kyberšikana je velmi úzce spjata se šikanou v reálném světě. Šikana jako taková bývá spjata s problematickými vztahy v různých institucích, ať se jedná o prostředí školské nebo profesní. Kyberšikana se od klasické šikany v reálném světě odlišuje především jejím zvládnutím a také v jejích dopadech na soukromý život oběti (Ševčíková, 2014). Velmi často pak dochází u obětí k myšlenkám na sebevraždu z důvodu nezastavitelnosti pachatele. Vážné případy jsou předány Policii ČR, která má již zvláštní oddělení, na řešení kyberšikany a kyberstalkingu (Černá, 2013).

Osoby závislé na internetu často propadají **kyberstalkingu**. Ze začátku, tato aktivita na internetu, vypadá neškodně a je zcela běžná mezi mladými lidmi a teenagery. Při kyberstalkingem, jsou oběti neustále zasílány zprávy obsahující agresi. Agresor online napadá svou oběť, posílá jí výhrůžné zprávy, často jde i o vydírání. Dochází ke krádežím identity. Oběť se začíná bát o své fyzické bezpečí, výhrůžky totiž míří na její reálný život. S agresorem se nemusí vůbec znát (Černá, 2013).

## 6 Nelátkové závislosti

V knize Lukáše Blinky „**Online závislosti**“, můžeme najít srovnání závislosti na návykových látkách a na gamblingu. **Gambling** je zatím jedinou oficiální diagnózou ve skupině behaviorálních závislostí. A zároveň je nejprozkoumanějším odvětvím. (Blinka, 2015) Pro srovnání vypracoval Karel Nešpor a kol. tabulku, ve které můžeme porovnat závislosti na látkách a na procesech. Uvádí, že pro látky a procesy je jednotné bažení a s tím související zhoršení sebeovládání. Společným silným signifikantem je zanedbávání jiných zájmů a pokračování navzdory následkům (Nešpor, 2011).

### 6.1 Gambling

Patologické hráčství se spojuje s produkcí dopaminu v mozku. Uvolňování dopaminu způsobuje vzrušení. Tuto látku mozek vyplavuje i při užívání pervitinu, kokainu, ale také při užívání tabáku. Spouštěčem pro patologické hráčství, jsou peníze. Působení tlaku na hráče, ze strany věřitelů, dluhů a jiných finančních problémů, prohlubují bažení a špatné sebeovládání k hráčství (Nešpor, 2011).

Podle diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace, se u hazardních hráčů projevují příznaky hráčství. Hazardní hráč se hazardní hrou zaměstnává, to znamená, že na ni často myslí, přehrává si hru, plánuje a uvažuje o tom jak mít více prostředků pro hru. Pro stále větší vzrušení ze hry, musí hráč vkládat stále více peněz. Pro závislost je typická snaha o přerušování, omezení nebo úplné přestání hraní her. Tato snaha, ale přináší neklid a podrážděnost. Hraní her pomáhá závislému s únikem od nepříjemných pocitů nebo před osobními problémy. Když hráč prohrává, častěji se vrací zpět ke hře, aby získal své peníze zpět. Typické je i lhaní o své závislosti. Hráč lže svým příbuzným a přátelům o tom, jak moc, kde a jak hraje. Vztahy využívá k získávání financí od blízkých, které potřebuje k uspokojení nutnosti hrát. Z důvodu nedostatku finančních prostředků pro hraní, se hráč dopouští ilegálních činů, jako je padělání nebo krádeže. Hráčství hráče ovlivňuje natolik, že časem ztrácí vztahy, zaměstnání i kariéru (Nešpor, 2011).

## 7 Sociální práce a nelátkové závislosti

Sociální práce s osobami se závislostí na internetu nebo sociálních sítích není zcela definována a medializována. Postup je popsán skrze práci s osobami závislými na procesech jako je gambling. Typologicky se jedná o sociálně-patologický jev, do kterého spadá například, domácí násilí, sebevražedné projevy, závislosti na látkách i procesech, destruktivní kultury a sekty (Mátel, 2019).

Sociální práce by měla vycházet z prevence závislosti na sociální síti a závislosti na internetu obecně. V prevenci jsou určeny čtyři základní kategorie pro preventivní interakci. Jsou jimi děti a dospívající, rodiče a blízké osoby, studenti a zaměstnanci s pravidelným přístupem na internet. Ohroženými skupinami jsou také nezaměstnaní a matky na rodičovské dovolené (Blinka, 2015).

Důležitým prvkem v preventivních programech je posílení dovedností klientů a oslabit tak možnost rozvoje závislosti na internetu. Snížením pozitivního očekávání od internetových aplikací a učení se kontrolovanému užívání nebo abstinenci od internetu. Klient se musí naučit pracovat se stresem a emocemi. Musí se naučit rozeznávat své emoce a aktivně uvolňovat stres mimo internetové prostředí. Pracovník klienta podporuje v jeho pozitivních rysech, například v kreativitě, v sociálním kontaktu, v ambicióznosti klienta. Klient se učí dennímu režimu a využívání volného času. Pracovník podporuje klienta v pravidelné docházce, plánování a účast na volnočasových aktivitách, hledání nových zájmů nebo posílení těch nynějších (Blinka, 2015).

### 7.1 Sociální práce s rodinou

Pro práci s rodinou využíváme systemický přístup. Pomáhá nám k poznání důležitosti interakcí mezi klienty a jejich prostředím. Rodina je pro sociálního pracovníka oblast, která je spojena komunikací, jazykem a konverzací mezi členy. Sociální pracovník se přímo zapojuje do procesu pomoci a tím ovlivňuje skupinu. V systemickém přístupu hledáme problémové faktory, které můžeme jasně definovat. Hledáme problémy ve vztazích, které jsou spojeny s klientem. Sociální pracovník je zde *jako facilitátor* (odborník na vedení diskuse) a jeho úkolem je vyhledávat a aktivizovat nevyužité zdroje, které kolem sebe klient má. Hledají společné a alternativní řešení situace (Chrenková, 2015).

## 8 Výzkum

Výzkum je aktivita, která vzniká za účelem pochopení věcí, procesů, jevů a jiných oblastí, které jsou hodny zájmu. Pro sociální práci je důležité umět s výzkumy pracovat a také je vytvářet. Z důvodu styku s projekty, návrhy nadací, nabídkami firem, konzultační komisí. Pracovník rozhoduje nejen o realizovatelnosti projektu, ale i o kvalitě projektu (Baum, 2014).

Výzkum můžeme chápat jako epistemický proces jednání, který je v rovině teoretické i empirické zaměřený na cíl, zodpovězení výzkumné otázky. Metody využívané v epistemických postupech jsou pozorování, rozhovor, operacionalizace a měření, testy, popisy interpretace, audio a video záznamy, obsahová analýza a jiné (Baum, 2014).

Pro sociální práci, stejně tak v přírodních vědách se využívá kvantitativní výzkum, ve kterém se předpokládá měřitelnost lidského chování a lze jej do jisté míry předpokládat. Tento druh výzkumu je spojován s hypoteticko-deduktivním modelem. Vyjadřuje obecné tvrzení, které může vysvětlovat vztahy. Pokud vztahy platí, je očekávatelné, že ve vztahu nalezneme dvě proměnné – hypotézu (Hendl, 2016).

Operacionalizace definic je jeden z výzkumných postupů. Pomáhají nám jednoznačné uchopení pojmů, jejich definování pro měření. Pojmy definujeme zjednodušeně a to ze dvou důvodů. Nemožnost uchopení jevu v celé složitosti, a druhý, jev musí být měřitelný. Některé jevy ovšem zjednodušit nelze, proto je zapotřebí důkladný teoretický rozbor k určení hranic aniž by došlo ke zkreslení zkoumaného jevu. Mezi jevy a vlastnostmi hledáme vztahy, které označujeme za **proměnné**. Proměnné lze rozdělit na nezávislé a závislé proměnné. Závislá proměnná je taková proměnná, která je výsledkem nezávislé proměnné. Nezávislá proměnná je jev nebo vlastnost, která je výslednou vlastností nebo jevem (Chráska, 2016).

Hypotézy tvoří konstrukt celého kvantitativního výzkumu. Pro „*falzifikaci*“ hypotézy, tedy její zneplatnění, je potřeba dostatek faktů o ní. Empirický výzkum hypotézy nedokazuje, ale podporuje její přijatelnost. Pokud je hypotéza přijata je možné ji zobecnit a tím ji doporučit k využití v praxi. Hypotézy se vyjadřují oznamovací větou a musí vyjadřovat vztah mezi dvěma proměnnými (Chráska, 2016).

Kvalitativní výzkum je některými odborníky považován za doplněk kvantitativního výzkumu, některými za protipól. Jedná se o výzkum, ve kterém se nedosahuje výsledků

pomocí matematiky a jiných způsobů kvantifikace. Výzkumník vybírá výzkumné téma a určí jeho výzkumné otázky. Tyto otázky může doplňovat nebo modifikovat během celého výzkumu. Během výzkumu mohou vznikat nové hypotézy na základě zjištěných dat. Kvalitativní výzkum probíhá přímo v terénu a sběr dat probíhá v delším časovém horizontu. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Výzkum obsahuje popisy míst, kde ke sběru dat došlo, citace z rozhovorů a poznámky výzkumníka (Hendl, 2016).



## **9 Cíl práce a výzkumné otázky**

### **9.1 Cíle práce**

1. Popsat patologický jev závislosti na sociální síti.
2. Popsat sociální a zdravotní dopady na uživatele sociální sítě.

### **9.2 Výzkumné otázky**

1. Jaké demografické faktory ovlivňují závislost na sociální síti?
2. Do jaké hloubky ovlivňuje sociální síť reálný život?

### **9.3 Hypotézy**

1. Znaky závislosti trpí více muži než ženy.
2. Porovnávání vzhledu, se vyskytuje více u žen než u mužů.
3. Mladší uživatelé sociální sítě, pod 20let, pocítují silnější frustraci, při nedostupnosti sítě, než starší uživatelé.

## 10 Metodika

Strategie určené pro výzkum, v humanitních vědách a sociálních disciplínách, jsou kvantitativní a kvalitativní výzkum.

Pro výzkum do své bakalářské práce jsem zvolila strategii kvantitativního výzkumu. V této formě výzkumu se ptáme na „Co?, Jak?, Kolik?“. Využíváme tak analýzy, frekvence, určování míry. Dedukce, od obecných soudů k jednotlivostem. Hypotézy a teorie konstruované v kvantitativním výzkumu, podléhají testování, která měří jejich validitu. Kvantitativní výzkum dává prostor pro velký výzkumný vzorek, ale s redukcí informací. Výsledky z výzkumu jsou matematicky a statisticky zpracovány s vysokou reliabilitou, tedy technickou kvalitou testu, nikoliv jeho správnost. Test může mít vysokou reliabilitu, ale nemusí měřit zkoumanou vlastnost, tudíž může mít nízkou validitu (Sebera, 2012).

Pro metodu dotazování jsem zvolila techniku dotazníku. Dotazník proběhl online z důvodu dostupnosti dotazníku z jakéhokoliv zařízení, které se dokáže připojit k internetu. V kvantitativním výzkumu probíhá testování hypotéz a to pomocí statistické metody.

Ke sběru dat byl vyhotoven nestandardizovaný dotazník (vlastní otázky). Dotazník dokáže postihnout vysoký počet jedinců v relativně krátkém čase, snadno získává informace od velkého počtu respondentů a je zde vysoká anonymita respondentů.

Formy otázek, které byly použity, byly: uzavřené otázky, filtrační a škály.

Dotazníku byl vyhotoven v online programu Survio.com, které je navrženo pro online sběr dat do dotazníku. Výzkumu se zúčastnilo 121 respondentů. Dotazník obsahoval 39 jednoduchých otázek zaměřených na respondenta, jeho zdravotní stav a jeho vztah k sociální síti Instagram. Celý dotazník probíhal anonymně. Data byla zpracována v programu Microsoft Excel a ve statistickém programu R.

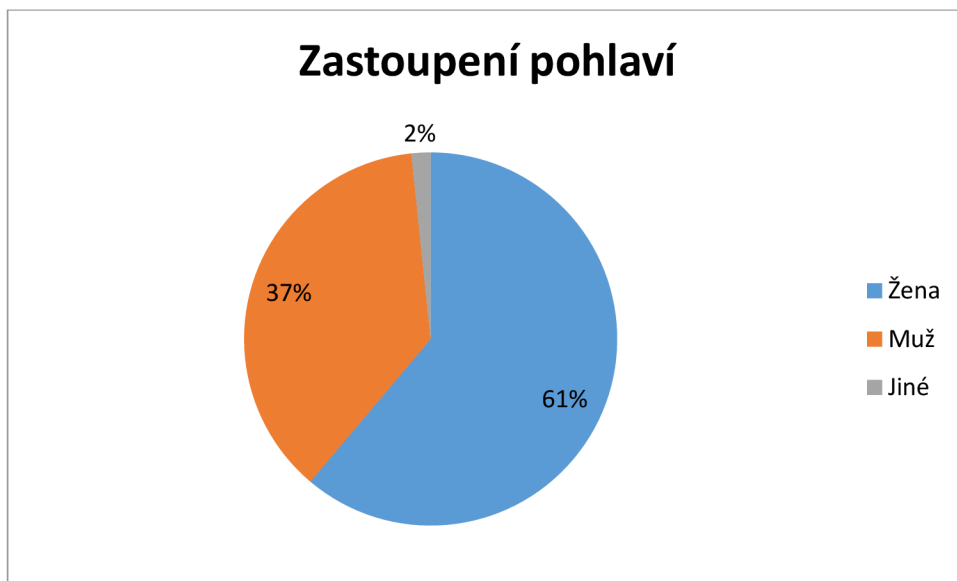
### ***10.1 Charakteristika kvantitativního výzkumného souboru***

Dotazník vyplnilo 121 respondentů ve věkovém rozmezí 18 – 26 let. Pro výzkum nejsou relevantní osobní data respondentů. Dotazník je zaměřen na pocity respondentů, a jakým způsobem ovlivňuje sociální síť Instagram jejich život. Věková kategorie byla určena vzhledem k nejvyšší šanci ovlivnění jejich života, sociálními sítěmi.

## 10.2 Výzkumný soubor

V níže zobrazeném grafu vidíme rozdělení pohlaví respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu o sociální síti Instagram.

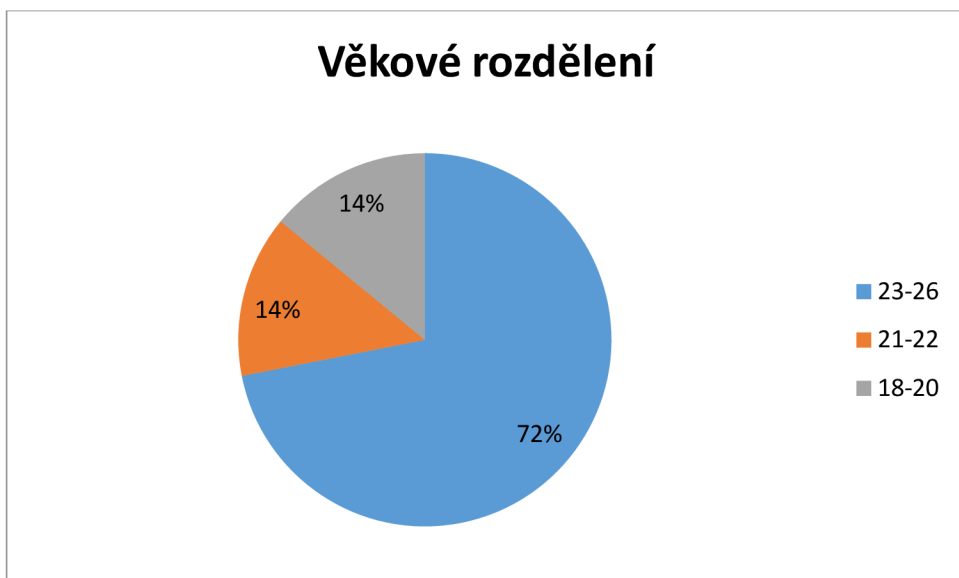
Výzkumu se zúčastnilo 61% žen (ze 121 respondentů bylo 74 respondentů ženy), 37% zúčastněných byli muži (z 121 respondentů bylo 45 respondentů muži), 2% respondentů uvedlo pohlaví Jiné. (ze 121 respondentů, se 2 neidentifikují se ženou ani s mužem) (Graf 1 Rozdělení respondentů dle pohlaví).



**Graf 1** Rozdělení respondentů dle pohlaví

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

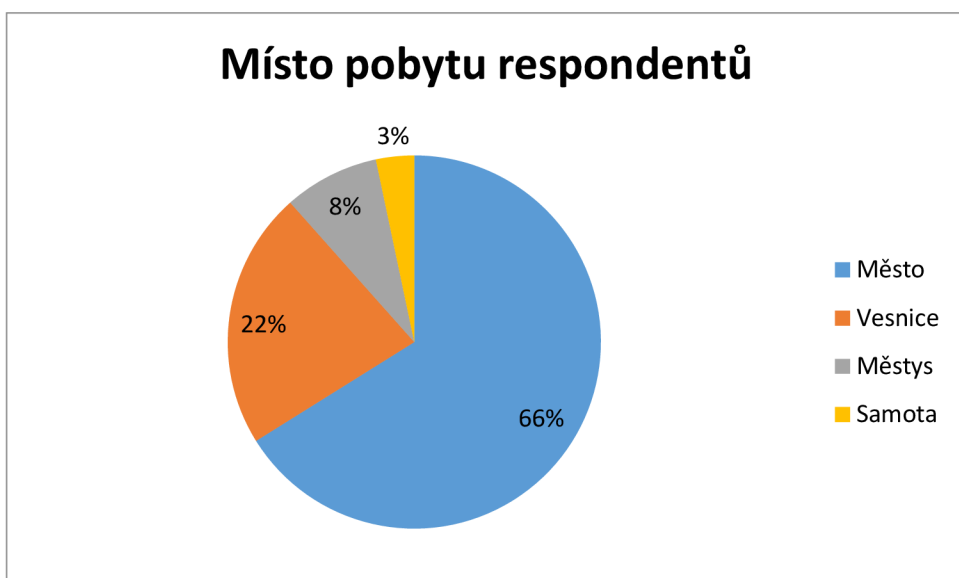
Dotazník byl určen pro respondenty mezi 18-26 lety. Největší zastoupení má věková kategorie od 23-26 let. Respondentů v této kategorii je 72% z celkového počtu 121 respondentů. Dále 14% kategorie 21-22 let a též 14% kategorie 18-20 let (Graf 2 Věkové kategorie).



**Graf 3 Věkové kategorie**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

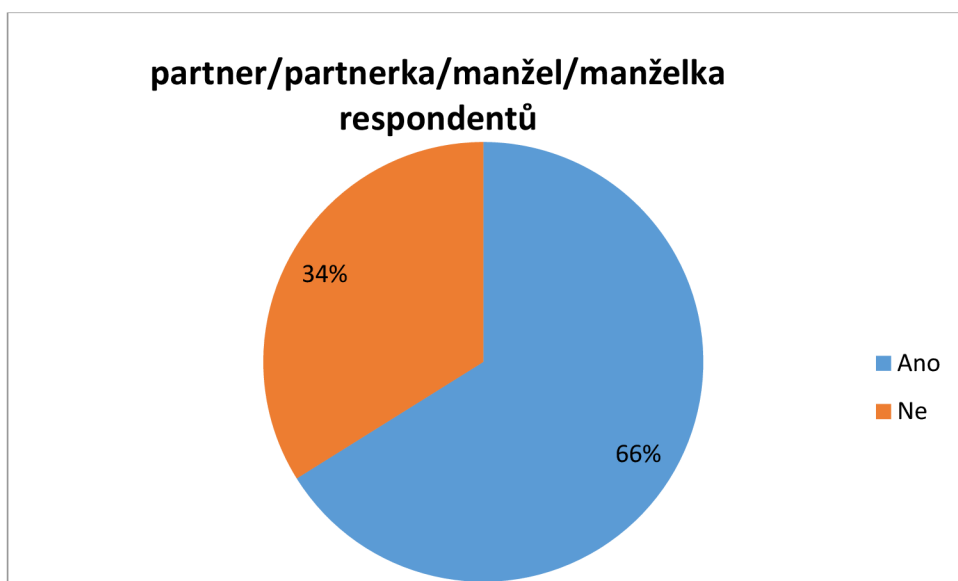
V dotazníku uvedlo 66% respondentů, že žijí ve městě. 22% žijí ve vesnici, 8% žije v městyse, 3% respondentů žije na samotě (Graf 4 Bydliště).



**Graf 5 Bydliště**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

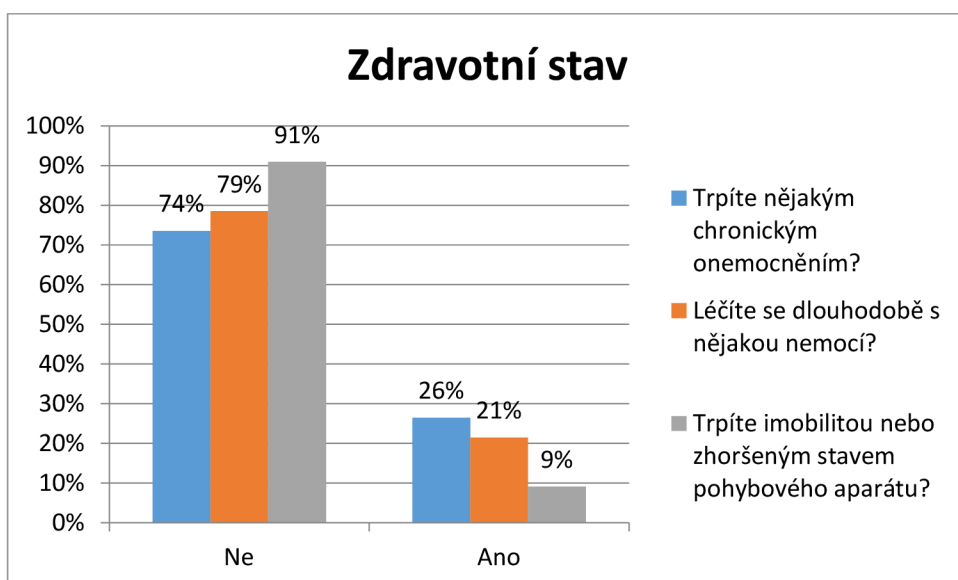
Pro popsání sociálních a zdravotních dopadů sociální sítě na respondenty, je důležité zmapovat jejich sociální prostředí. 66% respondentů, uvedlo, že mají partnera/partnerku/manžela/manželku. 34% respondentů uvedlo, že nemá (Graf 6 Partneři).



**Graf 7 Partneri**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

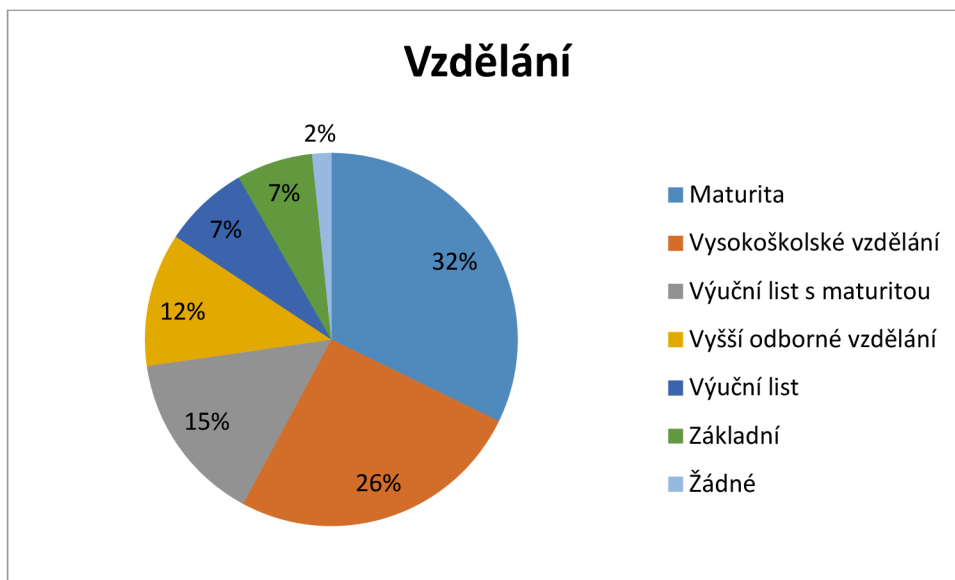
Pomocí dotazníku jsem zmapovala zdravotní stav respondentů. 74% respondentů netrpí žádným chronickým onemocněním, 79% se dlouhodobě neléčí s žádnou nemocí a 91% netrpí imobilitou nebo zhoršeným stavem pohybového aparátu (Graf 8 Zdravotní stav).



**Graf 9 Zdravotní stav**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

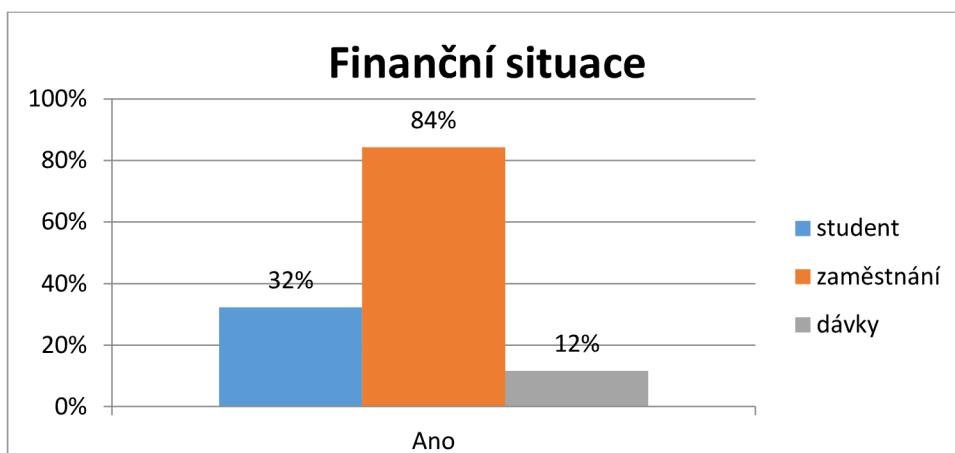
Závislost je spojována se vzděláním. Dotazníku se zúčastnilo 32% lidí s maturitou, 26% s vysokoškolským vzděláním, 15% s výučním listem s maturitou, 12% respondentů s vyšším odborným vzděláním, 7% s výučním listem, 7% se základním vzděláním a 2% respondentů uvedla, že nemají ukončené žádné z výše uvedených forem vzdělání (Graf 10 Vzdělání).



**Graf 11 Vzdělání**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

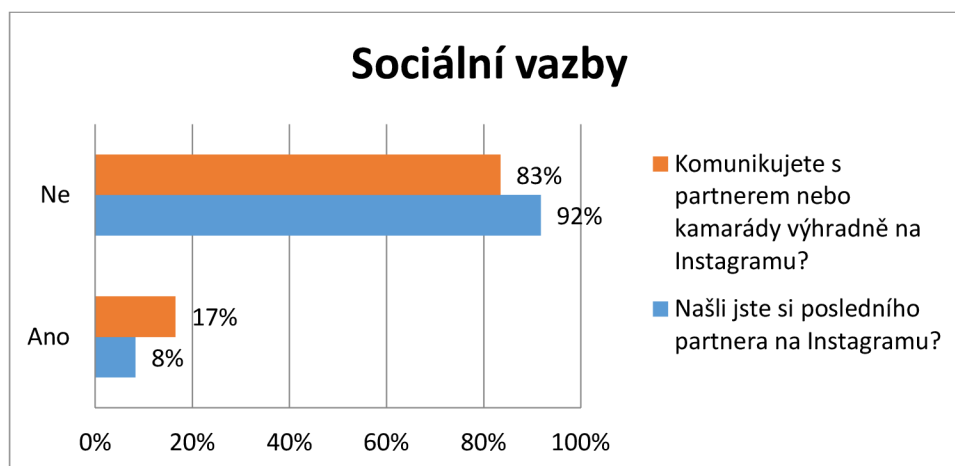
V dotazníku jsem se snažila zmapovat angažovanost respondentů v jejich finanční situaci. Ve výzkumném souboru se nachází 32% studentů a 84% z celého souboru mají zaměstnání nebo brigádu. Pouze 12% z výzkumného souboru pobírá nějaké dávky nebo příspěvky ze sociálního zabezpečení (Graf 12 Finanční situace).



**Graf 13 Finanční situace**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

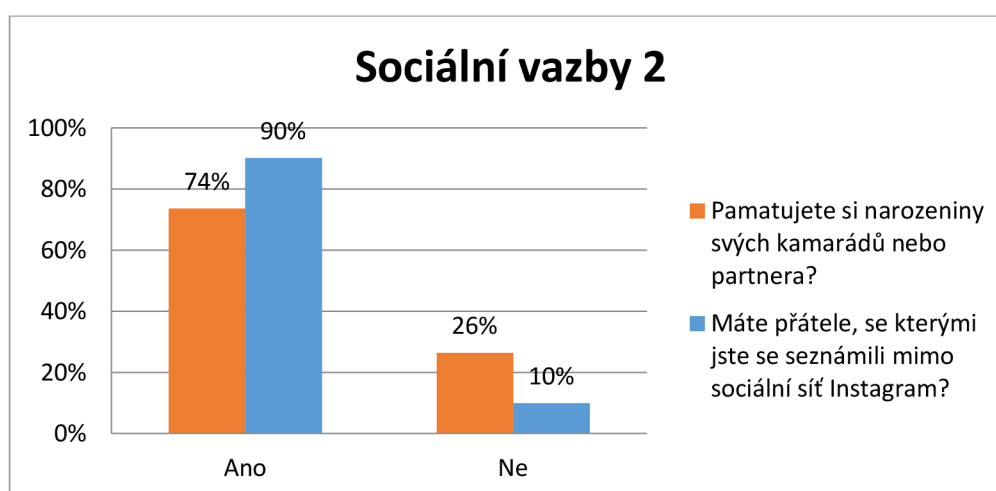
Dotazníkem jsem chtěla postihnout sociální vazby respondentů a jejich návaznost na sociální síť Instagram. Tématem byli kamarádi a partnerské vazby. 83% respondentů uvedlo, že se svými přáteli nebo partnery nekomunikují výhradně na sociální síti Instagram a 92% respondentů si na síti nenašlo posledního partnera nebo partnerku (Graf 14 sociální vazby)



**Graf 15 sociální vazby**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

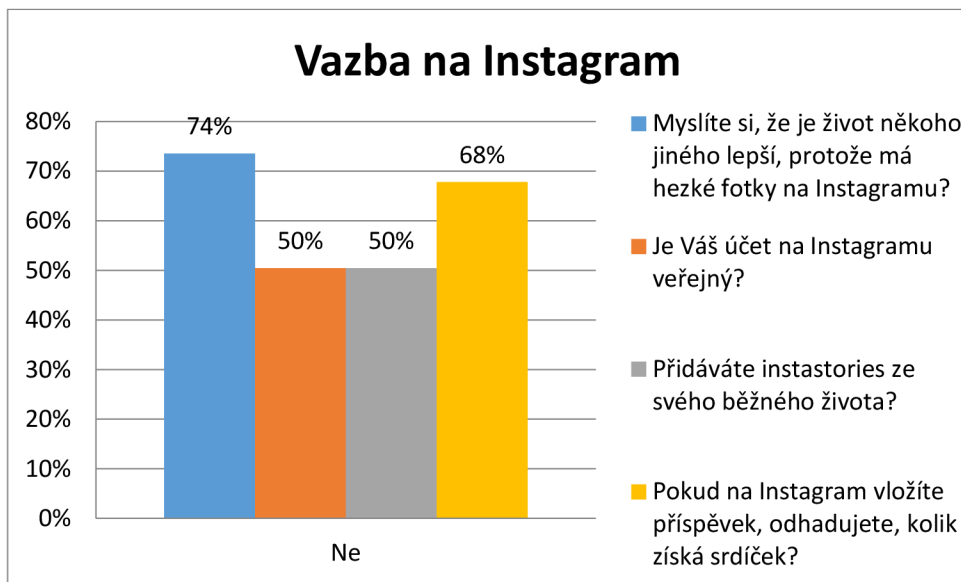
Během výzkumu jsem mapovala sociální vazby respondentů, a to vzhledem k přátelům a partnerům. 74% respondentů si pamatuje narozeniny svých přátel a partnerů. A 90% respondentů se seznámilo, se svými přáteli mimo sociální síť Instagram. Graf 16 Sociální vazby).



**Graf 17 Sociální vazby**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Výzkum byl dále zaměřený na osobní vazby k Instagramu. 74% respondentů si nemyslí, že by životy jiných byly lepší, protože přidávají hezké fotky na Instagram. 50% respondentů nemá veřejný účet na Instagramu. To znamená, že jej nemůže sledovat nikdo cizí, pokud jeho žádost o sledování, uživatel nepotvrdí. Stejné procento respondentů uvedlo, že nepřidávají *instastories* ze svého běžného života. A 68% neodhaduje kolik na daný příspěvek, získají srdíček (Graf 18 Vazba na Instagram)

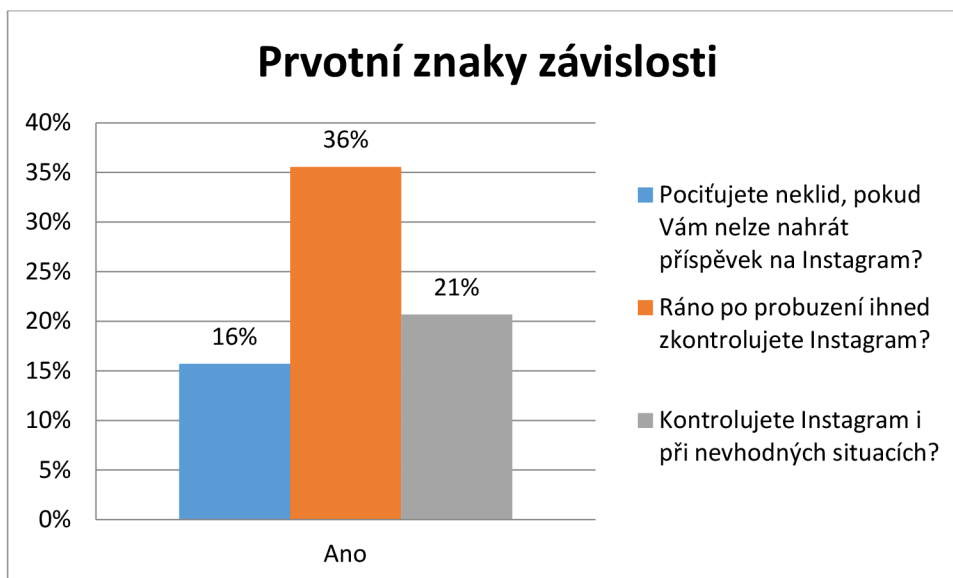


**Graf 19 Vazba na Instagram**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Ve výzkumu jsem se věnovala závislosti na sociální síti Instagram. Respondenti odpovídali na otázky vázané na možnou závislost na Instagramu. Pouze 16% respondentů uvedlo, že trpí neklidem, pokud jim nefunguje nahrání příspěvku na Instagram. 36% respondentů, hned ráno kontroluje Instagram a 21% jej kontroluje i při nevhodných situacích (Graf 20 Prvotní znaky závislosti 1)

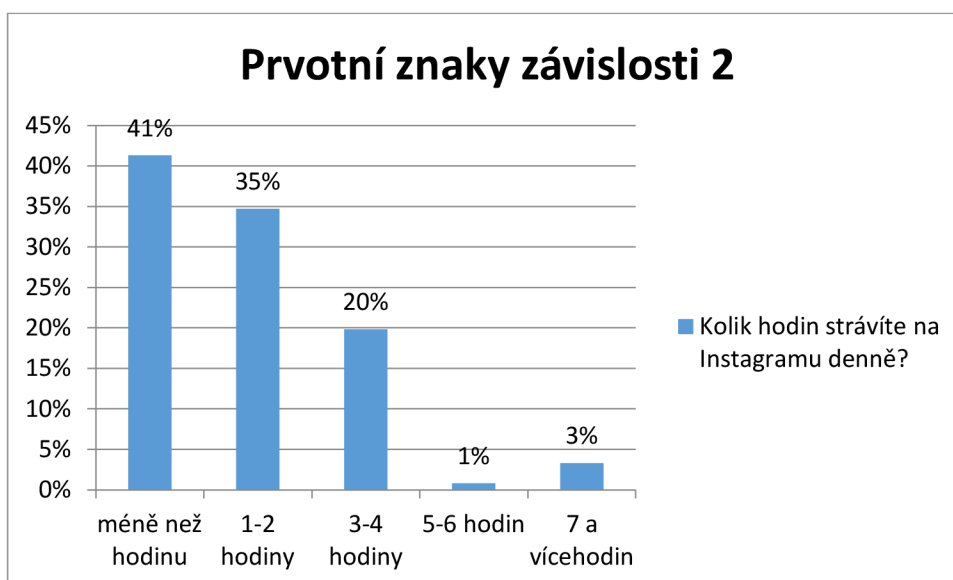




**Graf 21 Prvotní znaky závislosti 1**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Projev závislosti na sociální síti se promítá i v čase, který uživatel stráví na Instagramu. Pouze 3% respondentů uvedla, že na Instagramu stráví 7 a více hodin. Pouhé 1% respondentů stráví na Instagramu 5-6 hodin. 35% pak stráví 1-2 hodiny a zbylých 41% respondentů není na Instagramu ani hodinu denně (Graf 22 Prvotní znaky závislosti 2).

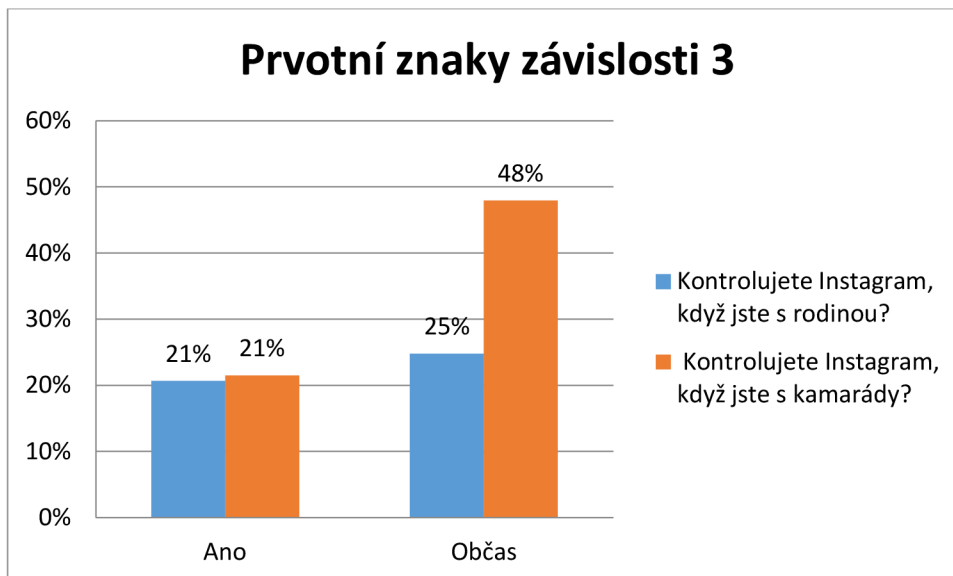


**Graf 23 Prvotní znaky závislosti 2**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Závislosti na síti se promítá v běžném chování. Častá kontrola sítě je dobrým indikátorem závislosti na síti. 21% respondentů uvedla, že kontroluje Instagram, když

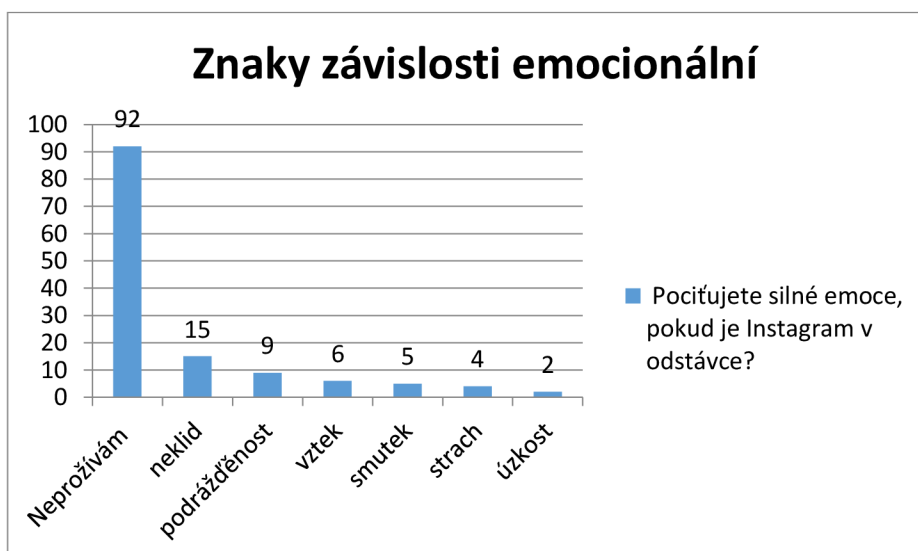
jsou s rodinou i přáteli. 25% uvedlo, že tak činní jen občas s rodinou a 48% tak dělá občas, když jsou s přáteli (Graf 24 Prvotní znaky závislosti 3)



**Graf 25 Prvotní znaky závislosti 3**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Závislost na síti provází mnoho emocí obzvláště, když je síť nedostupná. Respondenti mohli volit více možností v dotazníku. 92 respondentů zmínilo, že netrpí žádnými z uvedených emocí. 15 trpí neklidem, 9 podrážděností, 6 vztekem, 5 smutkem, 4 strachem a 2 úzkostí (Graf 26 Znaky závislosti emocionální).



**Graf 27 Znaky závislosti emocionální**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Závislost na síti, také provází fyzické projevy závislosti. Respondenti mohli volit více odpovědí v dotazníku. 111 respondentů uvedlo, že netrpí ani jedním ze zmíněných stavů. 3 uvádí, že se jim potí dlaně, 3 uvádí třes rukou, 2 mají špatné sny, 2 pociťují neklid nohou a rukou, 2 trpí bolestmi hlavy, 1 trpí tikáním očí. Žádný respondent neuvedl, že by trpěl poruchami spánku (Graf 28 Znaky závislosti fyzické).



Graf 29 Znaky závislosti fyzické

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

U osob se závislostí se často vytrácejí zájmy. (Kalina, 2015)

66% ze 121 respondentů sdělilo své koníčky. Nejpočetnější zájmy jsou sport 69% z 80 odpovědí, čtení 15%, procházky a výlety 15% (Tabulka 1 Koníčky)

Tabulka 2 Koníčky

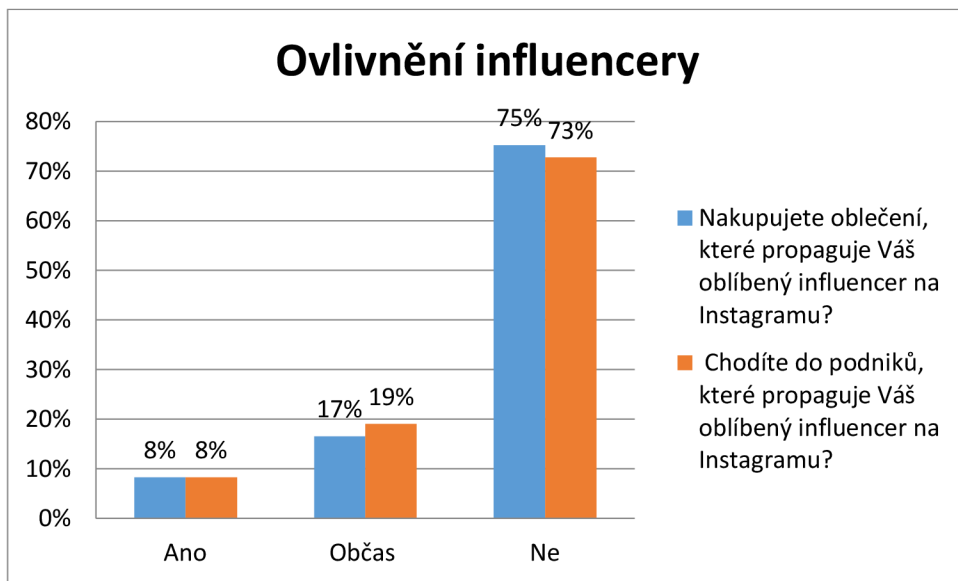
Máte nějaké koníčky, které aktivně provozujete?			
Ano	89	74%	
Ne	32	26%	

Tabulka 3 Zájmy

<b>Pokud ano, jaké?</b>		
responzí (odpovědí)	80	66%
sport	55	69%
zpěv	3	4%
čtení	12	15%
přátelé	4	5%
filmy	3	4%
hudba	11	14%
umění	11	14%
korálkování	1	1%
gaming (hraní her)	9	11%
nepublikovatelné	4	5%
motorka/auta	7	9%
kosmetika	1	1%
knihy	1	1%
vaření	3	4%
LARP ( <i>Live Action Role Play</i> )	1	1%
zahradnictví	1	1%
procházky/ výlety	12	15%
deskové hry	2	3%
děti	1	1%
akvaristika	1	1%
skauting	1	1%
šití	3	4%
jídlo	2	3%
rybaření	1	1%
spánek	1	1%
historie	1	1%
zbraně	1	1%

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

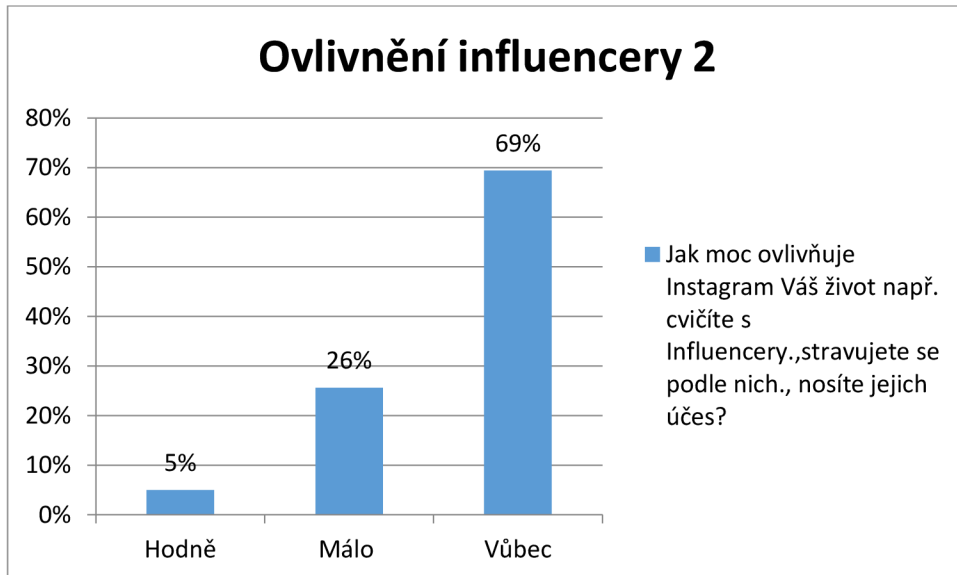
Na Instagramu působí známé tváře, které se stali známé, díky obsahu, který sdílí. 75% respondentů uvádí, že nejsou ovlivněni propagací oblečení, svými *influencery*. (lidé, kteří mají vliv na významné množství jiných lidí) 73% nejsou ovlivněni ani propagací podniků. 17% respondentů občas nakupuje oblečení, které propagují influenceri a 19% chodí občas do propagovaných podniků. 8% respondentů uvádí, že nakupují propagované oblečení i chodí do propagovaných podniků (Graf 30 Ovlivnění *influencery* 1).



**Graf 31 Ovlivnění *influencery* 1**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

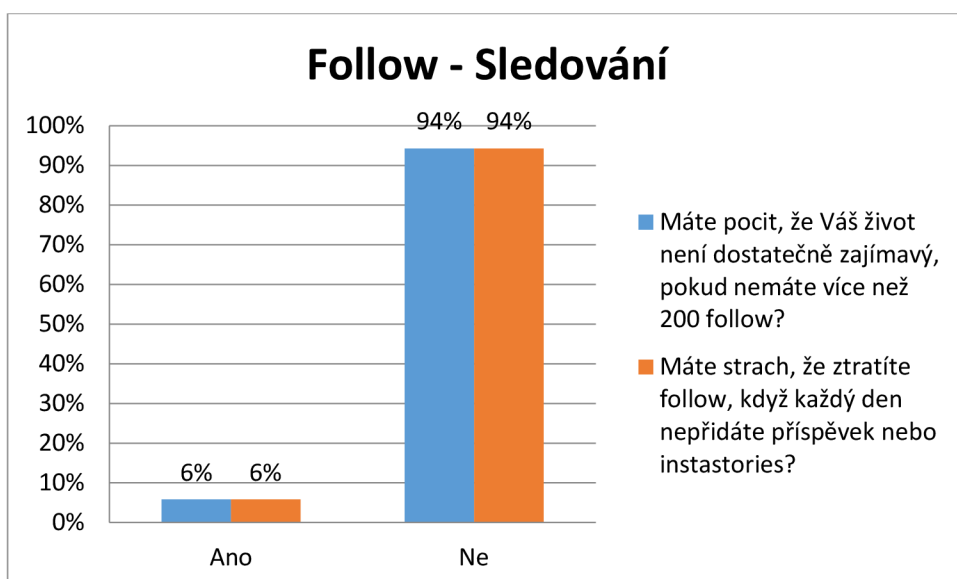
Influenceri propagují svůj životní styl a tím ovlivňují své sledovatele. 69% respondentů si myslí, že je influenceri vůbec neovlivňují. 26% si myslí, že jen málo a 5% uvedlo, že je ovlivňují hodně (Graf 32 Ovlivnění influencery 2)



**Graf 33 Ovlivnění influencery 2**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

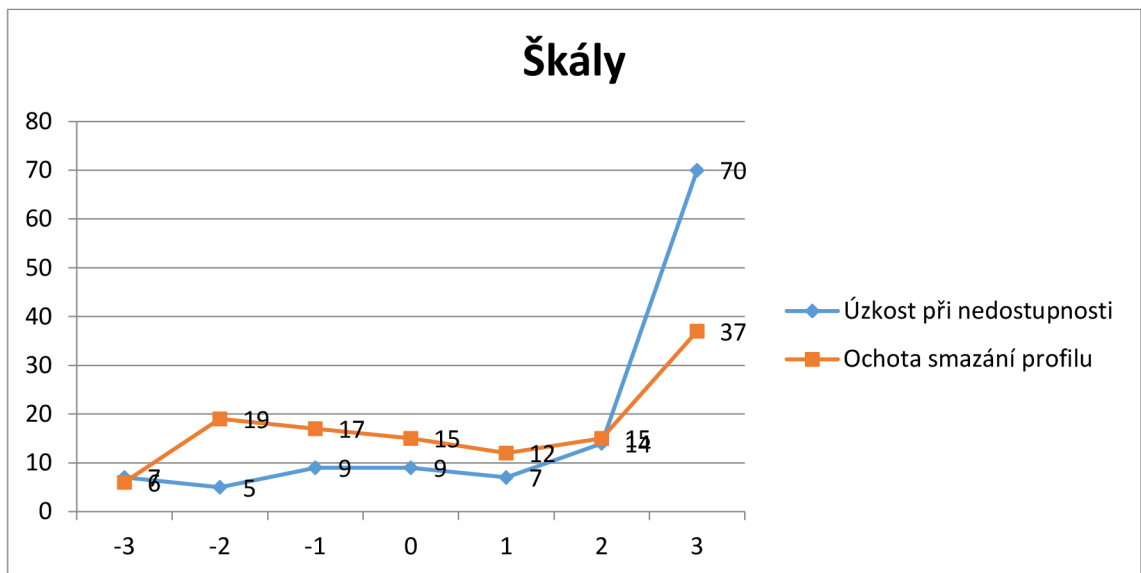
Instagram je zaměřený na sledování profilu jinými uživateli. 94% respondentů uvedlo, že zajímavost jejich života nezávisí na počtu sledování a ani nemají strach ze ztráty sledování, když nebudou intenzivně aktivní na svém profilu. (Graf 34 Follow)



**Graf 35 Follow**

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Respondenti měli na škále určit míru své úzkosti při nedostupnosti Instagramu. 70 respondentů ze 121 označilo maximální hodnotu pro „žádnou úzkost“. 6 respondentů ze 121 uvedlo minimální hodnotu pro úzkost z nedostupnosti sítě, tudíž maximální úroveň úzkosti. Porovnání, pouze 37 respondentů uvedlo maximální hodnotu pro „ochotu“ smazat si svůj profil na Instagramu. 7 respondentů uvedlo minimální hodnotu pro ochotu smazat svůj profil (Graf 36 Škály).



Graf 37 Škály

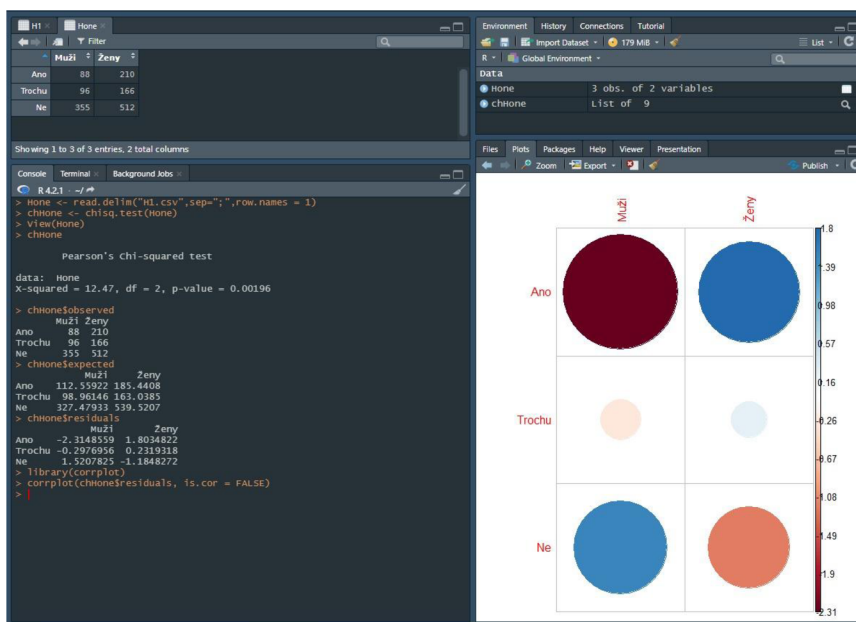
Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

## 11 Statistické zpracování hypotéz

Statistické výpočty na platnost hypotéz byly provedeny v programu Microsoft Excel a programu R pro zpracování statistických dat.

### Hypotéza č. 1: Znaký závislosti trpí více muži než ženy

Pro zpracování dat pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy byla použita korelace pomocí Chi-Square Test. Test prokázal, že hypotéza o projevu znaků závislosti, více u mužů než u žen, není potvrzena. Otázky zaměřené na závislost u mužů a žen byly: č. 2, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 35, 36, 50, 51 (Obr. 1 ProgramR1), (Tab. 4 Korelace 1).



Obrázek 2 ProgramR1

Zdroj: Vlastní modelace výzkumu, 2022

Tabulka 5 Korelace 1

H1	Muži	Ženy				p-hodnota
Ano	88	210	298	112,559215	185,440785	0,002 jestliže <0.05 zamítáme
Trochu	96	166	262	98,9614576	163,038542	
Ne	355	512	867	327,479327	539,520673	
	539	888	1427			

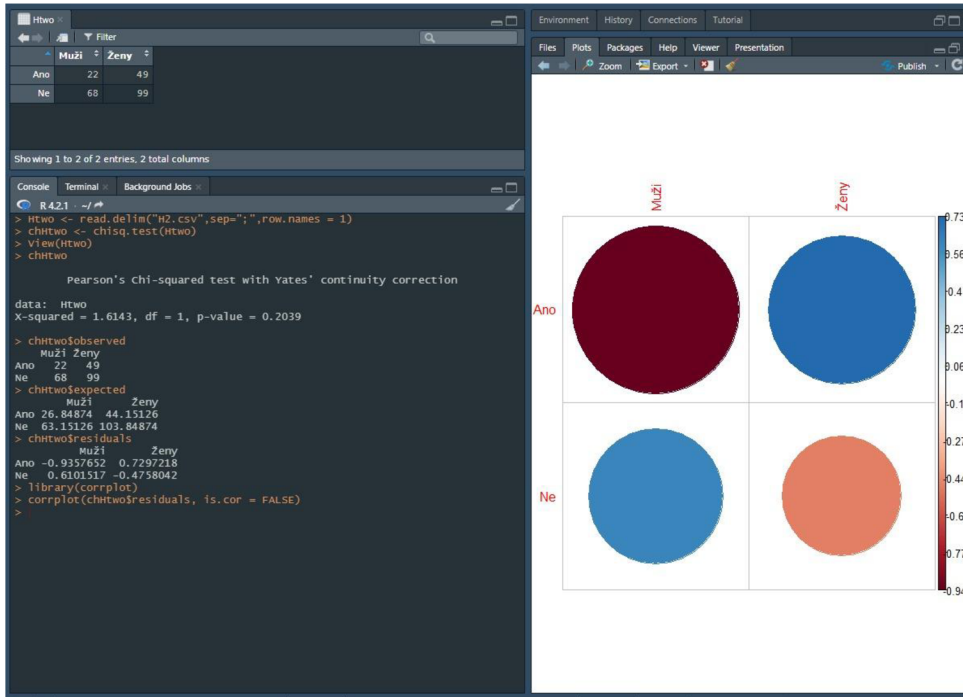
Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Výsledná hodnota  $p = 0,002$  nepotvrzuje tuto hypotézu.



## Hypotéza č. 2: Porovnávání vzhledu, se vyskytuje více u žen než u mužů

Data pro hypotézu 2, jsou též zpracovaná korelací Chi-Square Test. Test prokázal, že hypotéza o porovnání vzhledu více u žen než u mužů, je platná. Otázky zaměřené na porovnání vzhledu byly: č. 16, 20(Obr. 3 ProgramR2), ( Tab. 6 Korelace2).



Obrázek 4 ProgramR2

Zdroj: Vlastní modelace výzkumu, 2022

Tabulka 7 Korelace2

H2	Muži	Ženy				p-hodnota
Ano	22	49	71	26,8487395	44,1512605	#DIV/0!
Trochu	0	0	0	0	0	jestlize <0.05 zamitame
Ne	68	99	167	63,1512605	103,8487395	
	90	148	238			

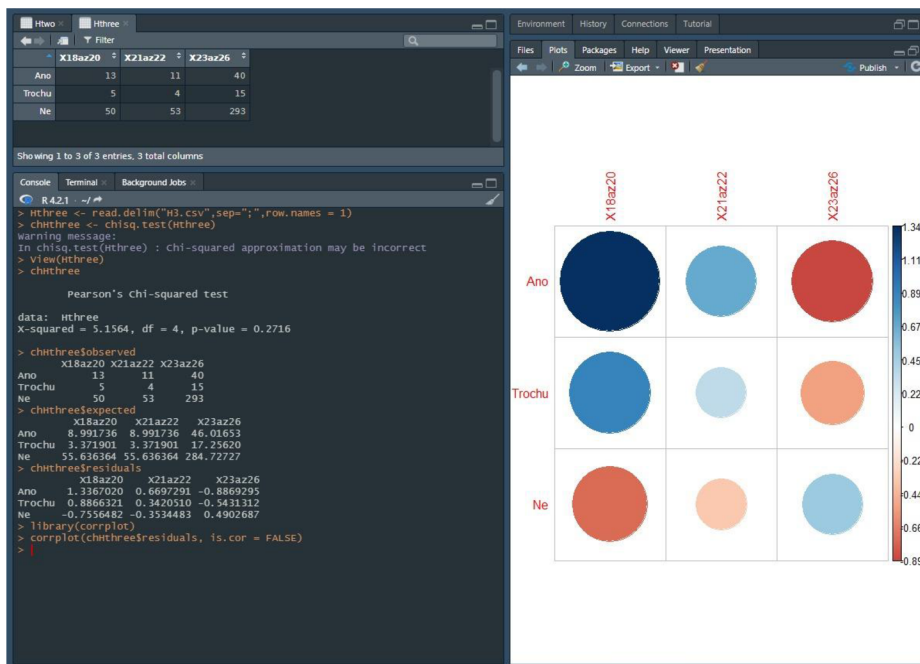
Muži	Ženy				p-hodnota
22	49	71	26,8487395	44,1512605	0,157
68	99	167	63,1512605	103,8487395	jestlize <0.05 zamitame
90	148	238			

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Výsledná hodnota  $p = 0,157$  potvrzuje tuto hypotézu.

### Hypotéza č. 3: Mladší uživatelé sociální sítě, pod 20let, pociťují silnější frustraci, při nedostupnosti sítě, než starší uživatelé

Hypotéza č. 3, byla zpracována stejným postupem v programu R a v Microsoft Excel s korelací Chi-Square Test. Test prokázal, že hypotéza o frustraci mladších uživatelů, při nedostupnosti sítě je platná (Obr. 5 ProgramR3), (Tab. 8 Korelace3)



Obrázek 6 ProgramR3

Zdroj: Vlastní modelace výzkumu, 2022

Tabulka 9 Korelace3

H3	18-20	21-22	23-26						p-hodnota
Ano	13	11	40	64	8,991735537	8,991735537	46,01652893		jestlize <0.05 zamitame
Trochu	5	4	15	24	3,371900826	3,371900826	17,25619835		
Ne	50	53	293	396	55,63636364	55,63636364	284,7272727		
	68	68	348	484					

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Výsledná hodnota p = 0,272 potvrzuje tuto hypotézu.

## 12 Diskuze

Tato bakalářská práce je zaměřena na závislost na sociální síť Instagram. Cíli této práce bylo popsat patologický jev závislosti na sociální síti a popsat sociální a zdravotní dopady na uživatele sociální sítě. Pro popsání patologického jevu, bylo důležité určit, zda se u respondentů objevují znaky závislosti a jejich vztah se sociální sítí Instagram.

Podle Akademie CZ.NIC, je závislostí na sociálních sítích, nejvíce ohrožená věková skupina mezi 12 až 15 lety. Však nejrizikovější věkovou skupinou jsou lidé ve věku 16 – 29 let. V článku uvádí, že touto závislostí trpí až 3,4% populace a 3,7% je závislostí ohroženo (Akademie CZ.NIC, 2015). Z výzkumu provedeného mnou roku 2022, je výsledné procento, projevu závislosti po emocionální stránce, 24% ze 121 respondentů. A 8% respondentů projevuje závislost po fyzické stránce. Ve výzkumné otázce se věnuji demografickým faktorům, které ovlivňují závislost na sociální síti. Demografická data, kterým jsem se věnovala, byla: pohlaví respondentů, jejich věk, kde žijí, vzdělání a zaměstnání. Porovnání demografie a úrovně závislosti respondentů. Závislost byla nadefinována znaky závislosti, tak jak je popisuje literatura v oblasti závislosti na návykových látkách a závislosti na procesech (Kalina, 2015).

Ve výzkumné části práce byla zvolena kvantitativní metoda sběru dat pomocí nestandardizovaného dotazníku, který proběhl online v aplikaci Survio.com. Aplikace Survio.com umožnila sběr dat nezávisle na místě pobytu respondenta. Respondentům stačil přístup k internetu a odkaz na konkrétní dotazník.

Výzkumné otázky byly rozděleny do několika kategorií. Ty měly mapovat zvolené oblasti pro objasnění a zodpovězení výzkumných otázek.

Problematika nelátkových závislostí je poměrně nová disciplína. Nejčastěji se věnuje gamblingu, který je poměrně dobře popsán. Nelátkové závislosti v rámci internetu a sociálních sítí už tak dobře prozkoumané nejsou. Literatura často popisuje dopady sociálních sítí na život uživatele například kyberšikanou (Černá, 2013) nebo zanedbávání svých zájmů a povinností, jakožto znak závislosti na procesech (Kalina, 2015). Prevcentrum vydalo článek o nelátkových závislostech, a však tato závislost se veřejnosti špatně chápe. Samotný web tuto závislost zařazuje mezi „*Informace o drogách*“. Nejlepší přiblížení veřejnosti, získává na popisu „*Gamblingu*“, který je už rozšířeným pojmem (Prevcentrum, Z.Ú, 2022). Podle Prevcentra (Prevcentrum, Z.Ú,

2022), závislost na sociálních sítích nejvíce zasahuje studium a zaměstnání, podle mého výzkumu provedeného roku 2022, lidé ve věku 18 – 20 nemají zaměstnání ani brigádu ve 4%. Lidé ve věku 21 – 22 nemají ani jedno v 3% a lidé ve věku od 23 – 26 nemají práci ani brigádu v 8%. Ve výzkumu se zaměřuji i na studium a pouhá 3% lidí v této věkové kategorii nechodí do školy. U osob mezi 21 – 22 je to 8% a u osob mezi 23 – 26 je to 56%. Dále v článku Prev – centrum (Prev-centrum, Z.Ú, 2022) uvádí, že závislost na sociální síti ovlivňuje sociální vazby. Podle mého výzkumu z roku 2022, má 66% respondentů přítelkyni, přítele nebo manžela/ manželku. A 83% respondentů komunikuje se svými přáteli mimo sociální síť Instagram.

Podnětem pro psaní této práce bylo povšimnutí stále se rozrůstajících se sociálních sítí, které ovlivňují chování jejich uživatelů. Při sledování svého okolí jsem nabyla dojmu, velkého rozšíření závislosti na síti a s tím spojené závislosti na mobilním telefonu, internetu a sociálních sítích. Pozorovala jsem velkou fixaci mladších lidí na své mobilní telefony a neustále kontrolování sociálních sítí. Toto pozorování se potvrdilo v rámci třetí testované hypotézy, která se zaměřuje na frustraci mladších uživatelů sítě, pokud je síť nedostupná. Pro tento druh závislosti existuje odborný termín „*netolismus*“ podle Marka Griffithse (Griffiths, 2005) lze nadefinovat několik příznaků netolismu.

*Salience* – aktivita na sociální síti se stává nejdůležitější aktivitou v životě jedince (Griffiths, 2005). Z mého výzkumu vyplývá, že 26% respondentů nemá žádné vedlejší aktivity.

Změny nálad – v mém výzkumu z roku 2022, není přímá hodnota pro změny nálad, je zde porovnání pocitů při nedostupnosti sítě a vztah mezi uživatelem a jeho profilem.

Tolerance – Ve výzkumu z roku 2022 vyšli hodnoty pro toleranci u 24 % respondentů.

Syndrom odnětí – stejně tak jako popisuje Griffiths (Griffiths, 2005) jsem došla k závěru, že se u osob projevující závislost na sociální síti, neprojevují fyzické příznaky závislosti. Pouze příznaky psychické.

Konflikt – 2% respondentů uvádí, že mají problémy ve škole nebo v zaměstnání z důvodů nadužívání mobilního telefonu z důvodu kontrolování sociální sítě.

Relaps – ve výzkumu se přímo nevěnuji relapsu (znovu vzplanutí) respondentů, ale jejich pocitům ze ztráty instagramového účtu. 6% respondentů uvádí, že by pocítovali silnou úzkost (Griffiths, 2005).

Dále jsem se věnovala tomu, jak hluboko ovlivňuje sociální síť, reálný život respondentů. Jejich pohledu na sebe a jejich vztah k Instagramu. Pro zjištění ovlivnění sociálními sítěmi byly použity otázky zaměřující se přímo na vztahy respondentů, jejich vztah k Instagramu a jeho používání. Zda porovnávají sebe s lidmi na Instagramu. Ovlivnění influencerů mezi respondenty je jen u 5% respondentů.

Safe kids online píše ve svém článku o influencerství jako o reklamě a o jejich vlivu na děti a jiné uživatele sociálních sítí. Stávají se vzory, u kterých se ostatní inspirují. Mohou propagovat nějaký životní styl, krásu nebo názory. Vytváří obraz dokonalosti, který je, ovšem v reálném světě, nedosažitelný. Mohou mít na dospívající i pozitivní vliv, jako je například tolerance a bodypositivita (pozitivní vnímání těla). Podpora ve sdílení svých trápení a umění vyjádřit své pocity (Safe kids online, 2022).

## 13 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá závislostí na sociální síti Instagram. Cílem práce bylo popsat patologický jev závislosti na síti a popsat sociální a zdravotní dopady na uživatele sociální sítě Instagram. Byly stanoveny dvě výzkumné otázky. „Jaké demografické faktory ovlivňují závislost na sociální síti?“ A „Do jaké hloubky ovlivňuje sociální síť reálný život?“ K výzkumu vznikly tři výzkumné hypotézy.

H1: Znaky závislosti trpí více muži než ženy.

H2: Porovnávání vzhledu, se vyskytuje více u žen než u mužů.

H3: Mladší uživatelé sociální sítě, pod 20let, pociťují silnější frustraci při nedostupnosti sítě, než starší uživatelé.

Výběrový soubor prezentovalo 121 respondentů nezávisle na místě bydliště. Respondenti spadali do věkové kategorie 18 – 26 let. S podmínkou vlastnění účtu na sociální síti Instagram.

Data, která byla sebrána pomocí online dotazníku v aplikaci Surio.com, byla zpracována v programu Microsoft Excel a grafické znázornění testovaných hypotéz, v programu R.

Sběr dat proběhl metodou kvantitativního výzkumnou strategií. Data byla zapisována do online nestandardizovaného dotazníku. Výsledky z výzkumu byly pro přehlednost zpracovány do grafů, tabulek a obrázků. Dotazník obsahoval 39 otázek rozdělených do kategorií. V dotazníku byly otázky rozděleny na dvě škálové otázky, jednu otevřenou otázku, tři otázky s možností více odpovědí a 33 otázek uzavřených.

Testováním hypotéz byly dvě hypotézy označené za pravdivé. „Porovnávání vzhledu, se vyskytuje více u žen než u mužů. A „Mladší uživatelé sociální sítě (pod 20let), pociťují silnější frustraci, při nedostupnosti sítě, než starší uživatelé. Jedna hypotéza byla označena za nepravdivou. „Znaky závislosti trpí více muži než ženy.“

Ve výzkumném vzorku se vyskytlo minimální počet respondentů projevující závislost na sociální síti Instagram. Znaky závislosti u respondentů byly nejčastěji v oblasti nálady nikoliv ve fyzické odezvě. Ovlivnění influencery nebylo znatelné, větší procento respondentů nesleduje influencery ani neovlivňují jejich životy. Téměř většina

respondentů není nijak fixována na své profily na Instagramu a jeho využívání. Vysoké procento respondentů navštěvuje Instagram, když jsou s přáteli, ale v dotazníku uvádí, že tak nečiní pokaždé, stejně tak při styku s rodinou. Při závislosti na sociální síti se vytrácejí zájmy mimo síť, respondenti uvedli mnoho zájmů, které provozují mimo mobilní telefon, objevují se ale zájmy, jako je „gaming“ (hraní počítačových her), které také spadají do nelátkových závislostí. Téma Gaming je vhodné téma pro další výzkumnou práci zaměřenou na počítačové hry nebo hry na mobilní telefon.

Tato práce může posloužit jako informativní materiál pro sociální pracovníky, kteří se zajímají o problematiku nelátkových závislostí. Dále může sloužit jako porovnávací materiál pro pozdější výzkum se stejnou tematikou.

### **13.1 Doporučení**

Po dokončení dotazníku a sběru dat mohu říct, že sociální síť Instagram je jednou z nejrozšířenějších aplikací, která koresponduje s internetem a spojuje různé lidi, z různých koutů světa, dohromady. Instagram je pro spoustu lidí inspirace do života, ale má i své stinné stránky porovnávání a sledování.

Závislost na této sociální síti se nejvíce projevuje na psychice závislých osob. Proto bych doporučila větší míru ostražitosti, při trávení volného času na Instagramu. Doporučení pro rodiče dětí, které ještě nemusí projevovat znaky závislosti je, aby dohlíželi na čas, který tráví jejich děti na mobilním telefonu a taktéž na sociálních sítích.

Mé doporučení pro školská zařízení je, aby se pedagogové více věnovali tomu, jak se se sociálními sítěmi zachází, jaká jsou rizika, pro uživatele sociálních sítí. Jaké jsou výhody a nevýhody připojení k sociálním sítím. Příprava na nebezpečí, které je může čekat při jejich používání a jaké příležitosti, na nich mohou nalézt. Ve školách již probíhá prevence zneužívání návykových látek, ale neprobíhá prevence závislosti na sociálních sítích, internetu nebo mobilním telefonu. Minimální prevence rizik na sociálních sítích a internetu.

Doporučení pro sociální pracovníky je, aby se informovali o tom to druhu závislosti, se kterou se mohou setkat, a může tvořit podstatnou část zakázky od klienta. Je důležité se v této problematice orientovat a vědět, jak moc může ovlivnit život klienta a jeho sociální začlenění a sociální prostředí. Sociální pracovníci by měli mít povědomí

o řešení problémů spojených s užíváním sociálních sítí. Jak pracovat s klienty, kteří se potýkají s kyberšikanou, stalkingem, výhrůžkami, které mohou dostávat anonymně, skrze internetovou síť a jiné. Spojením sociální práce s jednotlivcem a rodinou při řešení zakázek spojených se sociálními sítěmi a závislostí na těchto sítích. Důležitý přehled o možnostech řešení závislosti na sociálních sítích, internetu nebo mobilním telefonu, strategiích využívaných pro práci s nelátkovou závislostí. Pracovníci by měli poskytnout základní informace o tomto druhu závislosti s dostatečnou vážností a informace podávat tak, aby jim lidé, kteří jsou blízcí klientovi, pochopili.



## 14 Seznam literatury

1. BAUM, D., 2014. *Výzkumné metody v sociální práci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. 355 s. ISBN 978-80-7464-390-3.
2. BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?, online hry, sex a sociální sítě, diagnostika závislosti na internetu, prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.
3. CENTRUM NÁPOVĚDY: *Zveřejňování a přidávání polohy* [online], 2022. [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/help/instagram>
4. CZ.NIC, AKADEMIE. *Jak na internet: Závislost na internetu*. <em>Metodický portál: Články </em>[online]. 08. 01. 2015, [cit. 2022-08-04]. Dostupný z WWW: <a href="https://clanky.rvp.cz/clanek/19527/JAK-NA-INTERNET-ZAVISLOST-NA-INTERNETU.html">https://clanky.rvp.cz/clanek/19527/JAK-NA-INTERNET-ZAVISLOST-NA-INTERNETU.html</a>. ISSN 1802-4785.
5. ČERNÁ, Alena, 2013. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.
6. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.
7. GRIFFITHS, Mark (2005) *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*, Journal of Substance Use, 10:4, 191-197, DOI: 10.1080/14659890500114359
8. HEITING, Gary a Larry K. WAN. *All About Vision: What are the symptoms of computer vision syndrome?* [online]. 2019 [cit. 2022-08-08].
9. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozšířené vydání. Praha: Portál. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
10. CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualiz. vydání. Praha: Grada. 254 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

11. CHRENKOVÁ, Monika, 2015. *SOCIÁLNÍ PRÁCE S RODINOU*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě Fakulta sociálních studií Dvořákova 7 701 03 Ostrava. ISBN 978-80-7464-809-0.
12. Jak na Internet: *Závislost na Internetu* [online]. 2012 [cit. 2022-08-08]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>
13. JIROVSKÝ, Václav, 2007. *Kybernetická kriminalita: nejen o hackingu, crackingu, virech a trojských koních bez tajemství*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1561-2.
14. KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
15. KRČKOVÁ, Marie. BESTETO: *Instagram Stories od A do Z: Prozkoumejte všechny funkce a vytvořte perfektní příběh* [online]. In: . 25. 05. 2022 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: <https://www.besteto.cz/ig-stories-od-a-do-z/>
16. MÁTEL, Andrej, 2019. *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2220-2.
17. MEERLOO, JOOST A. M. M.D. *TELEVISION ADDICTION AND REACTIVE APATHY*, The Journal of Nervous and Mental Disease: September 1954 - Volume 120 - Issue 3 - p 290-291. Dostupné z : [https://journals.lww.com/jonmd/Citation/1954/09000/TELEVISION\\_ADDICTION\\_AND\\_REACTIVE\\_APATHY.18.aspx](https://journals.lww.com/jonmd/Citation/1954/09000/TELEVISION_ADDICTION_AND_REACTIVE_APATHY.18.aspx)
18. NEHYBKOVÁ, Eliška, Martina ŠMAHELOVÁ, Michal ČEVELÍČEK, David ŠMAHEL, Hana DRTILOVÁ a Hana MACHÁČKOVÁ. *DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY* [online]. 2018 [cit. 2022-08-08]. Dostupné z: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://irtis.muni.cz/media/3111728/report\_thinline\_11\_2018\_final.pdf
19. NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak překonat hazard: prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0009-3.

20. PODĚBRADSKÁ, Radana, 2018. *Komplexní kineziologický rozbor: funkční poruchy pohybového systému*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0874-9.
21. PREV-CENTRUM, Z.Ú.: *Nelátkové závislosti* [online]. [cit. 2022-08-04]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkově-zavislosti/>
22. PROCHÁZKA, David, 2010. *První kroky s internetem*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Snadno a rychle (Grada). ISBN 978-80-247-3255-8.
23. RENNEMEYER, Abbey, 2020. *How to Use Instagram Tutorial – Use IG Like a Pro*. In: FreeCodeCamp.org [online]. OCTOBER 15, 2020 [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: <https://www.freecodecamp.org/news/how-to-use-instagram-like-a-pro/>
24. Safe kids online: *Jaký vliv mají influenceři na děti?* [online]. 3. 3. 2022 [cit. 2022-08-04]. Dostupné z: <https://www.dvojklik.cz/saferkidsonline/jaky-vliv-maji-influenceri-na-deti/>
25. SEBERA, Martin, 2012. *Vybrané kapitoly z metodologie*. Brno: Masarykova univerzita, Brno 2012. ISBN 978-80-210-5963-4.
26. SHONTELL, Alyson. *Business insider: 9 Million Users In 11 Months For Instagram* [online]. In: . September 13, 2011 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: [https://web.archive.org/web/20111026170431/http://articles.businessinsider.com/2011-09-13/tech/30148481\\_1\\_app-store-foursquare-instagram#ixzz1b2b3Fkcy](https://web.archive.org/web/20111026170431/http://articles.businessinsider.com/2011-09-13/tech/30148481_1_app-store-foursquare-instagram#ixzz1b2b3Fkcy)
27. ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
28. ŠVESTKOVÁ, Renata, Ladislav SOLDÁN a Martin ŘEHKA. *Kyberšikana*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2019. ISBN 978-80-7394-752-1.
29. TechLib: *Počítačový slovník* TechLib [online], 2005. [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: [https://tech-lib.eu/definition/animated\\_gif.html](https://tech-lib.eu/definition/animated_gif.html)

30. ZNAKY NA KLÁVESNICI: *Hashtag #* [online], 2019. [cit. 2022-06-29].

Dostupné z: <https://znakynaklavesnici.cz/jak-napsat-hashtag/>

## **15 Seznamy**

### **15.1 Seznam grafů**

Graf 1 Rozdělení respondentů dle pohlaví

Graf 2 Věkové kategorie

Graf 3 Bydliště

Graf 4 Partneři

Graf 5 Zdravotní stav

Graf 6 Vzdělání

Graf 7 Finanční situace

Graf 8 sociální vazby

Graf 9 Sociální vazby

Graf 10 Vazba na Instagram

Graf 11 Prvotní znaky závislosti 1

Graf 12 Prvotní znaky závislosti 2

Graf 13 Prvotní znaky závislosti 3

Graf 14 Znaky závislosti emocionální

Graf 15 Znaky závislosti fyzické

Graf 16 Ovlivnění influencery 1

Graf 17 Ovlivnění influencery 2

Graf 18 Follow

Graf 19 Škály

### **15.2 Seznam tabulek**

Tabulka 1 Koníčky

Tabulka 2 Zájmy

Tabulka 3 Korelace 1

Tabulka 4 Korelace2

Tabulka 5 Korelace3

### **15.3 Seznam obrázků**

Obrázek 1 ProgramR1

Obrázek 2 ProgramR2

Obrázek 3 ProgramR3

Obrázek 4- ot: 1,2

Obrázek 5-ot: 3,4

Obrázek 6-ot: 5,6

Obrázek 7-ot: 7,8

Obrázek 8 ot: 9

Obrázek 9- ot: 10,11

Obrázek 10-ot: 12,13

Obrázek 11-ot: 14,15

Obrázek 12-ot: 16,17

Obrázek 13-ot: 18,19

Obrázek 14-ot: 20,21

Obrázek 15-ot: 22,23

Obrázek 16-ot: 24

Obrázek 17-ot: 25

Obrázek 18-ot: 26

Obrázek 19-ot: 27,28

Obrázek 20-ot: 29,30

Obrázek 21-ot: 31,32

Obrázek 22-ot: 33,34

Obrázek 23-ot: 35,36

Obrázek 24-ot: 37,38

Obrázek 25-ot: 39

#### **15.4 Seznam zkratek**

IP - *Internet Protocol*

CVS - *computer vision syndrome*

## 16 Přílohy

Příloha č. 1: Nestandardizovaný dotazník

### Dotazník o Instagramu

Dobrý den. Jmenuji se Zuzana Vyhnálková. Jsem studentka Zdravotně-sociální fakulty na Jihočeské Univerzitě. Studuji obor sociální práce a tento výzkum je určen pro empirickou část mé bakalářské práce.

Dotazník Vám zabere okolo 5 minut.

Dotazník je určen uživatelům Instagramu, v rozmezí 18-26 let

Tento výzkum se věnuje popsání patologického jevu závislosti na sociální síti. Popsání sociálních a zdravotních dopadů.

Dotazník je anonymní a data sesbíraná touto formou budou použita v mé bakalářské práci.

Informace sesbíraná tímto dotazníkem nebudou nikde jinde prezentována, kromě mé bakalářské práce a v prezentaci při obhajobě práce před komisí.

<p><b>1. 13. Máte účet na sociální síti Instagram?*</b></p> <p><small>Pokud nejste uživatelem Instagramu, tento dotazník dále nevyplňujte.</small></p> <p>Ano</p> <p>Ne</p>	<p><b>3. 2. Kolik Vám je let?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>18-20</p> <p>21-22</p> <p>23-26</p>
<p><b>2. 1. Jakého jste pohlaví?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Žena</p> <p>Muž</p> <p>Jiné</p>	<p><b>4. 1. Máte partnera/partnerku/manžela/manželku?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Ano</p> <p>Ne</p>

Obrázek 7- ot: 1,2

Obrázek 8-ot: 3,4

<p><b>5. Kde žijete?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Vesnice</p> <p>Město</p> <p>Městys</p> <p>Samota</p>	<p><b>7. 7. Léčíte se dlouhodobě s nějakou nemocí?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Ano</p> <p>Ne</p>
<p><b>6. 6. Trpíte nějakým chronickým onemocněním?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Ano</p> <p>Ne</p>	<p><b>8. 8. Trpíte imobilitou nebo zhoršeným stavem pohybového aparátu?*</b></p> <p><small>Vyberte jednu odpověď</small></p> <p>Ano</p> <p>Ne</p>

Obrázek 9-ot: 5,6

Obrázek 10-ot: 7,8



**9. 9. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 11 ot: 9**

**10. 10. Jste student?\***

Vyberte jednu odpověď

**11. 11. Chodíte do zaměstnání? (počítá se i brigáda při studiu)\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 12- ot: 10,11**

**12. 12. Pobíráte nějaké příspěvky nebo dávky ze sociálního zabezpečení?\***

Vyberte jednu odpověď

**13. 14. Našli jste si posledního partnera na Instagramu?\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 13-ot: 12,13**

**14. 15. Komunikujete s partnerem nebo kamarády výhradně na Instagramu?\***

Vyberte jednu odpověď

**15. 16. Myslíte si, že život někoho jiného je lepší, protože má hezké fotky na Instagramu?\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 14-ot: 14,15**

**16. 17. Je Váš účet na Instagramu veřejný?\***

Vyberte jednu odpověď

**17. 18. Přidáváte instastories ze svého běžného života?\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 15-ot: 16,17**

**18. 20. Pokud na Instagram vložíte příspěvek, odhadujete, kolik získá srdíček?\***

Vyberte jednu odpověď

**19. 21. Pociťujete neklid, pokud Vám nelze nahrát příspěvek na Instagram?\***

Vyberte jednu odpověď

**Obrázek 16-ot: 18,19**

**20. 22. Ráno po probuzení ihned zkontrolujete Instagram?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

---

**21. 23. Kolik hodin strávíte na Instagramu denně?\***

Vyberte jednu odpověď

Méně než hodinu

1-2 hodiny

3-4 hodiny

5-6 hodin

7 a více hodin

Obrázek 17-ot: 20,21

**22. 24. Kontrolujete Instagram i při nevhodných situacích?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

---

**23. 26. Kontrolujete Instagram, když jste s rodinou?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne

Obrázek 18-ot: 22,23

**24. 27. Kontrolujete Instagram, když jste s kamarády?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne

Obrázek 19-ot: 24

**25. 30. Pociťujete silné emoce, pokud je Instagram v odstavce?\***

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Smutek

Vzteky

Strach

Neklid

Úzkost

Podrážděnost

Neprožívám ani jednu z uvedených emocí

Obrázek 20-ot: 25

**26. 31. Pokud není Instagram dostupný, prožíváte tyto stavy?\***

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Bolest hlavy

Třes rukou

Tikání očí

Neklid nohou a rukou

Pocení dlaní

Poruchy spánku

Špatné sny

Neprožívám ani jeden z uvedených stavů

Obrázek 21-ot: 26

**27. 32. Máte nějaké koníčky, které aktivně provozujete?\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

---

**28. pokud ano, uveďte jaké.**

Napište jedno nebo více slov...

500

Obrázek 22-ot: 27,28

29. 33. Máte přátele, se kterými jste se seznámili mimo sociální síť Instagram?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne



30. 34. Pamatujete si narozeniny svých kamarádů nebo partnera?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne



31. 35. Máte problémy v práci nebo ve škole, protože trávíte hodně času na Instagramu?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne



32. 36. Chodíte na Instagram v pracovní době nebo během vyučování?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne

**Obrázek 23-ot: 29,30**

**Obrázek 24-ot: 31,32**

33. 37. Nakupujete oblečení, které propaguje Váš oblíbený influencer na Instagramu?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne



34. 38. Chodíte do podniků, které propaguje Váš oblíbený influencer na Instagramu?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Občas

Ne

35. 40. Máte pocit, že Váš život není dostatečně zajímavý, pokud nemáte více než 200 follow?\*

Vyberte jednu odpověď (\*follow - sledovat)

Ano

Ne



36. 42. Máte strach, že ztratíte follow, když každý den nepřidáte příspěvek nebo instastories?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

**Obrázek 25-ot: 33,34**

**Obrázek 26-ot: 35,36**

37. Jak moc ovlivňuje Instagram Váš život např. cvičíte s Influencery.,stravujete se podle nich., nosíte jejich účes?\*

Vyberte jednu odpověď

Hodně

Málo

Vůbec ne

---

38. 50. Na škále poznačte, jak vysokou mírou úzkosti trpíte, pokud je Instagram 24 hodin nedostupný.

-3 -2 -1 0 1 2 3

Silná úzkost Žádná úzkost

Obrázek 27-ot: 37,38

39. 51. Na škále poznačte Vaší ochotu, ze dne na den, smazat svůj Instagramový účet.

-3 -2 -1 0 1 2 3

V žádném případě Žádný problém

Obrázek 28-ot: 39