

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Kristýna Fišerová

Kritické zamyšlení nad stavem výzkumu závislosti na Facebooku

A critical review of Facebook addiction research

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jiří Brenza

Praha, 2018

Prohlášení:

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

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

V Praze, 18.04.2018

KRISTÝNA FIŠEROVÁ

Podpis:

Identifikační záznam:

FIŠEROVÁ, Kristýna. *Kritické zamyšlení nad stavem výzkumu závislosti na Facebooku [A critical review of Facebook addiction research]*. Praha, 2018. 42 s., 0 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce: Brenza, Jiří.

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala zejména vedoucímu této práce Mgr. Jiřímu Brenzovi za trpělivost, zpětnou vazbu a podporu během celého procesu tvorby.

Dále patří dík mé rodině a přátelům za podporu během celého studia a za jejich pochopení, které pro mě měli nejen v posledních měsících.

ABSTRAKT:

Východiska: Facebook je momentálně jednou z nejpoužívanějších sociálních sítí. S rostoucí popularitou se objevují i obavy z možných negativních dopadů a vzniku závislosti. Je to aktuální téma nejen pro odborníky, ale například i pro rodiče. Výsledky studií ale přinášejí rozdílné závěry a pohled na závislost na Facebooku není ucelený.

Cíle: Cílem této práce je popsat a zhodnotit aktuální stav výzkumu ohledně závislosti na Facebooku na vybraných studiích. Práce se zejména zaměřila na kritéria pro diagnózu, metodologii výzkumů a identifikované rizikové vlastnosti, profil problémového uživatele.

Metody: Tato teoretická práce využívá kvalitativní přístup a porovnává informace z vybraných studií. První se vytvořil výtah zásadních informací z každé studie. Jednotlivé informace se pak mezi sebou porovnaly v kategoriích podle výzkumných otázek této práce.

Výsledky: Zhodnocení studií ukázalo, že není jasně stanoven způsob diagnózy závislosti na Facebooku, ani není přesně definován samotný fenomén. Studie se značně lišily v odhadech prevalence závislosti na této sociální síti. Metodologickým problémem většiny studií v souboru bylo využití samostatně vyplňovaného dotazníku a volba nereprezentativního vzorku účastníků.

Závěr: V oblasti závislosti na Facebooku je nutné pokračovat v dalším výzkumu. Tato práce jako zásadní témata pro další výzkum identifikovala popsání vzorců a způsobu užívání, jasné definování závislosti na Facebooku a vytvoření jednotného diagnostického nástroje a zahrnutí jiné než studentské populace.

Klíčová slova: Facebook, sociální sítě, nelátkové závislosti, závislost, metodologie, přehled

ABSTRACT:

Background: Facebook is the most popular social network nowadays. Concerns about possible negative consequences and possible addiction rise with its growing popularity. It is a very current topic not only for experts in the field, but also for parents. Results of studies bring various conclusions and the view on the Facebook addiction remains patchy.

Aim: The aim of this work is to describe and evaluate the current state of Facebook addiction research on chosen studies. This work is focused on the criteria for diagnosis, methodology and identified risk features, the profile of a problematic user.

Methods: This theoretical work uses qualitative approach and compares information from chosen studies. First, a summary was created from each study. Then extracted information were compared in categories according to research question of this work.

Results: Evaluation of the studies showed that there is no clear way of diagnosing Facebook addiction and the phenomena itself is not clearly defined. The studies were very different in their prevalence estimates. A methodological issue of most of the chosen studies was using a self-reported questionnaire and a choice of non-representative participants.

Conclusion: It is necessary to continue the research in the field of Facebook Addiction. This work has identified the following topics as major ones for further research: description of usage patterns, clear definition of Facebook addiction and creation of United diagnostical tool and inclusion of other than student population.

Key words: Facebook, social networks, non-substance addictions, methodology, addiction, critical review

Obsah

1. Úvod	8
2. Teoretická část	9
2.1. Závislost.....	9
2.1.1 Neurobiologické vysvětlení závislosti	9
2.1.2. Protiargumenty	11
2.2. Komplexní pohled na povahu závislosti	12
2.3. Nelátkové závislosti, nové závislosti	13
2.4. Sociální síť.....	15
2.5. Facebook	17
2.5.1. Aktuální poznatky, stav	18
3. Praktická část	20
3.1. Cíl a výzkumné otázky	20
3.2. Metody výběru a výzkumný soubor.....	20
3.3. Metody tvorby dat a zpracování dat.....	22
3.4. Etika.....	22
3.5. Výsledky	22
Diagnostika.....	29
Způsob měření, metodologie.....	32
Rizikové vlastnosti.....	32
Celkové porovnání	33
Souhrnné porovnávání všech studií.....	34
4. Diskuze	36
5. Závěr.....	38
Seznam použitých zdrojů	39

1. ÚVOD

Cílem této práce je popsat aktuální stav výzkumu o závislosti na sociální síti Facebooku na vybraných studiích. K uchopení tématu závislosti na konkrétní činnosti je zásadní se zaměřit na samotnou podstatu a naše momentální vnímání celé této problematiky.

Jedná se o teoretickou práci, která se v první, obecné, části věnuje tomu, co je to závislost a jak ji lze komplexně uchopit. Následují nelátkové závislosti a poté aktuální stav a informace o samotném Facebooku. V praktické, výzkumné, části porovnááme 8 vybraných studií o závislosti na Facebooku v oblastech diagnostiky, metodologie a popisu rizikových vlastností.

Závislost na internetu či na sociálních sítích je velmi aktuální a nový problém. Jedná se o téma, které může pro širokou veřejnost působit až zahlcujícím dojmem a je proto důležité jej jasně odborně usadit.

Přínos teoretické práce závislosti na Facebooku spočívá ve shrnutí dosavadních poznatků a odhalení možností pro další výzkum a směřování.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Závislost

Závislost lze chápat velmi obecně jako jakoukoliv činnost, kterou je člověk nějakým způsobem nucen opakovat. Odbornějším pohledem pak je závislost jako psychiatrická diagnóza. Tento pohled je pro adiktologii mnohem běžnější, ale z toho důvodu je nutné se nad tím zamyslet a podívat se na samotnou podstatu závislosti.

Přístupů ke vzniku závislosti je mnoho. Studentům adiktologie, a zřejmě i pracovníkům v oboru, je nejnámější bio-psycho-socio-spirituální přístup. Ale kromě toho se objevují i jiná paradigmat a konstrukty, podle kterých lze závislost chápat. Jedním z nich je i čistě medicínský přístup a neurobiologické pojetí závislosti.

Vzhledem k tomu, že tato práce se bude věnovat nové závislosti, která zatím není usazená v manuálech a diagnostických příručkách, je vhodné se zaměřit na uchopení samotné závislosti ještě, než se dostaneme přímo k závislosti na Facebooku.

2.1.1 Neurobiologické vysvětlení závislosti

Jedním z možných úhlů pohledu na závislost je pojetí závislosti jako chronické nemoci s častými relapsy. Chápání závislosti jako nemoci mohlo v některých ohledech pomoci destigmatizovat tuto diagnózu, protože pokud se závislý člověk označí za nemocného, je pro společnost i pro něj samotného jasně pochopitelné, že potřebuje pomoc. Zároveň je tento přístup založen na přesvědčení, že užívání drog má prokazatelné účinky na lidský mozek.

V neurobiologii je v souvislosti se závislostí nejčastěji zkoumána jedna část našeho mozku – nucleus accumbens. Struktura, která je součástí bazálních ganglií koncového mozku. Je důležitá zejména pro mechanismus odměny. Ve chvíli, kdy uděláme něco, co je pro nás příjemné (odměňující), což v běžném životě může být spousta aktivit od dobrého jídla po sex, se aktivuje area tegmentalis ventralis a vyplaví dopamin a další neurotransmitery (Volman, Lammel, Margolis, Kim, Richard, Roitman & Lobo, 2013). Ačkoliv není přesně jasné, jakou roli nucleus accumbens má, předpokládá se, že nám umožňuje určit, jaká aktivita vedla k pocitu odměny a pomáhá nám si tuto aktivitu zapamatovat, abychom jí v budoucnu chtěli zopakovat a dosáhli tak opět příjemných pocitů. Z tohoto hlediska se tedy spojení mezi užíváním drog a odměnou dá snadno

vyozorovat. Drogy působí na stejnou oblast, vyplaví se dopamin a další neurotransmitery a nucleus accumbens identifikuje užití drogy jako způsob získání odměny.

Závislost se tedy začala chápat jako nemoc mozku. Drogy se mezi sebou zásadně liší, ale každá z nich, ať přímo nebo nepřímo, ovlivňuje tento mesolimbický okruh v mozku. Postupně nastane tedy to, že závislý mozek se liší od toho nezávislého, což se projevuje změnami v metabolických aktivitách, dostupnosti receptorů, genové expresi a v reakcích na okolí. Konkrétní změny se váží k určité droze, ale některé se objevují i u vícero z nich. Tato tvrzení jsou potvrzena i studii na zvířatech, které prokázaly, že drogy zvyšují množství dopaminu v nucleus accumbens, studii na lidech se pak ukázala spojitost mezi zvýšeným množstvím dopaminu pomocí psychostimulancií a subjektivním prožitkem euforie (Di Chiara, Bassareo, Fenu, De Luca, Spina, Cadoni... Lecca, 2004). Z tohoto pohledu lze tedy závislost chápat jako neurobiologické onemocnění – nemoc mozku (Leshner, 1997). Podobně jako u jiných onemocnění totiž dochází ke změnám ve strukturách a biochemii mozku.

Ovlivňování systému odměny v mozku způsobuje, že běžné věci, které přinášejí radost, již závislého člověka dostatečně nemotivují, nenaplňují. Droga totiž dodá mnohem větší množství dopaminu za relativně krátkou dobu a bez větší námahy. Užití dávky pak způsobí to, že se na moment cítí lépe, ale poté závislý není schopen najít jinou aktivitu, která by mu od pocitu neštěstí ulevila, a tak se dostanou do cyklu závislosti (Volkow, 2015). Kromě nemoci mozku se tak může mluvit o nemoci slabé vůle. Ovlivnění centra odměny totiž způsobuje návyk na rychlou a intenzivní odměnu, kterou v běžném životě není možné získat.

Pochopení toho, že závislí lidé mají reálný neurobiologický problém se věnovat jiným věcem než droze, může vést k jinému chápání závislosti společností. Pro běžného člověka je naprosto běžné udělat rozhodnutí a pak jej i dokončit; pro závislého jedince to nemusí vůbec být samozřejmostí. V případě, že je někomu sdělena diagnóza cukrovky, jeho okolí i odborníci se mu většinou snaží poskytnou maximální péči. Není to bráno tak, že je to jeho vina. V případě závislosti je tento model stále relativně novým způsobem uchopení problému, a to zejména pro širokou veřejnost. Identita (či označení) pacienta ovšem závislým mohla pomoci dosáhnout jiného přístupu v jejich vlastních očích i z okolí. V odborné veřejnosti je sice tento model známý, je ale nutné si uvědomovat jeho limity, jak jsou popsány dále.

Věnovali jsme se tomu, že závislost je chronickou nemocí s častými relapsy a užívání drog ovlivňuje systém odměny v našem mozku. Medicínské pojetí závislosti má za účel zlepšit péči o závislé a zejména v některých kulturách celou problematiku destigmatizovat. Opomíjí ovšem zásadní argumenty a situace, kdy čistě neurobiologické vysvětlení, vysvětlené výše, nedává smysl. Na tyto situace se podíváme v následující části.

2.1.2. Protiargumenty

Může se zdát, že neurobiologický pohled na závislost nám nabízí veškerá nutná vysvětlení a dokonale zapadá do toho, co běžně známe – konkrétní aktivita, bakterie nebo látka změní náš zdravotní stav a my dostaneme potřebnou léčbu. Závislost ale takto mechanicky chápat nelze. U všech lidí není stejná pravděpodobnost, že se stanou závislími i v případě, že užívají stejnou látku. Lze se zamyslet nad tím, kam bychom poté zařadili nelátkové závislosti, kde není žádný chemický vliv na mozek, přesto ale bereme např. gambling jako závislost. Neurobiologické pochopení závislosti nám přináší výhody zmíněné výše, ale pro kompletní pochopení problematiky i možnosti práce s klienty je třeba překonat některá jeho nepatřičná zjednodušení. Zároveň je otázka nelátkových závislostí i zásadním zaměřením této práce, protože výše zmíněný medicínský model by na závislost na Facebooku nešlo aplikovat.

V minulém století se odehrávalo nespočet experimentů v psychologii, které někdy až do dnešní doby ovlivňují to, jak chápeme některé fenomény. „Rat Park“ (Krysí park, Park pro krysy) byl jedním z nich. Podle Bruce (2010) bylo nutné přehodnotit dosavadní výzkum, který tvrdil, že drogy jsou pro nás neodolatelné, a také jasně podporoval tehdy rostoucí podporu pro válku proti drogám v USA. Proto Bruce K. Alexander a jeho kolegové vytvořili tzn. Rat Park, tedy místo, kde měla každá krysa vše, na co si jen lze pomyslet. Zde, ačkoliv byly drogy také k dispozici, se jim krysy tolik neoddávaly. Vyzkoušely je, ale vracely se poté pro obyčejnou vodu – ne pro vodu s drogou. Podle autora výzkumu je tedy zásadní, že v dnešní době chronické izolace lidé vyhledávají únik, kterým jsou často drogy; pokud bychom žili v takovém Rat Park pro lidi, tak by méně lidí volilo drogu vůbec užívat (Bruce, 2010). To ale ukazuje na to, že nezáleží na chemické podstatě látky, kterou droga má, ani na jejím vlivu na mozek, ale na prostředí a našich vlastních vztazích.

Studie Rat Park dává velký důraz na prostředí, ve kterém člověk žije, což by mohlo vést k dalšímu přílišnému zjednodušení, jak poukazuje MacBride (2017). Ukázalo se totiž, že při pokusu o replikaci experimentu nebyl ani zdaleka tak velký rozdíl mezi izolovanou skupinou krys a tou, která žila v parku, což ukazuje na to, že prostředí není rozhodně nejdůležitější faktor ovlivňující vznik závislosti (Petrie, 1996). I přesto ovšem byla Rat park důležitá studie, která správně poukazuje na to, že prostředí může hrát velkou roli v životě člověka a Válka proti drogám se na tento aspekt nezaměřuje (MacBride, 2017). V této práci se proto podíváme na další studie a náhledy na to, jaká může být podstata závislosti.

Jedna z událostí minulého století nám také dovolila podívat se na závislost z jiného úhlu než čistě z medicínského, a to návrat vojáků z války ve Vietnamu zpět do USA. Jejich příjezd byl v jejich domovině očekáván s obavami – vojáci ve Vietnamu užívali heroin a společnost se obávala, že se ulice zaplní drogově závislími veterány. Zajímavým zjištěním ovšem bylo, že po návratu (8 až 12 měsíců) se počet uživatelů mezi veterány rapídně snížil. Jen 10 % hlásilo nějaké užívání, 2 % více než jednou týdně a jen 1 % bylo

závislími na heroinu. Důvodem pro neužívání heroinu zde nebyl nedostatek zdrojů (většina hlásila, že by jej měli, jak získat a 1/10 je po návratu vyzkoušela); hlavní důvody byly strach ze závislosti, nepříjemných zdravotních následků, zatčení a silného nesouhlasu rodiny a přátel. Je ovšem zajímavé se podívat i na jinou drogu – alkohol. Problém s pitím se totiž u těch, kteří ve Vietnamu užívali heroin, po návratu domů naopak zhoršil. Tři roky po návratu bylo zneužívání alkoholu problémem pro třetinu z nich, zvláště pro ty, kteří užívali heroin ve Vietnamu. Přesto, že se o alkoholu tak často ve spojitosti s touto studií neumluví, je důležité poukázat i na tento aspekt. Můžeme totiž stále uvažovat o tom, že dostupnost, cena drogy, sociální normy i okolnosti jsou klíčovými faktory vývoje závislosti mimo samotnou látku, kterou člověk užívá (Robins, Davis & Goodwin, 1974). Tato zkušenost nám tedy ukazuje, že závislost opět není přímo spojená s konkrétní drogou, ale s celkovou životní situací jedince. Na rozdíl od Rat Parku už ve větším kontextu než pouhé prostředí, ačkoliv i v tomto případě hrálo velkou roli.

Pro vznik závislosti, stejně jako pro dosažení účinku, je zásadní set a setting - okolnosti a očekávání jedince. Při přemýšlení nad některými situacemi zjistíme, že jsou v nich lidem běžně podávány látky, kterým přisuzujeme vysoký závislostní potenciál, ale závislost se přitom neobjeví. To můžeme nejjasněji ilustrovat na lidech, kteří po operacích nebo z jiného zdravotního důvodu užívají morfium na tišení bolesti. Po opuštění nemocnice se z nich nestávají totiž závislí, kteří by začali užívat heroin nebo se nelegálně snažili získat morfium. Naopak, vnímají látku jako lék, a když ji nepotřebují, jsou schopni bez ní žít.

Složení látky, která je užívána jako droga, má vliv na lidský mozek, nedá se říct, že by jednoznačně vyvolávala závislost. Výše byly představeny různé situace, kdy bylo nutné vzít v potaz aktuální situaci, vztahy a okolnosti užívání, jelikož užívaná látka zůstávala stejná, ale rozhodně ne každý se stal závislým. Docházíme tedy k tomu, že jakkoliv je čistě medicínský pohled na závislost srozumitelný pro veřejnost, a možná nabízí možnost jak destigmatizovat závislé, nenabízí odpověď na to, jak závislost v reálném světě vzniká. Tento přístup také nebere v potaz to, že ne každý, kdo drogu užije, se stane závislým a kdo může být závislostí ohrožený.

2.2. Komplexní pohled na povahu závislosti

Naše chápání závislosti se i v průběhu posledních let neustále mění. Pomalu se v některých oblastech upouští od medicínského pohledu a přístupy, které kombinují více pohledů (jako například bio-psycho-sociální), se začínají prosazovat mnohem více. Adiktologie samotná je také postavená na kombinaci různých přístupů a multidisciplinaritě.

Zároveň se začíná často poukazovat na přítomnost nelátkových závislostí, které mění koncept závislosti v tom, že se nejedná o konkrétní látku, jenž by měla vliv na lidský mozek, přesto můžeme pozorovat změny jak na somatické úrovni, tak v chování a v životním stylu. Kromě toho jsou čím dál častěji diskutovány, a to nejen na úrovni gamblingu, ale i dalších možných nelátkových závislostech, jako například závislost na internetu. Problematice nelátkových závislostí a jejich diagnóze a zasazení do běžného modelu léčby závislosti se na příkladu Facebooku věnuje tato práce. Pro správné uchopení bylo tedy nutné se věnovat závislosti z různých pohledů.

Uvažovat o závislosti jinak než jen o nemoci spojené s konkrétní látkou, je zásadní. Díky tomu je totiž možné se na užívání podívat jako na aktivitu, která má nějakým způsobem v dané životní situaci pro jedince smysl – je to jeho prostředek k nasycení nějaké z jeho potřeb. V ten moment také nehraje roli, jestli se to děje za pomoci nějaké látky (drogy) nebo aktivity.

Rozhoduje tedy potom určitá zranitelnost jedince nebo jeho citlivost. Jak již bylo diskutováno výše, ne každý, kdo drogu užívá, je závislý. Už v experimentu Rat Park se ukázalo, že v příjemném a stimulujícím prostředí může krysa drogu užít, ale nemusí se k ní nutně vrátit. Faktory, které tedy zvyšují citlivost jedince, jsou tedy izolace, nedostatek vazeb, špatné socioekonomické podmínky, nemožnost nasycení základních potřeb, traumata, patologický vývoj osobnosti apod.

Ukazuje se, že užívání drog nebo opakování určité činnosti, může pro člověka být nebezpečné v případě, že jej vidí jako řešení pro některý z jeho problémů nebo žije v nestimulujícím prostředí. Velmi tedy záleží spíše na celkovém kontextu užívání, než na samotné látce nebo činnosti (viz set a setting). Zatímco někteří lidé mohou stres nebo nepříznivou životní situaci řešit relativně zdravými mechanismy (sport, relaxace, koníčky), pro některé jedince je východiskem užívání drog. Závislost lze tedy zjednodušeně chápat jako symptom jiné patologie. V dnešní době ale nejde jen o látkové závislosti, často se bavíme o gamblerství, a ještě víc snad o užívání mobilního telefonu, surfování na internetu, hraní počítačových her nebo přehnané kontrolování sociálních sítí. Společně se tedy podíváme blíže na tyto nové nelátkové závislosti.

2.3. Nelátkové závislosti, nové závislosti

Výše jsme se věnovali tomu, jak je možné definovat závislost obecně, ale pro účely této práce je důležité podívat se zejména na kategorii nelátkových závislostí, a ještě blíže na nové nelátkové závislosti – jako je internet, sociální sítě a další. Pokud se budeme držet výše zmíněného, není to konkrétní látka, co závislost způsobuje, jde spíše o její roli v životním stylu jedince v rámci širšího sociálního kontextu. Ovšem stejně tak jako názory,

kteřé o závislosti na internetu (a nejen na ní) mluví jako o jasném a velkém problému dnešní doby, vyskytují se i názory, které jasně odmítají přičítat tomuto fenoménu tak velkou důležitost (Lečbych, 2013).

Zatímco látkové závislosti jsou jasně definované v manuálu MKN-10 v kategorii Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek (F10-F19). Gamblerství bychom jako jedinou nelátkovou závislost museli hledat v Poruchách osobnosti a chování u dospělých, konkrétně pod kódem F63.0 jako Patologické hráčství.

Závislost na internetu, které se bude věnovat hlavně tato část, je definována jako nadměrné užívání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychické, sociální nebo studijní komplikace (Beard & Wolf, 2001). Existuje několik modelů pohledu na tuto závislost, některé z nich si nyní krátce představíme.

Kognitivně-behaviorální teorie vnímá obecně jakékoliv závislostní chování jako naučenou strategii/chování, kterou jedinec využívá k vyrovnávání se s vlastními životními problémy (Kalina, 2013; Davis 2001), poté rozlišuje dva základní typy problémového užívání internetu: (a) specifické problémové užívání internetu, které definuje jako problémové užívání internetu specificky vázané k určité internetové aplikaci (například online gambling nebo stránky s pornografickým obsahem) a (b) obecné problémové užívání internetu zahrnující obecné nadužívání internetu, které je spojováno se specifickým sociálním aspektem internetu, konkrétně s potřebou sociálního kontaktu a sociálního posílení.

Psychodynamické modely závislosti se zaměřují na vysvětlení závislosti v kontextu ranného vývoje a psychodynamiky. Společným principem toho přístupu pak často bývá proces kompenzace nepříjemných prožitků prostřednictvím nadužívání internetu.

V osobnostním modelu vzniku závislosti se zaměřují na osobnost a temperament. Van der Aa et al. (2009) tvrdí, že lidé s vysokými výsledky v dimenzi introverze a nízkými v emoční stabilitě a vstřícnosti jsou náchylnější k závislosti na internetu.

V poslední řadě se objevil i text zkoumající závislost z pohledu rodiny. Yen, Yen, Chen, Chen a Ko (2007) zkoumali rodinné faktory, které se mohou podílet na vzniku a udržení závislosti a internetu. Obecně lze ale říci, že každý model se zaměřuje na jeden z možných faktorů vedoucích k vývoji závislosti v jakékoliv formě (Vondráčková, 2015).

Závislost na internetu je pojem rozporuplný a problematický. Je důležité, že internet je zdroj informací, medium komunikace – u zdravé osobnosti by se neměl stát zdrojem gamblingu nebo objektem závislosti. Je zjevné, že konkrétní člověk může toto médium využívat patologickým způsobem. Jedná se však o výchozí psychopatologii jedince, která by se projevila nějakým jiným způsobem, pokud by k tomu byla příležitost (Lečbych, 2013). Tvrzení Lečbycha, že patologie by se projevila i jinak, kdyby byla příležitost, je v jeho případě předkládáno jako argument proto, že internetová závislost není tak závažným problémem. Na druhou stranu lze takovéto uvažování aplikovat i na jiné, typičtější drogy. Je přece velká část populace, která užívá alkohol a není na něm

závislá. Ve stejné logice jde tedy brát v potaz to, že část populace bude užívat internet, ale ne všichni na něm budou závislí. Jak jsme již diskutovali výše, záleží totiž na okolnostech a prostředí jedince.

Griffiths v roce 2004 s nadsázkou popsali, že typický závislý uživatel internetu je teenager, kluk, s malým sociálním vybitím a nízkým sebevědomím. Popisují, že se jedná často o únik (např. od izolace, deprese). Je to snadnější forma komunikace například díky tomu, že člověk není vidět. Užití internetu vysvětlují jako protiakci na nedostatek. Jejich pohled na věc ale souhlasí s tím, že pouze jedinec, který má nedostatky v některé z potřeb, bude využívat internet patologicky. To by opět ovšem mohlo podpořit i obecnou podstatu závislosti.

Ve spojitosti s novými nelátkovými závislostmi je nutné také zmínit často diskutovaná témata, jako je závislost na videohrách a závislost na chytrých telefonech. Je ovšem velmi těžké rozlišovat, zda např. užívání telefonu souvisí více s internetem, sociálními sítěmi nebo hraním her. A jelikož tématem této práce je závislost na jedné konkrétní sociální síti, nebudeme se blíže věnovat dalším nelátkovým závislostem.

Strach z nového a neznámého je pro nás ovšem přirozený. Varování o tom, jak bude budoucnost ovládaná technologií vypadat, jsme v populární literatuře dostávali již v minulém století. Zejména předpovědi v knihách, jako je 1984 nebo Překrásný nový svět (Brave New World) se mohou někdy zdát až děsivě přesné. Byl to pak Neil Postman (1985), který se ve své slavné eseji zaměřil v na vizi Huxleyho, autora Překrásného Nového Světa a zaměřil se na to, jak příchod televize, novin a tisku obecně změnil naši společnost. Ačkoliv jsme od té doby pokročili a diskuze o televizi se nahradila diskuzí o počítačích, zůstává pravdou, že máme přístup k většímu množství informací než kdy jindy a musíme se naučit s nimi pracovat a naším cílem by mělo být porozumět politickému a epistemologickému významu médií, což v dnešní době jistě zahrnuje i sociální sítě a internet. Můžeme se tedy posunout blíže k porozumění i přes zkoumání užívání a možného rizikového užívání sociálních sítí – obrovského media dnešní doby.

2.4. Sociální sítě

Sociální sítě jsou online platformy, které lidi můžou používat k vytváření sociálních vazeb s lidmi, které znají nebo je spojují podobné zájmy a jiné. V dnešní době existuje bezpočet různých sociálních sítí. Obecně se dělí na tři druhy. Ty, které se zaměřují na kontakt s přáteli (např. Facebook), dále networkingové sociální sítě jako je například LinkedIn a sociální sítě zaměřené na specifické informace nebo zdroje (např. Goodreads). První sociální sítě se objevily již v roce 1995 (TheGlobe.com, Geocities, Tripod.com). Na přelomu století se začaly objevovat známější sítě, jako například Myspace, které v roce

2005 mělo více zobrazení než Google. V dnešní době mezi nejpoužívanější patří Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest aj. (Shah, 2016)

Pokud se posuneme od závislosti na internetu obecně, dostáváme se k sociálním sítím, které jsou v poslední době snad ještě diskutovanější. Mluví se o negativním vlivu sociálních sítí na mezilidské vztahy, ale i na sebevědomí, a dokonce vývoj jedince (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths...Demetrovics, 2017). Jsou využívány k vyhledávání a sdílení informací, komunikaci, prezentaci sebe i poznávání nových lidí. Rozpoznat zdravé a nezdravé chování a užívání může být velmi obtížné, zejména z důvodu rozličného užívání tohoto média každým jedincem, navíc velmi často tvoří běžnou součást práce nebo studií (Szczegieliak, Pałka & Krysta, 2013). Navíc nelze zpochybnit, že sociální sítě změnilo to, jak mezi sebou lidé komunikují, interagují a socializují se (Sriwilai & Chareonsukmongkol, 2016).

Zejména v dětské adiktologii se s nimi můžeme setkat opravdu často. Kromě poměrně obvyklé zakázky rodičů na „opravu dítěte“, které tráví příliš času u počítače, zůstává faktem, že sociální sítě jsou jedna z nejpoužívanějších aktivit mezi adolescenty (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths...Demetrovics, 2017). Je důležité zároveň s tím poznamenat, že odhady problematického se často rapidně liší a nejsou z reprezentativních vzorků.

Kromě toho, že není jasně stanovena definice problematického užívání sociálních sítí (a vedou se spory i o internetu viz výše), chybí také dostatek validních psychometrických nástrojů, které by se věnovaly sociálním sítím. Existují takové, které se věnují internetu obecně anebo se specializují jen na jednu sociální síť, objevují se tak argumenty, že vzhledem k tomu, že se často užívají různé sítě naráz, neměli by se odborníci zaměřovat jen na jednu (jako je např. Facebook), ale zároveň je důležité brát v potaz to, že každá síť se velmi liší a stejně tak i její cílová skupina (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths...Demetrovics, 2017).

Problematické užívání sociálních sítí tak může být přeceňováno nebo nadceňováno, (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths...Demetrovics, 2017), nemáme totiž mnoho dat z reprezentativních vzorků. Výzkumníci proto docházejí k různým výsledkům – Olowu a Seri (2012) určili prevalenci problematického užívání sociálních sítí 2,8 %, kdežto Jafarkarimi a Sim došli k číslu 47 % závislých na Facebooku (2016), obě studie se přitom zabývaly vysokoškolskými studenty. Které z čísel lépe odpovídá realitě, je těžké určit, jelikož se studie lišily ve věku i počtu uchazečů.

V dnešní době jsou ke komunikaci nejvíce používány online aplikace jako Facebook, WhatsApp a Twitter. Všechny dovolují sdílet obrázky i zprávy a spojují tak lidi na celém světě. Ovšem stále se zvyšuje i počet lidí, kteří trpí negativními dopady, které se někdy nazývají jako „Internet-communication disorder“. Časté užívání a snadný přístup k těmto aplikacím může spustit FOMO (Fear of missing out – strach, že něco propásnete), pokud jedinec k aplikacím přístup nemá (Wegmann, Oberst, Stodt & Brand, 2017). Tento

fenomén byl popsán poměrně nedávno a v dnešní době se začíná stávat předmětem více vědeckých studií, je ovšem možné, že FOMO bude hrát roli i v závislosti na sociálních sítích, protože by se mohlo v mnohém podobat např. cravingu.

Závislost na sociálních mediích také vzbuzuje větší obavy, protože lidé mají čím dál tím větší a častější přístup k sociálním sítím skrz přenosné přístroje, tablety a mobily než v minulosti (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016).

Oblíbenost jednotlivých sociálních sítí se rychle mění, stejně jako jejich samotný obsah. Dále se ovšem budeme věnovat pouze Facebooku, je totiž pro jeho obsáhlost a popularitu momentálně jednoznačně jednou z velmi významných sociálních sítí.

2.5. Facebook

Výše jsme se věnovali látkové i nelátkové závislosti. Došli jsme k tomu, že nezáleží na konkrétní droze (ta totiž jako látka nemusí být vůbec přítomná), ale spíše na okolnostech a momentální životní situaci i vybavenosti jedince. Závislost na internetu i závislost na sociálních sítích je pro nás stále něco nového. V této části se budeme věnovat jedné konkrétní sociální síti a to Facebooku. První se podíváme na Facebook obecně, způsoby a údaje o jeho užívání. Poté na to, co může být podkladem pro to, aby se někdo stal závislým na Facebooku, a jak lze tuto závislost pochopit a definovat z komplexního pohledu, který jsme nastínili výše. Blíže se budeme věnovat i dosavadním nástrojům pro diagnózu této závislosti.

Facebook je americká sociální síť založená již před 14 lety, na čemž se podílel Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Andrew McCollum, Dustin Moskovitz a Chris Hughes. V dnešní době se na síť může přidat každý, kdo prohlásí, že je starší 13 let. Uživatelé mohou na síti hledat a přidávat své přátele a posílat si s nimi zprávy, fotky, sdílet statusy, odkazy, sdružovat se do skupin apod. Facebook také poskytuje oddělenou aplikaci Messenger, která slouží pouze k chatování.

Facebook měl v červnu roku 2017 2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně. Je v současné době nejpopulárnější sociální síť v několika anglicky mluvících zemích, včetně Kanady, Spojeného Království a USA. V některých zemích, např. Japonsku, jsou ovšem stále preferované jiné sociální sítě (Constine, 2017).

Facebook ovlivnil světovou ekonomiku, ale i sociální sféru našich životů. Změnil způsob, jakým lidi komunikují, protože mají možnost místo posílání e-mailů napsat rychlou zprávu nebo někoho v příspěvku označit (Cava, 2014). Jak jsme zmiňovali v úvodu, začíná se poukazovat na negativní dopad užívání Facebooku na vývoj jedince (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths...Demetrovics, 2017), zároveň ale velmi jednoduše vede užívání Facebooku k porovnávání sama sebe s ostatními, a tím pádem i k možné

závislosti či problémům se sebevědomím. Německá studie poukazuje na to, že 1 ze 3 byl po navštívení Facebooku méně spokojený se svým životem (Goldsmith, 2013). Na druhou stranu Mark Zuckerberg zmiňuje, že nezáleží na množství stráveného času, jejich cílem je, aby lidi na Facebooku trávili čas tak, aby se jednalo o smysluplné sociální interakce (Constine, 2017).

2.5.1. Aktuální poznatky, stav

Závislost na Facebooku je téma, které se řeší v odborné i laické veřejnosti. K běžným rozhodnutím rodičů v dnešní době tak patří, jestli svému dítěti dovolí nejen mobil ale i například Facebook. Mezi dětmi se pak často řeší, kdo už na tuto sociální síť přístup má a kdo ještě ne. Je poté naprosto pochopitelné, že vznikají obavy z toho, zda je užívání bezpečné a jaké následky může mít.

Objevily se návrhy, že člověk se nestává závislý na internetu obecně, ale spíše na konkrétní činnosti, která nějakým způsobem sytí určitou chybějící emoci nebo pocit, jak se potvrdilo i v review závislosti na internetu (Hormes, Kearns & Timko, 2014). Je proto na místě zaměřit se na Facebook a jeho dopady na lidské zdraví a chování.

Mezi možné negativní dopady závislosti na Facebooku patří například nižší schopnost Mindfulness, což pak může vést k emočnímu vyčerpání nebo k tendenci vybírat spíše emoční copingové strategie. Mindfulness je mimo jiné schopnost jedince soustředit se na zážitek z aktuálního momentu nehodnotícím způsobem: lidé, kteří nadužívání sociální sítě mají sníženou schopnost Mindfulness, a tak je pro ně těžší se soustředit na přítomný okamžik (Sriwilai & Chareonsukmongkol, 2016). Zde můžeme také udělat propojení s FOMO, jelikož tento strach může vést k tomu, že člověk není schopný zůstat v přítomnosti. Studie od Sriwilai, K., & Charoensukmongkol (2016), potvrdila, že závislost na Facebooku by mohla mít negativní vliv nejen na Mindfulness, ale i na emoční vyčerpání a výkonost v práci.

Zajímavé je i propojení Facebooku jako nelátkové závislosti a užívání jiných drog. Bylo prokázáno, že jedinci, kteří splňovali kritéria, pro rizikové užívání sociální sítě, byli více náchylní k tomu, aby poté užívali alkohol k vyrovnávání se s negativními situacemi (Hormes, 2016). Nebo celkově náchylnější k jiným látkovým a nelátkovým závislostem (Hormes, Kearns & Timko, 2014). I tyto studie a jejich výsledky je nutné vnímat kriticky, zejména s ohledem na to, že většina dosavadního výzkumu na závislost na Facebooku byla prováděna na specifických a poměrně malých vzorcích.

Studie z roku od Hong a Chiu (2016) se zabývala motivací a faktory ovlivňující užívání Facebooku. V jejich případě došli k tomu, že univerzitní student je na Facebooku průměrně 402,17 min denně. To opět ale ukazuje na rozdíly ve výzkumu, pokud jde

o Facebook. Hormes (2010) ve své studii, kde také byli účastníky studenti vysokých škol, došla k tomu, že 41.9 % tvrdilo, že na Facebooku strávilo méně jak 30 minut během předchozího dne. I ve své studii v roce 2014 docházela k mnohem kratšímu času. V České republice také proběhl výzkum týkající se Facebooku a dětí. Sociální síť, podle jejich údajů, využívá 78,90 % českých dětí a více než polovina je těch, kterým je pod 13 let (což je i věková hranice pro registraci). Více než 33 % využívá Facebook déle než 3 hodiny denně (Kopecký, 2015). Ukazují se tak velké rozpory mezi jednotlivými studiemi, což je i jedním ze zaměření této práce, která cílí k tomu jasně porovnat tyto rozdíly ve výzkumu a případně přijít s argumenty podporujícím některé či žádné výsledky.

Je tedy poměrně obtížné určit, jak velká je skupina, které se závislost na Facebooku týká, i to, jak přesně problémové užívání vypadá. Zároveň je dostupných několik nástrojů pro diagnostiku, kterým se budeme blíže věnovat v praktické části. A kompletní pohled na závislost na této sociální síti lze nalézt pod názvem Facebook Addiction Disorder, který podobně jako MKN-10 nabízí 6 kritérií pro diagnózu závislosti, určuje 6 kritérií závislosti na Facebooku a těmi jsou: 1. zvyšující se tolerance, 2. abstinenční příznaky, 3. důležité sociální nebo volnočasové činnosti jsou omezené nebo přesunuté na Facebook, 4. virtuální schůzky 5. falešní přátelé (8 z 10 lidí mezi svými přáteli neznáte) a 6. interpersonální problémy způsobené užíváním (Summers, 2011). Část těchto kritérií nápadně připomínají známá kritéria pro látkovou závislost. Ovšem nemusí to být vždycky tato kritéria, podle kterých laik bude soudit svou závislost. Není vůbec těžké se k článkům různé kvality dostat a jelikož Facebook je velmi využíván mezi mladými lidmi, mohou to být rodiče, kteří se po přečtení takových článků mohou obávat o zdraví svých dětí, zároveň ale nemají k dispozici žádné oficiální stanovisko, podle kterého by se mohli řídit.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. Cíl a výzkumné otázky

Cílem této práce je **popsat a zhodnotit aktuální stav výzkumu ohledně závislosti na Facebooku na vybraných studiích**. Ve výzkumném souboru studií o závislosti na Facebooku se pak budou hledat odpovědi na otázky – **jaká kritéria byla použita pro diagnózu (příp. jaké nástroje?), jaká byla metodologie studie (měření, sledování užívání), jaký je typický problémový uživatel (rizikové vlastnosti)?** Celkově by výsledkem této práce mělo být porovnávání a zamyšlení se nad výsledky dosavadního výzkumu a stanovení toho, kam je třeba se dál ubírat nebo v čem si studie nejvíce odporují. Při tvorbě je zásadní i praktický dopad. Jak bylo diskutováno výše, závislost na Facebooku se v laické společnosti poměrně často řeší, a proto je jedním z cílů této práce i vnést větší porozumění do debaty o tom, jak moc je závislost na Facebooku častá, reálná či ohrožující.

3.2. Metody výběru a výzkumný soubor

Ačkoliv se jedná o teoretickou práci, bylo zásadní zvolit zaměření a konkrétní zkoumané studie. Kritéria, která studie musela splňovat, jsou následující: musela být v anglickém nebo českém jazyce vydaná mezi roky 2006 a 2017, jejich hlavní zaměření byla samotná závislost na Facebooku a byla dostupná v celém rozsahu. Studie, které se zabývaly např. škodlivým užíváním sociální sítí obecně, nebo spojením užívání Facebooku a jiného problému, nebyly do výzkumného vzorku zařazeny.

Při hledání studií byl částečně využit Prisma model, rešerše, která byla zadána na Národní lékařské knihovně a vlastní vyhledávání v databázích. Aplikoval se vždy stejný postup: do dané databáze se zadala klíčová slova a výsledky se potom jednotlivě procházely. Byla použita následující klíčová slova: Facebook, addiction, abuse, social networks. Proběhlo také i kontrolní hledání pouze se spojením Facebook AND addiction. Databáze, které byly zahrnuty jsou: EMBSCO, PUBMED, BMČ, PROQUEST. Zároveň byl zadán požadavek na rešerši v Národní lékařské klinice, kde prohledali všechny jejich dostupné databáze (Embase, Medline, Medvik, Theses) v českém i anglickém jazyce od roku 2006 do roku 2017 ohledně závislosti na Facebooku. Výsledky samostatného hledání poté bylo možné porovnat s rešerší, některé studie či publikace sice nemohly být zahrnuty do výzkumného souboru, ale byly velmi užitečné pro teoretickou část. Po vyčerpání studií z těchto zdrojů bylo ještě zásadní projít samotnou literaturu již nalezených publikací.

V tomto ohledu bylo velmi zásadní např. Review of Facebook addiction (Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014), kde se objevily některé již identifikované studie a jiné, pokud splňovaly podmínky, se mohly do souboru přidat. Všechny podmínky splňovalo a zároveň bylo identifikováno 8 studií (viz Tabulka 1).

U každé ze studií bylo zásadní, aby bylo možné odpovědět na výzkumné otázky, jaká byla kritéria určení závislosti na Facebooku, jak měřili užívání a na jakém výzkumném souboru, k jakým došli výsledkům a případně, jak popisovali problémového uživatele. Pro větší přehlednost jsou v této práci první uvedeny všechny studie v tabulce a přiděleny číslo. Další informace o zpracování dat jsou blíže popsány v příslušné kapitole.

Tabulka 1 – seznam studií ve výzkumném souboru

Číslo studie	Název studie	Autor	Rok vydání
1	Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students	Fu-Yuan Honh, Der-Hsiang Huang, Hung-Yu Lin, Su-Lin Chiu	2014
2	Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled	Vimala Balakrishnan, Azra Shamim	2013
3	FACEBOOK ADDICTION AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS	Sharifah Sofiah S. Z, Siti Zobidah Omar, Mohd Nizam Osman, Jusang Bolong	2011
4	Addictive Facebook Use among University Students	Zeinab Zaremohzzabieh, Bahaman Abu Samah, Siti Zobidah Omar, Jusang Bolong, Nurul Akhtar Kamarudin	2014
5	Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students	Jiraporn Khumsri, Rungmanee Yingyeun, Mereerat Manwong, Nitt Hanprathet MScMuthita Phanasathit	2015
6	A NEW ADDICTION FOR TEACHER CANDIDATES: SOCIAL NETWORKS	Emre ÇAM, Omur İŞBULAN	2012

7	Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students longitudinal approach	Julia Brailovskaia, Juergen Margraf	2017
8	Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics	Mustafa Koc, Seval Gulyagci	2013

3.3. Metody tvorby dat a zpracování dat

Nejdůležitější informace byly první vypsány do tabulky (viz Tabulka 2 na konci výsledků), ale každá studie byla ještě samostatně popsána, aby bylo možno doplnit další informace, které jsou v kontextu studie důležité. Jednalo se tedy o kvalitativní přístup. V samotných výsledcích jsou studie označeny čísly, pod kterými jsou uvedeny zde v tabulce 1. Data byla vytvořena identifikováním a zařazením informací ze zvolených studií do výsledků a tabulky, aby mohla být následně mezi sebou porovnána. K tomu byl využit program Microsoft Word a Microsoft Excel pro tvoření tabulky. Poté byla data přiřazena k jedné ze tří výzkumných otázek a v textu porovnána mezi sebou.

3.4. Etika

Jedná se o teoretickou práci. Dodržování obecných etických pravidel pro psaní absolventských prací (korektní citace atp.) je samozřejmostí, dále vzhledem k druhu práce, není tuto kapitolu nutné rozvádět. Ačkoliv nelze upřít, že dodržování etických zásad je jednoznačně důležité.

3.5. Výsledky

K dosažení cílů této práce je zásadní nejprve studie, které jsou součástí výzkumného souboru, popsat a udělat výtah vytvořený z informací, které jsou relevantní pro výzkumné otázky. Zjednodušenou verzi tohoto výtahu lze nalézt i v Tabulce 2.

1. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students (Fu-Yuan Honh, Der-Hsiang Huang, Hung-Yu Lin, Su-Lin Chiu) (2014)

Cílem studie bylo identifikovat roli psychologických rysů a závislosti na Facebooku a prozkoumat korelaci mezi mírou užívání Facebooku a závislosti na něm.

Studie probíhala na 241 (141 muži a 100 ženy) studentech na Tchajwanských univerzitách ve věku 18 až 22 let. V dotazníku bylo několik částí – demografické údaje, otázky na neurotismus, depresivní symptomy, užívání a závislost na Facebooku, sebevědomí a pocity podřadnosti a sociální extravenci. Užívání Facebooku se měřilo pomocí otázek na to, kolik minut stráví na Facebooku – konkrétně na aplikacích (i hrách), procházením news feedu a chatováním. Byly použity otevřené otázky: „Kolik času průměrně strávíte na...?“ Studie poté modifikovala Young's internet addiction scale, kde vyměnili „internet“ za „užívání Facebooku“. Celé upravené znění ovšem není k dispozici. Použili také škálu od 1 do 6 (1=nesouhlasím, 6=souhlasím), aby se vyhnuli střední hodnotě. Dále použili škálu sebevědomí od Rosenberga s 10 položkami a Lai's personality test s celkem 150 položkami.

Výsledky ukazují, že studenti stráví nejvíce času na news feedu (průměrně 124,95 min denně), poté chatováním (90,59 min denně) a v aplikacích (58,22 min denně). Celkově průměrně 4,5 hodiny. Sebevědomí, sociální extravence, pocity podřadnosti, neurotičnost a deprese vykazovaly vyšší průměrné hodnoty. U závislosti na Facebooku se nejčastěji ukazoval problém s tolerancí, poté s nahrazováním za jiné uspokojení, životní problémy a abstinenční příznaky. Ukázala se také silná pozitivní korelace mezi závislostí na Facebooku pocity podřadnosti, neurotismem a depresivními charakteristikami.

Podle studie je možné vysvětlení vysokého skóre závislosti na Facebooku u 44,6 % účastníků spojením užíváním Facebooku a depresivními symptomy.

2. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled(Vimala Balakrishnan, Azra Shamim) (2013)

Studie využívala metodu focus group a zároveň i dotazník. V rámci kvalitativní focus group se snažili popsat vnímání Facebooku a jeho užívání. Diskuze probíhala mezi studenty ve věku 21 až 23 let v počtu 12 respondentů, 3 v každé skupině, v délce trvání 20-30 minut. V rámci diskuze identifikovali, že většina účastníků se nevnímá jako závislé na Facebooku a hlavním motivem je komunikace, sociální interakce, networking a zábava.

Následoval dotazník, který měl dvě části, první se zaměřovala na demografické údaje, délku užívání Facebooku, počet přátel a počet hodin strávených na Facebooku. Druhá část se zaměřila na motivace užívání, závislostní chování a symptomy a povahové rysy. Dotazníky byly rozeslány online celkem 707 studentům (382 žen a 324 mužů) s průměrných věkem 22,7 let. Pouze 5 % mělo Facebook méně než rok.

54 % účastníků se na Facebook připojovala 2x až 5x denně, 22 % jedenkrát denně, 15 % 6x až 10x denně a pouze 9 % více než to. Více než třetina udala, že na Facebooku tráví více jak hodinu, druhá třetina mezi 30 a 60 minutami. 65 % uchazečů udalo, že Facebook neužívá skrz mobilní telefon. Překvapivé je, že pouze 85 % mělo pouze jeden účet.

Nejčastějším motivem bylo networking a zlepšení nálady. U závislosti se nejčastěji objevilo to, že se Facebook stal součástí rutiny, ztráceli kontrolu nebo zažívali abstinenční příznaky. Velmi negativní emoce pak přinášelo např. odmítnutí žádosti o přátelství. Většina z nich nemohla zažít úplný relaps, protože se nikdy nepokusili svůj účet deaktivovat.

3. Facebook addiction among female university students (Sharifah Sofiah S. Z, Siti Zobidah Omar, Mohd Nizam Osman, Jusang Bolong) (2011)

Studie uvádí, že užívání Facebooku je zásadním problémem u žen v Malajsii bez ohledu na věk. Průzkum probíhal pomocí náhodně rozdaných dotazníků na třech univerzitách. Do studie se zapojily pouze ženy.

Část A dotazníku (7 otázek) se věnovala demografickým údajům, část B (30 otázek) se zaměřila na motivy užívání Facebooku (sociální interakce, trávení času, zábava, společnost, komunikace) a část C (11 otázek) zaměřená na závislost na Facebooku.

Dotazník vyplnilo 380 studentek ve věku od 19 do 28 let. Všechny studovaly informační technologie. Většina (72.6%) byla v bakalářském stupni studia. Studentky byly malajského, čínského nebo indického původu.

Nejčastější motivy v kategorii sociálních interakcí byly: zůstat v kontaktu s přáteli, udržet přátelství, sdílet moje poslední aktivity s přáteli. Nejčastěji k tomu využívaly Facebook chatovací aplikaci (Messenger). V oblasti trávení času se nejčastěji objevilo: zabavit se, když se nudím, dělám to automaticky, když jsem online, abych mohla updatovat svůj profil. V oblasti zábavy studentky nejčastěji uváděly: sdílení hudebního videa, sdílení ukázky na film a hraní her. Pokud jde o vztahy (společnost) Facebook nejčastěji využívaly za účelem najít ztracené přátele, sdílet myšlenky s přáteli a necítit se tak osaměle. V poslední kategorii, která se věnovala komunikaci, se nejčastěji objevila tvrzení: napsat něco na zeď přítele, poslat zprávu přítelovi a sdílet informace.

V části, která se věnovala závislosti, bylo použito 11 tvrzení, se kterými účastnice mohly souhlasit. Ve studii bylo uvedeno, že proběhlo pilotní testování a ověřila se tak funkčnost tvrzení, není ovšem stanoveno nic dalšího. Tvrzení byla následující:

- Facebook se stal součástí mojí denní rutiny,
- zjišťuji, že jsem na Facebooku déle, než bych chtěl,
- cítím se osamocně (bez kontaktu), pokud se na Facebook po delší dobu nepřihlásím,

- myslím, že život bez Facebooku by byl nudný,
- mám tendenci trávit více času na Facebooku než venku s přáteli,
- často trávím čas hraním her s přáteli skrz Facebook,
- často na Facebook myslím, když jej neužívám,
- často spím méně kvůli času, který trávím na Facebooku,
- zanedbávám každodenní povinnosti, abych mohl trávit čas na Facebooku,
- přihlásit se na Facebook je větší prioritou než dělat jiné věci,
- moje známky se zhoršují kvůli Facebooku.

Nejčastěji byly zvoleny první tři tvrzení.

Výsledky studie poté ukázaly na signifikantní vztah mezi motivy užívání a závislostí, nejsilnější korelaci ukazuje kombinace motivů trávení času, zábavy a komunikace společně se závislostí. Závěr studie poukazuje na nutnost dalšího výzkumu, ale jako typického představitele možného problémového uživatele vnímá mladou ženu, která Facebook užívá k nasycení společenských potřeb a komunikace.

4. Addictive Facebook use among university students (Zeinab Zaremohzzabieh, Bahaman Abu Samah, Siti Zobidah Omar, Jusang Bolong & Nurul Akhtar Kamarudin) (2014)

Tato studie se na závislost na Facebooku vycházela z kritérií pro Facebook Addiction Disorder (FAD), které jsou:

- 1) Zkontrolování Facebooku ráno.
- 2) Trávení celých večerů na síti, což způsobuje únavu druhý den.
- 3) Trávení několika hodin denně na Facebooku.
- 4) Kdykoliv je jedinec offline, užívá si snění o nových statusech a komentářích, které dostal.

V rámci studie proběhlo 9 půl hodinových až hodinových rozhovorů. Všichni byli mezinárodní post graduální studenti na Universita Putra Malaysia, kteří udali, že na Facebooku tráví 38 nebo více hodin týdně pro čistě volnočasové účely. Čas strávený týdně byl pro studii hlavním indikátorem možné závislosti. Výzkumu se zúčastnilo 6 mužů a 3 ženy ve věku 25 až 30 let. Hlavní témata byla – nucení kontroly Facebooku, časté užívání, užívání Facebooku k vyhnutí se off-line úkolu, celé interview bylo semi-strukturované.

V oblasti nucení ke kontrole Facebooku všichni účastníci souhlasili, že je to chování, které vnímají jako kompulzivní. Také všichni zmínili, že Facebook je nejdůležitější aktivitou v jejich životě a začíná kontrolovat jejich myšlení. Všichni muži stanovili, že by užívání Facebooku chtěli omezit, na druhou stranu ženy toto nevyslovily. Někteří se dokonce pokoušeli zkontrolovat Facebook během rozhovoru. Jedna z účastnic trávila na Facebooku průměrně 5 hodin denně pouze kontrolováním jejího účtu. Ostatní tak trávili prakticky svůj veškerý volný čas. Jedna z účastnic prakticky popsala výše zmíněné FOMO,

tedy strach z toho, že jí něco uteče, tím pádem trávila téměř veškerý svůj čas kontrolováním obsahu stránky. Většina z nich využívá Facebook k útěku od offline vztahů, denních aktivit nebo úkolů. Popsali, že užívání Facebooku vedlo k tomu, že se jim změnila jejich denní činnosti a režim spánku a v konečném důsledku vedlo ke změně životního stylu. Jedna účastnice popisovala případ, kdy místo dělání úkolu do školy strávila hodiny na Facebooku a zadanou činnost nedokončila.

Většina uživatelů tedy popisovala určitou významnost užívání Facebooku, který se stal součástí jejich denní rutiny a ovlivňuje jejich chování a pocity. Také se u nich dala pozorovat určitá forma tolerance v podobě narůstajícího času na síti. Je důležité brát v potaz i určitý konflikt toho, že v běžné míře může Facebook opravdu pomáhat udržet vztahy nebo sdílet obsah s přáteli, najít tuto míru je ovšem náročné a podle studie by bylo nutné se u studentů zaměřit na jejich sebekontrolu a o nebezpečí Facebooku je informovat.

5. Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students (Jiraporn Khumsri, Rungmanee Yingyeun, Mereerat Manwong, Nitt Hanprathet MScMuthita Phanasathit) (2015)

V Thajsku za poslední roky dramaticky vzrostla doba jednotlivců na internetu a mezi nejoblíbenější činnosti patří Facebook. Tato studie se zaměřila na prevalenci a faktory ovlivňující závislost na Facebooku.

K diagnostice využili Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), která byla přeložena do thajské verze a ověřena. Výzkum byl prováděn pomocí dotazníků, které sami vyplňovali studenti středních škol. V první části byly otázky na demografická data, v druhé části bylo vypsáno 35 možných aktivit na Facebooku, které byly rozděleny do 12 kategorií. Kategorie byly následující: udržení vztahu, vytvoření vztahu, elektronická interakce, akademické aktivity, voyeuristické praktiky, reprezentace sama sebe, online hraní her, online nakupování, sociální zapojení, výměna informací, internetová pornografie a volnočasové aktivity. Třetí část se věnovala BFAS, kde je možné získat 0 až 24 bodů a minimální skóre pro diagnostikování závislosti je 12 bodů. Poslední část se věnovala mentálnímu zdraví za použití General Health Questionnaire 28 items, kde hranice pro možnou přítomnost abnormálního mentálního zdraví byla 5 bodů (z 28).

Celkově se zúčastnilo 872 studentů, kteří byli uživatelé Facebooku (z celkového počtu 972), více než polovina (63 %, 549) byly ženy. Průměrný věk byl 16,6 let, o něco více než polovina (54,2 %) studovala umění a zbývající část vědecké programy. Většina navštěvovala Facebook za použití smartphonu (60,5 %) a Wi-Fi (57,3 %). Průměrná strávená doba na Facebooku během týdne byla 3,53 hodiny a o víkendu to u 41,9 % byl celý den.

Prevalence žáků, kteří splnili kritéria pro závislost na Facebooku byla 41,8 %, v jedné ze škol dokonce přes 70 %. Skupina žáků, která vykazovala známky závislosti

průměrně častěji využívala Facebook k udržení vztahů, elektronických interakcích, akademickým aktivitám, voyeuristickým aktivitám, reprezentaci sama sebe, online hraní, sociálním zapojení, vyměňování informací a internetové pornografii. Na druhou stranu nižší průměrnou frekvenci měli u vytváření vztahů a online nakupování.

Studie identifikovala 6 zásadních faktorů ovlivňujících závislost na Facebooku: pohlaví, lokaci školy, dostatek osobních financí, doba užívání Facebooku během týdne, délka doby určené k hraní během volna a přístroje pro připojení k Facebooku. Mužské pohlaví zde bylo identifikováno jako rizikový faktor. Mezi další faktory patří – nedostatek osobních financí, doba užívání kolem 5 hodin denně, vlastnění smartphonu nebo tabletu. Ve skupině závislých na Facebooku také byla signifikantně větší část těch, kteří skórovali tak, aby byli zařazeni do skupiny s abnormálním mentálním zdravím. Závěrem studie bylo, že v Thajsku je vyšší prevalence závislosti než v jiných zemích a je potřeba dalšího výzkumu, který odhalí, proč je tomu tak.

6. A new addiction for teacher candidates: social networks (Emre ÇAM, Omur İŞBULAN) (2012)

Cílem studie bylo posoudit závislost na Facebooku u studentů Sakarya university prostřednictvím kvantitativního výzkumu.

Účastníci byly studenti Sakarya University v Turecku, celkem jich bylo 1257, z toho 739 žen a 518 mužů. Největší část z nich byla v 1. ročníku. Použil se Internet Addiction Test modifikovaný pro Facebook. Konkrétní položky a podobu modifikované verze studie ovšem neuvádí.

Výsledky ukázaly na to, že signifikantně více mužů bylo v tomto vzorku závislých na Facebooku. Studenti posledního ročníku byli také více ohroženi než mladší kolegové. Podle studie muži v této studii ukázali, že jsou více vzrušení z intimity s jejich partnerem přes Facebook, vytvářejí na Facebooku nové vztahy, ostatní okolí si stěžuje na množství času, který tráví na Facebooku, jejich známky nebo pracovní výkon se kvůli Facebooku zhoršil, kontrolují Facebook dříve než cokoli jiného, jejich produktivita se snížila, zatajují nebo se obhajují, když se jich někdo zeptá na to, co na Facebooku dělají, mohou reagovat podrážděně, když je někdo během užívání vyruší, přemýšlení o Facebooku, když jsou offline, zkoušeli čas omezit ale neúspěšně nebo zatajují kolik času tam tráví, raději jsou na Facebooku než doma s přáteli a cítí se depresivně, náladově a nervózně, když na Facebooku nejsou.

7. Facebook addiction disorder among german students (Julia Brailovskaia, Juergen Margraf) (2017)

Hlavním cílem této studie bylo prozkoumat epidemiologii závislosti na Facebook v průběhu jednoho roku v Německu. V prosinci 2015 online rozeslali dotazník 300

účastníkům z velké státní Německé univerzity, jedinou podmínkou účasti bylo vlastnění účtu na Facebooku. V prosinci 2016 proběhlo druhé kolo, kdy z původních 185 odpovědí dostali 179 i v druhém kole. Většina účastníků (77,1 %) byly ženy. Průměrný věk byl 22, 5 let, 46, 3 % bylo v dané době bez partnera, 49,2 % ve vztahu a 4,5 % bylo v manželském svazku.

Účastníci odpovídali na otázky z různých oblastí. Dotazník zahrnoval Satisfaction with life Scale (Škála spokojenosti se životem), která měla 5 tvrzení a vyšší skóre znamenalo vyšší spokojenost, dále byl použit Questinnaire Social Support (dotazník sociální podpory) se 14 tvrzeními, zahrnuty byly i Depression Anxiety Stress Scale (Škála pro depresi, úzkost a stres) s 21 položkami. Závislost na Facebooku byla posouzena pomocí Bergen Facebook Addiction Scale, která má 6 položek, vyšší skóre opět znamená vyšší možnost závislosti a hranice pro diagnostiku je možné uchopit dvěma způsoby, buď musí jedinec u minimálně 4 položek vybrat skóre 3 (z 5) nebo v přísnější verzi se tak musí stát u všech 6 položek. Studie také zahrnuje Narcissistic Personality Inventory s 13 položkami zaměřujícími se na narcistické rysy osobnosti. Ve studii účastníci také na škále od 0-100 hodnotili svoje fyzické zdraví a v poslední řadě četnost užívání internetu.

Výsledky studie ukázaly, že počet lidí s možnou závislostí na Facebooku vzrostl, ale ne signifikantně, v případně mírnějšího skórování se za rok počet zvedl z 8 na 15 a u přísnějšího z 1 na 3. Ovšem v měření v roce 2016 se ukázala signifikantní pozitivní korelace mezi Facebook Addiction Disorder a užívání sociálních sítí, narcisismu, depresi, úzkosti a symptomům stresu.

Toto byla první z dlouhodobých studií, která se FAD zabývala, v Německu se ale ukázalo, že průměrné hodnoty FAD byly nižší než v ostatních zemích. Jako důležité považují to, že se za rok počet účastníků s FAD významně zvýšil a u více z nich se objevil stres a strach z propášení něčeho na síti, což sami spojují s FOMO. Studie nabízí možné vysvětlení pro vztah mezi FAD a narcisismem a stresem. Narcistické chování často vede k sebeprezentaci za účelem zapůsobit na publikum. Čím větší je publikum, tím je těžší na všechny zapůsobit, což může vyvolat negativní pocity a způsobit neustálé přemýšlení nad Facebookem.

8. Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics (Mustafa Koc, Seval Gulyagci) (2013)

V této studii, která se zaměřila na užívání a závislost na Facebooku, se zaměřili na studenty technické univerzity. V první části byli dotazováni ohledně jejich užívání Facebooku (zkušenosti, četnost, doba a místo) a poté byla použita škála na motivy užívání (hodnocení od 1= nikdy po 5=vždy) rozdělená na tři podskupiny: sociální, akademické a denní sbírání nových informací. Závislost na Facebooku se hodnotila pomocí vyvinuté Facebook Addiction Scale, která se zaměřuje na 8 situací spojených s významností,

konfliktem s jinými aktivitami, euforií, ztrátou kontroly, abstinenčními příznaky, relapsem. Maximální skóre je 40 bodů, čím vyšší skóre, tím větší úroveň závislosti. V poslední řadě byl využit ještě i General Health Questionnaire (28 položek).

Vzhledem k tomu, že ve studii uvedli konkrétní znění výroků škále závislosti, budou uvedeny i zde v pořadí od toho, který měl nejvyšší průměrné skóre: Mám problém se soustředit na svoje akademické povinnosti kvůli Facebooku, první věc, na kterou ráno myslím, je Facebook, spím méně, protože trávím čas na Facebooku, užívání Facebooku brání mým sociálním aktivitám, přihlašuji se na Facebook, abych si zlepšil náladu, když je mi špatně, moji přátelé a rodina si myslí, že na Facebooku trávím moc času, cítím úzkost, když nemůžu být na Facebooku, zkoušel jsem na Facebooku trávit méně času, ale nevyšlo to.

Studie se zúčastnilo 447 studentů (347 mužů a 100 žen) ve věku 18 až 30 let, s průměrným věkem 21,64 let. Pouze 405 z nich užívalo Facebook. Více než polovina z nich měla Facebook méně než tři roky. Nejčastěji se k němu připojovali doma a na kolejích. 49,6 % se přihlašovalo denně, 41 % několikrát týdně a 9 % několikrát měsíčně. Čas strávený na Facebooku týdně byl v rozsahu deseti minut až 70 hodin a 15 minut, průměrně 7 hodin týdně. Hlavní motivy užívání byly získání nových informací, sociální a akademické důvody. Průměrně na Facebooku trávili více času muži.

Průměrné skóre škály závislosti na Facebooku bylo 13,66, což naznačuje, že závislost u účastníků nebyla obvyklá. Zároveň se ale ukázalo, že deprese, úzkosti a insomnie jsou předpokladem pro závislost na Facebooku. Výsledkem studie je i to, že se ukazuje, že je to sociální aspekt užívání, který vede k vyšší šanci závislosti.

Diagnostika

Dvě studie se rozhodly využít Internet Addiction Test (scale) (Young, 2007) a to č.1 a č.6. Obě tuto původní škálu o 20 otázkách změnily tak, aby její znění odpovídalo užívání Facebooku. Pokud nyní uděláme to samé, jelikož žádná ze studií neposkytla přesné znění jejich verze, škála by měla vypadat přibližně takto:

1. Jak často zůstanete na Facebooku déle, než jste chtěli?
2. Jak často zanedbáváte domácí povinnosti kvůli Facebooku?
3. Jak často preferujete zážitek na Facebooku oproti intimitě s partnerem?
4. Jak často vytváříte nové vztahy s ostatními uživateli Facebooku?
5. Jak často si lidé ve vašem životě stěžují na to, že trávíte příliš času na Facebooku?
6. Jak často jsou vaše známky nebo práce do školy ovlivněny časem na Facebooku?
7. Jak často kontrolujete Facebook předtím, než uděláte něco, co musíte udělat?
8. Jak často je vaše produktivita nebo výkonnost v práci ovlivněna Facebookem?

9. Jak často se snažíte obhájit nebo tajíte, když se někdo zeptá, co děláte na Facebooku?
10. Jak často se snažíte negativní myšlenky ohledně vašeho života zahnat myšlenkami na Facebook?
11. Jak často se těšíte na to, kdy budete opět na Facebooku?
12. Jak často máte strach, že život bez Facebooku by byl nudný, prázdný a nezábavný?
13. Jak často vyjedete, křičíte nebo se chováte otráveně, pokud vás někdo vyruší, zatímco jste na Facebooku?
14. Jak často spíte méně kvůli trávení času na Facebooku?
15. Jak často máte pocit, že vás Facebook zaměstnává i když jste off-line nebo sníte o tom, že budete na Facebooku?
16. Jak často si říkáte „ještě minutu“, když jste na Facebooku?
17. Jak často se snažíte omezit čas na Facebooku a nepodaří se to?
18. Jak často se snažíte zatajit, jak dlouho jste byli na Facebooku?
19. Jak často se rozhodnete trávit čas na Facebooku místo toho jít ven s ostatními?
20. Jak často se cítíte depresivně, náladově, nervózně když jste offline a tyto pocity zmizí, když se přihlásíte?

Tato původní škála využívá bodové ohodnocení 0 až 5, kdy hodnoty 20-49 jsou v normálu, 50-79 ukazují na problémové užívání a 80-100 by znamenalo signifikantní negativní dopad na život jedince. V případě studie č. 1 se ovšem k vyhodnocení nepoužívala tato škála, místo toho se rozhodli vybrat 4 faktory (abstinenční příznaky, tolerance, problémy v životě a hledání potěšení (substitute satisfaction)) a následně hledali vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Problematikou samotné diagnózy (tedy nějakého cut off skóre) se v této studii dále nezabývali.

Ve studii č. 6 také dále nepopsali, co přesně berou jako závislost na Facebooku, ale drželi se zřejmě původního rozdělení, na rozdíl od předchozí studie jasně stanovili, že úprava testu byla po domluvě s autorkou.

Ne všechny studie šly touto cestou, studie č.2 o uživatelích v Malajsii, využili sice Brown's Addiction Framework a vytvořili tak řadu tvrzení, které předložili studentům, ale celé znění všech výroků není ve studii jasně určeno. Výzkumnou otázkou navíc bylo, jaké behaviorální a závislostní indikátory jsou spojené s užíváním Facebooku, nijak dál ovšem nedefinovali, jak by závislost měla vypadat. V tomto případě také vybraly 4 faktory, které tvrzení pokrývaly, ovšem liší se od faktorů předchozích. Nyní se jednalo o – saliance, ztráta kontroly, abstinenční příznaky a relaps. K nim studie poskytuje, o jaká tvrzení se použila, pro zbývající faktory – konflikt, euforie a tolerance, nikoliv. V samotné studii ovšem přiznávají, že jimi zvolený nástroj nabízí pouze symptomy závislosti bez dalšího vysvětlení.

I ve studii číslo 3 vědci vytvořili vlastních 11 tvrzení. Ve své studii uvádějí, že „Závislost na Facebooku je rostoucí obavou ve společnosti i v médiích.“ Dále ovšem nespécifikují, jak závislost diagnostikují nebo jak by ji popsali. Ve výsledcích opět stanovují, že jelikož většina studentů souhlasila s určitými výroky, tak se spousta z nich stává závislými na Facebooku. Není ale jasně stanovený ani způsob, jakým došli k takovému závěru, ani jak by taková závislost měla vypadat.

U studie číslo 4 byly jasně stanovené 4 kritéria pro Facebook Addiction disorder. A závislost na Facebooku dokonce porovnávali k látkové závislosti. Mají tak tedy konkrétní tvrzení, nevyjasňují ovšem, jak je využili během rozhovorů s účastníky, navíc jako kritérium závislosti (tj. i výběru do studie) využili pouze to, kolik času stráví člověk na Facebooku mimo práci a povinnosti.

Studie 5 a 7 se rozhodly využít Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS). Ve studii č. 5 blíže nespécifikují, kterou verzi využili. Ovšem studie č.7 se této problematice věnuje více. Použili 6 tvrzení BFAS, kde účastník mohl vybrat skóre 1 až 5. Určili dokonce i cut-off skóre a to mírnější (alespoň 3 na 4 ze 6 tvrzení) a přísnější verzi (3 a více ve všech tvrzeních). BFAS obsahuje následující tvrzení:

1. Trávíte hodně času přemýšlím nad Facebookem nebo plánováním jeho užití.
2. Cítíte potřebu užívat Facebook víc a víc.
3. Používáte Facebook, abyste zapoměli na osobní problémy.
4. Zkoušeli jste Facebook omezit, ale nepovedlo se.
5. Jste nervózní nebo nejistí, pokud nemůžete používat Facebook.
6. Používáte Facebook natolik, že to mělo vliv na vaše studia/práci.

Poslední studie, č. 8., vyvinula vlastní Facebook Addiction Scale (FAS) s 8 tvrzeními, které opět bylo možné ohodnotit 1 (ne pravda) až 5 (velmi pravda). Vyšší skóre indikuje vyšší úroveň závislosti. Tvrzení jsou následující:

1. Mám problém se soustředit na akademickou práci kvůli Facebooku.
2. První věc, která mě ráno napadlo, je přihlásit se na Facebook.
3. Kvůli Facebooku méně spím.
4. Užívání Facebooku mi zabraňuje v sociálních aktivitách.
5. Jdu na Facebook, abych si zlepšil náladu, když mi není dobře.
6. Moje rodina a přátelé si myslí, že na Facebooku trávím moc času.
7. Cítím úzkost, když nemůžu jít na Facebook.
8. Zkoušel jsem Facebook omezit, ale nepovedlo se mi to.

Většina studií tedy sice využila nějaký nástroj k diagnostice závislosti na Facebooku, ne u každé se ale dala určit finální prevalence závislosti ve výzkumném souboru. U těch, kde to možné bylo, jsou viditelné obrovské rozdíly. Studie č.1 z roku

2014 odhadovala až 46 % prevalenci závislosti, studie č. 5 z roku 2015 41,8 % závislých, ovšem studie č. 7., která využívala také BFAS, uvedla maximální 8 % prevalenci, a to v roce 2017.

Způsob měření, metodologie

Pouze jedna studie využila plně kvalitativní přístup k výzkumu (č. 4). Ostatní využívaly dotazníky, ty byly buď rozdány ve třídách nebo rozeslány online. Studenti v nich sami odhadovali čas trávený na Facebooku, pokud tuto otázku studie zahrnovala.

Všechny studie se zaměřily na studenty (6 z 8 na studenty vysoké školy). Jedna studie byla zaměřena pouze na studentky. Rozložení pohlaví nebyla vždy ideální, pouze tři studie měly rozptyl od 50 % menší než 10 %.

Studie č. 3, 4 a 6 neuvedly žádné limitace svého výzkumu. Ačkoliv zrovna studie č. 3 měla pouze ženské IT studentky, které navíc samy vyplňovaly dotazník. Studie č. 4 se věnovala kvantitativnímu výzkumu, přesto měla větší poměr mužů a studie č. 6 také rozdávala dotazník. Ani jedna z nich neudávala průměrný čas na FCB.

Studie č. 1, která poskytovala i informace o tom, kolik průměrně tráví účastníci na FCB času a v rámci limitací toto i přiznala, nenavrhlí ovšem konkrétní řešení, jak zkreslení předejít.

Žádná studie ve svých limitacích neprobírala, že závislost na Facebooku nemá jasně stanovenou diagnózu.

Rizikové vlastnosti

Prvním faktorem, který se může naskytnout, pokud se bavíme o zvýšeném riziku závislosti na Facebooku může být pohlaví. Studie v tomto výzkumném souboru se jím také zabývaly. Je zajímavé, že jedna ze studií měla pouze ženské účastníky, ovšem ve studii č. 5 i 6 vyšlo mužské pohlaví jako možný rizikový faktor. Naopak studie č. 8 nezaznamenala žádný rozdíl mezi výsledky mužů a žen.

Depresivní charakteristiky nebo příznaky deprese se jako rizikový faktor objevily ve třech studiích (č. 1, 7 a 8). Společně s nimi se objevovala i úzkost, stres nebo narcistické charakteristiky.

Vliv Facebooku na spánek je dalším častým tématem, není proto překvapivé, že ve studii č. 8 se našla i korelace mezi insomnií a spánkem.

Některé studie se zaměřily spíše na motivy trávení času na Facebooku. Je to pak studie č. 3, která uvádí, že nejrizikovější z hlediska možnosti rozvinutí závislosti je motiv komunikace, trávení volného času a zábavy.

Studie č. 4 se poté věnovala i fenoménu FOMO, který je již popsán v teoretické části práce. Je to FOMO, které by se u Facebooku dalo přirovnat cravingu u látkových drog.

Celkové porovnání

Pokud se podíváme na jednotlivé studie, může se zdát až překvapivé, jak moc jsou výsledky studií rozlišné, a nejen výsledky, zejména jejich přístup k samotnému zkoumání fenoménu závislosti na Facebooku.

Téma samotného uchopení této závislosti a její diagnostiky je nejen tématem této práce, ale zároveň velkou slabinou zkoumaných studií. Některé studie poskytly teoretický podklad pro to, co považují za nelátkovou závislost nebo závislost na sociálních sítích, ale konkrétní popis a identifikace závislosti na Facebooku, který by se dal napříč studii porovnat, není k dispozici.

Na to přímo navazuje i téma diagnostiky. I v takto malém vzorku se objevilo 6 různých škál, metod nebo testů na závislost na Facebooku. Je tedy nejen velmi těžké mezi sebou porovnávat výsledky studií, ale je i zarážející, že není trend spíše opačný – a to vytvořit kvalitní screeningový nebo diagnostický nástroj, jako je u jiných závislostí (např. Fagerstromův test závislosti na nikotinu, CAGE screening pro alkoholismus). Velké rozdíly v prevalenci závislosti i v době strávené na Facebooku mohou být dopadem rozdílů ve způsobu diagnostiky. Je také zajímavé, že prevalence byly vždy vyšší v regionu Asie, než jaké vykazovaly studie z jiných částí světa. Studie č.7, která měla jako jedna z mála jasně stanovené hranice pro diagnózu, vykazovala maximální prevalenci 8 %, kdežto studie č. 5 kolem 40 %, i přesto, že využívaly stejných nástrojů, ovšem s tím rozdílem, že studie č. 7 přesněji popisovala, kterou verzi testu používala i s jakým cut- off skóre.

Na druhou stranu se ovšem objevila i témata společná napříč studii. Těmi bylo zejména užívání Facebooku za účelem zlepšení nálady nebo udržení vztahů a komunikace mezi blízkými lidmi. Stejně tak ovšem byla větší míra užívání spojena s depresí a častějším možným výskytem patologických projevů v mentálním zdraví.

Problémy, kterým uživatelé Facebooku čelí, jsou zejména nutnost kontroly, která by se snadno dala propojit s fenoménem FOMO, o kterém i některé studie přímo mluvily. Je to ale i dostupnost Facebooku a jeho zařazení do každodenní rutiny.

Jako poslední zásadní bod, vnímám i výběr účastníků a způsob sbírání dat, zejména pokud se jednalo o délku denního užívání. Bylo velmi zarážející vidět, že studie dostatečně neokomentovaly možnost zkreslení, pokud se dotazníky vyplňují samostatně, ani nepřesnost odhadu užívání. Studie prováděné pouze na studentech (často navíc konkrétního oboru) neposkytují informace, které by se daly generalizovat na společnost. Společně s nejasným nebo žádným definováním závislosti na Facebooku i zvolená metodologie jednoznačně ukazuje na nutnost dalšího zkoumání a prací na toto téma.

Pro další výzkum by bylo vhodné jasně rozdělit činnosti, které lze na síti dělat nebo případně účastníky zahrnout do dlouhodobějšího výzkumu, kde by se využil software, který sám počítá, kolik času člověk na stránce nebo v aplikaci stráví. Správné určení strávené doby je zásadní. Dávka nebo množství je velmi důležitým ukazatelem pro látkové závislosti, a i v případě nelátkových je nutné na ně myslet.

Souhrnné porovnávání všech studií

Tabulka č. 2 – souhrn základních informací všech studií ve výzkumném souboru

Číslo studie	Výzkumný soubor	Rozložení a počet	Způsob diagnózy	Sběr dat	typ. Uživatel/rizikové vlastnosti	rok	další
1	studenti univerzity	241 (58,5 % muži a 41,5 % ženy)	Young's internet addiction scale	samostatně vyplněný dotazník	Sebevědomí, sociální extravance, pocity podřadnosti, neurotičnost a deprese	2014	vysoké hodnoty závislosti až 46 %
2	studenti univerzity	707 (45,8% muži a 54 % ženy)	Využívali 4 faktory (salience, ztráta kontroly, abstinenční příznaky a relaps), který vybrali z Brown's behavioural addiction framework	focus group a pak samostatně vyplněný dotazník	n/a	2013	
3	studentky IT univerzity	380 žen	11 tvrzení	samostatně vyplněný dotazník	trávení času na Facebooku, komunikace a zábava jako rizikový faktor – ohrožené jsou hlavně ženy, co chtějí	2011	

					komunikovat		
4	postgraduální studenti	9 (6 mužů a 3 ženy)	FAD	semistrukturované rozhovory	FOMO	2014	
5	středoškoláci	872 studentů (63 % žen a 37 % mužů)	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)	samostatně vyplněný dotazník	Mužské pohlaví. Mezi další faktory patří – nedostatek osobních financí, doba užívání kolem 5 hodin denně, vlastnění smartphonu nebo tabletu	2015	41,8 % závislých
6	studenti univerzity	1257 (518 mužů, 739 žen) tj 41,2 % a 58,8 %	Young's internet addiction scale	samostatně vyplněný dotazník	muž, poslední ročník	2012	
7	studenti univerzity	179 (77,1 % žen, 22,9 % mužů)	Bergen Facebook Addiction Scale	online dotazník	užívání sociálních sítí, narcismus, deprese, úzkosti a symptomy stresu. FOMO	2017	8 % závislých
8	studenti univerzity	447 (77,6% mužů a 22,4 % žen)	Facebook Addiction Scale	samostatně vyplněný dotazník,	deprese, úzkosti a insomnie	2013	

4. DISKUZE

Cílem této práce bylo popsat a zhodnotit aktuální stav výzkumu ohledně závislosti na Facebooku ve vybraných studiích. Na souboru 8 studií jsme blíže zkoumali jejich metodologii, způsob diagnostiky i výsledky. Závěrům tohoto zkoumání jsme se věnovali v předchozí kapitole.

Výsledky této práce ukazují, že mezi jednotlivými studii se objevují obrovské rozdíly a uchopení závislosti na Facebooku není jednotné. Tyto závěry sice již naznačovala teoretická část této práce, jako zásadní přínos ovšem vnímám identifikaci konkrétních rozdílů a naznačení oblastí dalšího výzkumu – tedy např. diagnostiky a vzorců užívání.

Ovšem i tato práce má své limity. Způsob získání výsledků, v tomto případě výběr studií, mohl vést ke zkreslení. Ačkoliv výběru prací byla věnována adekvátní pozornost, je možné, že jiná kombinace klíčových slov nebo využití dalších databází by vedlo k objevení dalších studií. Nejzásadnější ovšem bylo kritérium, že studie se musí zabývat pouze Facebookem, je možné, že tak vypadly studie, které se primárně označily jako studie o sociálních sítích, ale Facebook byl v jejich obsahu signifikantně zastoupen. Tomuto zkreslení by se dalo předejít rozsáhlejší rešerší, v případě této práce se jednalo o kombinaci vlastní rešerše s rešerší Národní lékařské knihovny.

Bylo by také možné namítnout, že zaměření se pouze na jednu sociální síť je příliš úzké a vzhledem k měnícímu se prostředí internetu neaktuální. Ačkoliv by i výběr všech sociálních sítí mohl přinést zajímavé výsledky, Facebook je významnou platformou a pochopení jejich uživatelů a jeho užívání a zlepšení diagnostiky závislosti na jedné konkrétní sociální síti může vést k snadnějšímu proniknutí do problematiky těch ostatních.

Je důležité, aby se závislosti na Facebooku věnovala pozornost. Je to velmi aktuální téma, které může být pro společnost tíživé. Ovšem prostor sociálních sítí a internetu se velmi rychle vyvíjí, a proto i věda a výzkum by se měly snažit udržet toto tempo a sledovat aktuální dění a trendy. Rozdílné uchopení závislosti na Facebooku může v odborné praxi vést ke zmatenosti. Kdyby se přístup sjednotil, pro pracovníky by to pak mohlo být mnohem přístupnější téma, kdežto nyní, alespoň dle subjektivního pozorování, se nelátkovým závislostem věnuje menší část adiktologie. I pro laiky by mohlo být jasnější usazení závislosti na Facebooku přínosné, protože by pak mohla být jasně uchopitelnější.

Ve výzkumu závislosti na Facebooku se některé studie v souboru zaměřily na jednotlivé aktivity, které uživatel na síti dělá nebo na motivaci k užívání. Takový přístup může vést k lepšímu pochopení celého fenoménu. Zároveň si mnoho odborníků udrželo i skeptický náhled na věc, protože odhady prevalence se signifikantně liší a je na místě pochybovat, zda odpovídají realitě. Stejně tak je nutné se zamyslet nad tím, jak moc je v dnešní době reálné po účastníkovi chtít odhad toho, kolikrát denně sotva na pár minut

otevře na nějakém mobilním zařízení aplikaci Facebooku, natož pak odhad celkově strávené doby.

V této oblasti by se do budoucna dalo ubírat směrem ke zkoumání vzorců a způsobů užívání, rozdílů mezi pohlavími ale i generacemi. Zde by se mohly ukázat velmi zajímavé výsledky, jelikož s rychle se vyvíjející technologií dochází k tomu, že téměř každá generace vyrůstá s jinými možnostmi. Na základě zjištění této práce by ale bylo možné zrealizovat dlouhodobou studii, která by se zaměřila na přesné měření užívání (pomocí software). Zde by pak bylo možné vytvářet různé skupiny, ty by mohly sloužit k porovnání mezi generacemi, pohlavími... Taková studie by mohla přinést cenné informace o tom, jaký je aktuální stav užívání Facebooku v populaci.

Detailní a kvalitní zmapování způsobu užívání by pak mohlo podpořit vývoj kvalitního diagnostického nástroje. Rozdíly ve způsobu diagnostikování se ukázaly jako zásadní problém ve většině studií v souboru, společně s nejasnou definicí diagnózy. Jako jednu z priorit dalšího výzkumu Facebooku a jeho užívání by se tedy dalo chápat jednotné uchopení závislosti a případné vytvoření diagnostického nástroje.

Ovšem vzhledem k závěrům teoretické části této práce je zásadní se věnovat tomu, čím je Facebook tak lákavý. Jaké lidské potřeby sytí a před čím nabízí útěk. Některé studie v souboru tento problém akcentovaly (Facebook nahrazuje sociální kontakt nebo ovlivňuje sebehodnocení a sebevědomí), ale jistě je nutné mít stále na paměti, že závislost lze chápat i jako symptom něčeho jiného. Bylo by tedy možné se zaměřit i na to, co je v dnešní době rizikové a čím je obecná populace ohrožená, kde by Facebook mohl sloužit jako potencionální návykové či kompulsivní řešení.

Lze tedy říci, že tato práce potvrdila některá tvrzení, která byla patrná již v teoretické části, ale podložila je konkrétními daty z vybraných studiích a dokázala i na poměrně malém počtu zkoumaných studií ukázat, jaké jsou základní rozdíly.

5. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat a zhodnotit aktuální stav výzkumu ohledně závislosti na Facebooku na vybraných studiích. Na souboru 8 studií jsme blíže zkoumali jejich metodologii, způsob diagnostiky i výsledky.

V teoretické části této práce jsme se věnovali obecnému pojetí závislosti až k modelům nelátkové závislosti a závislosti na internetu konkrétně. V neposlední řadě pak došlo na samotný Facebook a aktuální stav výzkumu ohledně závislosti a užívání Facebooku.

Praktická část se pak věnovala 8 vybraným studiím z posledního desetiletí, které se věnovaly závislosti na Facebooku. Cílem práce bylo zjistit, jak diagnostikují takovou závislost, jakou užívali metodologii a jaké identifikovali rizikové vlastnosti.

Ze zkoumání vyplývá to, že studie se značně liší ve svém pojetí závislosti na Facebooku. Jako hlavní body lze vnímat zejména nutnost sjednocení uchopení závislosti na sociální síti a diagnostických kritérií. Dalším bodem by pak bylo zpřesnění měření doby, kterou lidé na Facebooku tráví. V neposlední řadě by bylo nutné studie udělat na větších vzorcích, které by neobsahovaly pouze studenty, a omezit zkreslení vzniklé zvolenou metodologií.

Jako prioritu lze vnímat nutnost stanovení jasných diagnostických kritérií, dále by bylo v dalším výzkumu možné a vhodné se zaměřit zejména na pochopení konkrétních vzorců užívání Facebooku. Toho by se dalo dosáhnout například kvalitativním výzkumem s rozhovory, ale i využitím software, který by přesně měřil dobu strávenou na sociální síti. Bylo by pak jednoznačně zajímavým elementem porovnávat s účastníky dobu, kterou si myslí, že na síti stráví s reálným odhadem nezávislého software.

Kromě doporučení pro další výzkum je ale zásadní i to, že tato práce přinesla porovnání několika studií z celého světa napříč několika lety, díky tomu bylo možné dosáhnout nadhledu. Studie vykazovaly velmi rozdílné odhady prevalence i způsoby diagnózy. Výsledky studií nejde tedy aplikovat na obecnou společnost a velikost problému závislosti na Facebooku se tak jen velmi těžko posuzuje. Vzhledem k metodologii studií, které vykazovaly velmi vysokou prevalenci, lze ale předpokládat, že realita nebude taková, a naopak závažné ovlivnění života kvůli užívání Facebooku bude méně časté.

Celkově tato práce i na to poměrně malém souboru prací ukázala na zásadní rozdíly a nedostatky ve výzkumu ohledně závislosti na Facebooku, což bylo i jejím cílem. Předkládá tak i možnosti, kterým směrem se vydat v dalším výzkumu nebo o čem dál vést v odborné společnosti diskuzi.

Seznam použitých zdrojů

- Alexander, B. K. (2010). Addiction: The View from Rat Park. Retrieved from <http://www.brucekalexander.com/articles-speeches/rat-park>
- Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1342-1349. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4(3), 377-383. doi:[10.1089/109493101300210286](https://doi.org/10.1089/109493101300210286)
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students-A longitudinal approach. *PLoS One*, 12(12), e0189719. doi:[10.1371/journal.pone.0189719](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719)
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z. (2017a). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. doi:[10.1371/journal.pone.0169839](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839)
- Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11, 14-19. Retrieved from
- Cava, M. d. (2014). How Facebook changed our lives. Retrieved from USA TODAY website: <https://www.usatoday.com/story/tech/2014/02/02/facebook-turns-10-cultural-impact/5063979/>
- Constine, J. (2017). The difference between good and bad Facebooking. Retrieved from TechCrunch website: <https://techcrunch.com/2017/12/14/active-vs-passive-social-media/>
- Constine, J. (2017) Facebook now has 2 billion monthly users... and responsibility. Retrieved from TechCrunch website: <https://techcrunch.com/2017/06/27/facebook-2-billion-users/>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi:[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Di Chiara, G., Bassareo, V., Fenu, S., De Luca, M. A., Spina, L., Cadoni, C., . . . Lecca, D. (2004). Dopamine and drug addiction: the nucleus accumbens shell connection. *Neuropharmacology*, 47 Suppl 1, 227-241. doi:[10.1016/j.neuropharm.2004.06.032](https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2004.06.032)
- Fenichel, M. Facebook Addiction Disorder (FAD). Retrieved from <http://www.fenichel.com/facebook/>

- Goldsmith, B. (2013). RPT-Is Facebook envy making you miserable? Retrieved from Reuters website: <https://www.reuters.com/article/facebook-envy/rpt-is-facebook-envy-making-you-miserable-idUSL6N0AR8D820130122>
- Griffiths, M. (2004). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 7. doi:<https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Hall, W., & Weier, M. (2017). Lee Robins' studies of heroin use among US Vietnam veterans. *Addiction*, 112(1), 176-180. doi:10.1111/add.13584
- Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Hong, F. Y., & Chiu, S. L. (2016). Factors Influencing Facebook Usage and Facebook Addictive Tendency in University Students: The Role of Online Psychological Privacy and Facebook Usage Motivation. *Stress Health*, 32(2), 117-127. doi:10.1002/smi.2585
- Hormes, J. M. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *J Behav Addict*, 5(1), 122-129. doi:10.1556/2006.5.2016.007
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. doi:10.1111/add.12713
- Jacob, T., Blonigen, D. M., Koenig, L. B., Wachsmuth, W., & Price, R. K. (2010). Course of alcohol dependence among Vietnam combat veterans and nonveteran controls. *J Stud Alcohol Drugs*, 71(5), 629-639.
- Jafarkarimi, H., Sim, A. T. H., Saadatdoost, R., & Jee, M. H. (2016). Facebook Addiction among Malaysian Students, 6, 465-469.
- Kalina, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada.
- Khumsri, J., Yingyeun, R., Mereerat Manwong, Hanprathet, N., & Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, 98 Suppl 3, S51-60.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(4), 279-284. doi:10.1089/cyber.2012.0249
- Kopecký, K. (2015). *České děti a Facebook 2015: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace*.

- Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278(5335), 45-47.
- Lečbych, M. (2013). Kritická úvaha o závislosti na internetu. *Adiktologie*, 13, 6.
- MacBride, K. (2017). This 38-year-old study is still spreading bad ideas about addiction. Retrieved from POP SCIENCE website: <https://theoutline.com/post/2205/this-38-year-old-study-is-still-spreading-bad-ideas-about-addiction>
- Petrie, BF. (1996). Environment is not the most important variable in determining oral morphine consumption in Wistar rats. *Psychol Rep*, 78(2), 391-400. doi: 10.2466/pr0.1996.78.2.391
- Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death : public discourse in the age of showbusiness*. London: Methuen London, 1987.
- Robins, L. N., Davis, D. H., & Goodwin, D. W. (1974). Drug use by U.S. Army enlisted men in Vietnam: a follow-up on their return home. *Am J Epidemiol*, 99(4), 235-249.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *J Behav Addict*, 3(3), 133-148. doi:10.1556/JBA.3.2014.016
- Shah, S. (2016). The history of social networking. Retrieved from Digital trends website <https://www.digitaltrends.com/features/the-history-of-social-networking/>
- Sharifah, S., Siti, Z. O., Jusang, B., & Mohd, N. O. (2011). FACEBOOK ADDICTION AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENT. Retrieved from <http://revad.uvvg.ro/files/nr7/10.%20sharifah.pdf>
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress Health*, 32(4), 427-434. doi:10.1002/smi.2637
- Summers, A. (2011). Facebook Addiction Disorder — The 6 Symptoms of F.A.D. Retrieved from Adweek website: <http://www.adweek.com/digital/facebook-addiction-disorder-the-6-symptoms-of-f-a-d/>
- Szczegielniak, A., Pałka, K., & Krysta, K. (2013). Problems associated with the use of social networks--a pilot study. *Psychiatr Danub*, 25 Suppl 2, S212-215.
- van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *J Youth Adolesc*, 38(6), 765-776. doi:10.1007/s10964-008-9298-3
- Volman, S. F., Lammel, S., Margolis, E. B., Kim, Y., Richard, J. M., Roitman, M. F., & Lobo, M. K. (2013). New insights into the specificity and plasticity of reward and aversion encoding in the mesolimbic system. *J Neurosci*, 33(45), 17569-17576. doi:10.1523/JNEUROSCI.3250-13.2013

- Volkow, N. (2015, 12.6.2015). Addiction Is a Disease of Free Will. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/about-nida/noras-blog/2015/06/addiction-disease-free-will>
- Vondráčková, P. (2015). Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu. *Adiktologie*, 15(3), 10.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addict Behav Rep*, 5, 33-42. doi:10.1016/j.abrep.2017.04.001
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav*, 10(3), 323-329. doi:10.1089/cpb.2006.9948
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Siti, Z. O., Jusang, B., & Nurul, A. K. (2014). Addictive Facebook Use among University Students. *Asian Social Science*, 10(6). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n6p107> doi:10.5539/ass.v10n6p107