

**UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**SUBJEKTÍVNA POHODA A EXCESÍVNE UŽÍVANIE
INTERNETU U ADOLESCENTOV**

BAKALÁRSKA PRÁCA

7c2ab6ef-3275-4d47-98a5-78454da6d9d9

2024

Adriána Lutišánová

**UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**SUBJEKTÍVNA POHODA A EXCESÍVNE UŽÍVANIE
INTERNETU U ADOLESCENTOV**

Bakalárska práca

7c2ab6ef-3275-4d47-98a5-78454da6d9d9

Študijný program: Psychológia

Študijný odbor: 7701 Psychológia

Pracovisko: Katedra psychológie

Vedúci bakalárskej práce: doc. PaedDr. Lucia Pašková, PhD.

Banská Bystrica 2024

Adriána Lutišanová

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Vyhlasujem, že svoju bakalársku prácu s názvom „*Subjektívna pohoda a excesívne užívanie internetu u adolescentov*“ som vypracovala samostatne, pod odborným dohľadom mojej školiteľky doc. PaedDr. Lucie Paškovej, PhD., a tiež s použitím odbornej literatúry, ktorej úplný prehľad je uvedený v zozname použitej literatúry.

Banská Bystrica 2023

.....

vlastnoručný podpis

POĎAKOVANIE

Touto cestou sa chcem poďakovať svojej školiteľke doc. PaedDr. Lucii Paškovej, PhD., za pomoc, usmernenie, a cenné rady pri písaní práce. Vďaka patrí aj všetkým respondentom za ich čas a poskytnutie údajov potrebných k vypracovaniu praktickej časti práce.

ABSTRAKT

LUTIŠANOVÁ, Adriána: *Subjektívna pohoda a excesívne užívanie internetu u adolescentov* [Bakalárska práca]. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta; Katedra psychológie. Vedúci práce: doc. PaedDr. Lucia Pašková, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár. Banská Bystrica: UMB, 2024, 57 s.

Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo zistiť, aký vzťah má nadmerné užívanie internetu k subjektívnej pohode adolescentov. Zámerom našej práce bolo aj zisťovanie rozdielov medzi bežnými a excesívnymi užívateľmi internetu a zisťovanie rodových rozdielov. Úvodná časť je orientovaná na teoretické predstavenie danej problematiky. Následne sú bližšie špecifikované ciele a metódy práce. Výskumná vzorka pozostávala zo 103 respondentov vo veku 15-22, z toho 56,31% tvorilo excesívnych užívateľov internetu (36 žien; 21 mužov) a 43,69% tvorilo bežných užívateľov internetu (24 žien; 21 mužov), čo poukazuje na rastúci trend excesívneho používania internetu. Na získanie údajov sme použili 3 štandardizované dotazníky. Na sledovanie subjektívnej pohody to boli SEHP – Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody od autorov Džuka & Dalbertová (2002), a BDP - Bernský dotazník subjektívnej pohody mládeže, ktorého autorom sú Grob et al. (1991), a do slovenčiny ho preložil a adaptoval Džuka (1995). Tretí merací nástroj, zameraný na excesívne používanie internetu, bol IAT - Internet addiction test od Youngovej (1998).

Z výskumu sme zistili, že sa preukázal štatisticky významný rozdiel v negatívnom prežívaní subjektívnej pohody v prospech excesívnych užívateľov, najmä pri hneve, bolesti, strachu a smútku. V rámci zisťovania rodových rozdielov sa nám nepreukázali významne štatistické rozdiely v celkovom využívaní internetu. Taktiež bol zistený vzťah medzi depresívnym naladením a využívaním internetu, či s využívaním internetu a aktuálnymi psychickými problémami. Z výsledkov nášho výskumu konštatujeme, že excesívni používatelia internetu inklinujú viac k negatívnomu prežívaniu oproti bežným užívateľom. Záver práce je venovaný odporúčaniam výskumu a limitom práce. Predpokladaným prínosom práce bolo preskúmanie problematiky excesívneho používania internetu vo vzťahu k subjektívnej pohode a odporúčania pre budúce výskumy.

Kľúčové slová: subjektívna pohoda, internet, adolescencia, excesívne používanie

ABSTRACT

LUTIŠANOVÁ, Adriána: *Subjective well-being and excessive Internet use in adolescents*. [Bachelor thesis]. The Matej Bel University in Banská Bystrica. Faculty of Education; Department of Psychology. Supervisor: doc. PaedDr. Lucia Pašková, PhD. Bachelor's degree. Banská Bystrica: UMB, 2023, 57 p.

The main aim of the bachelor's thesis was to investigate the relationship between excessive Internet use and adolescents' subjective well-being. Our thesis also aimed to find out the differences between regular and excessive internet users and to find out gender differences. The introductory part is oriented towards the theoretical introduction of the issue. Subsequently, the objectives and methods of the work are specified. The research sample consisted of 103 respondents aged 15-22, of which 56.31% were excessive internet users (36 females; 21 males) and 43.69% were regular internet users (24 females; 21 males), indicating a growing trend of excessive internet use. We used 3 standardized questionnaires to collect data. To monitor subjective well-being, we used SEHP - Scale of Emotional Habituation of Subjective Well-Being by Džuka & Dalbert (2002), and the BDP - Bern Youth Subjective Well-Being Questionnaire, authored by Grob et al. (1991), and translated and adapted into English by Džuka (1995). The third measurement instrument, focusing on excessive Internet use, was the IAT - Internet Addiction Test by Young (1998).

From the research we found that there was a statistically significant difference in the negative experience of subjective well-being in favour of the excessive users, especially for anger, pain, fear and sadness. In the context of detecting gender differences, we did not find significant statistical differences in overall Internet use. There was also no relationship between depressive mood and Internet use, or with Internet use and current psychological problems. From the results of our research, we conclude that excessive Internet users tend to experience more negativity compared to regular users. We conclude the paper with research recommendations and limitations of the thesis. The anticipated contribution of the thesis was to explore the issue of excessive Internet use in relation to subjective well-being and to make recommendations for future research.

Keywords: subjective well-being, internet, adolescence, excessive use

Obsah

Úvod.....	10
1 Subjektívna pohoda.....	11
1.1 Činitele a faktory subjektívnej pohody	14
1.2 Adolescencia	15
1.3 Excesívne používanie internetu.....	17
1.3.1 Excesívne používanie internetu verzus závislosť.....	18
1.3.2 Závislosť od internetu	19
1.3.3 Znaký a druhy excesívnosti.....	20
1.4 Adolescenti v súvislosti s excesívnym používaním internetu.....	22
1.5 Výskumný problém a ciele výskumu	23
1.6 Výskumné otázky a hypotézy	24
2 Metóda výskumu.....	25
2.1 Výskumné metodiky a premenné	25
2.2 Výskumný súbor a priebeh výskumu	27
2.3 Spôsob spracovania dát	28
3 Výsledky výskumu.....	30
3.1 Úroveň subjektívnej pohody	30
3.2 Subjektívna pohoda v závislosti od pohlavia	32
3.3 Rodové rozdiely vo využívaní internetu	34
3.4 Špecifiká užívania internetu	36
3.5 Subjektívna pohoda v kontexte užívania internetu	40
4 Diskusia.....	45
4.1 Subjektívna pohoda u adolescentov	45
4.2 Využívanie internetu adolescentmi	46
4.3 Vzájomné súvislosti subjektívnej pohody a využívania internetu	48
4.4 Limity a odporúčania pre prax	49
5 Záver	51
6 Zoznam bibliografických odkazov	53
Prílohy.....	58

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Deskripcia výskumnej vzorky vzhľadom na stupne závislosti od internetu (N=103).....	28
Tabuľka 2 Deskripcia emocionálneho komponentu subjektívnej pohody (SEHP)....	30
Tabuľka 3 Deskripcia emocionálneho komponentu subjektívnej pohody (BDP).....	31
Tabuľka 4 Signifikancia rodového rozdielu v subjektívnej pohode adolescentov (SEHP)	32
Tabuľka 5 Signifikancia rodového rozdielu v subjektívnej pohode adolescentov (BDP)	33
Tabuľka 6 Deskripcia excesívneho užívania internetu (N=103).....	34
Tabuľka 7 Rozdiel v závislosti od internetu medzi pohlaviami (N=103)	34
Tabuľka 8 Rozdiely v subjektívnej pohode excesívnych používateľov medzi pohlaviami.....	35
Tabuľka 9 Deskriptívne ukazovatele doplnujúcich otázok IAT testu (N=103).....	36
Tabuľka 10 Signifikancia rozdielu vo využívaní internetových aplikácií medzi bežnými a excesívnymi užívateľmi (N=103).....	38
Tabuľka 11 Signifikancia rodového rozdielu vo využívaní internetových aplikácií (N=103).....	39
Tabuľka 12 Korelačná analýza vzájomných súvislostí medzi využívaním internetu a komponentmi subjektívnej pohody adolescentov (N=103)	41
Tabuľka 13 Zisťovanie rozdielu v subjektívnej pohode vzhľadom na užívateľov internetu (SEHP).....	43
Tabuľka 14 Zisťovanie rozdielu v subjektívnej pohode vzhľadom na užívateľov internetu (BDP).....	44

Zoznam grafov

Graf 1 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu hnev.....	58
Graf 2 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu pôžitok.....	58
Graf 3 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu strach	58
Graf 4 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu bolesť.....	58
Graf 5 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu smútok	59
Graf 6 Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre dimenziu depresívne naladenie	59

Úvod

Internet je čoraz viac integrovaný do rôznych sfér ľudského života a je teda neodmysliteľnou súčasťou tejto doby. Využívame ho pri práci, pri vzdelávaní sa, používame ho na komunikáciu, platíme virtuálnymi peniazmi, nakupujeme cez internet, alebo ním jednoducho len vyplňame svoj voľný čas. Súčasných adolescentov zaraďujeme medzi prvých, ktorí vyrastali v tejto digitálnej ére. To môže vyvolať diskusiu o potenciálnych negatívnych dôsledkoch na ich život. Používanie internetu u adolescentov je omnoho vyššie v porovnaní s inými vekovými skupinami (Valkenburg & Peter, 2011). Internet nám môže skvalitňovať život, prinášať výhody v určitých sférach, a keď ho využívame rozumne, tak nás môže robiť aj šťastnejšími a spokojnejšími (Mitchell et al., 2011). Avšak neodmysliteľne k nemu patria aj nevýhody. Kussová a Pontes (2018) zaraďujú medzi najvýraznejšie negatíva internetu stránky s toxickým obsahom, explicitné obsahy, kontakt s cudzími ľuďmi, kyberšikanovanie, konšpirácie a hoaxy. Medzi negatíva patrí aj excesívne (nadmerné) používanie internetu, ktoré môže časom viesť k závislosti. Pri adolescentoch, ktorí trávajú na internete nadmerný čas, môže nasledovať riziko zhoršenia školského výkonu, zníženia pohybových aktivít, narušenia vzťahov, dochádza k skreslenému vnímaniu seba samého a celkovo ide o veľký vplyv na ich well-being (Matzová et al., 2017).

Problematike excesívneho užívania internetu adolescentmi je v súčasnosti na Slovensku venovaná omnoho menšia pozornosť oproti zahraničným výskumom, preto sa táto problematika stala centrom našej pozornosti. Cieľom našej bakalárskej práce je preskúmať aký vzťah má nadmerné užívanie internetu k subjektívnej pohode adolescentov. V prvej kapitole sa venujeme teoretickým východiskám, kde definujeme subjektívnu pohodu a jej aspekty, obdobie adolescencie, rozlišujeme závislosť od internetu od excesívneho používania internetu, a následne uvádzame znaky a druhy excesívneho používania internetu, spolu v súvislosti s adolescentmi. V druhej kapitole sa venujeme výskumnému dizajnu, metodikám a premenným použitých v našom výskume, opisujeme výskumnú vzorku a spôsob spracovania dát. Ďalšia kapitola je venovaná výsledkom nášho výskumu, následne diskusii ohľadom výsledkov a posledná kapitola je venovaná zhodnoteniu celej práce a výskumu.

1 Subjektívna pohoda

V literatúre nachádzame pojem *well-being*, s ktorým sa môžeme okrem psychológie stretnúť aj v iných prírodovedných a spoločenskovedných odboroch ako je pedagogika, filozofia, medicína, sociológia a ďalšie (Kebza & Šolcová, 2003). Spomínaný pojem nachádzame najčastejšie v anglosaskej literatúre, kde je rozšírený o „*subjective*“, „*psychological*“, „*psychosocial*“ alebo „*mental*“ *well-being* (Pašková, 2022). Všetko sú to úzko súvisiace pojmy, avšak každý má svoj špecifický význam a použitie. *Well-being* je širší termín, zahŕňajúci celkový stav jednotlivca, teda jeho fyzické, psychické, aj sociálne zdravie. Hodnotí kvalitu života a celkovú spokojnosť jednotlivca (Huppert, 2009). Subjektívna pohoda je špecifickejším aspektom *well-beingu*, zameraným na hodnotenie vlastného života a osobného prežívania, vrátane pozitívnych a negatívnych emócií. Zahŕňa emocionálne a kognitívne aspekty (Huppert & So, 2013). Pre účely našej bakalárskej práce budeme pracovať hlavne s pojmom subjektívna pohoda.

Podľa Schusterovej (2007) sa subjektívna pohoda začala v 60. rokoch 20. storočia intenzívnejšie skúmať vo svete, a následne v 90. rokoch na Slovensku a v Čechách. V českej terminológii sa najčastejšie stretávame s termínom „osobní pohoda“, ktorý zahŕňa duševnú aj telesnú pohodu, a v slovenskej terminológii zas prevláda výraz „subjektívna pohoda“ (Křivohlavý, 2004).

Čo sa týka definícií subjektívnej pohody, existuje ich v zahraničnej, ale aj slovenskej literatúre naozaj veľké množstvo. Pre naše účely si však predstavíme len niektoré z nich. Ako prvého možno spomenúť Bradburna, ktorého zaradujeme medzi priekopníkov v oblasti výskumu subjektívnej pohody. Subjektívnu pohodu definuje ako prežívaný stav, ktorý pramení z vlastnej skúsenosti človeka v priebehu každodenného života. Konečný stav je súhrnom pozitívnych a negatívnych epizód (Džuka & Dalbertová, 1997). Bradburn zdôrazňoval emocionálny aspekt subjektívnej pohody (Pašková, 2009). Medzi ďalšieho priekopníka zaradujeme Cantrila (Pašková, 2011), ktorý si subjektívnu pohodu predstavuje ako kognitívnu skúsenosť, ktorá sa spája so subjektívnym komparovaním toho, čo osoba vníma v určitej situácii, s tým na čo aspirovala, pričom nesúlad medzi tým je vyjadrený mierou satisfakcie – dissatisfakcie, kde väčšia satisfakcia poukazuje na pocit subjektívnej pohody (Džuka & Dalbertová, 1997). Narozdiel od Bradburna, Cantril poukazuje na kognitívny aspekt subjektívnej pohody (Pašková, 2009).

Podľa Blatného (2001) je subjektívna pohoda tvorená kombináciou oboch vyššie uvedených aspektov, kde kognitívna zložka pozostáva z vedomého hodnotenia vlastného života, nazývaného aj životná spokojnosť, zatiaľ čo emocionálnu zložku predstavujú dohromady emócie, afekty a nálada. Následne sa posudzuje spokojnosť s vlastným životom a prítomnosť pozitívnych emócií.

Lašek (2004) rovnako rozlišoval kognitívnu a emocionálnu zložku, pričom tá kognitívna predstavovala výsledok porovnania momentálneho stavu so stavom očakávaným alebo vysnívaným. Ak by bol rozdiel nulový alebo pozitívny, znamenalo by to, že osoba je do určitej miery spokojná so svojim životom. Emocionálna stránka, rovnako ako v prípade Bradburna, zahŕňa všetky aktuálne každodenné skúsenosti, ktoré sú vyhodnotené na základe toho, aké vyvolávajú emócie. Tieto dve stránky boli významné aj pre Argyla (1987), ktorý pokladá pojem šťastie, za synonymum k pojmu subjektívna pohoda, a vyjadruje, že ľudia opisujú šťastie prostredníctvom pojmov ako potešenie, radosť, uspokojenie, bavenie sa a spokojnosť. Emocionálnu zložku definuje ako pociťovanie dobrej nálady, a kognitívnu ako výpoveď osoby o spokojnosti so životom. Argyle pridáva aj tretiu zložku, ktorá je ale k šťastiu v inverznom vzťahu – distress, ktorý zahŕňa depresiu a anxiu.

Môžeme sa stretnúť aj s definíciou v ktorej je subjektívna pohoda definovaná ako stav, ktorý sa vyznačuje konzistenciou v rôznych situáciách a stabilitou v čase, v ktorom sa odráža spokojnosť človeka so svojím životom, a ktorý je meraný prostredníctvom kognitívnych a emočných komponentov (Kebza & Šolcová, 2009).

Biswas-Diener et al., sa venovali komplexnému prístupu k subjektívnej pohode, a skúmali ju vďaka štyrom komponentom. Tie zahŕňajú pozitívne prežívanie, ako je prežívanie radosti, šťastia, spokojnosti, hrdosti, a negatívne prežívanie, ktoré môže zahŕňať napríklad pocity viny, hanby, hnevu, strachu, úzkosti, smútku, depresie, závidi a iných. Ďalej to bola životná spokojnosť a jej rôzne oblasti. To, ako človek pristupuje k svojmu životu, ako ho hodnotí, či je spokojný alebo nespokojný, vyjadruje všeobecné kognitívne hodnotenie života (Biswas–Diener et al., 2004). Na niekoľko vyššie spomenutých emócií sa zameriavame aj v empirickej časti, využitím škály emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody.

Andrews a Withey (1976) uvádzajú, že subjektívna pohoda má tri zložky, a to spokojnosť so životom, pozitívny afekt, a negatívny afekt. Afektívna zložka subjektívnej pohody zahŕňa pozitívne emócie a nálady, napríklad pocit šťastia, radosti, eufórie, ako aj negatívne emócie a nálady ako sú pocity hnevu, viny, hanby, a ďalšie.

Diener (1984) neskôr upravil ohraničenie komponentov subjektívnej pohody, a na základe toho, že človek nie je schopný odhadnúť intenzitu prežitej emócie, vylúčil zo štruktúry práve *intenzitu emócií*.

Na záver uvádzame definíciu od Groba (1995), ktorý subjektívnu pohodu poníma ako komplexný pojem, ktorý obsahuje šťastie, kladné stránky života a spokojnosť so sebou samým a so životom, ale zároveň zohľadňuje aj negatívne stránky života ako aj nízke sebahodnotenie.

Pri subjektívnej pohode sa stretávame aj s jej modelmi. Pašková (2009) uvádza, že na Slovensku sa tematike subjektívnej pohody dlhodobo venuje Džuka, ktorý považuje model od Beckera za najkomplexnejší, vzhľadom na vyzdvihovanie časového aspektu (trvanie subjektívnej pohody). Daný model zaraďujeme medzi koncepcie, ktoré vychádzajú zo svetovej zdravotníckej organizácie WHO. Rozlišuje psychickú, fyzickú a sociálnu oblasť subjektívnej pohody (Pašková, 2022). Becker pristupuje k well-beingu ako ku konštrukt, ktorý možno definovať pomocou dimenzií, ktoré so sebou vzájomne súvisia a ovplyvňujú sa – stav, rys, proces. Tento model obsahuje fyzický aj psychický aspekt. Spoločnou kombináciou vznikajú štyri komponenty štruktúry:

1. aktuálna psychická pohoda, charakterizovaná prítomnosťou pozitívnych emócií a nálady a zároveň tam absentujú aktuálne psychické problémy;
2. habituálna psychická pohoda, ktorá je reprezentovaná zriedkavým výskytom negatívnych emócií a nálad, ale naopak prevažujú pozitívne emócie a nálada;
3. aktuálna fyzická pohoda, ktorá je tvorená aktuálnymi pozitívnymi telesnými pocitmi (sviežosť, príjemná únava, vitalita a tiež absencia telesných ťažkostí);
4. habituálna fyzická pohoda, ktorá pozostáva z pretrvávajúcej absencie fyzických ťažkostí a z habituálnych pozitívnych telesných pocitov (Džuka & Dalbert, 1997).

Grob (1995) opisuje tiež habituálnu zložku subjektívnej pohody, týkajúcu sa uspokojovania základných potrieb a cieľov, pričom ak tieto potreby nenaplníme, vzdiaľujeme sa pocitu subjektívnej pohody. Naopak aktuálna subjektívna pohoda je ovplyvnená faktormi, ktoré sa dejú v prítomnom okamihu a môžu spôsobovať pozitívne pocity a znižovať tie negatívne.

V literatúre sa stretávame aj s viacdimenzionálnym modelom subjektívnej pohody, ktorý je tvorený šiestimi dimenziami, pričom dané dimenzie definujú jej psychologickú podstatu. Sú nimi:

1. Seba prijatie (*self-acceptance*) – ide o pozitívny postoj k sebe samému, o budovanie sebavedomia, o schopnosť prijať rôzne aspekty seba samého, či už pozitívne, ale aj negatívne, o schopnosť vyrovnáť sa s vlastnou minulosťou;
2. Autonómia – predstavuje nezávislosť, schopnosť zachovať si vlastný názor a nepodliehať hodnoteniu a očakávaniu iných ľudí;
3. Pozitívne vzťahy s druhými – byť schopný empatie, zaujímať sa o blaho druhých a byť dobrým priateľom;
4. Zvládanie životného prostredia (*environmental mastery*) – jedná sa o schopnosť vidieť okolo seba príležitosť a vedieť ju využiť pre splnenie vlastných cieľov, schopnosť fungovať v prostredí v ktorom žijeme, schopnosť efektívne reagovať na náročnosť situácie a úloh, a dôverovať vo vlastné schopnosti;
5. Zmysel života (*purpose in life*) – predstavuje smerovanie k dosiahnutiu určitého cieľa, sprevádzané vedomím, že minulosť mala zmysel a rovnako má zmysel aj prítomnosť;
6. Osobný rozvoj (*personal growth*) – prezentuje pocit sústavného vývoja, schopnosť jednotlivca vnímať pozitívne zmeny, a byť otvorený k novým skúsenostiam (Ryff & Keyes, 1995).

1.1 Činitele a faktory subjektívnej pohody

V rámci tejto podkapitoly si stručne preberieme niektoré činitele a faktory subjektívnej pohody, ktoré pomáhajú k jej komplexnejšiemu výkladu.

Najčastejšie sa stretávame s rozdelením činiteľov na vnútorné a vonkajšie. Vnútorné súvisia priamo s človekom, a teda s jeho osobnostnými charakteristikami. Pri Vonkajších ide o prostredie v ktorom jedinec žije a všetko čo s tým súvisí, teda aj sociálne vzťahy, financie, podmienky bývania, životný štandard a ďalšie (Pašková, 2011).

Ďžuka a Dalbertová (1997) uvádzajú nasledovné činitele, ktoré determinujú subjektívnu pohodu:

1. premenné viazané na prostredie: situačno-špecifické a kultúrno-špecifické,
2. premenné viazané na osobu: psychofyziologické a psychické,

Blatný (2001) ďalej pridáva:

3. premenné moderátorovho typu: pôsobiace v interakcii s inými premennými
4. premenné mediátorovho typu: sprostredkujúce vplyv iných činiteľov.

Hrdlička et al. (2006) rozlišujú viacero faktorov subjektívnej pohody. Faktor nemusí byť nevyhnutne aktívny ako činiteľ, ale môže byť súčasťou širšieho kontextu, ktorý ovplyvňuje subjektívnu pohodu. Patria sem socioekonomické a demografické faktory, ktoré zahŕňajú zdravie, rodinný stav, vzdelanie, sociálny a ekonomický status, zamestnanie, vieru a príslušnosť k rase. Ďalej spomínajú sociálne vzťahy, osobnostné dispozície a diskrepanciu medzi osobnými očakávaniami a skutočnosťou.

Pašková (2009) uviedla tri faktory subjektívnej pohody. Prvým faktorom sú spoločenské podmienky alebo prostredie, v ktorom jedinec žije; druhým faktorom sú socioekonomické a demografické ukazovatele (vek, rod, vzdelanie, rodinný stav, vieru, a iné) a ako posledný faktor, uviedla biologické a psychologické charakteristiky jedinca. K poslednému faktoru sa vzťahuje aj výskum dvojčiat, zameraný na psychobiologický aspekt, kde sa preukázalo, že subjektívna pohoda je determinovaná genetickými vplyvmi, prostredím a individuálnymi skúsenosťami človeka (Lykken & Tellegen, 1996).

Subjektívna pohoda je obzvlášť dôležitá u adolescentov, pretože si prechádzajú obdobím intenzívnych fyzických, emocionálnych a sociálnych zmien.

1.2 Adolescencia

Vzhľadom na to, že sa náš výskum vzťahuje na toto obdobie ontogenézy, bude nasledujúca časť zameraná vymedzeniu pojmu adolescencia. Dané obdobie je plné zmien, ktoré majú vplyv na rozvoj identity a aj na subjektívnu pohodu.

Macek (2003) označuje adolescenciu prechodným obdobím medzi detstvom a dospelosťou. Jedinec sa mení v psychickej, sociálnej i somatickej oblasti. Je to životná etapa, ktorá má objektívny aj subjektívny význam. V tomto období sa jedinec hľadá, snaží sa zvládnuť premenu, vytvoriť si vlastnú identitu a získať si sociálne postavenie. Podľa Eriksona (in Končeková, 2007) sa jedinec stáva nezávislým na rodičovskej autorite, vytvára vlastnú identitu, partnerské vzťahy a uvedomuje si vlastnú hodnotu.

Pri vymedzení časového rozpätia dospelovania, sa môžeme stretnúť s viacerými údajmi. Napríklad Pašková (2011) opisuje dolnú a hornú hranicu, pričom rozdeľuje dospelovanie do troch období: predpuberta (11 – 13 rokov), puberta (13 – 15 rokov)

a adolescencia (15 – 20/22 rokov). Vágnerová (2012) rozdeľuje dospievanie do dvoch fáz:

1. raná adolescencia (pubescencia), ktorá zahrňuje prvých päť rokov dospievania, a to teda 11 – 15 rok života jedinca, s prihliadaním na individuálnu variabilitu;
2. neskoršia adolescencia, ktorá sa prejavuje od 15. až do 20. roku, pričom sa individuálna variabilita prejavuje hlavne v psychickej a sociálnej oblasti.

Thorová (2015) zaraďuje do adolescencie už aj 10. rok života, konkrétne 10 – 19. rok. A rovnako aj Macek (2003), ktorý ju delí na ranú (10 – 13 rokov), strednú (14 – 16 rokov) a neskoršiu (17 – 20 rokov). Môžeme si všimnúť, že aj keď nie sú rozpätia úplne totožné, tak z nich vyplýva, že je adolescencia prechodným obdobím prípravy na dospelosť.

Obdobie adolescencie sa pred niekoľkými rokmi popisovalo ako obdobie vzbury a stresu. V dnešnej dobe sa už skôr popisuje ako obdobie plné životných zmien, ktoré vedia byť veľmi náročné (Říčan, 1989). Zimbardo (in Vendel, 1995) uviedol, podmienky, ktoré sa očakávajú od adolescenta pri prechode do dospelosti:

1. adaptácia na telesnú zmenu a prechod do dospelého stavu sexuality;
2. transformácia sociálnych rolí a s tým spojená nezávislosť od rodičov;
3. formovanie budúcnosti ku ktorej patrí aj rozhodnutie o voľbe povolania.

Toto všetko sú neľahké úlohy, pri ktorých môžu mať mladí ľudia v sebe zmätok. Počas budovania vlastnej identity, si adolescenti prejdú množstvom záľub, športov, a rôznymi inými zmenami (Říčan, 1989). Môžeme povedať, že sa hľadajú pomocou pokusu a omylu. Formovanie identity prebieha aj cez vzťahy, či už cez rodinné, kamarátske alebo partnerské. Jedinci sa zoskupujú v rôznych skupinách, kde sa môžu objavovať nejaké špecifické štýly obliekania, slovník, záujmy a ďalšie atribúty (Langmeier & Krejčířová, 2006). Identifikácia s určitou skupinou môže pomôcť prekonať ich neistotu z budovania vlastnej identity a osamostatňovania sa. Taktiež to môže pomôcť uspokojiť niektoré základné psychické potreby, napríklad potrebu stimulácie, potrebu orientácie a zmysluplného učenia, potrebu citovej istoty a bezpečia alebo potrebu nadviazania vzťahu s partnerom opačného pohlavia (Vágnerová, 2012). Veľkú úlohu tu zohráva aj telesný vzhľad, ktorý môže zlepšiť alebo zhoršiť sebavedomie adolescenta, ktorý sa chce páčiť sebe aj okoliu, keďže mladí sa medzi sebou vzájomne porovnávajú (Sedláčková, 2009).

Podľa Paškovej (2011) sa adolescenti snažia spomaliť svoj prechod do dospelosti, pretože na nich pôsobí náročne, a preto, že vyžaduje veľkú zodpovednosť,

napr. vo forme hľadania pracovných príležitostí, nadväzovaní stabilných vzťahov, alebo zodpovednosti za vlastné rozhodnutia. Je to problémové obdobie vývoja, kedy dochádza ku fyzickým, psychickým a emocionálnym zmenám, ktoré sa vyznačujú zvýšenou premenlivosťou a intenzitou emócií (Steinberg, 2005). Pri tomto im môže pomôcť rodina a priatelia, respektíve sociálne vzťahy, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu v ich živote a vplývajú na ich subjektívny well-being. To, aké majú vzťahy s rodičmi, či dostávajú z ich strany podporu, porozumenie, rovnako aj akú majú kvalitu priateľstiev, či sú prijatí rovesníkmi. Všetko toto zohráva v živote adolescenta veľkú rolu (Wentzel, 2017). Na tvorbu a udržiavanie vzťahov využívajú adolescenti sociálne siete, internet. Predstavuje to pre nich zdroj emocionálnej podpory kde môžu nájsť pochopenie, miesto na komunikáciu, zdieľanie zážitkov, sebaujadrnenie a získavanie spätnej väzby, čo podporuje už spomínaný pocit spolupatričnosti a akceptácie (Rideout, & Robb, 2018). Práve potrebu sociálneho začlenenia môžeme považovať za jeden z hlavných motívov, prečo adolescenti využívajú sociálne siete a internet.

1.3 Excesívne používanie internetu

Internet je neodmysliteľnou súčasťou tejto doby, preto sa môžeme stretnúť aj s označením „digitálne storočie“. Existuje niekoľko výskumov, ktoré uvádzajú, že internet nám skvalitňuje život, prináša množstvo výhod, a keď ho využívame rozumne, tak nás robí aj šťastnejším a spokojnejším (Mitchell et al., 2011; Lelkes, 2013). Uľahčuje nám komunikáciu s okolím, napomáha pri práci či vzdelávaní, alebo nám len pomáha vyplňať voľný čas. Avšak internet vie byť aj temným miestom. Skrz internet sa šíria rôzne konšpirácie teórie a hoaxy, dochádza k ovplyvňovaniu názorov, nachádza sa tam množstvo explicitných obsahov, môže dôjsť k sexuálnemu obťažovaniu a ku kyberšikane. Excesívne využívanie internetu môžeme tak isto zaradiť medzi negatíva.

Pod pojmom „excesívne“ chápeme „nadmerné“ používanie internetu, čo môže mať dopad na jedincov život po psychickej, telesnej, sociálnej, školskej a aj pracovnej stránke (Holdoš, 2019). Priekopníkmi tohto pojmu sú Youngová a Griffiths, a objavuje sa už od roku 1997. Niektorí autori využívajú aj pomenovanie „problematické“ používanie internetu (Beard & Wolf, 2001). Odborná literatúra nám ponúka aj pojmy ako „kompulzívne“ alebo „obsesívne“ používanie internetu, vzhľadom na to, že nadmerné užívanie sa spája s opakovaným, kompulzívnym a nekontrolovaným

používaním online technológií. To všetko už môže viesť k závislému správaniu, ku ktorému sa vyjadríme neskôr (Blinka, 2015).

Podľa svetovej zdravotnej organizácie WHO (2018), jedinec pri používaní internetu stráca kontrolu, čo následne vplýva na psychické, fyzické a sociálne zdravie. A takmer rovnako to definuje aj Youngová (1998), ktorá uvádza, že ide o príťažlivý vzťah k internetu, ktorý je nekontrolovaný a spôsobuje negatívne dôsledky už vo vyššie spomínaných oblastiach. Pojem excesívneho užívania si ešte mnohí zvyknú zamieňať so závislosťou od internetu alebo s online závislosťou (Griffiths, 1995). Rozdiel si vysvetlíme v nasledujúcej podkapitole.

1.3.1 Excesívne používanie internetu verzus závislosť

Oba koncepty majú podobný význam. Avšak už na prvý pohľad je viditeľné, že s jedným pojmom sa môžeme stretnúť v klinickej psychológii, a to teda so závislosťou, kde spadá aj jej diagnostika a prípadná terapia. Naopak pojem excesívnosti sa používa v neklinickej sfére a skôr pri dospelujúcej a detskej populácii (Šavrnichová et al., 2020). Aby nedochádzalo k zamieňaniu týchto pojmov, tak Kussová a Pontes (2018) navrhujú, aby sa kategória „excesívne používanie internetu“, zaradila už k existujúcim kategóriám závislé a nezávislé užívanie internetu.

Griffiths (1995) poukázal na fakt, že oba koncepty spĺňajú rovnaké znaky, s tým rozdielom, že pri excesívnosti nemusí jedinec vykazovať všetky znaky závislosti. Billieux et al. (2017, in Šavrnichová et al., 2020) uvádzajú, že závislosť od internetu je opakované správanie, ktoré pretrváva po dobu najmenej 12 mesiacov a jedinec ho nevie obmedziť. Toto správanie často vedie k zhoršeniu denných aktivít, distresu, problémom so zdravím a k poškodeniu určitých oblastí života. Závislé správanie pretrváva teda dlhodobo, oproti tomu excesívnemu, a zväčša má negatívny dopad. Naopak, excesívne používanie internetu nemusí vždy spôsobovať negatívne dôsledky. Pre niektorých jedincov, ktorí sa napríklad vyrovnávajú so stratou blízkej osoby, stresujúcou situáciou alebo s traumou, to môže byť únik od reality, ktorý v tej chvíli potrebujú. Rozdiel medzi nimi spočíva teda v čase a dopade (Šavrnichová et al., 2020). Avšak je tam aj to riziko, že sa excesívne používanie vyvinie do závislosti, čo môže mať negatívny následok na život a ich subjektívny well-being (Kuss & Pontes, 2018).

1.3.2 Závislosť od internetu

Ide o nelátkovú závislosť, ktorá nesie aj názvy ako nechemická, procesuálna, alebo behaviorálna. Jedná sa o druh závislosti vyznačujúci sa fixáciou na špecifické aktivity alebo správanie, ktoré navodzuje silný pocit eufórie, úľavu alebo vzrušenie. Strácame pri nej kontrolu a podliehame impulzom (Holdoš, 2022). V tematike našej práce sem ďalej zaraďujeme napríklad gambling, závislosť od porna, od hrania počítačových hier, od online nakupovania, ale patrí sem napríklad aj závislosť od cvičenia, od lásky, od plastických operácií, od práce, a mnohých ďalších (Griffiths, 1995).

Závislosť od internetu nie je zatiaľ uznaná ako oficiálna klinická diagnóza, avšak uvažuje sa o jej pridaní spolu so závislosťou od nakupovania a od virtuálneho sexu (Holdoš, 2022). V štúdií ktorej zámerom bolo skúmanie zmien hustoty šedej hmoty mozgu u adolescentov s internetovou závislosťou bolo zistené, že títo jedinci preukazujú po nejakej dobe podobné patologické zmeny v mozgu, ako pacienti, ktorí sú závislí od kokáinu (Zhou et al., 2011). Výskum môžeme považovať za prelomový, pretože priniesol množstvo zaujímavých poznatkov a hlavne otvoril širokú diskusiu na túto tému.

Za jednu z priekopníčok závislosti od internetu považujeme Youngovú (1998), ktorá v štúdií *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, opísala internetovú závislosť, uviedla jej diagnostické kritéria a pridala ďalšie cenné poznatky, vďaka čomu považujeme danú štúdiu za prelomovú. Aby sme mohli povedať, či je osoba závislá alebo nie, musí spĺňať aspoň 5 z nasledujúcich príznakov:

1. Myšlienková zaujatosť internetom – Je charakterizovaná tým, že jedinec opakovane premýšľa o svojich predchádzajúcich online aktivitách alebo uvažuje o ďalších. Stáva sa to dominantnou činnosťou v jeho každodennom živote;
2. Potreba tráviť na internete viac času, aby jedinec dosiahol uspokojenie, ktoré už nedosahuje v takom množstve;
3. Opakované pokusy o kontrolu nad používaním internetu, pokusy o jeho obmedzenie alebo ukončenie;
4. Pri snahe obmedziť používanie internetu sa u jedinca vyskytuje smútok, úzkosť, nepokoj alebo podráždenosť;
5. Strávený čas na internete je dlhší, ako bolo pôvodne zamýšľané;

6. Narušenie alebo strata významných vzťahov, zamestnania, akademickej či pracovnej príležitosti v dôsledku nadmerného používania internetu;
7. Jedinec má tendenciu klamať blízkym osobám (rodina, priatelia, terapeut, alebo iní) ohľadne množstva času stráveného na internete;
8. Internet je využívaný ako únik od problémov alebo na zmiernenie prežívania nepríjemných pocitov (vina, úzkosť, bezmocnosť, a ďalšie).

1.3.3 Znaký a druhy excesívnosti

Pre zohľadnenie pojmu excesívnosti je nevyhnutné, aby jedinec vykazoval charakteristické znaky/kritéria. Prakticky ide o totožné, alebo veľmi podobné znaky, od už spomínanej americkej profesorky Youngovej. Griffiths (1996) to však skrátil do šiestich kritérií: (1) Význačnosť – jedinec na danú aktivitu často myslí, točí sa okolo nej celý jeho život; (2) Zmena nálad; (3) Tolerancia – postupne sa zvyšuje potreba vykonávanej aktivity; (4) Abstinénčné príznaky – objavujú sa, keď jedinec preruší alebo je nútený prerušiť/obmedziť danú internetovú aktivitu; (5) Konflikt – ide o interpersonálne ale aj intrapersonálne konflikty; (6) Relaps – tendencia opakovať správanie na rovnakej alebo dokonca vyššej úrovni.

Z uvedeného vyplýva, že ak sa u jedinca objaví jeden z nasledujúcich príznakov: skrývanie, zatajovanie, klamanie svojmu okoliu o čase strávenom na internete, narušenie vzťahov, riziko straty práce, využívanie internetu ako „útek“ pred negatívnymi pocitmi, realitou, môžeme o jedincovi rozmýšľať ako o niekom, kto má problémy s nadmerným používaním internetu (Griffiths, 1996).

Všetky tieto kritéria možno uplatniť pri rôznych druhoch internetovej závislosti, či už od sociálnych sietí alebo priamo od nejakej konkrétnej aplikácie (napr. Facebook), od hrania počítačových hier, od online nakupovania alebo aj od online sexu (Holdoš, 2019).

Pri excesívnom používaní internetu sa stretávame s rôznymi online aktivitami, ktoré môže jedinec vykonávať.

Medzi najčastejšie druhy excesívneho používania internetu zaradíme excesívne hranie, excesívne používanie sociálnych sietí a excesívne používanie internetu za účelom sexuálnych aktivít (Šavrnochová et al., 2020). Youngova (2011, in Holdoš, 2022) popisuje klinické nazeranie na internetovú závislosť:

1. Závislosť od počítačových a online hier;

2. Závislosť od surfovania po internetových stránkach;
3. Hranie online hazardných hier;
4. Závislosť od online nakupovania;
5. Závislosť od online sexu (pornografia, erotické chatovanie alebo sex prostredníctvom webkamery);
6. Závislosť od online komunikácie a vzťahov (virtuálne priateľstvá a vzťahy, závislosť od sociálnych médií).

Závislosť od počítačových hier je dôkladne preskúmaná a oficiálne uznaná závislosť. V Medzinárodnej klasifikácii chorôb Svetovej zdravotníckej organizácie ju môžeme nájsť pod kódom 6C51.0 (porucha v dôsledku hrania prevažne online internetových hier) a 6C51.1 (porucha v dôsledku hrania prevažne offline počítačových hier). Znaky závislosti sú totožné ako pri internetovej závislosti ktorú sme definovali, s výnimkou, že sa týkajú hrania online hier (Holdoš, 2022).

Martončík et al. (2021) uvádzajú, že aktívnych hráčov digitálnych hier bolo podľa celosvetového prieskumu 2,69 miliardy. Termín „digitálnych“ vzhľadom k tomu, že sa nejedná iba o počítačové hry, ale zahŕňa aj hranie hier na mobilnom telefóne alebo na inom elektronickom zariadení. Pri hraní hier dokážeme stráviť čoraz väčšie množstvo času, vzhľadom k tomu, že sú naprogramované tak, aby podporili náš záujem a motiváciu k hraniu (Nábělek, 2018). Podľa výskumu z roku 2020, je hranie počítačových hier na Slovensku zastúpené u 68% žien a 80% mužov, všetci od veku 15 a viac. Na základe spomenutej teórie môžeme predpokladať, že časť z týchto hráčov sú tí, ktorí hrajú excesívne, a u druhej časti môže, ale aj nemusí, vzniknúť porucha v dôsledku hrania digitálnych hier (Martončík et al., 2021). V Českej Republike odhadli Suchá et al. (2018) prevalenciu závislosti od počítačových hier u adolescentov na 6,1 %, čo sa týka hráčov, a 3,7 %, čo sa bežnej populácie týka. Excesívne hranie počítačových hier spôsobuje podľa Spitzera (2018) aj ďalšie negatívne následky, nie iba závislosť. Dochádza k zvýšeniu impulzivity, úzkosti, depresie a ďalších psychických problémov. Prípadne ak sa jedná o násilnú, agresívnu hru, tak jedinci môžu odtiaľ prebrať určité vzorce správania. Zaujímavé tvrdenie prináša Blinka (2015), ktorý k negatívam pridáva zhoršené rozpoznávanie emocionálnych výrazov tváre, a potom už spomínané zanedbávanie povinností a prípadné zdravotné problémy.

Medzi najčastejšie sa vyskytujúcu závislosť patrí aj závislosť od sociálnych médií. V roku 2022 bolo na svete okolo 4,7 miliárd používateľov sociálnych sietí (Holdoš, 2022). Cramer a Inster (2016) definujú sociálne médiá ako viac návykové než

alkohol a cigarety. Zaradujeme sem sociálne siete (napr. Facebook, Instagram, YouTube, TikTok), aplikácie slúžiace na komunikáciu (napr. Messenger, WhatsApp), rôznu škálu hier, zoznamovacie aplikácie (napr. Badoo, Tinder) a iné (Carr & Hayes, 2015). Holdoš (2022) nám opisuje ešte fenomén FOMO (*Fear of Missing Out*), ktorý predstavuje strach z toho, že človek bude z niečoho vynechaný, z toho že mu ujde niečo podstatné, čo zverejnia na sieti priatelia alebo slávni ľudia. Jedinec má teda nutkanie často otvárať sociálne médiá, aby skontroloval, či tam nie je niečo nové, čo mu môže ujsť. Viac si k sociálnym médiám povieme v poslednej kapitole, ktorá bude venovaná adolescentom.

1.4 Adolescenti v súvislosti s excesívnym používaním internetu

V tejto záverečnej kapitole poukážeme na to, čo sme už opísali, ale v kontexte s adolescentmi a tým, aký to má vplyv na ich subjektívnu pohodu. Práve oni využívajú internet vo väčšej miere, než ostatné vekové kategórie. Využívajú ho totiž na prácu, štúdium, nakupovanie, komunikáciu s rovesníkmi, rodinou alebo inými ľuďmi. Je to pre nich iný svet, kde môžu „stretnúť“ ľudí z celého sveta (Valkenburg & Peter, 2011). To sú tie pozitívnejšie stránky využitia internetu. Ak ho však využívajú excesívne, môže to smerovať k negatívnemu vplyvu na ich život. Vzhľadom na to, že ich mozog ešte stále dozrieva a vyvíja sa, sú ich mozgové štruktúry, konkrétne v oblasti limbického a prefrontálneho kortexu, náchylnejšie k rozvoju závislosti v porovnaní s dospelou populáciou (Steinberg, 2010).

Nadmerné používanie internetu môže ovplyvňovať ich medziľudské vzťahy či školský alebo pracovný výkon, taktiež u nich môže smerovať k depresívnemu prežívaniu, prípadne k zvýšeniu suicidálneho rizika. Excesivita zhoršuje tiež aj ich prípadné prejavy ADHD (poruchy aktivity a pozornosti), zvyšuje agresivitu, vedie k poruchám správania, a k nelátkovej závislosti od internetu (Leung, 2017). Ak bude jedinec uprednostňovať virtuálnu komunikáciu, tak to uňho môže postupne smerovať k sociálnej izolácii v reálnom živote (Andreassen, 2015). Ohrozený je aj ich spánok. Neustále preskúmavanie obsahu na internete, používanie internetových aplikácií, oddaľuje ich čas zaspátia a celkovo používanie mobilných telefónov pred spaním vystavuje ich mozog žiareniu modrého svetla, čo môže ovplyvniť aj kvalitu ich spánku. To môže následne zapríčiniť to, že sú v škole unavení a ich pozornosť a výkon sa znižuje (Blinka, 2015). Ďalej to môže mať vplyv na zvyšovanie obezity, úbytok

svalovej hmoty, zlé držanie tela, poškodenie zraku a na deformitu kĺbov na prstoch (Matzová et al., 2017).

Obrovský vplyv majú priamo aj sociálne siete, vzhľadom na to, že sa tam často prezentujú idealizované a idylické verzie života niektorých ľudí, ktorý skutočnosti taký rozprávkový možno ani nie je. Z toho si niektorí adolescenti zoberú to dobré, môžu byť inšpirovaní, mať radosť z toho čo vidia, zatiaľ čo iní si z toho môžu vziať to zlé, ako napríklad sklamanie, žiarlivosť, smútok, pretože si uvedomujú, že ich život nie je taký „dokonalý“ (Cramer & Inster, 2016). Hrustič (2019) konštatuje, že sociálne siete majú vplyv na vnímanie svojho vzhľadu, a uvádza, že 9 z 10 dievčat je nespokojných so svojim telom, najmä vplyvom sociálnej aplikácie Instagram.

Adolescenti sa často uchylujú k používaniu internetu na naplnenie potrieb v dôsledku nedostatku pozornosti zo strany rodičov alebo absencie priateľských vzťahov v reálnom svete (Andreassen, 2015). Wang et. al (2015) tiež poukázali na to, že ak má adolescent pozitívny vzťah s rodičmi, a rodičia s ním, tak je tam nízka šanca vzniku internetovej závislosti.

Internet vie byť aj veľmi nápomocným miestom, avšak z teoretickej časti si môžeme všimnúť, že excesívne používanie internetu inklinuje skôr k negatívnemu vplyvu na celkový well-being.

1.5 Výskumný problém a ciele výskumu

V predchádzajúcich kapitolách sme sa snažili priblížiť kľúčové pojmy súvisiace s našou problematikou. Na základe toho môžeme konštatovať, že internet môže byť dobrým pomocníkom, ale aj škodcom. V práci sme uviedli, že práve adolescenti sú tí, ktorí trávajú na internete najviac času, a vzhľadom na to, že sú stále vo vývine, tak sú aj viac náchylní ku vzniku závislosti, oproti iným vekovým kategóriám, čo teda vedie k negatívnemu vplyvu na ich sociálny život, a na ich psychické ale aj fyzické zdravie.

Výskumný problém je zameraný na pochopenie vzájomnej súvislosti medzi subjektívnou pohodou a excesívnym užívaním internetu u adolescentov. Cieľom nášho výskumu je teda analyzovať aký je vzťah medzi týmito dvomi premennými.

1.6 Výskumné otázky a hypotézy

V súlade s našim výskumným cieľom sme sformulovali nasledujúce výskumné otázky a hypotézy:

VO1: Aká je úroveň subjektívnej pohody adolescentov?

VO2: Existuje signifikantný rozdiel v subjektívnej pohode adolescentov v závislosti od pohlavia?

VO3: Existujú signifikantné rozdiely vo využívaní internetu medzi pohlaviami?

VH1: Predpokladáme, že pri excesívnych používateľoch budú ženy častejšie prežívať pozitívne emócie oproti mužom (Lei, H. et al., 2020).

VO4: Aké sú špecifiká využívania internetu u adolescentov?

VO5: Existujú signifikantné vzťahy medzi využívaním internetu a subjektívnou pohodou adolescentov?

VH2: Predpokladáme, že excesívni užívatelia internetu budú vykazovať vyššiu mieru prežívania negatívnych emócií oproti bežným užívatelom internetu (Longstreet, P. et al., 2019).

VH3: Predpokladáme, že excesívni užívatelia internetu budú vykazovať vyššiu mieru negatívneho prežívania oproti bežným užívatelom internetu (Andrade, A. et al., 2021).

2 Metóda výskumu

V predchádzajúcej časti bola bakalárska práca venovaná teoretickým východiskám. Definovali sme základné pojmy ako subjektívna pohoda, adolescencia, internet, a excesívne používanie internetu. V nasledujúcej kapitole si priblížime metodológiu výskumu, ktorá zahŕňa výskumný dizajn, použité výskumné metódy, výskumnú vzorku ako aj spôsob jej výberu, priebeh výskumu a následné spracovanie dát.

2.1 Výskumné metodiky a premenné

V našej práci sme realizovali psychologický výskum s využitím kvantitatívneho prístupu, ktorý mal komparačno-korelačný dizajn. Na získanie potrebných údajov sme využili batériu dotazníkov, ktoré využívajú Likertovú škálu, a teda poskytujú respondentovi možnosť primerane reagovať zaznačením miesta na škále, ktoré najlepšie vyjadruje jeho pocity. Naš výskumný nástroj by sme mohli rozdeliť na tri časti. Prvá časť obsahovala položky zamerané na demografické údaje ako pohlavie a vek. V druhej časti sme ako merací nástroj na meranie subjektívnej pohody použili *SEHP - Škálu emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody* od autorov Džuka & Dalbertová (2002), a *BDP - Bernský dotazník subjektívnej pohody mládeže*, ktorého autorom je Grob et al. (1991), a do slovenčiny ho preložil a adaptoval Džuka (1995). Posledná, tretia časť, bola zameraná na excesívne používanie internetu, pričom sme použili merací nástroj *IAT - Internet addiction test* od Youngovej (1998).

SEHP - Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody

Ide o nenáročný nástroj, merajúci prežívanie pozitívnych a negatívnych emócií a telesných stavov. Negatívne prežívanie sýtia položky hnev, pocit viny, hanba, strach, bolesť a smútok, a pozitívne prežívanie sýtia položky pôžitok, telesná sviežosť, radosť a šťastie. Úlohou respondenta bolo určiť na 6-bodovej Likertovej škále, frekvenciu výskytu danej emócie alebo stavu, pričom „1 – takmer vždy“; „2 – veľmi často“; „3 – často“; „4 – občas“; „5 – málo kedy“; „6 – takmer nikdy“, (príklad položky: Ako často prežívate hnev?). Na našich údajoch bola zistená reliabilita vyjadrená Cronbachovým koeficientom pre pozitívne prežívanie 0,79 a pre negatívne prežívanie 0,76.

BDP - Bernský dotazník subjektívnej pohody mládeže

Táto metodika zachytáva subjektívnu pohodu ako celok, jej kognitívnu aj emocionálnu dimenziu. Dotazník je tvorený piatimi škálami, a to, *celková životná spokojnosť* (položky 1 - 8), *aktuálne psychické problémy* (položky 9 – 16), *aktuálne telesné ťažkosti* (položky 17 – 24), *Sebaocenenie* (položky 25 – 27) a *depresívne naladenie* (28 – 32). Čím vyššie skóre v danej škále respondent dosiahne, tým viac danú škálu prežíva. Napríklad, ak osoba dosiahne vysoké skóre v škále *aktuálne psychické problémy*, tým viac starostí osoba prežíva, alebo ak dosiahne vysoké skóre v škále *sebaocenenie*, tým osoba vníma seba samu ako hodnotnú, a má k sebe samej pozitívnejší postoj.

Na položky 1 – 8 a 25 – 32, vyjadruje respondent svoju odpoveď na 6-bodovej Likertovej škále, kde „1 – úplne sa nehodí“ a „6 – úplne sa hodí“ (príklad položky: Považujem svoj život za zmysluplný). Pri položkách 9 – 16 vyjadruje respondent svoju odpoveď taktiež na 6-bodovej Likertovej škále, avšak „1 – žiadne starosti“; „6 – veľa starostí“ (príklad položky: Robili ste si dnes alebo v posledných dňoch starosti kvôli škole, resp. príprave na profesiu?). A ako posledné, položky 17 – 24, ktoré sú zamerané na prežívanie aktuálnych telesných ťažkostí, využívajú na 4-bodovú Likertovú škálu, kde „1 – ani raz“; „4 – veľa krát“ (príklad položky: Stalo sa dnes alebo v posledných dňoch, že ste nemohli zaspať, pretože Vás trápili problémy?). V rámci 5 dimenzií sa hrubé skóre pohybuje v rozmedzí od 3 do 48. Pri hodnotení celkovej subjektívnej pohody sa hrubé skóre pohybuje od 70 do 134. Cronbachov alfa koeficient pre naše hodnoty dosiahol hodnotu 0,70. Hodnoty Cronbachovho alfa koeficientu pre jednotlivé subškály sú: celková životná spokojnosť $\alpha=0,92$; aktuálne psychické problémy $\alpha=0,69$; aktuálne telesné ťažkosti $\alpha=0,80$; sebaocenenie $\alpha=0,83$ a pre depresívne naladenie $\alpha=0,84$.

IAT - Internet addiction test

Daný nástroj bol vytvorený na základe kritérií DSM IV pre patologické hráčstvo, a je zaradovaný medzi najpoužívanejší a teda najznámejší nástroj na diagnostiku závislosti od internetu (Holdoš, 2022). Jeho autorkou je Youngová, ktorá týmto nástrojom zvýšila vedecký záujem o problematiku nadmerného používania internetu, ako aj závislosti od internetu.

Dotazník pozostáva z 20 položiek, kde respondent vyjadruje svoju odpoveď na 5-bodovej Likertovej škále, 0 – *neaplikovateľné (nikdy)*“; „5 – *vždy*“ (príklad položky: Kvôli internetu ponocujem). Na záver čakajú respondentov doplnkové položky ohľadom internetových aplikácií, kde majú vyjadriť pomocou rovnakej škály, ako často využívajú/vykonávajú dané online aktivity: stránky pre dospelých (online sex); obchodný e-mail; surfovanie pre pracovné účely; chatovanie; diskusie a webináre; online hazard; online hry; online nakupovanie; osobný e-mail; rekreačné surfovanie; burzové obchodovanie (príklad položky: Ako často využívate online hry).

Nástroj zahŕňa viacero vlastností závislosti od internetu, ako *významnosť – nápadnosť, nadmerné (excesívne) používanie, zanedbávanie práce, očakávanie, nedostatok kontroly a zanedbávanie sociálneho života*. Konkrétne excesívnemu používaniu internetu sú venované položky č. 1, 2, 4, 18 a 20. Čím vyššie skóre respondent dosiahne, tým je viac pravdepodobné, že bude prejavovať príznaky depresie, paniky, ak bude nútený byť na dlhší čas bez internetu (príklad položky: Nové vzťahy s priateľmi vytváram iba prostredníctvom internetu). Hodnota hrubého skóre sa pohybuje v rozmedzí od 2 do 96. Vnútna reliabilita IAT je vynikajúca, Cronbachova α originálnej anglickej škály je 0,95 (Young, 2011). V rámci testovania vnútornej konzistencie dotazníka na našej vzorke sa nám tiež potvrdila veľmi dobrá reliabilita $\alpha=0,87$.

2.2 Výskumný súbor a priebeh výskumu

Výskumnú vzorku v našom výskume tvorí celkovo 103 participantov. Ide o adolescentov, teda stredoškolských a vysokoškolských študentov vo veku 15 - 22. Priemerný vek výskumného súboru je 18,6. V tabuľke č. 1 môžeme vidieť zastúpenie participantov podľa pohlavia a toho, do akého stupňa závislosti od internetu spadajú.

Na zistenie údajov bol použitý dotazník vytvorený cez online platformu „Google Forms“, ktorý bol distribuovaný pomocou sociálnych sietí, pričom bola zachovaná anonymita účastníkov.

Tabuľka 1

Deskripcia výskumnej vzorky vzhľadom na stupne závislosti od internetu (N=103)

Závislosť od internetu	Ženy	Muži	Spolu	%	Priemerný vek
Žiadna závislosť	24	21	45	43,69	18,82
Mierná závislosť	26	6	32	31,07	18,66
Stredná závislosť	10	14	24	23,30	17,96
Ťažká závislosť	1	1	2	1,94	19
Celkom	61	42	103	100	

Legenda: %= početnosť

Naša výskumná vzorka bola rozdelená do niekoľkých stupňov závislostí (tabuľka 1) podľa skórovacieho kľúču k testu závislosti od internetu (IAT- Internet addiction test), pričom do žiadnej závislosti spadajú respondenti, ktorí dosiahli z testu 0-30 bodov, čo bolo 45 respondentov (24 žien a 21 mužov). Miernu závislosť 31-49 bodov predstavuje 32 respondentov (26 žien a 6 mužov), strednú závislosť 50-79 bodov predstavovalo 24 respondentov (10 žien a 14 mužov) a ťažkú závislosť od internetu 80-100 bodov, predstavovali 2 respondenti (1 žena a 1 muž). Celkovo ženy vykazovali vyššie hodnoty ako muži. Čím vyššie skóre v teste, tým je vyšší negatívny vplyv internetu na život.

Vzhľadom na veľkosť našej výskumnej vzorky považujeme za excesívnych užívateľov tých, ktorí spadajú do miernej, strednej a ťažkej závislosti.

2.3 Spôsob spracovania dát

Analyzovanie dát bolo uskutočnené pomocou programu MS Excel a JASP 0.18.3. Údaje ktoré sme získali, sme pomocou štatistickej deskripcie analyzovali prostredníctvom mier centrálnej hodnoty a smerodajnej odchýlky (SD). Následne sme overovali normalitu rozloženia premenných vo všetkých skupinách podľa pohlavia a internetovej závislosti pomocou Kolmogorov–Smirnovovho testu. Na základe zistenia, že v našej vzorke jednotlivé premenné po skupinách nespĺňajú normalitu distribúcie dát, k zodpovedaniu výskumných otázok sme použili neparametrické testy. Na zistenie rozdielov medzi sledovanými skupinami sme použili neparametrický dvojvýberový Mann-Whitneyho U-test. S výnimkou tretej výskumnej otázky, kde sme zisťovali rodové rozdiely vo využívaní internetu. Tam sme pomocou Kolmogorov –

Smirnovovho testu zistili, že premenná IAT je normálne rozdelená, ďalej sme teda použili parametrický studentov t-test. Vzťahy medzi premennými sme realizovali pomocou Spearmanovho koeficientu. Silu korelačného koeficientu sme posudzovali na základe: do 0,3 = malá súvislosť; 0,3 – 0,5 = stredná súvislosť; od 0,5 = vysoká súvislosť. Na zistenie vecnej signifikancie pri komparáciách sme využili Rank-Biserálny korelačný koeficient (<0,1= žiadny efekt; 0,1-0,3=slabý efekt; 0,3-0,5=stredne silný efekt; >0,5=silný efekt), ktorý je súčasťou štatistickej analýzy dvojvýberového Mann-Whitneyho U testu. Pri normálne rozdelených premenných sme na zistenie vecnej signifikancie použili Cohenovo d, ktorého sila korelácie je posudzovaná od: okolo 0,2 = slabý vzťah/malý rozdiel; 0,5-0,8 = stredný vzťah/rozdiel; nad 0,8 = silný vzťah/veľký rozdiel.

3 Výsledky výskumu

V nasledujúcej kapitole priblížime analýzu našich výskumných zistení, pričom sme využili deskriptívnu a inferenčnú štatistiku. V jednotlivých podkapitolách budeme uvádzať deskriptívnu charakteristiku sledovaných premenných a následne výsledky podľa poradia výskumných otázok.

3.1 Úroveň subjektívnej pohody

V nasledujúcej časti sa zameriavame na prezentáciu našich zistení k otázkam týkajúcich sa subjektívnej pohody. V prvej výskumnej otázke sme sa pýtali, aká je úroveň subjektívnej pohody adolescentov.

Vzhľadom na veľkosť výskumnej vzorky sme pri testovaní normality použili Kolmogorov-Smirnov test, pri ktorom ak platí $p < 0,05$, konštatujeme, že premenné nie sú normálne rozdelené.

Tabuľka 2

Deskripcia emocionálneho komponentu subjektívnej pohody (SEHP)

Premenná	AM	MED	SD	MIN	MAX	Kolmogorov-Smirnov test	p - hodnota
Hnev	3,27	3	1,20	1	6	0,21	0.001
Pocit viny	3,22	3	1,34	1	6	0,19	0.001
Pôžitok	3,63	4	0,89	1	5	0,22	0.001
Hanba	2,76	3	1,19	1	6	0,20	0.001
Telesná sviežosť	3,26	3	1,15	1	6	0,19	0.002
Strach	3,51	4	1,12	1	6	0,19	0.002
Bolesť	3,03	3	1,12	1	6	0,21	0.001
Radosť	4,09	4	1,14	1	6	0,22	0.001
Smútok	3,44	3	1,08	1	6	0,24	0.001
Šťastie	3,92	4	1,19	1	6	0,17	0.004
Pozitívne emócie	3,73	3,75	0,86	1	5,25	0,11	0,143
Negatívne emócie	3,20	3,17	0,80	1,5	5,67	0,07	0,765

Legenda: AM- aritmetický priemer, MED- medián, SD- smerodajná odchýlka, MIN- minimum, MAX – maximum

Na základe deskriptívnej analýzy, znázornenej v tabuľke 2, je možné konštatovať, že naši respondenti najčastejšie prežívajú radosť (AM = 4,09; SD = 1,14) a naopak najmenej často udávali prežívanie hanby (AM = 2,76; SD = 1,19).

Tabuľka 3

Deskripcia emocionálneho komponentu subjektívnej pohody (BDP)

Premenná	AM	MED	SD	MIN	MAX	Kolmogorov-Smirnov test	p - hodnota
Celková životná spokojnosť	31,00	31	8,87	8	48	0,09	0,351
Aktuálne psychické problémy	25,89	26	7,38	10	47	0,08	0,528
Aktuálne telesné ťažkosti	15,82	14	5,28	8	31	0,14	0,034
Sebaocenenie	11,92	12	3,83	3	18	0,11	0,196
Depresívne naladenie	15,60	15	6,26	5	30	0,08	0,558

Legenda: AM- aritmetický priemer, MED- medián, SD- smerodajná odchýlka, MIN- minimum, MAX – maximum

V tabuľke 3 môžeme pozorovať, že sme pomocou deskriptívnej analýzy zistili, že premenné sú normálne rozdelené, až na aktuálne telesné ťažkosti, kde $p < 0,05$ a teda môžeme na základe tohto zistenia konštatovať, že daná premenná porušuje pravidlo o normálnom rozdelení.

Z výsledkov v tabuľke 3 sme ďalej zistili, že najvyššie skóre v prežívaní subjektívnej pohody adolescentmi dosiahla celková životná spokojnosť (AM = 31,00; SD = 8,87) a najnižšie skóre dosahovalo sebaocenenie (AM = 11,92; SD = 3,83).

3.2 Subjektívna pohoda v závislosti od pohlavia

V druhej výskumnej otázke sme zisťovali či existujú signifikantné rozdiely v subjektívnej pohode u adolescentov v závislosti od pohlavia. Výsledky k tejto výskumnej otázke uvádzame nižšie v tabuľkách 4. a 5.

Po použití testu normality sme zistili, že naša vzorka nie je normálne rozdelená, a tak sme na zisťovanie rozdielu použili Mann-Whitneyho neparametrický test, kde sme skúmali p-hodnotu.

Tabuľka 4

Signifikancia rodového rozdielu v subjektívnej pohode adolescentov (SEHP)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p - hodnota	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Ženy (N=61)	Muži (N=42)	
Hnev	1264	0.908	3	3	-0,013
Pocit viny	1296	0.920	3	3	0,012
Pôžitok	1070	0.133	4	4	-0,165
Hanba	1277	0.978	3	3	-0,004
Telesná sviežosť	1358	0.595	3	3	0,060
Strach	1475	0.179	4	3	0,151
Bolesť	1353	0.618	3	3	0,056
Radosť	1342	0.675	4	4	0,047
Smútok	1256	0.864	3	3	-0,020
Šťastie	1437	0.280	4	4	0,122
Pozitívne emócie	1369	0,556	3,75	3,69	0,068
Negatívne emócie	1366	0,572	3,24	3,15	0,066

Legenda: N-počet

Pri vyhodnocovaní výsledkov sme si určili hladinu významnosti $\alpha=0,05$. Vo všetkých premenných subjektívnej pohody platí $p > \alpha$, teda v tabuľke 4 môžeme vidieť, že v našej vzorke respondentov neexistuje štatisticky významný rozdiel v subjektívnej pohode v závislosti od pohlavia.

Medzi mužmi a ženami sa mediány pri našich respondentoch nelíšia ani v pozitívnych, ani v negatívnych emóciách.

Tabuľka 5

Signifikancia rodového rozdielu v subjektívnej pohode adolescentov (BDP)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p - hodnota	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Ženy (N=61)	Muži (N=42)	
Celková životná spokojnosť	1455	0,245	32	30	0,135
Aktuálne psychické problémy	1586	0,041	28	24	0,238
Aktuálne telesné ťažkosti	1563	0,059	15	13	0,220
Sebaocenenie	1339	0,699	12	13	0,045
Depresívne naladenie	1025	0,085	15	16	-0,200

Legenda: N-počet

Rovnako sme si aj pri tabuľke 5 pri vyhodnocovaní výsledkov určili hladinu významnosti $\alpha=0,05$, a teda môžeme konštatovať, že pri dimenzii aktuálne psychické problémy sledujeme štatisticky významný rozdiel v subjektívnej pohode u mužov a žien. Pri našej vzorke respondentov sa aktuálne psychické problémy vyskytujú vo väčšej miere u žien, ako u mužov. Koeficient vecnej signifikancie hovorí o slabom efekte pri premennej aktuálne psychické problémy.

3.3 Rodové rozdiely vo využívaní internetu

V tejto časti sa zameriavame na tretiu výskumnú otázku, kde sme zisťovali či existujú signifikantné rozdiely vo využívaní internetu medzi pohlaviami.

Pri testovaní normality sme znova použili Kolmogorov-Smirnov test, vzhľadom na veľkosť výskumnej vzorky.

Tabuľka 6

Deskripcia excesívneho užívania internetu (N=103)

Premenná	AM	MED	SD	MIN	MAX	Kolmogorov-Smirnov test	p - hodnota
IAT	34,89	33	19,27	2	96	0,098	0,272

Legenda: IAT – Internet addiction test, AM- aritmetický priemer, MED- medián, SD- smerodajná odchýlka, MIN- minimum, MAX – maximum.

V tabuľke 6 vidíme, že Kolmogorov-Smirnov test nám nepoukázal na štatisticky významný rozdiel v našej sledovanej premennej a normálnym rozdelením ($p < 0,05$), a premenná IAT je teda normálne rozdelená. Na získanie odpovede na výskumnú otázku použijeme parametrický studentov t-test.

Na základe deskriptívnej analýzy, znázornenej v tabuľke 6, môžeme ďalej konštatovať, že priemer dosahoval hodnotu 34,89.

Tabuľka 7

Rozdiel v závislosti od internetu medzi pohlaviami (N=103)

Premenná	Studentov T-hodnota	p - hodnota	AM		Cohenovo d
			Ženy (N=61)	Muži (N=42)	
IAT	-0,513	0,609	34,08	36,07	-0,103

Legenda: IAT – Internet addiction test, N-počet

Pri vyhodnocovaní výsledkov sme si určili hladinu významnosti $\alpha = 0,05$. Platí $p < \alpha$, a teda v našej skupine respondentov neexistujú signifikantné rozdiely vo využívaní internetu medzi pohlaviami (tabuľka 7). Nachádzame tu slabý efekt vecnej významnosti.

Pri prvej výskumnej hypotéze sme predpokladali, že pri excesívnych používateľoch internetu, budú ženy prejavovať vyššiu mieru pozitívnych emócií oproti mužom. Na základe normality sme na testovanie signifikancie rozdielu použili Mann-Whitneyho U-test. Výsledky uvádzame v tabuľke 8.

Tabuľka 8

Rozdiely v subjektívnej pohode excesívnych používateľov medzi pohlaviami

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p - hodnota	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Ženy (N=37)	Muži (N=21)	
Hnev	350	0,527	3	3	-0,099
Pocit viny	368	0,738	4	4	-0,053
Pôžitok	264	0,033	3	4	-0,322
Hanba	400	0,855	3	3	0,030
Telesná sviežosť	432	0,475	3	3	0,111
Strach	400	0,859	4	4	0,028
Bolesť	411	0,718	3	3	0,057
Radosť	362	0,663	4	4	-0,068
Smútok	349	0,506	4	4	-0,103
Šťastie	432	0,479	4	3	0,111
Pozitívne emócie	400	0,870	3,58	3,62	0,027
Negatívne emócie	373	0,808	3,45	3,49	-0,040

Legenda: N-počet

Z výsledkov tabuľky 8 pozorujeme pri našich respondentoch štatisticky významný rozdiel medzi mužmi a ženami v pôžitku ($p=0,033$). V ostatných emóciách sme signifikantný rozdiel nenašli. Muži dosahujú vyššie hodnoty v pôžitku oproti

ženám, čo podrobnejšie prezentuje boxplot umiestnený v prílohe č. 1 (Graf 1). Pri emócií pôžitok konštatujeme stredne silný efekt vecnej významnosti. Pri pozitívnych emóciách sa nepreukázala štatistická významnosť, na základe mediánov ale pozorujeme vyššie hodnoty u mužov.

3.4 Špecifiká užívania internetu

V tejto časti sa zameriavame na štvrtú výskumnú otázku, kde sme zisťovali aké sú špecifiká využívania internetu u adolescentov.

Tabuľka 9

Deskriptívne ukazovatele doplnujúcich otázok IAT testu (N=103).

Premenná	AM	MED	SD	MIN	MAX	Kolmogorov-Smirnov test	p - hodnota
Stránky pre dospelých	0,69	0	1,08	0	4	0,391	<,001
Obchodný e-mail	0,64	0	1,21	0	4	0,469	<,001
Surfovanie pre pracovné účely	0,93	0	1,23	0	4	0,369	<,001
Chatovanie	4,12	5	1,12	1	5	0,319	<,001
Diskusie, webináre	0,93	0	1,18	0	4	0,339	<,001
Online hazard	0,36	0	0,80	0	4	0,470	<,001
Online hry	2,42	2	1,78	0	5	0,138	0,040
Online nakupovanie	2,54	3	1,60	0	5	0,127	0,071
Osobný e-mail	2,99	3	1,11	0	5	0,261	<,001
Rekreačné surfovanie	3,41	4	1,40	0	5	0,169	0,006
Burzové obchodovanie	0,79	0	1,34	0	5	0,421	<,001

Legenda: IAT – Internet addiction test, AM- aritmetický priemer, MED- medián, SD- smerodajná odchýlka, MIN- minimum, MAX – maximum

Z tabuľky 9 môžeme pozorovať, že premenná online nakupovanie je normálne rozdelená ($p=0,071$). Pri ostatných premenných platí $p<0,05$ a teda môžeme na základe tohto zistenia konštatovať, že zvyšné premenné porušujú pravidlo o normálnom rozdelení.

Na základe deskriptívnej analýzy, znázornenej v tabuľke 9, je možné konštatovať, že najviac využívaná online aktivita našimi respondentmi, je chatovanie ($AM=4,12$; $SD=1,12$) a najmenej využívaný je online hazard ($AM=0,36$; $SD=0,80$). Na základe priemerov vidíme, že naši respondenti vo veľkej miere trávajú čas na internete aj rekreačným surfovaním, osobným e-mailom, online nakupovaním a hraním online hier.

Na základe normality sme na testovanie signifikancie rozdielu použili Mann-Whitneyho U-test. Výsledok analýzy uvádzame v tabuľke 10.

Tabuľka 10

Signifikancia rozdielu vo využívaní internetových aplikácií medzi bežnými a excesívnymi užívateľmi (N=103)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Bežní užívatelia (N=45)	Excesívni užívatelia (N=58)	
Stránky pre dospelých	900	0,002	0	0	-0,311
Obchodný e-mail	1166	0,211	0	0	-0,107
Surfovanie pre pracovné účely	1260	0,738	0	0	-0,034
Chatovanie	518	<,001	3	5	-0,603
Diskusie, webináre	858	0,001	0	1	-0,343
Online hazard	1042	0,013	0	0	-0,202
Online hry	846	0,002	1	5	-0,352
Online nakupovanie	905	0,007	1	3	-0,307
Osobný e-mail	792	<,001	3	3	-0,393
Rekreačné surfovanie	765	<,001	3	5	-0,414
Burzové obchodovanie	1206	0,419	0	0	-0,076

Legenda: p – p-hodnota Mann-Whitneyho U-testu

Na základe tabuľky 10 vidíme, že pri našej vzorke sa chatovanie ($p < ,001$) častejšie vyskytuje pri excesívnych užívateľoch než pri bežných užívateľoch internetu. Najväčší rozdiel v prospech excesívnych užívateľov môžeme vidieť pri online hrách ($p = 0,002$). Signifikantý rozdiel, ktorý je viditeľný aj v mediánoch, sledujeme pri online nakupovaní, rekreačnom surfovaní a pri diskusii a webinároch, všade v prospech excesívnych užívateľov. Signifikantý rozdiel, avšak bez rozdielu v mediánoch, sme zistili aj pri premenných online hazard (bežní užívatelia $AM = 0,17$; excesívni užívatelia $AM = 0,52$), stránky pre dospelých (bežní užívatelia $AM = 0,33$; excesívni užívatelia $AM = 0,97$), osobný e-mail (bežní užívatelia $AM = 2,51$; excesívni užívatelia $AM = 3,36$).

Na základe priemerov konštatujeme, že rozdiel pravdepodobne bude existovať v prospech excesívnych užívateľov.

Koeficient vecnej významnosti naznačuje silný efekt pri premennej chatovanie. Stredne silný efekt sledujeme pri premenných rekreačné surfovanie, osobný e-mail, online hry, diskusie, webináre, stránky pre dospelých a online nakupovanie.

Tabuľka 11

Signifikancia rodového rozdielu vo využívaní internetových aplikácií (N=103)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Ženy (N=61)	Muži (N=42)	
Stránky pre dospelých	893	0,002	0	1	-0,303
Obchodný e-mail	1172	0,324	0	0	-0,085
Surfovanie pre pracovné účely	1247	0,796	0	0	-0,027
Chatovanie	1253	0,840	5	5	-0,022
Diskusie, webináre	1350	0,614	0	0	0,053
Online hazard	1086	0,063	0	0	-0,152
Online hry	364	<,001	1	4	-0,716
Online nakupovanie	1926	<,001	4	2	0,503
Osobný e-mail	1313	0,824	3	3	0,025
Rekreačné surfovanie	1336	0,710	4	3	0,043
Burzové obchodovanie	973	0,011	0	0	-0,240

Legenda: W – Mann-Whitneyho U-test, p – p-hodnota Mann-Whitneyho U-testu

Na základe tabuľky 11 môžeme tvrdiť, že signifikantný rozdiel nachádzame pri online hrách ($p < ,001$) a pri stránkach pre dospelých ($p = 0,002$) v prospech mužov, a pri online nakupovaní ($p = <,001$) v prospech žien. Signifikantné rozdiely sme zistili aj pri burzovom obchodovaní, avšak mediány sú pre danú premennú rovnaké. Na základe

priemerov (Ženy AM= 0,49; Muži AM=1,21) konštatujeme, že rozdiel pravdepodobne bude existovať v prospech mužov.

V ďalších parametroch sme významný rozdiel nezistili. Koeficient vecnej významnosti naznačuje silný efekt pri premenných online hry a online nakupovanie. Pri premenných stránky pre dospelých, online hazard a burzové obchodovanie konštatujeme slabý efekt vecnej významnosti. Pri ostatných položkách nenachádzame žiadny efekt vecnej významnosti.

3.5 Subjektívna pohoda v kontexte užívania internetu

V piatej výskumnej otázke sme zisťovali, či existujú významné vzťahy medzi využívaním internetu a subjektívnou pohodou adolescentov.

Pri korelačnej analýze sme na sledovanie vzťahov medzi využívaním internetu (ďalej len IAT) a subjektívnou pohodou použili Spearmanov korelačný koeficient. Výsledky korelačnej analýzy uvádzame v tabuľke č. 12.

Tabuľka 12

Korelačná analýza vzájomných súvislostí medzi využívaním internetu a komponentmi subjektívnej pohody adolescentov (N=103)

Premenné	Spearman's rho	p - hodnota
Hnev	0,331	< 0,001
Pocit viny	0,242	0,014
Pôžitok	-0,144	0,148
Hanba	0,308	0,002
Telesná sviežosť	-0,208	0,035
Strach	0,336	<,001
Bolesť	0,353	<,001
Radosť	-0,149	0,133
Smútok	0,292	0,003
Šťastie	-0,258	0,009
Pozitívne emócie	-0,243	0,013
Negatívne emócie	0,461	<,001
Celková životná spokojnosť	-0,385	<,001
Aktuálne psychické problémy	0,400	<,001
Aktuálne telesné ťažkosti	0,353	<,001
Sebaocenenie	-0,357	<,001
Depresívne naladenie	0,558	<,001

Ako je zrejmé z tabuľky 12, pri viacerých dimenziách subjektívnej pohody a excesívnym využívaním internetu sa preukázali signifikantné významné vzťahy.

Pri SEHP sa štatisticky významné vzťahy vzhľadom k užívaniu internetu preukázali aj pri pozitívnych ($r=-0,243$; $p=0,013$), aj pri negatívnych emóciách ($r=0,461$; $p<,001$). Pri pozitívnych emóciách sme zistili slabé negatívne korelácie s emóciou šťastie a využívaním internetu ($r=-0,258$; $p< 0,01$), a s telesnou sviežosťou a využívaním internetu ($r=-0,208$; $p<0,05$). Pri negatívnych emóciách sme našli štatisticky významné, stredne tesné vzťahy medzi IAT a bolesťou ($r=0,35$; $p<,001$), strachom ($r=0,336$; $p<,001$), hnevom ($r=0,331$; $p<,001$), hanbou ($r=0,308$; $p<0,01$), a slabý vzťah pri emócii smútok ($r=0,292$; $p=0,003$) a pocit viny ($r=0,242$; $p=0,014$).

Pri dotazníku BPD konštatujeme, že najsilnejší pozitívny vzťah sa ukázal medzi depresívnym naladením a využívaním internetu ($r=0,56$; $p<,001$), a najsilnejší

negatívny vzťah medzi celkovou životnou spokojnosťou a využívaním internetu ($r=-0,39$; $p<,001$). Štatisticky významný, stredne tesný vzťah sledujeme pri aktuálnych psychických problémoch ($r=0,400$; $p<,001$), aktuálnych telesných ťažkostiach ($r=0,353$; $p<,001$), sebaocenení ($r=-0,357$; $p<,001$) a využívaním internetu.

Následne sme v druhej výskumnej hypotéze predpokladali, že excesívni užívatelia internetu budú prejavovať vyššiu mieru negatívnych emócií oproti bežným užívatelom.

Respondenti boli rozdelení na bežných užívatelov a excesívnych užívatelov na základe hrubého skóre v IAT dotazníku. Bežní užívatelia spĺňali hranicu 0-30 bodov a excesívni užívatelia spadali pod hranicu 31-100 bodov. Na základe normality sme na testovanie signifikancie rozdielu použili Mann-Whitneyho U-test.

Tabuľka 13

Zisťovanie rozdielu v subjektívnej pohode vzhľadom na užívateľov internetu (SEHP)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p - hodnota	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Bežní užívatelia (N=45)	Excesívni užívatelia (N=58)	
Hnev	886	0,004	3	3	-0,321
Pocit viny	1092	0,146	3	4	-0,163
Pôžitok	1471	0,245	4	3,5	0,127
Hanba	1026	0,055	2	3	-0,214
Telesná sviežosť	1570	0,068	4	3	0,203
Strach	863	0,002	3	4	-0,339
Bolesť	926	0,009	3	3	-0,291
Radosť	1440	0,354	4	4	0,103
Smútok	909	0,006	3	4	-0,304
Šťastie	1494	0,197	4	4	0,144
Pozitívne emócie	1554	0,097	3,89	3,60	0,190
Negatívne emócie	746	<,001	2,87	3,46	-0,428

Legenda: N-počet

Z tabuľky 13 môžeme konštatovať, že štatisticky významný rozdiel u našej vzorky medzi bežnými a excesívnymi používateľmi internetu nachádzame pri negatívnych emóciách, a to pri hneve, bolesti, strachu a smútku. Na základe mediánov pri strachu a smútku, môžeme tvrdiť, že pri našej vzorke respondentov sa vyskytujú vyššie hodnoty pri excesívnych užívateľoch, a rovnako aj pri hneve a bolesti, kde naše zistenia podrobnejšie prezentujú boxploty umiestnené v prílohe č. 1 (Graf 2; Graf 3; Graf 4; Graf 5). Stredne silný efekt vecnej významnosti sledujeme pri negatívnych emóciách smútku, strachu a hneve. Pri bolesti konštatujeme slabý efekt vecnej významnosti.

V tretej výskumnej hypotéze sme predpokladali, že excesívni užívatelia internetu budú vykazovať vyššiu mieru negatívneho prežívania oproti bežným užívateľom internetu.

Aj tu sme na základe normality použili na testovanie signifikancie rozdielu Mann-Whitneyho U-test.

Tabuľka 14

Zisťovanie rozdielu v subjektívnej pohode vzhľadom na užívateľov internetu (BDP)

Premenná	Mann-Whitney U-hodnota	p - hodnota	Medián		Rank-Biseriálna korelácia
			Bežní užívatelia (N=45)	Excesívni užívatelia (N=58)	
Celková životná spokojnosť	1711	0,007	35	30	0,311
Aktuálne psychické problémy	831	0,002	24	29	-0,363
Aktuálne telesné ťažkosti	778	<,001	13	17	-0,403
Sebaocenenie	1668	0,016	13	11	0,278
Depresívne naladenie	620	<,001	12	19	-0,525

Legenda: N-počet

V tabuľke 14 môžeme vidieť, že pri našej výskumnej vzorke nachádzame štatisticky významný rozdiel pri všetkých dimenziách subjektívnej pohody.

Následne si môžeme všimnúť, že bežní užívatelia internetu vykazujú vyššiu mieru v pozitívnych dimenziách, a teda v životnej spokojnosti ($p=0,007$; medián=35) a v úrovni sebaocenenia ($p=0,016$; medián=13). Naopak pri excesívnych požívateľoch internetu sledujeme nárast vo zvyšných, negatívnych, dimenziách ako zvýšenie aktuálnych psychických problémov ($p=0,002$; medián =29), aktuálnych telesných ťažkostí ($p<,001$; medián=17), a najväčší rozdiel, ktorého zistenie reprezentujeme aj boxplotom v prílohe č.1 (Graf 6), predstavuje úroveň depresívneho naladenia ($p<,001$; medián =19). Silný efekt štatistickej významnosti konštatujeme pri depresívnom naladení, pri sebaocenení ide o slabý efekt a pri ostatných premenných sledujeme stredne silný efekt.

4 Diskusia

V našej bakalárskej práci sme si stanovili za cieľ zistiť, aký je vzťah medzi nadmerným užívaním internetu a subjektívnej pohody adolescentov. Pri skúmaní vzťahu sme sa zamerali na celkovú úroveň subjektívnej pohody a úroveň internetovej závislosti, pričom sme skúmali aj medzi pohlavné rozdiely. Diskusia výsledkov nášho výskumu je uvádzaná chronologicky v zmysle poradia našich výskumných otázok a hypotéz.

4.1 Subjektívna pohoda u adolescentov

V prvej výskumnej otázke sme zisťovali, aká je úroveň subjektívnej pohody u našich adolescentov, a doplnili sme to o druhú výskumnú otázku, kde nás zaujímalo, či tam bude existovať signifikantný rozdiel v závislosti od pohlavia. Našu vzorku sme podrobili škále emocionálnej habituálnej pohody (ďalej len SEHP), pričom na základe analýzy výsledkov sme zistili, že naši respondenti vykazujú vyššie hodnoty pri pozitívnych emóciách, než pri negatívnych. Najčastejšie udávali prežívanie radosti a naopak najmenej udávali prežívanie hanby. Čo sa týka medzi pohlavných rozdielov pri SEHP, v našej vzorke respondentov neexistuje štatisticky významný rozdiel v subjektívnej pohode v závislosti od pohlavia, aj keď priemerne skórovali v úrovni well-beingu viac ženy. Tieto zistenia sú v súlade s výsledkami autoriek Gajdošovej a Janičovej (2021), u ktorých vo výskume ženy rovnako vykazovali vyššie hodnoty oproti mužom, a napriek tomu tiež nenašli medzi pohlavné rozdiely v úrovni subjektívnej pohody. Mieru subjektívnej pohody sme zisťovali ešte pomocou bernského dotazníka subjektívnej pohody (ďalej len BDP), ktorý obsahuje dimenzie celková životná spokojnosť, aktuálne psychické problémy, aktuálne telesné ťažkosti, sebaocenenie a depresívne naladenie. Na základe výsledkov analýzy sme zistili, že najvyššie skóre v prežívaní subjektívnej pohody našimi adolescentmi dosiahla celková životná spokojnosť a najnižšie skóre dosahovalo sebaocenenie. Pri aktuálnych psychických problémoch sledujeme aj štatisticky významný rozdiel v závislosti od pohlavia, pričom pri našich respondentoch sa vo väčšej miere vyskytujú aktuálne psychické problémy u žien.

4.2 Využívanie internetu adolescentmi

V tretej výskumnej otázke nás zaujímalo, či existujú signifikantné rozdiely vo využívaní internetu medzi pohlaviami. Vzhľadom na normalitu rozloženia sme na získanie odpovede na výskumnú otázku použili parametrický studentov t-test. Konštatujeme, že v našej skupine respondentov neexistujú signifikantné rozdiely vo využívaní internetu medzi pohlaviami. K rovnakým výsledkom dospeli aj autori Šavrnichová, Holdoš & Almašiová (2020). Dôvodom môže byť charakteristika výskumnej vzorky, ktorú reprezentujú iba adolescenti. K inému výsledku by mohlo dôjsť, ak by bola vzorka rozšírená o vyššiu vekovú kategóriu (dospelí, seniori a iní), ktorých spôsob života je odlišný od života adolescenta.

V prvej výskumnej hypotéze, sme predpokladali, že pri excesívnych používateľoch internetu, budú ženy prejavovať vyššiu mieru pozitívnych emócií oproti mužom. Na základe analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že v pozitívnych emóciách neexistuje štatisticky významný rozdiel medzi mužmi a ženami v našej vzorke adolescentov, a teda hypotézu zamietame. Analýza výsledkov v našej vzorke respondentov je v rozpore s výskumom autorov Lei, H. et al. (2020), ktorí testovali, či nadmerné používanie internetu súvisí so subjektívnou pohodou, životnou spokojnosťou, pozitívnymi alebo negatívnymi emóciami a či vek alebo pohlavie účastníkov ovplyvňujú tieto súvislosti. Ich metaanalýza 70 primárnych štúdií ukázala, že študenti s nadmerným používaním internetu mali viac negatívnych emócií, menej subjektívnej pohody, menej životnej spokojnosti a menej pozitívnych emócií, pričom výsledky poukazujú na prospech žien.

Ďalej sme vo štvrtej výskumnej otázke zisťovali aké sú špecifiká využívania internetu u našich adolescentov. Naši respondenti odpovedali na doplnujúce otázky Internet addiction testu (ďalej len IAT), kde mali podľa škály uviesť, ako často za posledný mesiac využívali nasledujúce online aktivity: stránky pre dospelých (online sex), obchodný e-mail, surfovanie pre pracovné účely, chatovanie, online diskusie a webináre, online hazard, online hry, online nakupovanie, osobný e-mail, rekreačné surfovanie a burzové obchodovanie. Na základe výsledkov analýzy môžeme konštatovať, že najviac využívaná online aktivita našimi respondentmi, je chatovanie, čo potvrdzuje aj viacero výskumov (Izrael et al., 2020; Dempsey et al., 2019; Ryan, 2011). Dôvodom môže byť, že adolescenti si v tomto období prechádzajú formovaním vlastnej identity, vytvárajú si vzťahy s inými ľuďmi, pričom chatovanie a celkovo

internet môže predstavovať vhodné prostredie na plnenie všetkých ich potrieb. Najmenej využívaný bol online hazard, čo bude pravdepodobne kvôli vekovému rozpätiu našej výskumnej vzorky.

Následne sme zisťovali, či nachádzame signifikantné rozdiely vo využívaní vyššie spomínaných aktivít medzi mužmi a ženami, ale aj medzi excesívnymi užívateľmi internetu a bežnými užívateľmi internetu. Čo sa týka medzi pohlavných rozdielov, sledujeme signifikantný rozdiel pri položke online hry, kde muži inklinujú k hraniu online hier v oveľa väčšej miere oproti ženám, čo potvrdil aj výskum Sharmovej (2024). Ďalej sledujeme signifikantný rozdiel pri položke online nakupovanie, kde naopak vyššiu hodnotu zastupujú ženy. Dôvodom môže byť už spomínané formovanie vlastnej identity, potreba páčiť sa iným aj samej sebe, a prechod do partnerských vzťahov. Pri zisťovaní signifikantných rozdielov v online aktivitách medzi bežnými a excesívnymi užívateľmi, bolo najskôr nutné rozdeliť si respondentov na tieto dve skupiny. Na základe IAT testu boli naši respondenti rozdelení do stupňov závislosti od internetu: žiadna závislosť; mierna závislosť; stredná závislosť; ťažká závislosť. Vzhľadom na veľkosť našej výskumnej vzorky považujeme za excesívnych užívateľov tých, ktorí spadajú do miernej, strednej a ťažkej závislosti. Na základe výsledkov analýzy môžeme konštatovať, že signifikantný rozdiel sledujeme v premennej stránky pre dospelých, chatovanie, diskusie a webináre, online hry, online nakupovanie, osobný e-mail, a rekreačné surfovanie všetko v prospech excesívnych užívateľov. V prospech excesívnych používateľov vypovedá aj štúdia od Yanga (2007), ktorý porovnával taiwanských stredoškolákov z hľadiska závislosti od internetu a od aktivít, ktoré na internete vykonávajú. Jeho výsledky odhalili, že excesívni používatelia strávili na internete v priemere takmer dvakrát viac hodín ako bežní používatelia, pričom trávili čas rekreačným surfovaním, chatovaním s priateľmi alebo hraním online hier. Okrem toho pri excesívnych používateľoch sa preukázali školské, zdravotné, finančné a rodinné problémy. Práve prežívanie týchto problémov môže zvyšovať ich čas strávený na internete, ak tým hľadajú únik od problémov.

4.3 Vzájomné súvislosti subjektívnej pohody a využívania internetu

V piatej výskumnej otázke sme pomocou Spearmanovho korelačného koeficientu zisťovali, či nájdeme signifikantné vzťahy medzi využívaním internetu a subjektívnou pohodou adolescentov. Na základe výsledkov analýzy môžeme konštatovať, že štatisticky významné vzťahy sa preukázali aj pri pozitívnych aj pri negatívnych emóciách. Pri pozitívnych emóciách sme zistili slabé negatívne korelácie s IAT a emóciou šťastie a telesná sviežosť. Pri negatívnych emóciách sme našli štatisticky významné, stredne tesné a pozitívne vzťahy medzi IAT a bolesťou, strachom, hnevom, hanbou, a slabý vzťah pri emócii smútku a pocitu viny. Pri dotazníku BPD konštatujeme, že najsilnejší pozitívny vzťah sa ukázal medzi depresívnym naladením a využívaním internetu, a najsilnejší negatívny vzťah medzi celkovou životnou spokojnosťou a využívaním internetu. Štatisticky významný vzťah sledujeme aj medzi využívaním internetu a aktuálnych psychických problémoch, aktuálnych telesných ťažkostiach a sebaocenení.

V druhej výskumnej hypotéze sme predpokladali, na základe štúdie od Longstreeta et al. (2019), že excesívni užívatelia internetu budú udávať vyššiu frekvenciu prežívania negatívnych emócií oproti bežným užívateľom. Na základe výsledkov analýzy vieme konštatovať, že pri pozitívnych emóciách sa štatisticky významný rozdiel nenašiel, avšak pri tých negatívnych už štatisticky významný rozdiel u našej vzorky medzi bežnými a excesívnymi používateľmi internetu sledujeme. Nachádzame ho pri hneve, bolesti, strachu a smútku, a teda potvrdzujeme prvú hypotézu.

Pri tretej hypotéze sme zas predpokladali, že excesívni užívatelia internetu budú vykazovať vyššiu mieru negatívneho prežívania oproti bežným užívateľom. Tu sme zistili štatisticky významný rozdiel u našej vzorky pri všetkých dimenziách subjektívnej pohody dotazníka BDP. Na základe analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že pri položke životná spokojnosť a položke sebaocenenie, ktoré sa dajú považovať za pozitívne, vykazovali vyššie hodnoty bežní užívatelia, a naopak pri zvyšných položkách ako zvýšenie aktuálnych psychických problémov, zvýšenie aktuálnych telesných ťažkostí a úroveň depresívneho naladenia, ktoré môžeme pokladať za negatívne premenné, sledujeme vyššie hodnoty u excesívnych užívateľoch,

čím sa nám potvrdzuje druhá hypotéza. Štúdia od Vondráčkovej (2015) taktiež preukázala, že adolescenti identifikovaní ako excesívni používatelia internetu, inklinujú viac k negatívnemu prežívaniu oproti bežným užívateľom, ako aj k častejšiemu pocit'ovaniu depresívneho naladenia, osamelosti, zhoršeniu spánku a k obmedzeným schopnostiam vytvárať kvalitné medziľudské vzťahy.

4.4 Limity a odporúčania pre prax

Medzi limity nášho výskumu môžeme zaradiť veľkosť výskumnej vzorky, kde sme si vedomí, že počet respondentov v rámci našej výskumnej vzorky nie je dostatočne veľký, aby sme mohli výsledky generalizovať na celú populáciu slovenských adolescentov. Za limitujúci faktor môžeme považovať aj vekové rozloženie výskumného súboru, ktoré nebolo rovnomerne rozložené a tým nebolo bohatšie pokryté vekové spektrum. Rovnako za limit považujeme aj nerovnomerné zastúpenie výskumnej vzorky z hľadiska pohlavia, keďže prevyšovalo ženské pohlavie ($\check{Z}=61$; $M=42$). Môže to mať vplyv na výsledky výskumu a ich následné skreslenie v súvislosti so zovšeobecnením na celú populáciu. Vyššie zastúpenie tohto pohlavia argumentujeme tým, že dáta boli získavané prostredníctvom online dotazníka, čo môžeme tiež považovať za limitujúce, pretože mohlo dôjsť k určitým skresleniam výsledkov výskumu. Napríklad v rámci položiek pojednávajúcich o používaní online aktivít mohlo dôjsť aj napriek anonymite účastníkov k určitým skresleniam. Dôvodom mohla byť tendencia respondentov poskytovať sociálne žiaduce odpovede. Jednalo sa konkrétne o online hazard a navštevovanie stránok pre dospelých. Možno sa domnievať, že dané aktivity sú societou považované za nežiaduce. Limitom by mohol byť aj fakt, že práca s internetom a činnosti vykonávané na internete ako napr. nakupovanie, posielanie e-mailov, študijné a pracovné povinnosti, sú súčasťou bežného fungovania človeka a mohli tak zvyšovať čas strávený na internete.

Na základe vyššie uvedených limitov formulujeme odporúčania týkajúce sa metodologických aspektov budúcich výskumov. Pojednávajúc o veľkosti výskumnej vzorky odporúčame v budúcnosti zabezpečiť rovnomerné zastúpenie pohlavia a zvýšiť počet respondentov z dôvodu zabezpečenia väčšej reprezentatívnosti výberového súboru. Na základe našich výsledkov doplnujúcich otázok IAT testu týkajúcich sa využívania online aktivít, odporúčame budúcim výskumníkom zamerať väčšiu

pozornosť na rodové rozdiely vo využívaní daných aktivít, rovnako aj na rozdiely medzi bežnými a excesívnymi používateľmi internetu.

V budúcich výskumoch by bolo zaujímavé ešte hlbšie analyzovať excesívnych používateľov internetu v období adolescencie v kontexte rôznych internetových prostredí vzhľadom na možnú rozdielnosť medzi jednotlivými prostrediami, napríklad komunikácia s priateľmi môže zvyšovať mieru well-being, pozeranie filmov, seriálov, počúvanie hudby nemusí mať významný vplyv na subjektívnu pohodu a naopak navštevovanie stránok pre dospelých, online hazard môžu mieru well-beingu znižovať.

5 Záver

V našej bakalárskej práci sme sa venovali vplyvu nadmerného užívania internetu k subjektívnej pohode. V teoretických východiskách sme sa zamerali na tému subjektívnej pohody a jej komponentov, priblížili sme obdobie adolescencie, poukázali sme na rozdiel medzi excesívnym používaním internetu a závislosťou od internetu, pričom sme definovali znaky, ktoré musí jedinec spĺňať, a následne sme sa zamerali na excesívne používanie internetu adolescentmi, pričom sme skúmali aký to má dopad na ich subjektívny well-being.

Jedným z významných zistení bolo, že najviac preferovaná online aktivita našimi adolescentmi je chatovanie, čo môže prispieť k lepšiemu formovaniu vzťahov a vlastnej identity. Ďalej sme zistili medzi pohlavné rozdiely vo využívaní online aktivít, pričom u mužov dominuje hranie online hier a u žien online nakupovanie. Medzi významné zistenia patria aj výsledky korelačnej analýzy, kde sme skúmali vzťahy medzi využívaním internetu a subjektívnou pohodou adolescentov, pričom sa štatisticky významné vzťahy preukázali aj pri pozitívnych aj pri negatívnych emóciách. Pri pozitívnych emóciách to však boli iba slabé korelácie, naopak pri negatívnych sme zistili stredne tesné vzťahy medzi využívaním internetu a bolesťou, strachom, hnevom, hanbou. Ďalej sledujeme najsilnejší pozitívny vzťah medzi depresívnym naladením a využívaním internetu, a najsilnejší negatívny vzťah medzi celkovou životnou spokojnosťou a využívaním internetu. Za zmienku stoja aj dve nami potvrdené hypotézy, kde sme zistili štatisticky významný rozdiel v negatívnom prežívaní subjektívnej pohody v prospech excesívnych užívateľov. Z výsledkov možno tvrdiť, že používanie internetu v nadmernom množstve má negatívny dopad na subjektívny well-being našich adolescentov.

Za hlavný prínos našej práce považujeme zvýšenie povedomia o danej problematike, ako aj príspevok k lepšiemu pochopeniu vzájomných súvislostí medzi subjektívnou pohodou a mierou používania internetu u adolescentov. To môže byť užitočné najmä z hľadiska primárnej prevencie na školách a v rámci návrhov preventívnych a intervenčných programov.

Odporúčame zamerať sa na zabezpečenie primeraného vzdelávania, ktoré umožní adolescentom uvedomovať si dobré aj zlé stránky internetu, osvojiť si zdravé

návyky a postoje k digitálnym technológiám a vedieť sa správne správať v online prostredí.

6 Zoznam bibliografických odkazov

- Andrade, A. L. M., Enumo, S. R. F., Passos, M. A. Z., Vellozo, E. P., Schoen, T. H., Kulik, M. A., Niskier, S. R., & Vitale, M. S. de S. (2021). Problematic Internet Use, Emotional Problems and Quality of Life Among Adolescents. *Psico-usf*, 26(1), 41–5. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Methuen.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18–25. <http://www.jstor.org/stable/20027909>
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Medzipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 65(5), 385–392.
- Blinka, L. (2015). Nadměrné užívání online sociálních sítí. In L. Blinka (ed). (pp. 179-191). *Online závislosti*. Praha, ČR: Grada.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cramer, S. & Inster, B. (2016). Status Of Mind - Social media and young people's mental health. *London: Royal Society for Public Health*.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9. <https://doi.org/doi:10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Džuka, J. (1995). Faktorová analýza modifikovanej verzie Bernského dotazníka subjektívnej pohody (BDP). *Československá psychologie*, 39(6), 512-522.

- Džuka, J., & Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41(5), 385 – 398.
- Gajdošová, E. & Janičová, J. (2021). Social-Emotional Health and Psychological WellBeing among Church School Students. *Acta Educationis Generalis*. 11(2), 19-30.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical psychology forum*, 14-14.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life-events across the life-span. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 3-18.
- Holdoš, J. (2015). Závislosť od internetu u mladých ľudí na Slovensku. *Internet a jeho súvislosti v sociálnych vedách*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU.
- Holdoš, J. (2019). Excesívne používanie internetu u detí In P. Izrael, J. Holdoš (Eds.), *Digitálne detstvo*, 123 – 156. VERBUM - vydavateľstvo KU.
- Holdoš, J. (2022). *Vybrané diagnostické postupy pri zisťovaní závislosti od internetu*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU.
- Hrdlička, M. & Kuric, J., Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006.
- Hrustič, G. (2019). Psychodynamické aspekty používania sociálnych sietí na internete. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 26(2), 34-37.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Izrael, P., Holdoš, J., Ďurka, R. & Hasák, M., (2020). *Slovenské deti a dospievajúci na internete: Záverečná správa z výskumu EU Kids Online IV – Slovenská republika*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 333-344.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie*, 53(2), 129 – 139.
- Končecová, L. (2007). *Vývinová psychológia*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portal.

- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2018). *Internet Addiction*. <https://doi.org/10.1027/00501-000>.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing as.
- Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 3, 215-223.
- Lei, H., Chiu, M., & Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00313-x>
- Lelkes, O. (2013). Happier and less isolated: internet use in old age. *Journal of Poverty and Social Justice*, 21(1), 33-46. <https://doi.org/10.1332/175982713X664047>
- Leung, L. (2017). Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(2), 204–214.
- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76-85. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <http://www.jstor.org/stable/40062939>
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Martončík, M., Zibrínová, Ľ., Adamkovič, M., Babinčák, P., & Smelý, I. (2021). Porucha v dôsledku hrania digitálnych hier: skúsenosti so slovenskou verziou dotazníkov IGDT-10, GDT a štruktúrovaným klinickým rozhovorom SCI-IGD. *Česká a slovenská psychiatrie: časopis České psychiatrické společnosti ČLS JEP a Psychiatrickej spoločnosti SLS*, 117(2), 63-69.
- Matzová, Z., Surovcová, A., & Trebatická, J. (2017). Závislosť od internetu u detí a adolescentov: Internet dependence in children and adolescents. *Pediatrica pre prax*, 18(5), 191-193.
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857–1861. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.04.008>

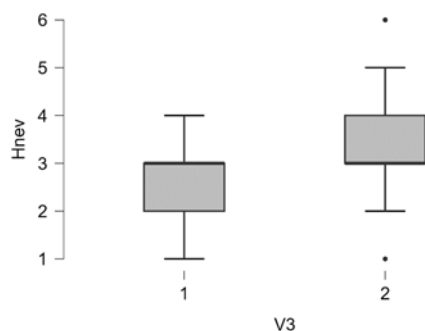
- Nábělek, L. (2018). Digitalizácia, globalizácia a čo ďalej? Sociálna prevencia. Riziká a ohrozenia internetu a iné nežiadúce sociálnopatologické javy. *Sociálna prevencia*, 1/2018, 3-4
- Pašková, L. (2009). *Subjektívna pohoda vysokoškolských študentov*. OZ Pedagóg.
- Pašková, L. (2011). *Životná zmyslupnosť ako prediktor subjektívnej pohody adolescentov*. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela.
- Pašková, L. (2022). *Osobnosť učiteľa, jeho aktuálne prežívanie a zvládanie pracovnej záťaže*. Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. *Common Sense Media*.
- Řičan, P. (1989). *Cesta životem*. Praha: Panorama
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Ryff, C. D., & Singer, J. H. (1998). The role of purpose in life and positive emotions in positive human health: A broaden-and-build theory. *Psychological Bulletin*, 124(2), 187–201.
- Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebedómí žáka*. Praha: Grada
- Sharma, K. (2024). Associations between internet gaming disorder, fear of missing out and sleep quality with respect to age and gender. *European Chemical Bulletin*, 12, 17768-17783. <https://doi.org/10.48047/ecb/2023.12.si4.1578>
- Schusterová, N. (2007). Vzťah hodnôt, cieľov a subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 1, 48-57.
- Spitzer, M. (2018). *Digitálna demencia. Ako pripravujeme seba a naše deti o rozum*. Bratislava: Citadella.
- Steinberg L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steinberg, L. (2010). A behavioral scientist look at the science of adolescent brain development. *Brain and Cognition*, 72, 160-164.
- Šavrnochová, M., Holdoš, J., & Almášiová, A. (2020). *Excesívne používanie internetu u adolescentov na Slovensku*. Banská Bystrica – Belanium, 1 – 176.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vendel, Š. (1995). Problémy adolescentov: súčasný stav bádania. *Československá psychologie*, 39(6), 523–533.
- Vondráčková, P. (2015). Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In Blinka et al., *Online závislosti* (pp. 89-110). Praha: Grada Publishing.
- Wang, C.-W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed., pp. 586–603). The Guilford Press.
- World Health Organization (2018). Gaming disorder. Retrieved from: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>
- Zhou, Y., Lin, F., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology*, 79(1), 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2009.10.025>

Prílohy

Graf 2

Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu hnev

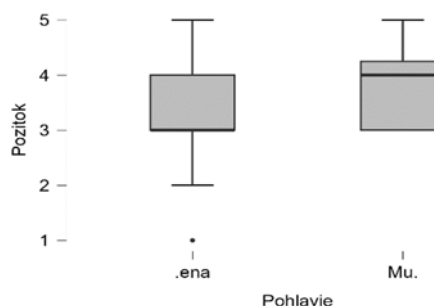


Legenda: žena, muž, 1 – bežní užívatelia, 2 – excesívni užívatelia

Strach vo vyššej miere prežívajú v našej vzorke respondentov excesívni používatelia internetu.

Graf 1

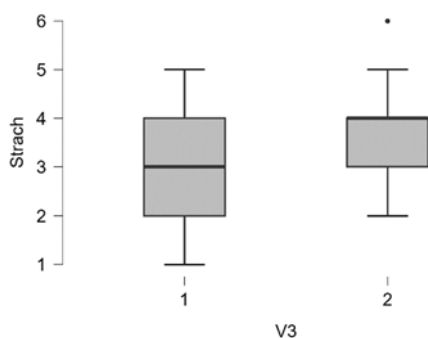
Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu pôžitok



Pri našej vzorke excesívnych používateľoch internetu, prežívajú pôžitok vo väčšej miere muži oproti ženám.

Graf 4

Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu strach

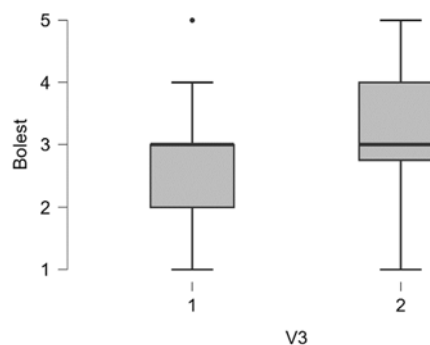


Legenda: 1 – bežní užívatelia, 2 – excesívni užívatelia

Strach aj bolesť prežívajú v našej vzorke respondentov vo vyššej miere excesívni používatelia internetu.

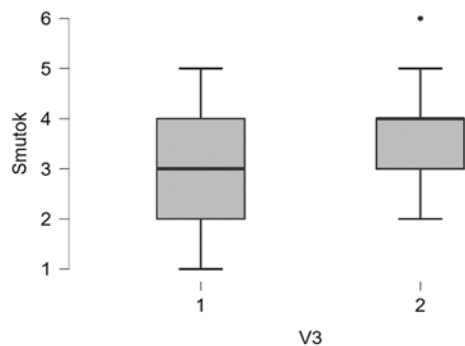
Graf 3

Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu bolesť



Graf 6

Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre emóciu smútok



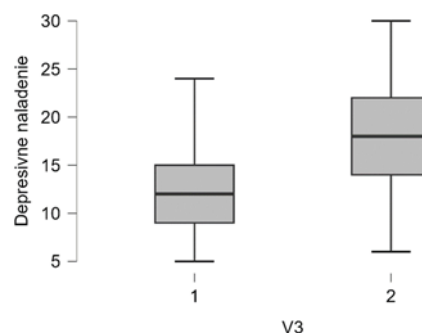
V3

Legenda: 1 – bežní užívatelia, 2 – excesívni užívatelia

Smútok vo vyššej miere prežívajú v našej vzorke respondentov excesívni používatelia internetu.

Graf 5

Box plot grafické spracovanie štatisticky významných rozdielov na základe mediánu pre dimenziu depresívne naladenie



V3

Depresívne naladenie vo vyššej miere prežívajú v našej vzorke respondentov excesívni používatelia internetu oproti bežným užívateľom internetu.