

## POUŽÍVANIE SOCIÁLNEJ SIETE INSTAGRAM A PSYCHOLOGICKÁ POHODA U ADOLESCENTOV

Gabriela Šeboková, Viktorija Fačara, Adrián Širka

Katedra psychologických vied, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, UKF v Nitre

[gabriela.sebokova@gmail.com](mailto:gabriela.sebokova@gmail.com)

*Abstrakt:* Cieľom predkladaného príspevku bolo analyzovať súvislosti medzi vybranými aspektami používania sociálnej siete Instagram (čas, pasívne, aktívne používanie, sociálne porovnávanie, sledovaný obsah) a psychologickou pohodou u dospievajúcich dievčat a chlapcov. Výskumnú vzorku tvorilo 108 adolescentov vo veku 14 až 20 rokov ( $M=17,24$ ,  $SD=2,36$ ), 49 (46,4%) chlapcov a 59 dievčat (54,6%). Použité boli sebvýpoved'ové metodiky a objektívny ukazovateľ času stráveného na Instagrame. Výsledky poukázali na významné rodové rozdiely v používaní Instagramu, dievčatá trávili na Instagrame viac času a vykazovali vyššiu mieru aktívneho aj pasívneho používania. Sociálne porovnávanie bolo významne silno negatívne korelované s psychologickou pohodou u adolescentných dievčat, ale nie chlapcov. Naše zistenia naznačili, že špecifický obsah na sociálnej sieti a miera, do akej sa s ním adolescentné dievčatá porovnávajú, predstavujú rizikové faktory používania sociálnych sietí v súvislosti s psychologickou pohodou.

*Kľúčové slová:* Instagram, sociálne porovnávanie, adolescencia, psychologická pohoda

### ÚVOD

Sociálne médiá, špecificky sociálne siete, zohrávajú v živote dospievajúcich dominantnú úlohu. Aktuálne prieskumy ukazujú, že 86% adolescentov vo veku 15-26 rokov využíva aspoň jednu sociálnu sieť denne a strávi na nej priemerne 183 minút (Kepios, 2022). Používanie sociálnych sietí a čítanie uvádzajú dospievajúci ako najčastejšiu voľnočasovú aktivitu (Janková, 2020). Čas strávený na sociálnych sieťach ovplyvnila aj pandémia, počas ktorej využívanie sociálnych sietí narástlo o 17% (v porovnaní s 11% nárastom v rokoch 2015-2019).

S výraznou popularizáciou sociálnych sietí medzi dospievajúcimi vzrástol aj záujem výskumníkov o to, ako môžu sociálne siete ovplyvniť optimálny vývin adolescentov. Výsledky výskumov priniesli zmiešané zistenia a poukázali tak na negatívne, ako aj pozitívne dôsledky používania sociálnych sietí. Identifikovaných bolo pritom viacero významných faktorov a mechanizmov pôsobenia sociálnych médií, ktoré boli asociované so širokou škálou kognitívnych, behaviorálnych, fyzických, sociálnych a emocionálnych aspektov vývinu adolescentov.

V predkladanej štúdii sa zameriavame na psychologickú pohodu ako indikátor optimálneho vývinu dospievajúcich. Pri definovaní psychologickkej pohody vychádzame z koncepcie Ryffovej (1989), ktorá predpokladá, že k optimálnemu stavu pohody jednotlivca prispieva 6 faktorov: seba-akceptácia (pozitívne postoje voči sebe, prijatie seba samého), pozitívne vzťahy

s druhými (schopnosť vyjadriť pocity empatie a náklonnosti, schopnosť milovať a identifikovať sa s ostatnými), autonómia (nezávislosť a regulácia správania prostredníctvom vnútorného lokusu kontroly, hodnotenie seba na základe vlastných štandardov), zvládnutie prostredia (schopnosť jednotlivca vybrať si alebo vytvoriť prostredie, ktoré zodpovedá jeho psychickým podmienkam a využívať príležitosti okolitého prostredia), zmysel života (presvedčenie jednotlivca, že jeho život má zmysel a cieľ) a osobný rast (uvedomenie si vlastných možností, potenciálu a potrebe seba-aktualizácie).

Uvedené dimenzie psychologickej pohody korešpondujú s vývinovými úlohami v období adolescencie, ako je dosiahnutie vlastnej identity a jej akceptovanie, nadväzovanie blízkych vzťahov s rovesníkmi, získanie emočnej nezávislosti, prijatie vlastných telesných zmien a sociálnych rolí, preberanie a internalizovanie hodnotového systému (Jurišová, 2013). Naplnenie vývinových úloh prispieva k optimálnemu fungovaniu v období adolescencie ale aj neskôr v dospelosti. Výskum pritom ukazuje, že napĺňanie vývinových úloh sa presúva aj do online priestoru (Smol & Vorgan, 2011). Mozgy mladých ľudí sú citlivejšie na digitálnu technológiu, sú jej najčastejšie vystavení, preto nie je prekvapivé, že prostredie sociálnych sietí môže meniť vývinové skúsenosti adolescentov a ich psychologickú pohodu.

V rámci skúmania sociálnych sietí sa v predkladanom príspevku zameriavame na vybrané aspekty ich používania: čas, aktívne, pasívne používanie, sociálne porovnávanie a obsah sledovaný na sociálnych sieťach.

Výskumy zaoberajúce sa vzťahom času na sociálnych sieťach a duševnej pohody priniesli nejednoznačné výsledky, potvrdzujúce tak negatívne dôsledky času stráveného na sociálnych sieťach - vyššiu sociálnu izoláciu a osamelosť (Kraut, et al., 1998), pozitívne dôsledky - zlepšenie slabých vzťahov (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007) alebo žiadne súvislosti (Lee, [Lee](#), & [Kwon](#), 2011). Najnovšie metaanalýzy, sumarizujúce výsledky výskumu za posledných 20 rokov, ukazujú, že unitárny ukazovateľ času nie je významne asociovaný s indikátormi duševného zdravia dospievajúcich, nakoľko predstavuje príliš zjednodušený a „necitlivý“ ukazovateľ komplexnej a multi-dimenzionálnej skúsenosti na sociálnych sieťach (Huang, 2017; Odgers & Jensen, 2020; Appel, Marker, & Gnams, 2020). Ako rizikové sa ukazuje nadmerné používanie sociálnych sietí, ktoré však bolo vo výskumoch rôzne operationalizované (najčastejšie nad 5 hodín denne) (Twenge & Campbell, 2019; Huang, 2022).

Vzhľadom na nepotvrdené súvislosti medzi časom a duševnou pohodou, sa výskumníci začali zaoberať spôsobom používania sociálnych sietí. Viacerí autori začali rozlišovať medzi pasívnym (prehliadanie obsahu, príspevkov priateľov/profilov, ktorých sledujú a ich komunikácie bez interakcie a spätnej väzby) (Verduyn, Gugushvili, & Kross, 2021) a aktívnym používaním (aktívne prispievanie a seba-odhaľovanie na sociálnych sieťach prostredníctvom uploadovania fotiek, statusov, príspevkov, priame interagovanie s ostatnými (četovanie) a interagovanie s obsahom iných používateľov). Výskum konzistentne ukazuje, že pasívne používanie sociálnych sietí je negatívne asociované so subjektívnym well-beingom (Ryan & Xenos, 2011), zatiaľ čo aktívne používanie pozitívne (Burke & [Kraut](#), 2016). Tieto zistenia potvrdzujú aj experimentálne štúdie. Napríklad výskum Verdyuna et al. (2021) ukázal, že v skupine pasívnych používateľov klesla úroveň pozitívnej afektivity, zatiaľ čo v skupine aktívnych používateľov nebol zaznamenaný efekt na afektivitu používateľov.

Ďalším faktorom používania sociálnych sietí je sociálne porovnávanie. Sociálne porovnávanie predstavuje základnú tendenciu porovnávať seba s ľuďmi, ktorých vnímame ako podobných,

výsledkom ktorej sú informácie o našom postavení v sociálnej hierarchii a o tom, čo je považované za atraktívne, populárne a akceptované. Výsledkom sociálneho porovnávania môže byť široká varieta behaviorálnych, kognitívnych a afektívnych reakcií, v závislosti od toho, aké informácie sú dostupné o osobe, s ktorou sa porovnávame a ako si tieto informácie interpretujeme – či ako hrozbu alebo motiváciu stať sa lepšou verziou seba. Sociálne porovnanie smerom nahor (jednotlivec sa porovnáva s ľuďmi, ktorí sú lepší ako on), môže vyvolať pocity odporu, frustrácie alebo závidia (Reichert, 2014).

Práve prostredie sociálnych sietí, pre ktoré je charakteristický zidealizovaný, pozitívny obsah, zobrazujúci úspech, poskytuje takmer neobmedzené množstvo príležitostí pre porovnanie smerom nahor. Porovnanie sa s perfektnými príspevkami môže negatívne vplyvať najmä na adolescentov, u ktorých tvorí sociálne porovnanie dôležitú súčasť vývinu sebaobrazu a sebahodnotenia (Joseph, 2020; Alfasi, 2019). Viaceré výskumy potvrdzujú, že sociálne porovnanie na sociálnych sieťach znižuje úroveň sebaúcty, prežívaného šťastia a spokojnosti (Joseph, 2020; Alfasi, 2019; Meier, Gilbert, Börner, & Possler, 2020).

Okrem spôsobu používania sociálnych sietí je v súvislosti s ich vplyvom na psychologickú pohodu dospievajúcich dôležité skúmať obsah, ktorý dospievajúci na sociálnych sieťach sledujú. Väčšina štúdií sa totiž zameriavala na mieru resp. častot' pasívneho/aktívneho používania alebo sociálneho porovnávania a nie špecificky na obsah, s ktorým interagujú a sa porovnávajú. Niekoľko experimentálnych štúdií v posledných rokoch však ukázalo, že vplyv pasívneho/aktívneho používania a sociálneho porovnávania sa môže líšiť vzhľadom na to, či sú príspevky vnímané ako pozitívne alebo negatívne (Choi & Kim, 2021), zábavné (Valkenburg, Beyens, Pouwels, van Driel, & Keijsers, 2022), inšpirujúce (Meier et al., 2020), so sociálnym obsahom (Alfasi, 2019), alebo ide o názory druhých ľudí alebo schopností (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Viaceré výskumy ukazujú, že spôsob používania sociálnych sietí a ich vplyv na duševnú pohodu dospievajúcich sa líši vzhľadom na rod dospievajúcich. Podľa teórie sociálnych rolí majú ľudia špecifické očakávania v súvislosti s tým, ako by sa mali muži a ženy správať. Muži by mali prejavovať nezávislosť a ženy spoločenské správanie. Kvôli týmto očakávaniam si muži a ženy formujú rozdielne sociálne správanie, ktoré sa presúva do online priestoru (Eagly, Wood, & Diekmann, 2000, Kimbrough, Guadagno, Muscanell, & Dill, 2013). Viaceré výskumy potvrdili, že dievčatá trávajú na sociálnych sieťach viac času (Sampasa-Kanyinga, & Lewis, 2015), zažívajú vyššiu úroveň kognitívnej absorpcie (Barnes, Pressey, & Scornavacca, 2019), častejšie uverejňujú príspevky, komentujú a lajkujú príspevky ostatných na sociálnych sieťach (Hampton, Goulet, Marlow, & Rainie, 2012) a rovnako viac času trávajú pasívnym prezeraním príspevkov ako chlanci (Simoncic, Kuhlman, Vargas, Houchins, & Lopez-Duran, 2014). Rozdiely sa ukázali aj v súvislosti so sociálnym porovnaním. Dievčatá majú v online prostredí väčšiu tendenciu sa porovnávať, najmä ak ide o príspevky týkajúce sa vzhľadu (Haferkamp & Krämer, 2011).

## **PREDKLADANÁ ŠTÚDIA**

Používanie sociálnych sietí tvorí každodennú súčasť života adolescentov. Avšak výskum, zaoberajúci sa súvislosťami používania sociálnych sietí a duševnej pohody dospievajúcich, prináša protirečivé zistenia a väčšina empirickej evidencie pochádza z výskumov dôsledkov používania Facebooku na subjektívnu pohodu na americkej populácii adolescentov. V predkladanej štúdií preto skúmame súvislosti medzi vybranými faktormi používania

sociálnych sietí – čas, aktívne a pasívne používanie, sociálne porovnávanie, obsah na sociálnych sieťach, a psychologickou pohodou u adolescentov, a analyzujeme rodové rozdiely v používaní sociálnych sietí a tiež rodové rozdiely vo vzťahu medzi týmito premennými. Zameriavame sa pritom na Instagram, ktorý má v porovnaní s ostatnými sociálnymi sieťami viaceré špecifiká (nereciprocita vzťahov, zameranie primárne na vizuálny obsah), ktoré môžu predstavovať zvýšené riziko pre duševnú pohodu dospievajúcich.

Vychádzajúc z vyššie popísaných výskumov sme predpokladali, že dievčatá v porovnaní s chlapcami, budú skórovať vyššie vo všetkých sledovaných aspektoch používania Instagramu. Predpokladali sme, že zatiaľ čo čas strávený na sociálnej sieti Instagram nebude asociovaný s psychologickou pohodou, pasívne používanie sociálnych sietí a sociálne porovnávanie budú negatívne asociované s indikátormi psychologickej pohody, a aktívne používanie bude v pozitívnom vzťahu s psychologickou pohodou, pričom tieto vzťahy budú silnejšie u adolescentných dievčat. Vzhľadom na menšie množstvo empirickej podpory sme sa v predkladanej štúdii zamerali na exploráciu sledovaného obsahu na Instagrame a jeho súvislostí s indikátormi psychologickej pohody, a tiež s mierou sociálneho porovnávania.

## **METÓDY**

### **Výskumná vzorka**

Výskumný súbor tvorilo 108 respondentov vo veku od 14 do 20 rokov ( $M=17,24$ ,  $SD=2,36$ ). Z respondentov bolo 49 (46,4%) chlapcov a 59 dievčat (54,6%). Vzorku tvorili študenti stredných škôl zo Slovenska a zahraniční Slováci zo Srbska. Použitý bol príležitostný výber. Dáta boli zbierané online prostredníctvom Google Forms a oslovení boli na sociálnych sieťach Instagram a Facebook.

### **Výskumné metodiky**

*Škála psychologického well-beingu* (Scales of Psychological Well-being, Ryff, 1989) – obsahuje 84 položiek, ktorú sú hodnotené na 6-bodovej Likertovej škále (1 – vôbec nesúhlasím, 6 – úplne súhlasím). Dotazník meria šesť dimenzií psychologickej pohody: sebaakceptácia, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, zvládnutie prostredia, zmysel života a osobný rast, každá dimenzia je meraná 14timi položkami. Úroveň vnútornej konzistencie jednotlivých dimenzií v predkladanej štúdii bola: sebaakceptácia  $\alpha = 0,88$ ; pozitívne vzťahy s druhými,  $\alpha = 0,81$ ; autonómia,  $\alpha = 0,81$ ; zvládnutie prostredia,  $\alpha = 0,85$ ; zmysel života  $\alpha = 0,86$ ; a osobný rast  $\alpha = 0,77$ .

*Čas strávený na Instagrame* - na objektívne určenie času stráveného na Instagrame sme použili funkciu aplikácie Instagram. Respondenti sa orientovali podľa foto-návodu a odpovedali na otázku: „Koľko času ste strávili na Instagrame v priemere za posledný týždeň?“

*Škála orientácie k sociálnemu porovnávaniu*, skrátaná verzia (Iowa\_Netherlands Comparison Orientation Scale – INCOM, Schneider & Schupp, 2011) – obsahuje 6 položiek, ktoré sú hodnotené na 5-bodovej Likertovej škále (1 – úplne nesúhlasím, 5 – úplne súhlasím). Položky, ktoré merajú celkovú tendenciu k sociálnemu porovnávaniu, boli upravené do prostredia sociálnej siete Instagram. Príklady položiek: „Vždy venujem pozornosť tomu, ako robím veci, v porovnaní s tými, ktorých sledujem na Instagrame.“ Hodnota vnútornej konzistencie v predkladanej štúdii bola  $\alpha = 0,85$ .

*Passive and Active Use Measure* (PAUM, Gerson, Plagnol, & Corr, 2017) – dotazník meria mieru pasívneho a aktívneho používania Facebooku. Obsahuje 14 položiek. V predkladanej štúdií sme dotazník upravili do prostredia sociálnej siete Instagram, t.j. vylúčili položky, ktoré neboli pre Instagram relevantné a upravili sme inštrukciu. Výslednú verziu tvorilo 10 položiek, ktoré boli hodnotené na 5-bodovej škále (1 – nikdy, 2 – zriedkavo, 3 – niekedy, 4 – často, 5 – veľmi často). Dotazník obsahuje dve dimenzie: aktívne a pasívne používanie. Príklady položiek: „Uverejňujem fotografie na svojom profile“; „Pasívne prehliadanie newsfeedu“. Hodnota vnútornej konzistencie v predkladanej štúdií bola  $\alpha = 0,56$  (aktívne používanie) a  $\alpha = 0,69$  (pasívne používanie).

*Sledovaný obsah na Instagrame* – na zachytenie sledovaného obsahu sme vytvorili 12 otázok týkajúcich sa 12 kategórií profilov, ktoré sme určili na základe ankety Social Media Awards in Slovakia. Išlo o tieto tematické okruhy: Zábava, Športové osobnosti, Rodina, TV osobnosti, Hudobníci, Mediálne známe osobnosti, Móda a krása, Verejné blaho, Cestovanie, Herci, inšpiratívne značky, Varenie, jedlo. Respondenti odpovedali na otázku, ako často sledujú profily ľudí v nasledujúcich oblastiach:..., pričom odpovedali na 5-bodovej škále (1 – nikdy, 2 – zriedkavo, 3 – niekedy, 4 – často, 5 – veľmi často).

### Štatistická analýza dát

Štatistické vyhodnotenie zozbieraných dát sa uskutočňovalo prostredníctvom štatistického programu IBM SPSS Statistics 25. V prvom kroku štatistických analýz sme overili normalitu skúmaných premenných a vypočítali deskriptívne charakteristiky v celej vzorke a následne aj v podskupinách chlapcov a dievčat. Premenné splnili podmienky normálneho rozloženia, preto sme následne použili parametrické testy: na overenie vzťahov medzi premennými Pearsonovu súčinnú koreláciu, na porovnanie rozdielov Studentov T-test. V prípade ordinálnych premenných (kategórie obsahov) sme použili neparametrické testy: Spearmanovu poradovú koreláciu a Mann-Whitneyho U-test.

### VÝSLEDKY

V tabuľke č. 1 uvádzame deskriptívne charakteristiky všetkých skúmaných premenných v celej vzorke. Výsledky ukázali, že adolescenti trávili na sociálnej sieti Instagram v priemere 1 hodinu a 20 minút, pričom tento čas trávili do väčšej miery pasívnym prehliadaním než aktívnym používaním sociálnej siete. Celkovo respondenti dosahovali nižšie ako stredové hodnoty sociálneho porovnávania.

Tabuľka 1: Deskriptívne charakteristiky skúmaných premenných

	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Skew</b>	<b>Kurt</b>
Sebaakceptácia	108	56,30	12,79	23	80	-0,25	-0,43
Pozitívne vzťahy	108	58,36	11,24	25	80	-0,30	-0,06
Autonómia	108	55,11	10,94	28	81	0,21	-0,23
Zvládnutie prostredia	108	53,59	11,43	17	80	-0,38	0,43
Zmysel v živote	108	58,16	12,21	18	82	-0,35	0,05

Osobný rast	108	60,34	9,96	30	79	-0,19	-0,30
Čas strávený na Ig	108	80,53	55,77	3	225	0,63	-0,49
Sociálne porovnávanie na Ig	108	14,31	6,05	6	30	0,40	-0,92
Aktivita na Ig	108	12,59	3,26	5	20	0,01	-0,80
Pasivita na Ig	108	16,26	4,07	7	24	-0,15	-0,64

Následne sme overovali rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v jednotlivých aspektoch používania sociálnej siete Instagram (tabuľka 2) a v sledovanom obsahu na sociálnej sieti Instagram (tabuľka 3).

*Tabuľka 2: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v sledovanom aspektoch používania Instagramu*

	Chlapci, n = 49		Dievčatá, n = 59		t <sub>(df)</sub>	p	d
	M1	SD1	M1	SD1			
Čas	60,78	46,39	96,93	57,91	-3,53 <sub>(106)</sub>	<b>,001</b>	<b>0,69</b>
Aktivita na Ig	11,41	2,89	13,58	3,24	-3,63 <sub>(106)</sub>	<b>,000</b>	<b>0,71</b>
Pasivita na Ig	14,71	3,87	17,54	3,81	-3,82 <sub>(106)</sub>	<b>,000</b>	<b>0,74</b>
Soc. Por. na Ig	13,84	5,45	14,69	6,53	-0,73 <sub>(106)</sub>	,466	0,14

Výsledky t-testu pre dva nezávislé výbery ukázali, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo všetkých sledovaných aspektoch používania sociálnej siete Instagram, okrem sociálneho porovnávanie. Dievčatá dosahovali signifikantne vyššie skóre v čase strávenom na Instagrame, v aktívnom aj v pasívnom používaní Instagramu. Z hľadiska vecnej významnosti boli tieto rozdiely stredne veľké (Cohen, 1992).

*Tabuľka 3: Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v sledovanom obsahu na Instagrame*

	Chlapci, n = 49			Dievčatá, n = 59			U	p	r <sub>m</sub>
	Md	M	SD	Md	M	SD			
Zábava	4	3,51	1,06	3	3,08	1,15	1147,50	,056	0,18
Športové osobnosti	2	2,80	1,47	2	2,12	1,15	1078,00	<b>,019</b>	0,23
Rodina	2	1,82	1,03	2	2,39	1,21	1043,50	<b>,009</b>	0,25
TV osobnosti	2	2,14	1,12	2	2,00	1,07	1342,50	,504	0,06
Hudobníci	3	2,96	1,22	3	2,93	1,19	1440,00	,972	0,00

Mediálne známe osobnosti	3	2,86	1,19	3	3,12	1,26	1273,00	,274	0,11
Móda a krása	1	1,73	0,91	4	3,44	1,39	501,0	<b>,000</b>	<b>0,58</b>
Verejné blaho	1	1,84	1,05	2	2,37	1,30	1102,00	<b>,026</b>	0,21
Cestovanie	2	2,27	1,20	3	3,05	1,28	929,00	<b>,001</b>	<b>0,32</b>
Herci	2	2,57	1,40	3	2,98	1,30	1181,00	,095	0,16
Inšpiratívne značky	2	2,41	1,35	2	2,07	1,31	1225,00	,153	0,14
Varenie, jedlo	2	2,10	1,30	3	2,93	1,47	987,50	<b>,004</b>	0,28

Výsledky Mann-Whitneyho U-testu poukázali na štatisticky významné rozdiely v šiestich kategóriách sledovaného obsahu na sociálnej sieti Instagram. Dievčatá v porovnaní s chlapcami častejšie sledujú na Instagrame obsah týkajúci sa rodinnej tematiky ( $p < ,01$ ), módy a starostlivosti o vonkajšiu krásu ( $p < ,001$ ), profily s obsahom, ktoré podporujú udržanie a rozvoj verejného zdravia ( $p < ,05$ ) a varenia a jedla ( $p < ,01$ ). Chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie sledujú športové osobnosti ( $p < ,05$ ). Z hľadiska vecnej významnosti boli najväčšie rozdiely v sledovaní obsahu týkajúceho sa módy a krásy (veľký rozdiel) a cestovania (stredný rozdiel) (Cohen, 1992).

Následne sme overovali vzťahy medzi jednotlivými aspektami sledovania sociálnej siete Instagram (čas, aktivita, pasivita, sociálne porovnávanie) s dimenziami psychologickej pohody zvlášť vo vzorke chlapcov a dievčat. Výsledky sú uvedené v tabuľkách č. 4 a č. 5.

Tabuľka 4: Korelačné vzťahy medzi používaním Instagramu a psychologickou pohodou u dievčat

	Autonómia	Zvládnutie prostredia	Osobný rast	Pozitívne vzťahy	Zmysel života	Seba-akceptácia
Čas	,14	-,10	,10	,16	-,04	,09
Aktivita	,11	,13	<b>,30*</b>	,25	,18	,22
Pasivita	,14	-,01	,09	,12	,12	-,02
Soc. porov.	<b>-,56***</b>	<b>-,49***</b>	<b>-,47***</b>	<b>-,53***</b>	<b>-,40***</b>	<b>-,63***</b>

\* $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$

Výsledky Pearsonovej korelačnej analýzy ukázali, že z aspektov sledovania Instagramu je u dievčat vo významnom vzťahu s dimenziami psychologickej pohody len sociálne porovnávanie. Vzťahy boli negatívne, stredne silné, až silné ( $r = 0,40 - 0,63$ ). Významným, stredne silným, pozitívnym vzťahom sme tiež zaznamenali medzi aktívnym používaním Instagramu a osobným rastom u adolescentných dievčat.

Tabuľka 5: Korelačné vzťahy medzi používaním Instagramu a psychologickou pohodou u chlapcov

	Autonómia	Zvládnutie prostredia	Osobný rast	Pozitívne vzťahy	Zmysel života	Seba-akceptácia
Čas	,11	-,10	,07	-,05	-,00	,07
Aktivita	,00	-,14	-,05	-,12	-,08	-,09
Pasivita	-,11	-,19	-,08	,04	-,05	-,02
Soc. Porov	<b>-,44**</b>	-,24	<b>-,29*</b>	-,15	-,18	-,23

\*p<,05; \*\* p<,01; \*\*\* p<,001

Výsledky Pearsonovej korelačnej analýzy u adolescentných chlapcov ukázali, že z aspektov používania Instagramu je vo významnom vzťahu len sociálne porovnávanie s dvoma dimenziami psychologickéj pohody: autonómia a osobný rast. Vzťahy boli negatívne a stredne silné.

Korelačné vzťahy sme tiež overovali medzi častotou sledovania jednotlivých kategórií obsahov na Instagrame a dimenziami psychologickéj pohody, a rovnako s mierou sociálneho porovnávanía, a to zvlášť u chlapcov a dievčat. Výsledky Spearmanovej poradovej korelácie sú uvedené v tabuľkách 6 a 7.

Tabuľka 6: Korelačné vzťahy medzi sledovaným obsahom na Instagrame, psychologickou pohodou a sociálnym porovnávaním u dievčat

	Autonómia	Zvládnutie prostredia	Osobný rast	Pozit. vzťahy	Zmysel života	Seba-akceptácia	Soc.p
Zábava	-,17	-,10	-,18	-,19	-,13	<b>-,28*</b>	,17
Šport. osobnosti	-,11	,10	-,10	-,16	-,04	-,13	,15
Rodina	-,07	,07	-,07	,05	,09	,10	,03
TV osobnosti	-,11	,06	-,06	,10	,05	,14	,11
Hudobníci	-,07	-,11	-,06	-,09	-,19	-,10	,15
Med. známe osobnosti	-,18	-,15	,01	-,11	-,18	-,23	<b>,27*</b>
Móda a krása	<b>-,27*</b>	,01	-,13	-,15	,10	-,15	<b>,32*</b>



Verejné blaho	-,01	,07	,07	,001	,13	-,02	,21
Cestovanie	-,13	-,01	-,03	-,04	,04	-,04	,18
Herci	-,13	-,21	-,10	-,09	-,18	-,07	,15
značky	-,17	,10	-,24	-,08	-,08	-,02	,12
Varenie, jedlo	,01	<b>,27*</b>	,19	,14	<b>,31*</b>	,18	,03

\*p< ,05; \*\* p< ,01; \*\*\* p< ,001

Výsledky ukázali, že sledovanie zábavného obsahu (komikov, zabávačov, youtuberov) významne negatívne slabo koreluje so seba-akceptáciou u dievčat a sledovanie profilov týkajúcich sa módy a krásy negatívne slabo koreluje s autonómiou u dievčat. Pozitívne, slabo až stredne silno asociované s psychologickou pohodou bolo sledovanie profilov s tematikou varenia (napr. kuchári, cukrári, pekári, foodblogeri). Vyššia miera sociálneho porovnávania bola slabo až stredne silno korelovaná so sledovaním profilov mediálne známych osobností a profilov o móde a krásе.

Tabuľka 7: Korelačné vzťahy medzi sledovaným obsahom na Instagrame, psychologickou pohodou a sociálnym porovnávaním u chlapcov

	<b>Autonómia</b>	<b>Zvládnutie prostredia</b>	<b>Osobný rast</b>	<b>Pozit. vzťahy</b>	<b>Zmysel života</b>	<b>Seba-akceptácia</b>	<b>Soc.p</b>
Zábava	,11	,12	-,06	,05	,08	-,04	-,08
Šport. osobnosti	<b>,35*</b>	<b>,30*</b>	,17	,27	<b>,32*</b>	,15	,09
Rodina	,18	,03	-,05	-,02	,07	,02	,15
TV osobnosti	,10	,17	,03	,19	,18	,07	,22
Hudobníci	,01	-,14	-,01	,06	-,13	-,13	-,12
Mediálne známe osobnosti	-,24	-,04	-,19	,05	-,05	-,14	,16
Móda a krása	-,04	-,05	-,12	-,08	-,18	-,12	<b>,29*</b>
Verejné blaho	,27	,04	,15	,05	,14	-,06	,02

Cestovanie	<b>,32*</b>	-,03	,07	,13	,09	-,04	,12
Herci	-,09	-,14	-,21	-,01	-,25	-,28	-,00
značky	-,04	-,11	-,17	,08	-,02	-,06	<b>,30*</b>
Varenie, jedlo	,20	,17	,14	,16	,17	,18	-,06

\*p<,05; \*\* p<,01; \*\*\* p<,001

U chlapcov výsledky ukázali pozitívne, stredne silné korelácie medzi sledovaním profilov so športovou tematikou, športovými osobnosťami a autonómiou, zvládnutím prostredia a zmyslom života. Vyššia miera sociálneho porovnávania bola slabo až stredne silno korelovaná so sledovaním profilov zameriavajúcich sa na módu a krásu a inšpiratívne značky.

## DISKUSIA

Cieľom predkladaného príspevku bolo analyzovať súvislosti medzi vybranými aspektami používania sociálnej siete Instagram (čas, aktívne, pasívne používanie, sociálne porovnanie, sledovaný obsah) a dimenziami psychologického pohody. Overovali sme pritom rodové rozdiely v používaní sociálnej siete Instagram, ako aj rozdiely vo vzťahu medzi používaním Instagramu a psychologickou pohodou.

Naše výsledky potvrdili významné rodové rozdiely v používaní sociálnej siete Instagram, čo korešponduje s viacerými výskumami (Eagly, et al., 2000, Kimbrough et al., 2013; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Barnes et al., 2019; Hampton et al., 2012; Simoncic et al., 2014). Dievčatá v porovnaní s chlapcami trávajú na Instagrame viac času (dievčatá mali dvakrát väčšiu mediánovú hodnotu ako chlapci), častejšie lajkujú, komentujú, čítajú a zdieľajú príspevky druhých ľudí a prispievajú vlastnými príspevkami ako chlapci, a taktiež viac času trávajú pasívnym prehliadaním príspevkov druhých. Dievčatá častejšie sledujú profily týkajúce sa módy a starostlivosti o vzhľad, cestovania, varenia, jedla a rodiny, chlapci zas častejšie sledujú profily športových osobností.

Zistenia poukázali aj na rozdielne vzťahové vzorce medzi niektorými aspektami používania Instagramu a psychologickou pohodou u adolescentných chlapcov a dievčat. Sociálne porovnanie na Instagrame bolo silne negatívne asociované s psychologickou pohodou len u dievčat. Čím sa adolescentné dievčatá vo väčšej miere porovnávali s ostatnými používateľmi Instagramu, tým menej akceptovali seba, mali horšie vzťahy s ostatnými, hodnotili sa skôr podľa štandardov a kritérií iných, horšie zvládali zložitú prostredie, mali menej poňatia o zmysle v živote, a taktiež sa im znižoval potenciál a potreba sebaaktualizácie. U chlapcov bolo sociálne porovnanie negatívne a slabšie asociované len s autonómiou a osobným rastom.

Rozdiely sme tiež zaznamenali vo vzťahoch medzi sledovaným obsahom a psychologickou pohodou. U dievčat bolo sledovanie vybraných profilov (móda a krásu, zábava) negatívne asociované so seba-akceptáciou a autonómiou, u chlapcov bolo sledovanie športových profilov asociované s vyššou autonómiou, zvládnutím prostredia a zmyslom života. Výsledky naznačujú, že dievčatá sledujú častejšie obsah, ktorý je asociovaný s nižšou psychologickou pohodou, zatiaľ čo u chlapcov ide o zdroj inšpirácie a podpory zmyslu života a autonómie.

Naše výsledky tak poukazujú na významné rozdiely v čase, spôsobe aj v sledovanom obsahu na sociálnej sieti Instagram medzi adolescentnými chlapcami a dievčatami a naznačujú, že sociálne siete môžu mať rozdielny vplyv na používateľov vzhľadom na pohlavie, čo je v súlade s viacerými štúdiami (Twenge & Martin, 2020). Rizikovou skupinou sa javia dievčatá, ktoré sú častejšie vystavené idealizovanému obsahu (móda a krása, cestovanie), a sociálne porovnanie je silnejšie negatívne asociované s ich optimálnym vývinom, čo sú faktory prispievajúce k zníženiu duševnej pohody, zvýšeniu problémov s duševným zdravím, stresu a vzniku závislosti na sociálnych sieťach (Trub & Rosenthal, 2015; Joseph, 2020). V ďalších výskumoch je preto potrebné venovať zvýšenú pozornosť rodovým rozdielom a analyzovať možné mechanizmy a moderátory pôsobenia sociálnych sietí na duševné zdravie adolescentných dievčat a chlapcov.

Vo vzťahu medzi časom stráveným na sociálnych sieťach a aktívnym a pasívnym používaním sociálnych sietí a psychologickou pohodou sa nepreukázali rodové rozdiely.

Vzťahy medzi časom strávením na Instagrame a dimenziami psychologickej pohody sa nepreukázali ako významné u dievčat ani u chlapcov, čo je v súlade s našimi predpokladmi aj viacerými metaanalýzami (Huang, 2017; Odgers & Jensen, 2020; Appel, et al., 2020). Vzhľadom na vysokú validitu a reliabilitu použitých meracích nástrojov a objektívny ukazovateľ času strávenom na Instagrame sa domnievame, že naše výsledky prispievajú k evidencii neexistencie vzťahu medzi unitárnym ukazovateľom času a psychologickou pohodou. Dôležité je tiež poznamenať, že sme v našom súbore nezachytili nadmerných používateľov sociálnych sietí (vo viacerých výskumoch operacionalizovaných nad 5hodín denne), nakoľko najvyšší čas strávený na sociálnej sieti Instagram bol v našej vzorke 3h 45minút. Práve nadmerné a problematické používanie sociálnych sietí bolo vo viacerých výskumoch spojené s nižším well-beingom a duševným zdravím (Turkle, 2011; Kim, LaRose, & Peng, 2009). V ďalšom výskume by bolo vhodné zamerať sa na problematických používateľov a ich porovnanie s bežnými užívateľmi sociálnych sietí.

Aktívne ani pasívne používanie sociálnej siete Instagram nebolo asociované s dimenziami psychologickej pohody ani u chlapcov, ani u dievčat. Významný pozitívny vzťah sa ukázal iba medzi mierou aktivity na Instagrame a dimenziou psychologickej pohody – osobný rast u dievčat. Domnievame sa, že zistenia môžu poukazovať na fakt, že ľudia na sociálnych sieťach majú tendenciu zdieľať najmä svoje úspechy a životné pokroky. Taktiež sa môže jednať o aktívne participovanie na profiloch zameriavajúcich svoj obsah na osobný rast. Aktívne zapájanie sa môže používateľov Instagramu motivovať k vlastnému zlepšeniu, čoho výsledkom je ich osobný rast. Takým príkladom by boli profily zamerané na fitspiration, na cestovanie, rozvoj duševného zdravia a podobne. Pre jasnejšie zodpovedanie tejto otázky by bolo potrebné použiť inú metodiku na aktívne a pasívne používanie, ktoré by nezisťovalo len čas strávený aktívnym a pasívnym používaním sociálnych sietí, ale aj obsah, ktorý je takýmto spôsobom sledovaný.

## **LIMITY**

Predkladaná štúdia má niekoľko limitov, ktoré sa týkajú výskumnej vzorky a použitých metodík. Použitá metodika na sociálne porovnanie umožnila zachytiť len celkovú tendenciu k sociálnemu porovnávaniu a nie typy porovnávania (smerom nadol a nahor), čo by umožnilo špecifikovať a rozlíšiť dôsledky sociálneho porovnávania. Vzhľadom na neexistujúcu jednotnú kategorizáciu sledovaných obsahov a tým ani validnú metodiku na ich meranie, sme v našom

výskume použili klasifikáciu vychádzajúcu z ocenenia Social Media Awards. Táto kategorizácia nie je vyčerpávajúca a zároveň neposkytuje bližšie informácie o špecifikách týchto kategórií. Z tohto dôvodu vnímame naše výsledky len ako exploračnú sondu do problematiky a v ďalšom výskume odporúčame upravenie dotazníka, prípadne zameranie sa na konkrétny obsah na sociálnej sieti a jeho experimentálnu manipuláciu. Ako problematický z hľadiska reliability a validity vnímame dotazník PAUM, ktorý bol pôvodne zameraný na používanie sociálnej siete Facebook a preto neumožnil zachytiť všetky druhy aktivít, ktoré môžu respondenti vykonávať na sociálnej sieti Instagram. Do budúca odporúčame úpravu dotazníka, prípadne zameranie sa na konkrétne aktivity na sociálnych sieťach a ich vzťah s psychologickou pohodou dospievajúcich. V neposlednom rade je limitom výskumná vzorka, jej veľkosť a zachytená variabilita skúmaných premenných (napr. čas, miera sociálneho porovnávania). Výsledky preto nemožno zovšeobecniť na celú populáciu adolescentov.

## ZÁVER

Napriek spomenutým limitom možno konštatovať, že prínosom našej štúdie je poukázanie na dôležitosť skúmania nielen času, ktorý dospievajúci na sociálnych sieťach strávia, ale najmä obsahu, ktorý sledujú a miery, do akej sa s ním porovnávajú. Tieto premenné predstavujú rizikové faktory používania sociálnych sietí v súvislosti s psychologickou pohodou, a to najmä u adolescentných dievčat.

## LITERATÚRA

- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 147, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>
- Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24(1) 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>.
- Barnes, S. J., Pressey, A. D., & Scornavacca E. (2019). Mobile ubiquity: understanding the relationship between cognitive absorption, smartphone addiction and social network services. *Computers in Human Behaviors*, 90, 246–258. DOI:10.1016/j.chb.2018.09.013.
- Burke, M., & Kraut, R.E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 4, 265-281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>.
- Cohen J. (1992). A power primer. *Psychol Bulletin*, 112(1), 155-9. doi: 10.1037//0033-2909.112.1.155.
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekmann, A. B., (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. In Eckes, T., Trautner, H. M. (ed.), *The developmental social psychology of gender* (s. 123–174). Psychology Press: UK.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

[Gerson, J., Plagnol, A., & Corr, P. J. \(2017\). Passive and active Facebook use measure \(PAUM\): validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. \*Personality and Individual Differences\*, 117, 81-90.](#)

[Hampton, K.N., Goulet, L.S., Marlow, C., & Rainie, L. \(2012\). Why most Facebook users get more than they give. \*Pew Internet & American Life Project\*, 3,1-40.](#)

Huang C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20(6), 346-354. doi: 10.1089/cyber.2016.0758. PMID: 28622031.

Huang, C. A. (2022). Meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. doi:[10.1177/0020764020978434](https://doi.org/10.1177/0020764020978434)

Choi, S., & Kim, E.M. (2021). Between Instagram browsing and subjective well-being: Social comparison or emotional contagion? *Media Psychology*, 24, 6, 866-890, DOI: [10.1080/15213269.2020.1824120](https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1824120)

Janková, M. (2020). *Význam internetu a sociálnych sietí v živote žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: Centrum vedecko-technických informácií SR.

Joseph, J.J. (2020). Facebook, Social comparison, and Subjective Well-being: An Examination of the Interaction Between Active and Passive Facebook Use on Subjective Well-being. In M. Desjarlairs, (Ed.), *The Psychology and Dynamics Behind Social Media Interactions* (pp. 268-289). IGI Global: USA.

Jurišová, E. (2013). *Vybrané kapitoly z ontogenetickej psychológie - všeobecná, teoretická časť*. 1. vyd. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.

Kepios (2022). *Digital 2022: Slovakia*. Dostupné na: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-slovakia>

Kim, J., LaRose R., & Peng W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology Behavior*, 12(4), 451-5. doi: 10.1089/cpb.2008.0327. PMID: 19514821.

Kimbrough, A.M., Guadagno, R.E., Muscanell, N.L., & Dill, J., (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in Human Behavior*, 29, 3, 896-900.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>

[Lee G., Lee J., & Kwon S. \(2011\). Use of social-networking sites and subjective well-being: a study in South Korea. \*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking\*, 14, 151-155. DOI: 10.1089/cyber.2009.0382.](#)

Meier, A., Gilbert, A., Börner, S., & Possler, D. (2020). Inspiration: How Upward Comparison on Social Network Sites Can Contribute to Well-Being. *Journal of Communication*, 70(5) DOI: 10.1093/joc/jqaa025

- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61, 3, 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Reichert, J. (2014). Social comparison processes, perceptions of responsibility, and outcomes for children's health. [dizertačná práca]. University of Nevada: Reno. Dostupné na: <https://www.proquest.com/dissertationstheses/social-comparison-processes-perceptions/docview/1557705421/se-2?accountid=32244>.
- 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/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The Social Comparison Scale: Testing the Validity, Reliability, and Applicability of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) on the German Population. *SOEPpaper*, 360. Dostupné na: <https://ssrn.com/abstract=1772742>.
- Simoncic, T.E., Kuhlman, K.R., Vargas, I., Houchins, S., & Lopez-Duran, N.L. (2014). Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. *Computers in Human Behavior*. 40, 1-5.
- Smol, G., & Vorgan, G. (2011). *Internet mozak*. Beograd: Psihopolis.
- Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 5, 247-252.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge J.M., & Campbell W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatr Q*, 90(2), 311-331. doi: 10.1007/s11126-019-09630-7. PMID: 30859387.
- Valkenburg, P.M., Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I., & Keijsers, L. (2022b). Social Media Browsing and Adolescent Well-Being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27, 1. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab015>
- Verduyn, P., Gugushvili N., & Kross E. (2021). Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62-68. doi:[10.1177/096372142111053637](https://doi.org/10.1177/096372142111053637)
- Yang, C.-C., Holden, S. M., Carter, M. D. K., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69, 92-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>

## INSTAGRAM USE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

The aim of the study was to analyse relations between selected aspects of Instagram use (time spend on Instagram, passive and active use, social comparison, Instagram content) and psychological well-being in adolescent girls and boys. The research sample consisted of 108 adolescents in the age of 14 to 20 ( $M=17,24$ ,  $SD=2,36$ ), 49 (46,4%) boys, 59 girls (54,6%). Self-report questionnaires and objective measure of time spend on Instagram were utilized. Results pointed out at significant gender differences in Instagram use, girls spend more time on Instagram and were both more active and passive users. Social comparison on Instagram was significantly negatively strongly correlated with psychological well-being in adolescent girls, but not in boys. Our results suggested that specific content on social media and the extent to which adolescent girls compare with it, represents risks factors of Instagram use when considering psychological well-being.

Key words: Instagram, social comparison, adolescence, psychological well-being