

DOI: <https://doi.org/10.54937/2026.9788056112410.205-214>

# METODOLOGICKÝ RÁMEC SKÚMANIA PREDIKTOROV EXCESÍVNEHO POUŽÍVANIA INTERNETU U VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV

## METHODOLOGICAL FRAMEWORK FOR EXAMINING PREDICTORS OF EXCESSIVE INTERNET USE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

PATRÍCIA JAVORKOVÁ

*Catholic University in Ružomberok, Slovakia / Hrabovská cesta 5512/1A  
Email: [patricia.tomajkova297@edu.ku.sk](mailto:patricia.tomajkova297@edu.ku.sk)  
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0005-1546-5948>*

### ABSTRAKT

*Príspevok je parciálnym výstupom projektu zameraného na skúmanie prediktorov excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov a vznikol za podpory Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky v rámci projektu „Rizikové a protektívne prediktory excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov“ (interné číslo projektu KU: IG-2024-004-D). Cieľom príspevku je systematicky predstaviť návrh metodologického rámca a výskumného nástroja vypracovaného v prípravnej fáze výskumu. Predložený metodologický dizajn predstavuje základný predpoklad pre realizáciu empirického zberu dát a ich následné analytické spracovanie.*

**Kľúčové slová:** dotazník, excesívne používanie internetu, PEPI, prediktory, vysokoškolský študenti

### ABSTRACT

*This article is a partial output of a project focused on examining predictors of excessive internet use among university students and was created with the support of the Recovery and Resilience Plan of the Slovak Republic as part of the project „Risk and protective predictors of excessive internet use among university students“ (internal project number KU: IG-2024-004-D). The aim of the paper is to systematically present the proposed methodological framework and research tool developed in the preparatory phase of the research. The presented methodological design is a basic prerequisite for the implementation of empirical data collection and its subsequent analytical processing.*

**Keywords:** questionnaire, excessive internet use, PEPI, predictors, university students

### ÚVOD

Excesívne používanie internetu (EPI) predstavuje v súčasnosti významný fenomén, ktorý sa čoraz častejšie spája so zhoršením psychickej pohody, akademického fungovania a sociálneho fungovania mladých dospelých. Osobitne exponovanou skupinou sú vysokoškolskí študenti, pre ktorých je internet integrálnou súčasťou študijných povinností, sociálnej interakcie aj voľnočasových aktivít. Intenzívne využívanie digitálnych technológií v tejto populácii zvyšuje riziko rozvoja maladaptívnych vzorcov správania, ktoré sa nachádzajú na kontinuu medzi bežným a závislostným používaním internetu.

Na teoretické vymedzenie problematiky EPI u vysokoškolských študentov a syntézu doterajších empirických zistení, spracované v predchádzajúcom parciálnom výstupe projektu [1], nadväzuje potreba empirického overenia identifikovaných vzťahov v konkrétnom populačnom kontexte. Systematický výskum excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov si vyžaduje jasne koncipovaný metodologický rámec a adekvátny výskumný nástroj umožňujúci spoľahlivé zachytenie úrovne a charakteristík tohto fenoménu, ako aj jeho súvislostí s vybranými rizikovými a protektívnymi faktormi. Cieľom tohto príspevku je predstaviť návrh metodologického rámca a výskumného nástroja, ktoré boli vypracované v prípravnej fáze projektu a slúžili ako východisko pre následný empirický zber a analýzu dát zameraných na skúmanie excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov.

Fenomén EPI sa stal veľkým globálnym problémom a z daného hľadiska sú štúdium a výskum pre daný fenomén opodstatnené. V oblasti excesívneho používania internetu sa realizuje relatívne dostatočné množstvo výskumov, prevažná väčšina sa však zameriava na adolescentov v základných a stredných školách. Na základe dostupných poznatkov možno konštatovať, že predmetná problematika v populácii vysokoškolských študentov zostáva relatívne nedostatočne empiricky preskúmaná. Impulzom pre voľbu výskumného námetu je preto snaha poskytnúť komplexnú a aktuálnu charakteristiku excesívneho používania internetu, čím sa podarí systematicky rozšíriť existujúcu bázu vedeckých dôkazov. Projekt tak reaguje na narastajúcu spoločenskú a odbornú potrebu cielenej prevencie a včasnej identifikácie problémov spojených s nadmerným využívaním internetu v populácii vysokoškolských študentov.

V kontexte excesívneho používania internetu má zásadný význam identifikácia potenciálnych prediktorov a determinantov tohto rizikového správania, najmä v populácii dospelých a mladých dospelých. V rámci teoretického rámca behaviorálnych vied sa tieto determinanty štandardne klasifikujú na rizikové (vulnerabilné) faktory a ochranné (rezilientné) faktory. Rizikové faktory predstavujú premenné, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť výskytu nežiaducich foriem správania. Podľa Costu a Jessora [2] ide o podmienky a okolnosti, ktoré môžu ovplyvniť všetky fázy vývoja problémového správania – od jeho iniciácie, cez udržiavanie, až po progresiu a zhoršovanie. Z funkčného hľadiska tieto faktory zvyšujú pravdepodobnosť zapojenia sa do problémového správania, zvyšujú dostupnosť príležitostí na jeho realizáciu a vytvárajú kontextové podmienky, ktoré podporujú alebo normalizujú jeho výskyt. Naopak, ochranné faktory sa chápu ako premenné prispievajúce k rozvoju adaptívneho, prosociálneho a psychologicky stabilného správania. Ich prítomnosť môže znižovať intenzitu alebo pravdepodobnosť rizikového správania a zároveň prostredníctvom tlmenia vplyvu rizikových faktorov uľahčuje zvládanie stresových situácií [3].

Vysokoškolskí študenti predstavujú špecifickú populačnú skupinu, u ktorej sa prelínajú nároky akademického prostredia s psychosociálnymi vývinovými výzvami, čo môže vytvárať podmienky pre intenzívnejšie zapájanie sa do online aktivít. Napriek tomu je na Slovensku tematika EPI v tejto populácii doposiaľ pomerne málo preskúmaná. Väčšina dostupných domácich výskumov sa sústreďuje na deti a adolescentov navštevujúcich základné a stredné školy, zatiaľ čo u vysokoškolských študentov zostáva menej reflektovaná. Na rozdiel od adolescentov, ktorí sa nachádzajú vo fáze dynamického formovania identity a sú citlivejší na vonkajšie vplyvy, vysokoškolskí študenti už disponujú vyššou mierou kognitívnej a sociálnej zrelosti, čo im umožňuje lepšie reflektovať dôsledky vlastného správania a rozvíjať určité ochranné mechanizmy. Správanie mladých ľudí v digitálnom prostredí je výsledkom dynamickej interakcie medzi rizikovými a ochrannými faktormi. Táto interakcia sa odráža v spôsobe, akým jedinec reaguje na vonkajšie podnety, reguluje svoje emócie a formuje rozhodovanie v online prostredí.

## **METODOLOGICKÝ RÁMEC**

Výskum bude zameraný na excesívne používanie internetu u vysokoškolských študentov v podmienkach SR za použitia kvantitatívnej stratégie. Hlavným cieľom výskumu je identifikovať rizikové a protektívne faktory excesívneho používania internetu u respondentov. S cieľom naplniť tento hlavný výskumný zámer bolo definovaných niekoľko parciálnych cieľov. Tieto ciele sú zároveň previazané s formulovanými výskumnými otázkami, ktoré uvádzame v prehľadnej forme v nasledujúcej tabuľke č. 1.

**Tabuľka 1** Prehľad parciálnych cieľov a zodpovedajúcich výskumných otázok

Výskumná otázka		Výskumný cieľ	
1	Existuje rozdiel v EPI vzhľadom na vybrané demografické charakteristiky?	A	Zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel v excesívnom používaní internetu vzhľadom na pohlavie.
		B	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a vekom.
		C	Zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel v excesívnom používaní internetu vzhľadom na región.
		D	Zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel v excesívnom používaní internetu vzhľadom na vierovyznanie respondenta.
2	Existuje rozdiel v EPI vzhľadom na jednotlivé premenné?	A	Zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel medzi excesívnym používaním internetu a študijným odborom.
		B	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a stupňom štúdia.
		C	Zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel medzi excesívnym používaním internetu a formou štúdia.
3	Existuje vzťah medzi EPI a jednotlivými psychologickými a sociálnymi premennými?	A	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a emocionálnymi problémami.
		B	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a problémami s pozornosťou.
		C	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a vyhľadávaním intenzívnych zážitkov (sensation seeking).
		D	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a subaúctou.
		E	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a pocitom bezpečia a prijatia doma.
		F	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a pocitom bezpečia a prijatia v škole.
		G	Zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi excesívnym používaním internetu a pocitom šťastia a životnej spokojnosti.
4	Existuje vzťah medzi excesívnym používaním internetu a trávením voľného času?	A	Zistiť, či existuje vzťah medzi excesívnym používaním internetu a trávením voľného času u respondentov.

Zdroj: vlastné spracovanie

Výskum bude koncipovaný ako kvantitatívny, prierezový a exploračno-analytický. Tento dizajn umožní systematicky zmapovať úroveň a charakteristiky excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov a analyzovať jeho vzťahy s vybranými rizikovými a protektívnymi faktormi v jednom časovom bode. Kvantitatívny prístup bol zvolený s ohľadom na potrebu získania porovnateľných a štatisticky spracovateľných dát, ktoré umožnia identifikovať vzorce správania v sledovanej populácii. Prierezový charakter výskumu reflektuje jeho zameranie na aktuálny stav skúmaného fenoménu a je adekvátny cieľu mapovania prevalencie a charakteristík excesívneho používania internetu v populácii vysokoškolských študentov. Exploračno-analytická orientácia výskumu umožňuje zachytiť komplexné vzťahy medzi premennými a vytvára priestor pre identifikáciu skupín respondentov s odlišnou mierou rizikovosti.

Výskumnú vzorku budú tvoriť vysokoškolskými študentmi dennej a externej formy štúdia na vybraných univerzitách. Plánovaný rozsah výskumnej vzorky je stanovený tak, aby umožňoval realizáciu deskriptívnych a pokročilých analytických postupov, vrátane identifikácie skupín respondentov na základe miery rizikovosti a charakteristík ich používania internetu. Konkrétna veľkosť výskumnej vzorky bude závisieť od návratnosti dotazníkov počas hlavného zberu dát. Dotazník bude distribuovaný kombinovanou formou: rozdávaný dotazník ako aj online dotazník prostredníctvom univerzitných platform a sociálnych sietí, aby sa zabezpečila široká dostupnosť a zapojenie respondentov. Výskum bude realizovaný v súlade so základnými etickými princípmi spoločenskovedného výskumu. Účasť respondentov na výskume bude dobrovoľná a založená na informovanom súhlase. Respondenti budú pred vyplnením dotazníka informovaní o cieľi výskumu, anonymite zberu dát a možnosti kedykoľvek účasť ukončiť bez negatívnych dôsledkov. Zber dát bude prebiehať anonymne a získané údaje budú spracovávané výlučne na výskumné účely. Pri spracovaní a archivácii dát budú dodržiavané zásady ochrany osobných údajov v súlade s platnou legislatívou.

Spracovanie získaných údajov bude realizované prostredníctvom kombinácie deskriptívnych a inferenčných štatistických metód s cieľom komplexne charakterizovať skúmanú populáciu a analyzovať vzťahy medzi premennými súvisiacimi s excesívnym používaním internetu. Analýza bude realizovaná za využitia štatistického softvéru SPSS.

Deskriptívna analýza poskytne systematický prehľad základných demografických charakteristík vzorky (napr. vek, pohlavie, región) alebo jednotlivými premennými, ako sú študijný odbor, forma štúdia, ročník štúdia a pod. a zároveň umožní zmapovať distribúciu odpovedí na jednotlivé položky dotazníka. V rámci tejto analýzy budú vypočítané frekvencie, percentá, priemerné hodnoty, mediány a štandardné odchýlky, čo poskytne základ pre interpretáciu trendov a správania respondentov.

Inferenčná analýza bude zameraná na skúmanie vzťahov medzi premennými a identifikáciu rizikových skupín respondentov. Vzájomné vzťahy medzi kvantitatívnymi premennými budú skúmané pomocou Pearsonovej korelačnej metódy pre dáta, ktoré spĺňajú predpoklady normality a linearity, a Spearmanovej korelačnej metódy pre dáta, ktoré tieto predpoklady nespĺňajú. Štatistická významnosť bude hodnotená na hladine  $p = 0,05$ , pričom bude analyzovaná sila a smer korelácií. Na identifikáciu rizikových profilov respondentov bude použitá metóda klasifikačných stromov (Decision Trees), ktorá umožní hierarchicky zoskupiť respondentov podľa úrovne rizika excesívneho používania internetu. Výstupom tejto analýzy bude dendrogram, vizualizujúci štruktúru rizikovosti, ktorý poskytuje prehľad o cieľových skupinách vhodných pre prevenciu a intervencie. Pred aplikáciou inferenčných štatistických metód bude vykonaná kontrola kvality dát, ktorá zahŕňa overenie normality rozdelenia pomocou Shapiro-Wilkovho testu, homogenity rozptylov, identifikáciu extrémnych hodnôt (outlierov), tiež si budeme všímať vnútornú konzistenciu položiek v dotazníku pomocou Cronbachovo  $\alpha$ . Analýzy budú realizované pri hladine významnosti  $p = 0,05$  a výsledky budú interpretované v kontexte teoretických predpokladov a predchádzajúcej empirickej literatúry.

## **VÝSKUMNÝ NÁSTROJ**

Výskumným nástrojom je dotazník, ktorý bol koncipovaný a navrhnutý v súlade s výskumnými cieľmi a výskumnými otázkami a jeho štruktúra reflektuje multidimenzionálny charakter skúmaného fenoménu. Dotazník pozostáva z viacerých tematických sekcií, ktoré umožňujú operacionalizáciu sledovaných premenných prostredníctvom štandardizovaných a aj autorsky koncipovaných škál. Jednotlivé škály boli vytvorené, vybrané alebo upravené na základe ich relevancie k problematike excesívneho používa-

nia internetu u vysokoškolských študentov a ich preukázaného využitia v predchádzajúcich výskumoch. Dotazník obsahuje základné demografické položky, ktoré umožňujú charakterizovať výskumnú vzorku a realizovať komparatívne analýzy v rámci jednotlivých podskupín respondentov. Ďalšie sekcie dotazníka sú zamerané jednak na meranie excesívneho používania internetu ako centrálnej výskumnej premennej a na identifikáciu rizikových a protektívnych faktorov excesívneho používania internetu. Rizikové faktory sú operacionalizované prostredníctvom škál zameraných na vybrané psychologické, sociálne a akademické premenné, ktoré môžu zvyšovať pravdepodobnosť rozvoja excesívneho používania internetu. Protektívne faktory sú zachytené prostredníctvom škál reflektujúcich individuálne a sociálne zdroje, ktoré môžu pôsobiť ako ochranné mechanizmy vo vzťahu k tomuto typu správania.

### **Škála excesívneho používania internetu**

Na meranie excesívneho používania internetu bola použitá škála pochádzajúca z výskumného projektu EU Kids Online [4; 5]. Škála pozostáva z položiek, ktoré reflektujú Griffithsov komponentový model behaviorálnej závislosti [6]. Položky zachytávajú kľúčové aspekty nadmerného používania internetu, ako sú narušenie základných potrieb, negatívne emocionálne prežívanie pri obmedzení používania, strata kontroly nad správaním a zanedbávanie dôležitých oblastí života.

Položky testu boli nasledovné:

- Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu.
- Cítil/a som sa neprijemne, keď som nemohol/a byť na internete.
- Pristihol/a som sa pri tom, že som na internete, i keď ma to v skutočnosti nezaujíma.
- Zanedbával som rodinu, priateľov alebo školu kvôli času strávenému na internete.
- Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne.
- Zažil/a som konflikty s rodinou alebo priateľmi kvôli času, ktorý som strávil/a na internete.
- Myslím si, že množstvo času, ktorý trávim na internete, mi spôsobuje problémy.

Respondenti odpovedali na položky škály na päťbodovej frekvenčnej škále („Nikdy“, „Niekoľkokrát“, „Aspoň raz za mesiac“, „Aspoň raz za týždeň“, „Denne alebo takmer denne“), pričom mali možnosť zvoliť aj odpovede „Neviem“ alebo „Nechcem odpovedať“. Položky boli vzťahované k časovému obdobiu posledného roka, čo umožňuje zachytiť stabilnejšie vzorce používania internetu.

Použitá škála umožňuje identifikovať maladaptívne formy používania internetu nachádzajúce sa na kontinuu medzi bežným a závislostným správaním, pričom je vhodná aj na využitie v populácii mladých dospelých a vysokoškolských študentov.

### **Škála emocionálne problémy**

Na zachytenie emocionálnych problémov bola použitá škála pochádzajúca z výskumného projektu EU Kids Online. Škála pozostáva z piatich položiek a umožňuje zachytiť široké spektrum emocionálnych ťažkostí, ktoré sa môžu vyskytovať v populácii mladých ľudí.

Položky škály reflektujú najmä prítomnosť úzkostných symptómov, somatických ťažkostí a negatívneho emočného prežívania. Respondenti vyjadrujú mieru súhlasu s jednotlivými tvrdeniami na štvorbodovej Likertovej škále („vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“), pričom majú možnosť zvoliť aj odpovede „neviem“ alebo „nechcem povedať“. Takto koncipovaná škála umožní flexibilné a citlivé zachytenie subjektívneho emočného prežívania respondentov.

Položky testu boli nasledovné:

- Často si robím starosti a mám obavy.
- V niektorých situáciách som nervózny/a, ľahko strácam sebadôveru.
- Často ma bolí hlava, brucho alebo mi je zle.
- Často sa cítim nešťastný/á, smutný/á alebo mám tendenciu k plaču.
- Často pociťujem strach alebo sa ľahko zľaknem.

### **Škála problémy s pozornosťou**

Problémy s pozornosťou patria medzi veľmi časté ťažkosti, s ktorými sa stretávajú mladí ľudia, frekvencovane najmä v spojení so štúdiom. Bola použitá škála pochádzajúca z výskumného projektu EU Kids Online – škálu tvoria dve položky:

- Som nepokojný/á, nevydržím dlhšie zostať v kľude.
- Často som roztržitý/á a je pre mňa ťažké sa sústrediť.

Respondenti vyjadrujú mieru súhlasu s jednotlivými tvrdeniami na štvorbodovej Likertovej škále („vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“), pričom majú možnosť zvoliť aj odpovede „nevím“ alebo „nechcem odpovedať“.

### **Škála vyhľadávanie intenzívnych zážitkov**

Vyhľadávanie intenzívnych zážitkov (sensation seeking) predstavuje psychologický konštrukt označujúci tendenciu vyhľadávať nové, komplexné a intenzívne podnety a skúsenosti. Tento osobnostný rys je spájaný s potrebou silných zážitkov a zvýšeného vzrušenia, pričom môže zahŕňať aj toleranciu alebo akceptáciu rizika v situáciách, kde je riziko prítomné. Vyhľadávanie intenzívnych zážitkov však nemožno automaticky stotožňovať s rizikovým správaním, keďže mnohé aktivity motivované touto tendenciou nemusia mať rizikový charakter [5].

Na operacionalizáciu vyhľadávania intenzívnych zážitkov bola použitá škála pochádzajúca z výskumného projektu EU Kids Online. Škála pozostáva z dvoch položiek, ktoré zachytávajú tendenciu zapájať sa do vzrušujúcich a potenciálne nebezpečných aktivít. Položky tvoriace danú škálu:

- Robím nebezpečné veci pre zábavu.
- Robím vzrušujúce veci, aj keď sú nebezpečné.

Respondenti vyjadrujú mieru súhlasu s jednotlivými tvrdeniami na štvorbodovej Likertovej škále („vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“), pričom majú možnosť zvoliť aj odpovede „nevím“ alebo „nechcem odpovedať“.

Zaradenie tejto škály do výskumného nástroja umožňuje skúmať vyhľadávanie intenzívnych zážitkov ako potenciálny rizikový faktor excesívneho používania internetu. Tento osobnostný rys môže súvisieť s preferenciou stimulujúcich online aktivít a so zvýšenou náchylnosťou k maladaptívnym vzorcom používania digitálnych technológií.

### **Škála sebaúcta**

Škála zisťujúca sebaúctu pozostávala zo štyroch položiek, ktoré odzrkadľujú širokú škálu oblastí týkajúcich sa vlastnej hodnoty respondentov. Na položky mohli respondenti odpovedať na štvor-stupňovej škále: „vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“. Respondenti mohli zvoliť aj možnosť: „nevím“ alebo „nechcem povedať“

Ide o nasledovné položky:

- Je pre mňa ľahké držať sa svojich cieľov a dosahovať ich.
- Dá sa povedať, že dokážem zvládnuť nové situácie.
- Väčšinu problémov dokážem vyriešiť, ak sa dostatočne snažím.
- Keď sa dostanem do problémov, zvyčajne dokážem vymyslieť, čo urobiť.

### **Škála pocit bezpečia a prijatia doma**

Pocit bezpečia doma je subjektívne prežívanie podpory, prijímania a bezpečného prostredia vo svojom domácom rodinnom prostredí. Škála zisťujúca pocit bezpečia doma pochádza z projektu EU Kids Online – tvoria ho tri položky, ktoré odzrkadľujú vnímanie podpory a bezpečnosti v domácom rodinnom prostredí:

- Keď hovorím, niekto počúva, čo chcem povedať.
- Moja rodina sa mi skutočne snaží pomôcť.
- Doma sa cítim v bezpečí

Na položky mohli respondenti odpovedať na štvor-položkovej škále: „vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“. Respondenti mohli zvoliť aj možnosť: „neviem“ alebo „nechcem odpovedať“.

### **Škála pocit bezpečia a prijatia v škole**

Pocit bezpečia a prijatia v akademickom prostredí predstavuje subjektívne prežívanie podpory, akceptácie a bezpečia v rámci vysokoškolského prostredia, vrátane vnímania kvality vzťahov so spolužiakmi a pedagogickými pracovníkmi. Tento konštrukt je významným protektívnym faktorom, ktorý môže ovplyvňovať psychickú pohodu študentov a ich spôsoby zvládania akademických nárokov.

Na zachytenie pocitu bezpečia a prijatia bola použitá škála pochádzajúca z výskumného projektu EU Kids Online, ktorá bola obsahovo adaptovaná na podmienky vysokoškolského prostredia. Škála pozostáva z piatich položiek, ktoré reflektujú vnímanie podpory a bezpečnosti v akademickom prostredí, ako aj kvalitu vzťahov. Patria sem položky:

- Cítim, že patríam do prostredia mojej univerzity/fakulty.
- Na univerzite sa cítim bezpečne.
- Ostatní študenti sú ku mne väčšinou priateľskí a ochotní pomôcť.
- Mám pocit, že vyučujúcim na mne záleží.
- Na univerzite je aspoň jeden vyučujúci alebo iná kompetentná osoba, na ktorú sa môžem obrátiť, keď mám problém.

Respondenti vyjadrujú mieru súhlasu s jednotlivými tvrdeniami na štvorbodovej Likertovej škále („vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“), pričom majú možnosť zvoliť aj odpovede „neviem“ alebo „nechcem odpovedať“. Adaptácia položiek spočívala najmä v jazykovej a kontextovej úprave formulácií tak, aby zodpovedali skúsenostiam vysokoškolských študentov. Zaradenie tejto škály do výskumného nástroja umožňuje skúmať pocit bezpečia a prijatia v akademickom prostredí ako potenciálny protektívny faktor vo vzťahu k excesívnemu používaniu internetu a poskytuje priestor na analýzu jeho vzťahov k ďalším sledovaným premenným.

### **Škála pocit šťastia a životnej spokojnosti**

Pojem šťastie je v odbornej literatúre používaný v kontexte mentálnych a emocionálnych stavov, zahŕňajúcich pozitívne emočné prežívanie, spokojnosť so životom a širší koncept subjektívnej pohody (well-being) [7]. Subjektívna pohoda predstavuje významný protektívny faktor, ktorý môže ovplyvňovať psychické fungovanie jednotlivca a jeho adaptačné stratégie v rôznych životných oblastiach. Na zachytenie subjektívnej pohody a životnej spokojnosti bola použitá skrátená škála inšpirovaná metódou Happiness – Satisfaction autorov [8]. Pôvodná škála pozostávala zo šiestich položiek, z ktorých tri boli formulované pozitívne a tri negatívne. Pre účely predkladaného výskumu boli použité tri pozitívne formulované položky a jedna pôvodne negatívne formulovaná položka, ktorá bola obsahovo preformulovaná do pozitívnej podoby. Výsledná verzia škály tak pozostáva zo štyroch položiek, ktoré umožňujú zachytiť globálne hodnotenie spokojnosti so životom a subjektívne vnímanie osobnej pohody [5]. Respondenti vyjadrujú mieru súhlasu s jednotlivými tvrdeniami na Likertovej škále („vôbec neplatí“, „trochu platí“, „dosť platí“, „úplne platí“), pričom majú možnosť zvoliť aj odpovede „neviem“ alebo „nechcem odpovedať“. Formulácia položiek reflektuje všeobecné hodnotenie životnej spokojnosti bez väzby na konkrétne životné domény – ide o dané položky:

- Som celkovo spokojný/á so svojím životom.
- Celkovo sa cítim šťastný/á.
- Som rád/a, že som taký/á, aký/á som.
- Život ma teší.

Zaradenie tejto škály do výskumného nástroja umožňuje skúmať subjektívnu pohodu a životnú spokojnosť ako protektívne faktory vo vzťahu k excesívnemu používaniu internetu a analyzovať ich vzťahy k ďalším sledovaným premenným v populácii vysokoškolských študentov.

Výskumný nástroj bol koncipovaný ako komplexný dotazník pozostávajúci z viacerých tematických sekcií, ktoré umožňujú multidimenzionálne zachytenie excesívneho používania internetu u vysoko-

školských študentov. Kombinácia škál zameraných na centrálnu výskumnú premennú, rizikové faktory a protektívne faktory vytvára predpoklady pre hlbšie porozumenie vzťahov medzi sledovanými premennými a identifikáciu rozdielov v miere rizikovosti medzi jednotlivými skupinami respondentov. Použité škály boli vybrané na základe ich teoretickej relevancie, predchádzajúceho využitia v empirických výskumoch a ich konceptuálneho súladu s cieľmi výskumu. V prípadoch, kde to vyžadoval kontext populácie vysokoškolských študentov, boli škály obsahovo adaptované tak, aby reflektovali špecifiká akademického prostredia a skúsenosti mladých dospelých. Takto koncipovaný výskumný nástroj predstavuje adekvátne metodologické východisko pre realizáciu pilotného testovania a následný empirický zber dát.

### **PILOTNÉ TESTOVANIE VÝSKUMNÉHO NÁSTROJA**

Pilotné testovanie výskumného nástroja bolo realizované s cieľom overiť zrozumiteľnosť položiek, primeranosť formulácií a celkovú funkčnosť dotazníka pred jeho distribúciou v hlavnom zbere dát. Pilotná fáza výskumu predstavuje dôležitý krok v procese tvorby výskumného nástroja, keďže umožňuje identifikovať potenciálne metodologické a obsahové nedostatky, ktoré by mohli ovplyvniť kvalitu získaných dát. Pilotné testovanie bolo uskutočnené v mesiaci marec 2025 na menšej vzorke vysokoškolských študentov, ktorí neboli zaradení do hlavného výskumného súboru. Respondenti boli požiadaní nielen o vyplnenie dotazníka, ale aj o poskytnutie spätnej väzby týkajúcej sa zrozumiteľnosti otázok, primeranosti rozsahu dotazníka a časovej náročnosti jeho vyplnenia. Pilotné testovanie bolo uskutočnené v mesiaci marec 2025 na vzorke 12 študentov magisterského stupňa štúdia (Mgr.) končiaceho ročníka odboru sociálna práca, a to v dennej aj externej forme štúdia. Z celkového počtu respondentov bolo osem študentov externej formy štúdia, pričom dvaja respondenti boli muži a desať respondentiek ženy. Respondenti zaradení do pilotného testovania neboli súčasťou hlavného výskumného súboru. Respondenti boli požiadaní nielen o vyplnenie dotazníka, ale aj o poskytnutie spätnej väzby týkajúcej sa zrozumiteľnosti jednotlivých otázok, primeranosti rozsahu dotazníka a časovej náročnosti jeho vyplnenia. Spätnú väzbu poskytlo 100 % respondentov pilotnej vzorky, čo umožnilo komplexné posúdenie kvality výskumného nástroja. Na základe výsledkov pilotného testovania bolo z celkového počtu 23 položiek dotazníka upravených 8 položiek, pričom zároveň došlo k odstráneniu 4 filtračných otázok, ktoré sa v pilotnej fáze ukázali ako nadbytočné alebo znižujúce prehľadnosť dotazníka.

Na základe spätnej väzby z pilotného testovania boli realizované drobné jazykové a formálne úpravy dotazníka, ktoré sa týkali predovšetkým oblasti demografických ukazovateľov. Úpravy smerovali k zvýšeniu prehľadnosti dotazníka a zníženiu kognitívnej záťaže respondentov pri jeho vyplňaní. Konkrétne boli upravené položky zamerané na identifikáciu univerzity, kde pôvodná otvorená otázka s možnosťou dopísania názvu univerzity bola nahradená uzavretou otázkou s výberom z ponúkaných možností. Rovnako došlo k úprave položiek týkajúcich sa stupňa štúdia, kde boli odpovede zjednodušené na výber medzi jednotlivými stupňami vysokoškolského štúdia (Bc., Mgr., PhD., MUDr.), bez potreby ďalšej špecifikácie prostredníctvom filtračných otázok. Uvedené úpravy prispeli k jednoznačnejšiemu zberu demografických údajov, zvýšili zrozumiteľnosť jednotlivých otázok a eliminovali riziko nejednoznačných alebo neporovnateľných odpovedí. Zároveň viedli k zníženiu kognitívnej záťaže respondentov a k skráteniu času potrebného na vyplnenie dotazníka. Základná štruktúra dotazníka, obsahové zameranie položiek ani výber použitých škál neboli pilotným testovaním zmenené. Vhodnosť výskumného nástroja bola posudzovaná na základe zrozumiteľnosti a jednoznačnosti položiek, primeranosti použitej terminológie, logickej štruktúry dotazníka, časovej náročnosti jeho vyplnenia a celkovej funkčnosti nástroja z hľadiska naplnenia cieľov výskumu. Na základe uvedených kritérií a výsledkov pilotného testovania bolo konštatované, že výskumný nástroj je metodologicky vhodný a pripravený na použitie v hlavnom zbere dát.

### **ZÁVER**

Predložený príspevok prezentuje systematicky koncipovaný metodologický rámec a výskumný nástroj určený na skúmanie excesívneho používania internetu (EPI) u vysokoškolských študentov v podmienkach Slovenskej republiky. Výskum bol navrhnutý ako kvantitatívny, prierezový a exploračno-analytický, čo umožňuje zachytiť aktuálny stav fenoménu a analyzovať komplexné vzťahy medzi EPI a vybranými demografickými, psychologickými, sociálnymi a akademickými premennými. Navrhnutý do-

tazník integruje viacero tematických škál, ktoré umožňujú multidimenzionálne zachytenie centrálnej premennej – excesívneho používania internetu – a súčasne identifikáciu rizikových a protektívnych faktorov. Použité škály vychádzajú z overených empirických zdrojov a boli obsahovo a kontextovo adaptované na populáciu vysokoškolských študentov, čím sa zabezpečila ich teoretická a metodologická relevantnosť. Pilotné testovanie dotazníka potvrdilo jeho koncepčnú aj formálnu adekvátnosť, zrozumiteľnosť položiek a primeranosť dĺžky a časovej náročnosti, pričom boli realizované menšie jazykové a terminologické úpravy zvyšujúce jednoznačnosť a validitu výskumného nástroja. Takto pripravený nástroj poskytuje robustný základ pre empirický zber dát a umožňuje presnú identifikáciu skupín študentov s odlišnou mierou rizika EPI.

Predložený metodologický návrh vytvára predpoklady pre systematické skúmanie fenoménu EPI, pričom získané dáta umožnia kvantifikovať jeho prevalenciu, charakteristiky a vzťahy s vybranými rizikovými a protektívnymi faktormi. Výsledky tohto výskumu budú zároveň cenným východiskom pre prevenciu, intervencie a podporu psychickej pohody vysokoškolských študentov a prispievajú k rozšíreniu empirických dôkazov v oblasti digitálneho správania mladých dospelých.

#### **AFILIÁCIA**

Tento výstup vznikol v rámci projektu „Rizikové a protektívne prediktory excesívneho používania internetu u vysokoškolských študentov“ (interné číslo projektu KU: IG-2024-004-D) podporeného z výzvy Early Stage Grants (ESG) v rámci Plánu obnovy a odolnosti SR. Projekt bol financovaný z mechanizmu na podporu obnovy a odolnosti prostredníctvom Výskumnej agentúry na základe Zmluvy č. 09I03-03-V05-00019.

#### **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- [1] JAVORKOVÁ, Patrícia. (2025). Excessive Internet Use among University Students: Conceptual Foundations and Overview of Empirical Findings. Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky 2025, 16 [22.12.2024-23.12.2024, Hradec Králové, Česko]. – [recenzované] In: MMK 2025 [elektronický dokument] : Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky : recenzovaný sborník příspěvků mezinárodní vědecké konference / [bez zostavovateľa] [Zostavovateľ, editor]. – Roč. 16. – Hradec Králové (Česko) : Magnanimitas akademické sdružení, 2025. – ISBN 978-80-87952-43-6, s. 260-269 [online] [https://www.vedeckekonference.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=93&Itemid=78&lang=en](https://www.vedeckekonference.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=93&Itemid=78&lang=en)
- [2] COSTA, Frances, JESSOR, Richard. (2001). Problem-Behavior Theory ~ A Brief Overview. In: Institut of Behavioral Science [online]. Colorado, USA, 2001. Dostupné z: [https://ibs.colorado.edu/jessor/pb\\_theory.html](https://ibs.colorado.edu/jessor/pb_theory.html).
- [3] OBANĎO, Diana, TRUJILLO, Angela, TRUJILLO, Carlos. (2014). Substance Use and Antisocial Behavior in Adolescents: The Role of Family and Peer-Individual Risk and Protective Factors. Substance Use & Misuse, 49(14). 2014. 1934-1944 p. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.956365>
- [4] SMAHEL, David., BLINKA, Lukáš. (2012). Excessive internet use among European children. In: Children, Risk and Safety on the Internet, 191–204. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781847428837.003.0015>
- [5] HOLDOŠ, Juraj, IZRAEL, Pavel, ALMAŠIOVÁ, Angela, KOHÚTOVÁ, Katarína. (2023). Vybrané formy rizikového správania detí a mládeže v roku 2023 (Výskumná správa). Katolícka Univerzita v Ružomberku. [https://euko.ku.sk/wp-content/uploads/2024/01/VYSKUMNA\\_SPRAVA\\_2023\\_1.pdf](https://euko.ku.sk/wp-content/uploads/2024/01/VYSKUMNA_SPRAVA_2023_1.pdf)
- [6] GRIFFITHS, Mark. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. CyberPsychology & Behavior, 3(2), 211– 218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- [7] ANAND, Paul. (2016). Happiness Explained: What Human Flourishing Is and What We Can Do to Promote It. Oxford: Oxford University Press.

[8] JOSEPH, Stephen, LINLEY, Alex, HARWOOD, Jake, LEWIS Christopher Alan, et al. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychol Psychother.* 2004 Dec;77(Pt 4):463-78. <https://doi.org/10.1348/1476083042555406>