

Souvislost mezi aktivním phubbingem, vnímanou rodinnou oporou a duševním zdravím adolescentů¹

V souvislosti s rozvojem digitálních technologií byl v roce 2014 definován pojem „*phubbing*“, který popisuje situaci, kdy v sociální interakci dochází k přehlížení osob ve prospěch mobilního telefonu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Pojem vznikl zkrácením slov „*phone*“ (tedy telefon) a „*snubbing*“ (tedy ignorování, přehlížení). Když zkoumáme situaci, ve které jedinec přehlíží někoho jiného tím, že se věnuje svému telefonu, můžeme to nazvat „*aktivním phubbingem*“. Když bychom zkoumali tento fenomén z druhé strany, tedy z pohledu jedince, který je takto přehlížen/ignorován někým jiným, kdo se věnuje v sociální interakci svému telefonu, můžeme hovořit o „*přijímání phubbingu*“. V této práci používám z těchto dvou vymezení právě tzv. aktivní phubbing.

Takové chování může mít nepříznivé důsledky pro obě strany sociální interakce. Ten, kdo phubbing přijímá, se může potýkat s pocity ignorace, nízké kvality konverzace, nízké propojenosti i sníženému očnímu kontaktu (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018; Knausenberger et al., 2022). Tyto zážitky pak mohou vést například k nízké spokojenosti ve vztahu (např. v přátelském či partnerském) (Sun & Samp, 2022). Nicméně phubbingem nejsou zasaženy pouze naše sociální interakce či mezilidské vztahy. Ukazuje se, že s phubbingem souvisí i zhoršené duševní zdraví a psychická pohoda (Davey et al., 2018; Capilla Garrido et al., 2021). Ohroženou skupinou dle výzkumů mohou být například adolescenti (Busch & McCarthy, 2021), u kterých je charakteristická jejich citlivost na přijetí vrstevníky a pocity sounáležitosti (Vágnerová & Lisá, 2021). Zde se proto nabízí otázka, zda existují nějaké faktory, které by mohly tyto negativní souvislosti oslabit. V mnoha aspektech života dospívajících bývá rodina protektivním faktorem, který mladého jedince chrání či podporuje při zátěžových situacích. Má tedy tzv. „*buffering effect*“ (efekt nárazníku) (Křivohlavý, 2001). Proto se v této práci zaměřuji na tzv. sociální oporu od rodiny.

Cílem této zprávy je zjistit, do jaké míry může aktivní phubbing predikovat zhoršené zdraví u adolescentů a také zjistit, zda vnímaná sociální opora od rodiny může fungovat jako protektivní faktor proti phubbingu. Pro tyto účely jsem využila metodu hierarchické mnohonásobné lineární regrese, protože umožní zkoumat vztah více prediktorů na spojitou závislou proměnnou (duševní zdraví) a to při demografických faktorech (věk a pohlaví). Dále nám tato analýza umožní otestovat protektivní povahu rodinné opory.

Data pro tuto analýzu jsem převzala ze své bakalářské diplomové práce. Výzkumným souborem bylo celkem 298 dospívajících ve věku 13 až 16 let. Z toho 50 % bylo tvořeno chlapci a 47,7 % dívek, zbylá část zvolila jinou možnost. Data relevantní pro tuto analýzu byla zjištěna pomocí těchto nástrojů:

- **Duševní zdraví:** WHO-5 (World Health Organization Five Well-Being Index) a dotazník fyzických a psychických symptomů HBSC Symptom Checklist.
- **Aktivní phubbing:** Míra aktivního phubbingu byla zjišťována pomocí 8položkové škály PS-8 (Phubbing Scale).
- **Rodinná opora:** Vnímaná sociální opora od rodiny byla měřena pomocí subškály z dotazníku MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support).

¹Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=641>

V prvním kroku jsem do modelu přidala **hlavní nezávislé proměnné** (aktivní phubbing a sociální oporu od rodiny). Jako **kovariáty** byly do analýzy zahrnuty věk a pohlaví. Dále byl zadán do modelu interakční člen (phubbing × rodinná opora).

Výsledný model vysvětluje 32,7 % rozptylu **závislé proměnné** (duševní zdraví) ($R^2 = 0,327$). Přidání interakce model nevylepšílo. ($p = 0,992$).

Tabulka 1

Regresní model duševního zdraví

Model	R	R ²
1	0,572	0,327
2	0,572	0,327

Pozn. N=298

Kovariáty: jako nejvíce významný faktor se ukázalo pohlaví ($B = -3,35$; $p < 0,001$). **Aktivní phubbing:** Podle očekávání se ukázalo, že aktivní phubbing je významný negativní **prediktor** ($B = -0,55$; $p = 0,038$). Dá se tak říct, že čím častěji dospívající provádí phubbing, tím horší má duševní zdraví. **Rodinná opora a interakce:** Interakční efekt rodinné opory nevyšel jako statisticky významný ($p = 0,992$). Negativní vztah mezi phubbingem a duševním zdravím je tak u adolescentů podobný, ať už mají rodinné zázemí jakékoliv. Předpokládaný efekt se tak u tohoto fenoménu neukázal.

Tabulka 2

Regresní koeficienty pro prediktory duševního zdraví

Prediktor	β	SE	t	p
Konstanta	55,562	10,190	5,453	<,001
Aktivní phubbing	-0,551	0,264	-2,085	0,038
Opora od rodiny	2,047	1,753	1,168	0,244
Věk	-0,926	0,551	-1,681	0,094
Pohlaví	-3,350	0,705	-4,749	<,001
Interakce Aktivní phubbing * Opora od rodiny	-0,001	0,077	-0,009	0,992

Pozn. B = nestandardizovaný regresní koeficient; SE = směrodatná chyba, t = hodnota testového kritéria; p = hladina statistické významnosti. Velikost souboru N = 298.

Hlavním cílem této analýzy bylo zjistit, zda aktivní phubbing predikuje zhoršené duševní zdraví u dospívajících, a také zjistit, jestli vnímaná sociální opora od rodiny dokáže fungovat jako ochranný faktor, který tento vztah oslabuje. Z výsledků vyplynulo, že aktivní phubbing je skutečně významným negativním prediktorem duševního zdraví. Tento výsledek je tak v souladu s dosavadními studii, které naznačují, že upřednostňování mobilního telefonu před reálnou sociální interakcí může narušovat základní psychologické potřeby a vést k nižší psychické pohodě (Capilla Garrido et al., 2021; Davey et al., 2018).

Nicméně předpokládaný interakční „efekt nárazníku“ u rodinné opory se nepotvrdil. Tyto výsledky lze vidět v tabulce 2. Znamená to, že aktivní phubbing souvisí se zhoršeným duševním zdravím u všech adolescentů stejně bez ohledu na oporu od rodiny, kterou vnímají. Je možné, že v období

adolescence hraje větší roli spíše přijetí a podpora od vrstevníků než od rodiny (Vágnerová & Lisá, 2021). Případně je možné, že digitální technologie představují specifický stresor, na který opora od rodiny nemusí stačit.

Z našich dat tak nemůžeme s jistotou určit kauzalitu. Je tedy otázkou, jestli aktivní phubbing způsobuje zhoršení duševního zdraví, nebo zda se tak děje opačně a mobilní telefony tak fungují jako úniková strategie. Dalším limitem je využití sebespozovacích dotazníků, ve kterých mohou respondenti své chování subjektivně nadhodnocovat či podhodnocovat.

Literatura

- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114(106414), 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A., & Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others’ smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13, 883901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). ‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1943711>
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vanden Abeele, M. M. P., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports: CRR*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911>