

## Internet y su repercusión en la autopercepción individual del bienestar

### *Internet and its impact on self-perception of wellbeing*

Lozano, J. Félix<sup>a</sup>  y Femenia, Sabrina<sup>b</sup> 

<sup>a</sup>Universitat Politècnica de València. Instituto INGENIO (CSIC-IPV). E-mail: jlozan@dpi.upv.es

<sup>b</sup>Universitat Politècnica de València. Ph. D. Student INGENIO (CSIC-UPV) E-mail: sabrina.femenia.mulet@gmail.com

#### Resumen

Vivimos en una sociedad conectada, donde el uso de Internet ha crecido considerablemente en los últimos años, y se espera siga creciendo aún más a lo largo y ancho del mundo. Como consecuencia, está cambiando el modo en el que las personas nos relacionamos con los demás, pero también con nosotros mismos, e incluso nuestra propia percepción de nuestra propia identidad y bienestar.

El presente trabajo pretende analizar la influencia de determinados aspectos sociodemográficos en el uso de internet y su impacto en la percepción del bienestar de las personas.

Así, tomando los datos de la European Social Survey se ha analizado la relación entre el uso de internet y la percepción de bienestar- medida a través de autoevaluaciones de nivel de felicidad y satisfacción con la vida de las personas incluidas en la encuesta. Además, factores sociodemográficos tales como edad, género, nivel de ingresos o país también han sido evaluados. Tras aplicar distintos análisis estadísticos los resultados concluyen, entre otros, que las personas que no han utilizado previamente internet incrementan su bienestar al incrementar su frecuencia de uso. Y también que el uso de internet influye de forma distinta en las personas dependiendo de sus características sociodemográficas. Se presentan los resultados y conclusiones adicionales para su discusión.

#### Palabras clave

Uso de Internet, Bienestar, sociodemográfico; ESS.

#### Abstract

*Internet use has been growing in the last years, and it is expected it continues expanding all over the world. Its adoption and usage are changing the way individuals interact and relate to others, and to themselves, but also their Wellbeing perception. The present study aims to analyze sociodemographic aspects such as gender, age, education, income source or country, related to the Internet use and how it impacts on Wellbeing perception.*

*By this way, based on records from the European Social Survey - year 2016, it has been examined the relationship of Internet use and WB perception through Life Satisfaction and Happiness self-report evaluation of individuals involved in the survey.*

*Moreover, sociodemographic factors as age, gender, education, income source or country have been examined. Several statistical studies as the ANOVA test of one factor (P-value 0.000), post-hoc Bonferroni-Tukey' tests, or comparison tests for column proportions, when it is required, have been considered to each analysis.*

*Results conclude, among others, that individuals that never use the internet, increase life satisfaction and happiness with increasing the frequency of internet use. And also, the internet use influences different individuals WB attending their interval age. Further results and conclusions are presented for discussion.*

#### Keywords

*Internet use, Wellbeing, life satisfaction, sociodemographic, ESS*

Recibido: 19-09-2019

Aceptado: 14-10-2019

## Introducción

La preocupación por la felicidad ha sido constante desde el origen de la cultura humana. Desde Aristóteles y su idea de *Eudaimonia* hasta más recientes investigaciones en neurociencia (Haidt, 2006) las respuestas a la pregunta por la felicidad han coincidido en que éste es un fenómeno muy complejo en el que influyen aspectos extrínsecos e intrínsecos. Propuestas como la de Carol D. Ryff (Ryff, 2017) de *eudaimonic Well-being* integran esta dualidad e identifican 6 componentes clave (autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relación positiva con otros, propósito vital, y autoaceptación) como elementos básicos de cualquier medición de la felicidad entendida como bienestar eudaimónico. El presente artículo quiere hacer una modesta aportación a este relevante tema centrándose en el análisis del impacto que el uso de internet está teniendo en la autopercepción de bienestar que manifiestan las personas.

Es un tópico repetido que las tecnologías de la comunicación están cambiando nuestra manera de ser y estar en el mundo, incluso nuestra propia autocomprensión como sujetos individuales (Carr, 2011) y como miembros de una comunidad (Castell, 1996, Vol 1). Pero bien es cierto que la expansión y profundidad de la tecnología no es igual en todas las regiones del mundo y está influenciado y condicionada por múltiples factores y variables; entre ellos, el nivel de desarrollo económico de un país, su geografía, su infraestructura, la especialización de su economía u otras políticas gubernamentales, variables que difieren de un país a otro (OECD 2017).

## 1. Uso de internet, bienestar y felicidad

A nivel global, hoy en día, a pesar del rápido incremento y proliferación del uso de internet, y de que el número de usuarios de internet crece anualmente, cerca del 60% de la población mundial, es decir, cuatro mil millones de personas, todavía permanecen desconectadas (OECD 2017). En junio de 2017, el número de internautas a nivel mundial ascendía a 3.885 millones. A nivel geográfico, aunque Asia era el continente con mayor número de usuarios (1.938.075) debido a que concentra la mayor tasa de población mundial, sólo el 46,7% de su población usaba internet, mientras que América del Norte (88.1%), seguido de Europa (80,2%) eran las regiones con mayor tasa de penetración<sup>1</sup>. Estudios de la OECD<sup>2</sup> confirman dichas asimetrías: mientras que, en 2015, prácticamente la totalidad de los adultos (95%) de Islandia, Noruega, Dinamarca o Luxemburgo tenían acceso a internet, dicho ratio se reduce a la mitad en el caso de Turquía y Méjico, y difícilmente alcanza al 20% de la población en países como India o Indonesia.

Estas diferencias tienen su origen en la disparidad del desarrollo de la infraestructura digital y de telecomunicaciones, sobre la cual se implementa el acceso a internet. Y, a pesar de que el acceso a internet ha ido creciendo en los últimos 20 años, todavía existen grandes diferencias a nivel mundial asociando el grado de desarrollo de la región a la intensidad de uso de internet. En este sentido, tal y como se observa en la Figura 1 y como era de esperar los países desarrollados presentan una mayor tasa de penetración de internet – el 81% de la población tiene acceso a la red – que los países en vías de desarrollo – donde dicha tasa desciende al 41% en promedio.

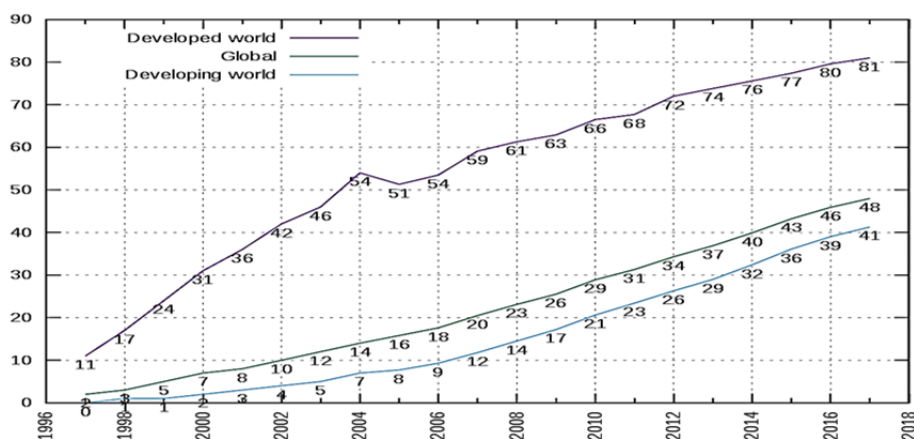


Figura 1. Número de internautas por cada 100 habitantes, en países desarrollados y en vías de desarrollo.  
Fuente: International Telecommunications Union<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Datos publicados por Nielsen Online, by ITU (International Telecommunications Union) por GfK, y ICTReguladores y otras fuentes relevantes

<sup>2</sup>OECD basado en ITU World Telecommunication/ITC Indicators Database y Eurostat Information Societe Statistics. Database, Enero 2017

<sup>3</sup>Internautas de 2005 a 2014", ICT indicadores clave para países desarrollados y en vías de Desarrollo en el mundo. (ITU); y Internautas por cada 100 habitantes de 1997 to 2007", ICT Data and Statistics (IDS). Revisado 25 mayo 2015

Así pues, se evidencia la existencia de la llamada “brecha digital”, un término que refiere a diferenciar aquellas personas que tienen acceso a las nuevas formas de uso de las tecnologías de la comunicación, de las que no – al menos en los países desarrollados y en vías de desarrollo – y que afecta a su desarrollo (Gunkel, 2003). Sin embargo, la brecha digital también puede considerarse como una división tecnológica, política y económica que posiciona a la ciudadanía que tiene acceso a internet, tanto dentro de las regiones tecnológicamente desarrolladas, como entre las zonas más ricas y pobres del mundo (Barney, 2004). Existen más definiciones y afecciones que nos indican que el concepto está evolucionando y no debe reducirse a la clásica división binaria entre los que tienen acceso a Internet y los que no, por lo que se debe profundizar y analizar las diferencias demográficas y socioeconómicas entre los usuarios – y no usuarios – de dicha tecnología (Ferro et al. 2011). Por último, reseñar que la brecha digital refiere también al retorno, utilidad o beneficio que cada persona puede obtener del uso de internet (Norris 2001), ya que puede generar desigualdades sociales y económicas causadas por barreras geográficas, físicas, lingüísticas o económicas (de Los Santos et al. 2001; Goslee & Conte, 1998 and OECD 2000b), convirtiéndose en un círculo vicioso.

El uso de internet se puede medir de múltiples formas, ya que puede ser utilizado para diferentes actividades, dispositivos y tecnologías. Por ejemplo, influye el dispositivo por el cual el usuario accede a la red (DiMaggio et al. 2004; Van Dijk 2013; Van Deursen & Van Dijk 2011), transformando el uso tradicional del ordenador al *internet de las cosas* en expansión (Attíe & Meyer-Waarden 2016); el tipo y variedad de uso y actividad que se realiza online – chatear, navegar, socializarse, trabajar... – (Blank & Groselj, 2016); y el tiempo *online* – medido en horas y minutos conectado cada día. Quizás este último aspecto sea el más objetivable, sin embargo, no hay estándares de uso establecidos, ya que es difícil separar el uso de internet o tiempo conectado dentro de otras actividades ordinarias laborales y personales. En este sentido, sólo reseñar la existencia de la “adicción a internet” o el “uso compulsivo de internet” definido como un estado en el que dicha dependencia interfiere en las relaciones diarias y salud de las personas. (Tripathi & Ahad 2017; Pal 2017; Pednekar & Tung 2017). Por tanto, en cualquier análisis debe especificarse correctamente qué tipo de uso y cómo se va a medir.

En cuanto al segundo término, la percepción del bienestar, podemos afirmar que el bienestar es un concepto multidimensional que involucra múltiples perspectivas, sentidos y afecciones (Vittersø et al. 2010; Huppert & So 2009), e incluso existe consenso científico para considerarlo como un proceso dinámico por el cual las personas toman conciencia y evalúan sus vidas a través de la interacción entre las circunstancias, entorno, actividades y sus recursos psicológicos o “capital mental”<sup>4</sup>. El bienestar en sentido amplio es un indicador muy significativo para la sociedad, porque está directamente relacionado con un buen estado de salud y socialización adecuada, y comportamiento pro-social (Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener et al. 1999, 2002; Lyubomirsky et al. 2005; Judge et al. 2001), siendo que, altos niveles de bienestar aportan a las personas mayor capacidad de responder y adaptarse a circunstancias adversas, así como innovar y comprometerse fructíferamente con la sociedad y otras personas en el mundo.

Medir el bienestar y su percepción individual no es fácil. Existen conceptos intrínsecamente relacionados con dicho término, como son la satisfacción con la vida o la felicidad que deben ser tenidos en cuenta, ya que algunos investigadores prefieren utilizar el término “satisfacción” y, especialmente, “felicidad” para denotar el bienestar en sentido amplio (Veenhoven 1991). Así pues, para poder valorar adecuadamente el concepto de bienestar, se ha profundizado en el análisis del significado y la definición de estos dos nuevos términos que realizan reconocidos autores (Seligman 2011, 2002; Veenhoven 2013; Pavot & Diener 2009; Argyle 2013, Ryff 2017, Kahneman & Deaton, 2010). En este sentido, la satisfacción con la vida (*life satisfaction*) está relacionada con la percepción de la felicidad, pero no se identifican. La felicidad, entendida como el bienestar emocional de la experiencia diaria, puede considerarse un componente central de la satisfacción con la vida, pero según Kahneman y Angus (2010) no se deben identificar y donde factores como el nivel de ingresos juegan un papel muy diferentes (Abdallah & Mahony 2012; Kahneman & Angus, 2010). Analizados varios conceptos y definiciones, para el presente estudio, la *satisfacción con la vida* se entendiende como el juicio informado y cognitivo de la vida en base a criterios de evaluación propios de cada persona; son los evaluaciones que realizan las personas cuando piensan en su vida de forma general y experimentan buenos sentimientos y juicios favorables sobre la misma (Pavot & Diener 1993). Por otra parte, la *felicidad* se considera como un estado mental o emocional de bienestar que puede ser definido por emociones positivas o agradables que van desde la satisfacción hasta la alegría intensa (Seligman 2004).

Sin duda, son múltiples los factores que influyen en el bienestar, tales como la edad, el género, el nivel educativo, los ingresos o el país, etc. y muy compleja la interacción entre ellos. Por ejemplo, en cuanto a la edad, algunos autores afirman la existencia de un fenómeno llamado “Curva U de la felicidad” que remite a que las personas jóvenes presentan un nivel alto de felicidad, que generalmente desciende en la edad adulta, y posteriormente repunta en los ancianos (Graham & Pozuelo 2017). Respecto al género, a nivel global, las mujeres en todo el mundo son más felices

<sup>4</sup>El capital mental está asociado al grado de dominio de las habilidades necesarias para que una persona se enfrente a las distintas alternativas de la vida (Weehuizen, 2008). En él se incluyen actitudes positivas (comprensión, esperanza, autoeficacia, optimismo o resiliencia entre otros), pero también ciertas habilidades clave como la autoestima y el sentido del logro, u otras habilidades autorreflexivas (Ho, 2012)

que los hombres (Fortin et al. 2015), y en lo que respecta a los ingresos o al país, la paradoja de Easterlin concluye que no existe un vínculo entre el desarrollo económico de una sociedad y su nivel medio de bienestar (Easterlin 1974, 2010, 2013). También respecto a nivel de ingreso, Kahneman y Angus concluyen que “altos niveles de ingresos compran la satisfacción con la vida, pero no la felicidad (Kahneman & Deaton, 2010: 1)

Definidos ambos términos, pasamos a analizar la interacción entre algunos de ellos y el uso de internet. Hasta el momento se han encontrado resultados controvertidos relativos a la influencia del uso de internet y su afección a la percepción de bienestar (Lissitsa & Chachashvili-Bolotin 2016; Castellacci & Tveito 2018; 2017, Nowland et al. 2018, Tripathi & Ahad 2017; Pal 2017; Pednekar & Tung 2017). El artículo “Internet Use and Psychological Well-being: A meta-Analysis” por Huang (2010) pone de manifiesto esta dificultad y afirma que los 40 estudios analizados (que tiene en cuenta 43 variables independientes y ha contado con 21.258 participantes) conducen a resultados ambiguos. Los investigadores que investigan este tema lo hacen desde dos posiciones: una que afirma que internet aporta un contexto para una mayor interacción social que genera un bienestar psicológico; y la otra que el tiempo dedicado a internet es tiempo que no se dedica a la familia y los amigos y que va en detrimento de los vínculos familiares de vecindad y comunidad.

El presente estudio tiene como objetivo profundizar en estos estudios y tratar de aportar más información que nos permita discernir si realmente el uso de Internet afecta positiva o negativamente al bienestar de las personas. En este sentido, aquí se examina y analiza la influencia de las diferentes variables que influyen en la percepción del bienestar, examinando su relación con el uso de internet, y el efecto de su interacción con el fin de contrastar si: 1) el uso de internet influye positivamente en la percepción bienestar y 2) existe algún efecto de interacción de combinar variables sociodemográficas y el uso de internet en la percepción bienestar.

Los resultados pueden proporcionar una mejor comprensión de los comportamientos de uso de internet, pero también de los componentes del bienestar y su influencia, imprescindibles ambos para gestionar adecuadamente el proceso de transformación digital que estamos viviendo.

## 1. Metodología

### a. Participantes

Para el desarrollo de este estudio se han tomado en consideración los datos obtenidos a través de la European Social Survey (ESS) que es una encuesta multinacional llevada a cabo cada dos años entre los países europeos. Dicha encuesta, desde su origen en 2002, monitoriza la percepción del bienestar de los países incluidos en la muestra; y desde 2016<sup>5</sup>, incluye la monitorización del uso de internet. Podría afirmarse que se trata de la encuesta la más reciente y extensa que incluye ambos conceptos, llevada a cabo a nivel internacional hasta la fecha.

Así, tomando los datos disponibles de la versión 2016-2.0 de la Ronda 8 de la ESS– que incluye información de 33.123 individuos de 18 países distribuidos entre: Austria (5,8%); Bélgica (5,1%); Suiza (4,4%); República Checa (6,6%); Alemania (8,2%); Estonia (5,8%); Finlandia (5,5%); Francia (5,9%); Reino Unido (5,6%); Irlanda (7,9%); Israel (7,3%); Islandia (7,9%); Países Bajos (4,8%); Noruega (4,4%); Polonia (4,9%); Federación de Rusia (7,0%); Suecia (4,5%) y Eslovenia (3,8%).

Se ha contrastado que la muestra presentada es válida para realizar este análisis, y no se han requerido correcciones ni ajustes. No se han encontrado disparidades de género, ni entre los grupos de edad en la distribución de la muestra. La participación de la población está equilibrada con el 51% de las mujeres encuestadas y el 47,9% de hombres. Además, las personas encuestadas de 15 a 30 años representan el 20,2% de la muestra, los del 31 al 50 del 32% de la muestra, los del 51 al 65 el 25,7% de la muestra y los de más de 65 años 21,8%. Por lo tanto, el grupo de 31 a 50 años representa más cuota porque implica 20 años- 5 más que otros grupos.

### b. Instrumentos

Se han seleccionado de la ESS tanto las variables y preguntas relacionadas con el bienestar – que se refieren a aspectos generales de la percepción de la satisfacción con la vida o la felicidad – y aspectos sociodemográficos, como aquellos que refieren al uso de Internet – y miden la regularidad del uso de internet de los encuestados ya sea en casa, en el trabajo o a través de dispositivos móviles. Dichas variables que guiarán nuestro análisis y resultados, se obtienen a través de las siguientes cuestiones:

- Aspectos generales WB:
  - *Tomando todo en consideración, ¿Cómo de satisfecho estás con tu vida hoy?* – medido con una escala de 0 a 10 siendo 0. Extremadamente poco y 10 Extremadamente mucho.

<sup>5</sup> Durante las rondas 1-5 se incluyó una cuestión relativa al uso de internet, pero se retiró después de la Ronda 5 con el fin de reducir la duración del cuestionario.

- *Tomando todo en consideración, ¿cómo de feliz dirías que eres?* – medido con una escala de 0 a 10 siendo 0. Extremadamente infeliz y 10 extremadamente feliz.
- Aspectos generales de los ingresos:
  - *Por favor considere los ingresos de todos los miembros del hogar y cualquier otro ingreso que pueda ser recibido por el hogar en su conjunto. ¿Cuál es la principal fuente de ingresos en su hogar?* – medida con una escala del 1 al 8, siendo 1. Salarios; 2. Ingresos por el trabajo por cuenta propia (excluida la agricultura); 3. Ingresos procedentes de la agricultura; 4. Pensiones; 5. Prestación por desempleo/despido; 6. Cualquier otra prestación o subsidio social; 7. Ingresos por inversión, ahorro, seguro o propiedad y 8. Ingresos de otras fuentes.
- Aspectos sociodemográficos:
  - *Género* – medido con una escala de 1 a 2, siendo 1. Masculino y 2. Mujer.
  - *Edad* – medida con el número dado por los individuos.
  - Y *País* proporcionado por entrevistadores de agentes coordinadores nacionales (Austria; Bélgica; Suiza, República Checa, Alemania, Estonia, Finlandia, Francia, Reino Unido, Irlanda, Israel, Islandia, Países Bajos, Noruega, Polonia, Federación de Rusia, Suecia y Eslovenia).
- Aspectos generales del uso de internet:
  - *Las personas pueden usar Internet en diferentes dispositivos, como ordenadores, portátiles, tablets y teléfonos inteligentes. ¿Con qué frecuencia utiliza Internet en estos o en cualquier otro dispositivo, ya sea para trabajo o para uso personal?* – medida con una escala de 1 a 5 siendo 1. Nunca; 2. Ocasionalmente; 3. Algunas veces a la semana; 4. Todos los días.

Para comparar las diferencias entre preguntas y variables se ha aplicado el Test  $\chi^2$  de Pearson y pruebas de comparación para las proporciones de columna. Los valores P de las comprobaciones se han ajustado mediante el método Bonferroni.

Se ha analizado individualmente tanto la variable de bienestar (medida a través de la satisfacción con la vida y la felicidad) como la del uso de Internet para conocer su comportamiento. Como ambas variables de bienestar han presentado resultados similares, se ha seleccionado una (la satisfacción con la vida) como una variable dependiente para examinar la relación entre el uso de internet y otros factores sociodemográficos. Posteriormente, se han aplicado dos pruebas ANOVA<sup>6</sup> que examinan la relación individual de cada factor y la interacción o influencia entre ellos, considerando la satisfacción con la vida como la variable dependiente. En el primer ANOVA, se han incluido variables independientes y moderador, y en el segundo paso, se agrega interacción entre ellas. Cuando esa interacción es significativa, entonces, se refiere a la existencia de moderación.

La metodología estadística utilizada para evaluar la muestra se basa en:

**Prueba  $\chi^2$  de Pearson:** Se ha utilizado como prueba de asociación o dependencia entre dos variables categóricas.

**Prueba de la t de student para muestras independientes:** Se ha utilizado para contrastar la igualdad de medias en muestras independientes de tipo continuo y distribución normal.

**Prueba ANOVA para muestras independientes:** Se ha empleado para contrastar la igualdad de medias en distintos grupos (distribución normal).

**Correlación de rangos de Spearman:** Se ha utilizado para contrastar si existe relación entre dos variables con categorías ordenadas (no se ajustan a una distribución Normal).

**Regresión lineal múltiple:** En el supuesto de existencia de relación lineal entre una variable dependiente y otra u otras independientes, las técnicas de regresión permiten estimar la ecuación que explica dicha relación y utilizarla para realizar predicciones. Se proporcionan las estimaciones de los distintos coeficientes de la recta de regresión, así como el error típico e intervalos de confianza al 95% para los mismos.

El nivel de significatividad empleado en los análisis ha sido del 5% ( $\alpha=0.05$ )<sup>7</sup>.

<sup>6</sup>Dado el elevado tamaño muestral, los datos se pueden considerar normo-distribuidos aplicando el Teorema Central del límite que dice que toda distribución de más de 30 casos tiende a ser normal. Otras teorías aplicadas Grinstead & Snell, 1997; Filmus 2010; Naiman et al. 1987; Levin & Rubin 2004, pp 338; Naiman et al. 1988, pp 38; Stanton 2008)

<sup>7</sup>El p-valor es, suponiendo que no hay diferencias entre grupos, la probabilidad de que los resultados obtenidos puedan ser debidos al azar. Cuanto

## 2. Resultados

### a) Análisis de cómo el uso de internet influye la percepción bienestar

Para determinar la relación entre el uso de internet y el bienestar/felicidad se han aplicado dos pruebas ANOVA de un factor para comprobar si la percepción de satisfacción con la vida / felicidad promedio difiere según la frecuencia de uso de internet. Las Tabla I recoge los valores medios obtenidos de satisfacción con la vida según frecuencia de uso de internet de cada persona.

Tabla I. Percepción media de satisfacción con la vida en función de la frecuencia de uso de internet de los usuarios

	OBSERVACIONES	MEDIA	DESVIACIÓN STD.
NUNCA	5634	6,7435	2,41814
OCASIONALMENTE	1953	6,8484	2,35188
SOLO ALGUNOS DÍAS A LAS SEMANA	2224	6,9317	2,08713
CASI TODOS LOS DIAS	3155	7,2475	1,89195
TODOS LOS DIAS	21717	7,5478	1,85170
TOTAL	34683	7,3109	2,03021

Fuente: elaboración propia

Y de la lectura de la misma, se observa que aquellas personas que no utilizan nunca internet reportan una satisfacción media de 6,74 puntos sobre diez, 0,8 puntos por debajo de quienes lo utilizan todos los días y 0,56 puntos por debajo de la media de la muestra. También se observa que la percepción de la satisfacción media con la vida está directamente relacionada y aumenta con la frecuencia de uso de internet que el usuario realiza.

Las Tabla II por su parte recoge los valores medios obtenidos de felicidad que reportan los usuarios según frecuencia de uso de internet que realizan.

Tabla II. Percepción media de Felicidad en función de la frecuencia de uso de internet de los usuarios

	OBSERVACIONES	MEDIA	DESVIACIÓN STD.
NUNCA	5599	7,0427	2,16169
OCASIONALMENTE	1949	7,1786	2,05443
SOLO ALGUNOS DÍAS A LAS SEMANA	2217	7,1971	1,85129
CASI TODOS LOS DIAS	3158	7,4465	1,73474
TODOS LOS DIAS	21698	7,7709	1,64609
TOTAL	34621	7,5534	1,80941

Fuente: elaboración propia

Y de la lectura de la misma, se observa que aquellas personas que no utilizan nunca internet reportan una felicidad media de 7,04 puntos sobre diez, 0,73 puntos por debajo de quienes lo utilizan todos los días y 0,51 puntos por debajo de la media de la muestra. También se observa que la percepción de la felicidad media con la vida está directamente relacionada y aumenta con la frecuencia de uso de internet que el usuario realiza.

A nivel general la percepción de satisfacción con la vida y felicidad es muy similar, ya que las personas que nunca usan internet tienen en promedio 0,75 puntos menor satisfacción con la vida y felicidad que aquellos que lo utilizan todos los días. Dichas puntuaciones van en aumento con la frecuencia de uso. Por ejemplo, las personas que lo utilizan ocasionalmente o unas cuantas veces a la semana reportan de 0,15 a 0,5 puntos más que los que nunca lo hacen, aquellos que lo utilizan la mayoría de los días cerca de 0,30 más que los anteriores, y los que lo utilizan a diario cerca de 0,8 puntos más en comparación con los primeros.

Gráficamente la Figura II muestra las puntuaciones reportadas por las personas que asisten a su frecuencia de uso de Internet.

menor es el p-valor, menor será la probabilidad de que los resultados obtenidos se deban al azar y mayor evidencia habrá en contra de la hipótesis nula (inexistencia de diferencias). Cualquier p-valor menor a 0.05 es indicativo de una relación estadísticamente significativa. Por contra, un p-valor mayor o igual a 0.05 indica ausencia de relación.



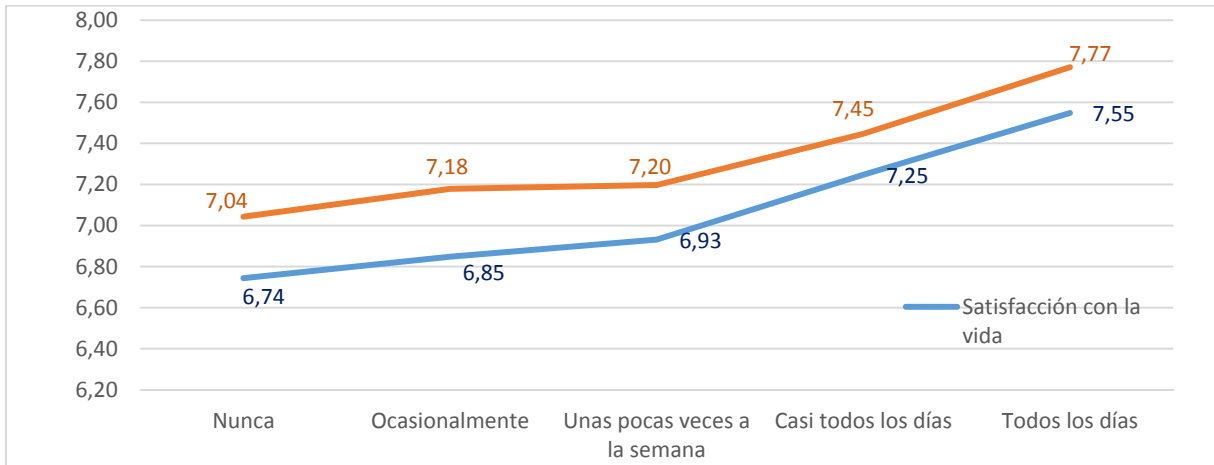


Figura II. Satisfacción con la vida y percepción de felicidad según la frecuencia de uso de Internet. Fuente: elaboración propia

Los P-valores de la prueba ANOVA de un factor son 0.000 para ambas variables lo que indica que existen diferencias significativas en las medias de la felicidad y el bienestar según frecuencia de uso de internet. Los contrastes post-hoc de Bonferroni-Tukey para saber entre qué categorías se dan las diferencias indican que tanto para la satisfacción general de la vida (*life satisfaction*) como para la felicidad (*emotional well-being*) se produce un aumento gradual a medida que aumenta la frecuencia de uso de internet.

De hecho, si consideramos la frecuencia de uso de internet como una variable ordinal y se calcula la correlación de Spearman con felicidad y bienestar se obtienen unos valores positivos (0.150 y 0.145, respectivamente) y significativos (p-valores 0.000). La correlación de Pearson entre la felicidad y el bienestar es de 0.711 (p-valor 0.000), es decir, están altamente correlacionados. Por lo tanto, el modelo multivariante presentado es elegido indistintamente uno u otro como una variable dependiente. En nuestro caso, hemos seleccionado la variable satisfacción con la vida para el resto del estudio.

Así, nuestro análisis corrobora la existencia de una relación positiva entre el uso de internet y la percepción de bienestar, como ya han demostrado los estudios precedentes (Lissitsa & Chachashvili-Bolotin 2016; Castellacci & Tveito 2018; Nowland et al. 2018), sin tener en cuenta la intensidad de uso a la que refieren otros autores (Tripathi & Ahad 2017; Pal 2017; Pednekar & Tung 2017).

#### b) Análisis de la iteración de variables sociodemográficas y el uso de internet en la percepción bienestar

En este apartado se analiza si el perfil sociodemográfico de cada persona actúa como moderador de la relación entre el uso de internet y su percepción de bienestar, medida a través de la variable de satisfacción con la vida que reporta cada individuo.

En primer lugar, se analiza la influencia de la variable **género**. La Tabla III recoge los resultados obtenidos tras aplicar la regresión lineal en dos pasos, donde en el primer paso se introducen las variables independiente y moderadora, y en el segundo se añade la interacción entre ambas.

Tabla III. Bienestar y uso de internet por genero

		B	SE B	$\beta$	
1	(Constante)	6,487	,031		*
	USO DE INTERNET	,211	,007	,160	*
	GENERO	-,027	,022	-,007	**
2	(Constante)	6,514	,040		*
	USO DE INTERNET	,204	,009	,155	*
	GENERO	-,088	,060	-,022	**
	ITERACIÓN	,015	,014	,017	**

\* P < 0,00 \*\* P < 0.5

Fuente: elaboración propia

Se observa en el segundo paso que ni el género ni la interacción entre el género y el uso de internet resultan significativas (sig.>0.05) lo cual indica que el género no modera en absoluto la relación entre la percepción del bienestar y el uso de internet.

Respecto a la **edad**, la Tabla IV representa las interacciones de las tres variables, considerando la satisfacción con la vida como variable dependiente. Tanto la edad como la interacción entre la edad y las interacciones de uso de internet resultan significativas (Valor P <0.05). Por lo tanto, puede afirmarse que la edad modera la relación entre la satisfacción y el uso de internet. Y que, los individuos más jóvenes son los que más uso de Internet hacen, y también que, cuanto más jóvenes son, más satisfechos están con la vida. En investigaciones pioneras sobre el uso de internet y mensajes instantáneos entre adolescentes americanos, Gross, Junovnen y Gable apuntaban que el uso de internet y los mensajes instantáneos reforzaban la amistad y tenían un impacto positivo en la valoración de su bienestar (Gross et al, 2002). Es interesante comparar estos resultados con los presentados por Quintana y sus colaboradores sobre la relación del uso de internet y el bienestar en personas de la tercera edad. Sus conclusiones afirman que: “(...) authors report a positive relationship between use of Internet and self-reported life satisfaction”, es decir, que existe una relación positiva entre el uso de internet y la autoevaluación de la satisfacción con la vida (Quintana et. al. 2018: 9).

Tabla IV. Bienestar y uso de internet por edad

		B	SE B	$\beta$	
1	(Constante)	6,054	,054		*
	USO DE INTERNET	,248	,008	,189	*
	EDAD	,109	,012	,056	*
2	(Constante)	5,023	,126		*
	USO DE INTERNET	,482	,027	,366	*
	EDAD	,421	,036	,217	*
	ITERACIÓN	-,074	,008	-,177	*
	* P < 0,00				*

Fuente: Elaboración propia

Gráficamente, la Figura III demuestra que el uso de internet influye de forma diferente en el bienestar de las personas atendiendo a su intervalo de edad. Mientras que para las personas mayores de 65 años, esta influencia es muy baja (la pendiente de la línea es casi inexistente), para las personas menores de 30 años, la relación entre la satisfacción con la vida y el uso de internet es más positiva y precisa (cerca de 2 puntos de diferencia entre quienes lo utilizan diariamente y quienes no tienen acceso), siendo que aquellas personas que presentan mayor uso reportan mayor satisfacción con la vida (pendiente positiva).

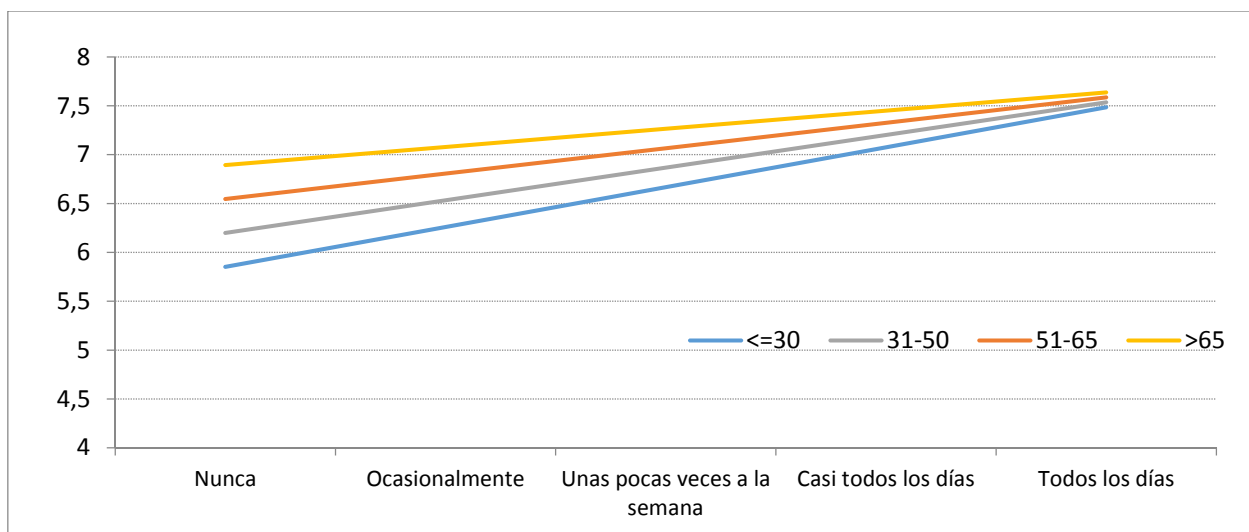


Figura III. Relación entre el bienestar y el uso de internet moderada por la edad. Fuente: elaboración propia



En cuanto a la **fFuente de ingresos**, y la iteración entre las tres variables, nuestro estudio detecta que la fuente de ingresos influye y modera la relación entre el uso de internet y el bienestar. Tal y como la Tabla V muestra, los resultados encontrados tanto en la fuente de ingresos, como la interacción entre la fuente de ingresos y el uso de Internet son significativas (Valor P <0.05) con la satisfacción con la vida.

Tabla V. Bienestar y uso de internet moderado por la fuente de ingresos

		B	SE B	$\beta$	
1	(Constante)	6,582	,038		*
	USO DE INTERNET	,220	,008	,168	*
	FUENTE INGRESOS	-,024	,007	-,022	*
2	(Constante)	6,880	,076		*
	USO DE INTERNET	,135	,021	,103	*
	FUENTE INGRESOS	-,091	,016	-,084	*
	ITERACIÓN	,018	,004	,111	*

\* P < 0,00

Fuente: elaboración propia

La Figura IV muestra gráficamente cómo la fuente de ingresos influye en la pendiente de la línea de frecuencia de uso de internet. Mientras que las diferencias entre los usuarios que usan diariamente internet son casi inexistentes en cualquier fuente de ingresos, para aquellas personas que no lo utilizan diariamente sí existen diferencias significativas. Las personas asalariadas y las que perciben prestaciones por desempleo o despido reportan casi 0,5 puntos menor satisfacción que las que tienen ingresos agrícolas o de ahorros, cuando no usan internet.

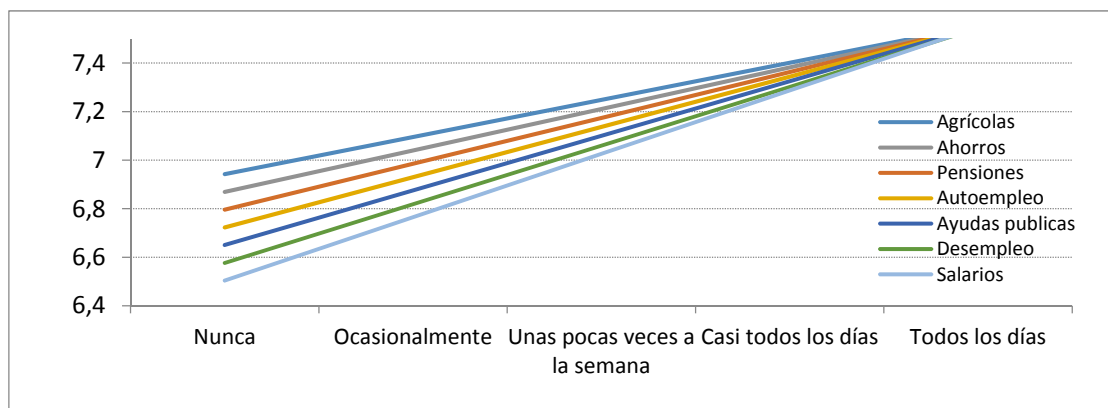


Figura IV. Relación entre el bienestar y el uso de internet, moderada por la fuente de ingresos. Fuente: elaboración propia

En cuanto al **país** de residencia de la persona, la relación entre éste el uso de internet y bienestar, nuestro estudio detecta que la variable país influye y modera la relación entre el uso de internet y bienestar. Tal y como muestra la tabla VI, la iteración y moderación de los datos de los países y las interacciones del uso de internet son significativas (valor P <0.05) con la autoevaluación de la satisfacción con la vida que realizan los individuos.

Tabla VI. Satisfacción con la vida y uso de internet, moderada por país

		B	SE B	$\beta$	
1	(Constante)	6,186	,056		*
	USO DE INTERNET	,210	,007	,160	*
	PAÍS	,064	,010	,033	*
2	(Constante)	4,816	,142		*
	USO DE INTERNET	,547	,033	,415	*
	PAÍS	,366	,031	,186	*
	INTERACCIÓN	-,074	,007	-,305	*

\* P < 0,00

Fuente: elaboración propia

La Figura V esboza las diferencias reales existentes entre los países y muestra cómo la variable de país influye en la pendiente de la línea de frecuencia de uso de internet. Tomando como referencia el análisis de la percepción de

bienestar realizado sobre esta misma muestra (Artículo CITECMA), se identifican los dos países que presentan mayores valoraciones (Suiza e Islandia) y los dos que presentan mayor insatisfacción (Rusia y Francia) y se comparan los datos obtenidos por el resto de países respecto a estos reseñados.

Así, mientras que para los dos países más felices y con mayor índice de satisfacción con la vida – Suiza, Islandia – la relación entre el uso de internet y el bienestar es más precisa (líneas más inclinadas); para los dos países más infelices y más insatisfechos – Federación de Rusia y Francia – esta relación tiene menor influencia (líneas menos inclinadas), aunque en ambos casos, las pendientes son más intensas que la mayoría de los países.

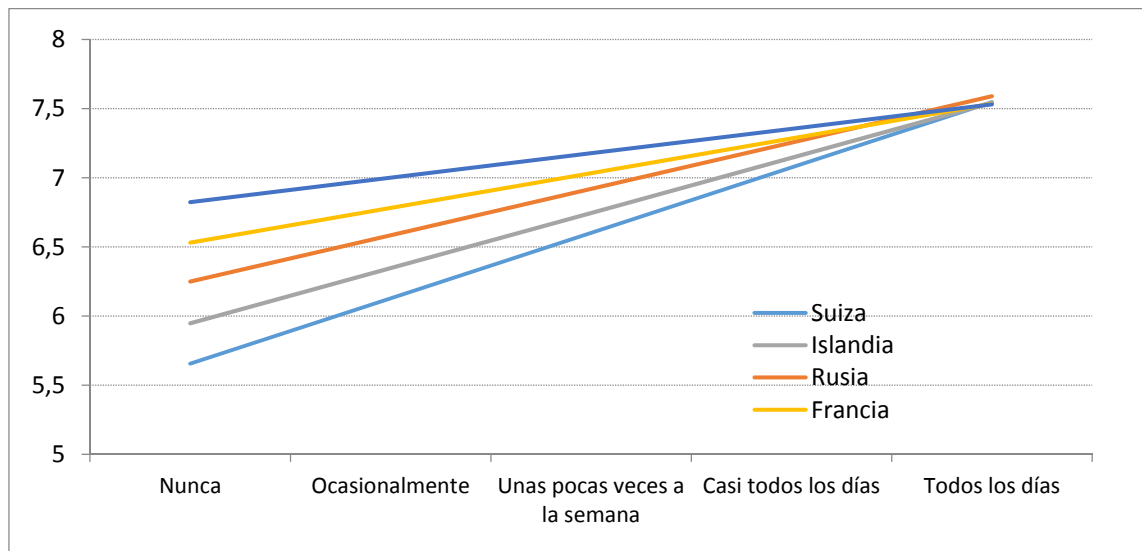


Figura V. Relación entre el bienestar y el uso de internet, moderada por país. Fuente: elaboración propia

### 3. Análisis y conclusiones

Del análisis realizado puede concluirse que el uso de Internet influye positivamente en la percepción del bienestar de las personas; y que en general, las personas que utilizan internet diariamente se autoevalúan en promedio 0,7 puntos más satisfechas con la vida y felices que aquellas que no lo utilizan, aunque dicho impacto es moderado por variables sociodemográficas.

Dentro de dichas variables, cabe reseñar la **edad** como una de las más influyentes. En este sentido, cuanto más jóvenes son las personas, mayor influencia e impacto positivo tiene el uso de internet en su percepción de bienestar. Sin embargo, dicha afección se reduce con la edad, siendo apenas inexistente en personas ancianas. Una de las razones que podría explicar este hecho podría radicar en la digitalización y estar en un mundo conectado, donde, entre otros, los niños y jóvenes se han introducido en las nuevas tecnologías e internet desde la escuela (OCDE 2000b) y los lugares de trabajo (Survey of Adult Skills -PIAAC, OECD 2013). Por lo tanto, no tener acceso a un marco que consideran esencial puede influenciar en mayor medida en aquellas personas que conocen las tecnologías, que en aquellas que nunca las han utilizado antes y han permanecido la mayor parte de su vida desconectadas.

Asimismo, estudios previos sobre la misma muestra demuestran la existencia de la curva U de la felicidad, apuntada por otros estudios y autores (Graham & Pozuelo 2017, Twenge et al. 2016); así como que individualmente la edad influencia el uso de Internet – los individuos más jóvenes hacen mayor uso, por tanto, ante un colectivo que presenta una gran demanda de uso, el hecho de no poder disponer de conexión limita su capacidad de ejecución y desarrollo y por tanto, afecta a su percepción de bienestar. Esta explicación es plausible dado que las personas más mayores, aplicando la curva U de la felicidad, reportan mejores percepciones de bienestar, y están menos influenciadas por tener conexión a la red, ya que han pasado la mayor parte de su vida desconectadas.

Por otra parte, la fuente de ingresos, el país y/o el género presentan una influencia diferente en la percepción individual de bienestar.

La **fuentes de ingresos** predominante de las familias influye sólo para las personas que no usan internet a diario. Mientras que para las personas que acceden a internet todos los días la fuente de ingresos no influye en su percepción del bienestar, para aquellos que tienen menos accesibilidad a la red dicha influencia sí es significativa. Las personas que obtienen ingresos de la agricultura o de ahorro de ganancias reportan casi 0,5 puntos más de satisfacción con la vida que las que lo hacen de salarios o salarios y prestaciones por desempleo y despido.

Estudios sobre la misma muestra demuestran que la fuente de ingresos influye en el uso de internet, siendo las personas cuyos ingresos provienen del trabajo por cuenta propia las que más uso diario realizan (76,9%), seguidas de las asalariadas (75,1%) o quienes viven de sus ahorros (70%). Por el contra, aquellas cuyos ingresos provienen de pensiones presentan tasas más bajas de uso (31,1%), seguidas de agricultura (39%), desempleo (59,7%) o prestaciones sociales (60,8%). Además, también sobre la misma muestra se ha demostrado que la fuente de ingresos influye en la percepción individual de bienestar. Las personas que obtienen ingresos por prestaciones de desempleo o despido son las más insatisfechas e infelices. Los segundos menos felices son aquellos que reciben ingresos de beneficios sociales, y otras fuentes seguidos de las pensiones. Las personas más satisfechas y felices son aquellas que obtienen beneficios de la inversión y el ahorro, seguidos por la agricultura, los trabajadores por cuenta propia y asalariados con ese orden.

Con todo, sería interesante profundizar si hay una razón adicional (edad, nivel de ingresos, educación, desarrollo de infraestructuras) que podría explicar o añadir información relativa a la aficción de la fuente de ingresos a la percepción del bienestar. Por nuestra parte, nos aventuramos a apuntar que quizás quienes obtienen ingresos de la agricultura son personas más mayores y por tanto tienen menor conocimiento de la tecnología, y como la misma muestra indica, menor tasa de conexión tiene (39%), y, además, presentan de per sé una alta satisfacción con la vida, por tanto, realmente no tienen necesidad de conectarse, ni lo echan en falta. Por contra, los asalariados que en general presentan unas elevadas tasas de conexión a la red (75,1%) y una relativa buena percepción del bienestar, son el colectivo que más influenciados están por no disponer de conexión a internet, en este sentido, se debiera profundizar quizás en ámbitos relacionados con el puesto de trabajo para explorar los factores que pudieran explicar dicha aficción.

En cuanto a la variable de **país**, se ha identificado la existencia de disparidades entre países, siendo los dos países más satisfechos y los dos países más insatisfechos los que más influenciados están por el uso de Internet frente al promedio. Una explicación plausible sería que en esos países el nivel de penetración de internet influye en la percepción individual de bienestar de las personas. Por ejemplo, los países nórdicos que en son los que reportan mayor tasa de satisfacción con la vida presentan en términos generales una gran penetración de internet; por lo tanto, las personas que no tienen acceso a la red en dichas regiones se pueden sentir peor en comparación con sus homólogos. Similar ocurre con los países del Este, que son los más insatisfechos de la muestra, y que presentan un grado de menor penetración de Internet; allí, las personas que tienen acceso a la red pueden sentirse unos privilegiados en comparación con sus homólogos.

Estas afirmaciones se fundamentan a partir de otros análisis realizados con la misma muestra, en el que se identifica que la variable país influye en el uso de internet. Por ejemplo, mientras que en la Federación de Rusia, Polonia y la República Checa la tasa de penetración de internet es relativamente baja (menos del 55% de las personas utilizan internet diariamente), en países como Noruega, Países Bajos, Suecia e Islandia su uso es más habitual (siendo que más del 78% de la población lo utiliza diariamente). Además, aunque existen excepciones como Austria o Irlanda, en general, los países occidentales de la UE presentan tasas más altas de uso diario de Internet. Además, también se ha demostrado que la variable país influye en la percepción del bienestar, y en este sentido las conclusiones son muy similares a las obtenidas por otros autores que afirman que la región nórdica lidera la lista de países más felices (Frey 2018, OCDE 2016), mientras que los ciudadanos de Europa del Este son más infelices y están menos satisfechos con la vida que sus homólogos de otros países (Djankov et al. 2016).

Por último, a la vista de los resultados obtenidos, puede concluirse que el **género** no modera en absoluto la relación entre la satisfacción y el uso de internet. Por lo tanto, a pesar de contrastar en esta misma muestra el hecho de que los hombres utilizan en mayor medida internet que las mujeres, y que hombres y mujeres presentan similar satisfacción con la vida, dicho parámetro no influye en su percepción del bienestar.

#### 4. Investigaciones futuras

El presente trabajo sólo ha considerado datos relacionados con la frecuencia de uso de internet, sin tener en cuenta el tiempo de conexión, ni el tipo de uso o canal o dispositivo utilizado para conectarse a Internet que realizan las personas. Las investigaciones futuras deberían tener en cuenta y profundizar en dichas variables y otras que surjan para reforzar la relación entre el uso de internet y el bienestar, teniendo en cuenta el impacto del uso compulsivo de internet u otros efectos adversos y maliciosos que dicha tecnología puede aportar a la sociedad.

#### Referencias

Argyle, Michael. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge. Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Incomplete. <https://doi.org/10.4324/9781315812212>

- Attíe, Elodie & Meyer-Waarden, Lars (2013). The Impacts of Social Value, Cognitive Factors and Well-Being on the Use of the Internet of Things and Smart Connected Objects.
- Barney, Darin. (2004). The network society (Vol. 2). Polity. <https://doi.org/10.1145/1029383.1029382>
- Blank, Grant, & Groselj, Darja. (2016, March). Dimensions of Internet use: amount, variety, and types. In *Current Research on Information Technologies and Society: Papers from the 2013 Meetings of the American Sociological Association* (p. 27). Routledge. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.889189>
- Carr, Nicholas. (2011), *¿Qué está haciendo internet con nuestra mente? Superficiales*, Madrid, Taurus. <https://doi.org/10.12795/AdMIRA.2011.01.11>
- Castell, Manuel, (1996), *La era de la información. Vol 1. La sociedad red*, Madrid, Alianza Editorial.
- Castellacci, Fulvio, & Tveito, Vegard. (2018). Internet use and well-being: A survey and a theoretical framework. *Research Policy*, 47(1), 308-325. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007>
- De los Santos, Gerardo. E.; de los Santos Jr., Alafredo G. & Milliron, Mark David. (Eds.). (2001). *Access in the information age: Community college bridging the digital divide*. Mission Viejo, CA: League for Innovation in the Community College
- Diener, Edward & Biswas-Diener, Robert. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_6](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_6)
- Diener, Ed, Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 16(2), 63-73.
- Diener, Edward; Suh, Eunkook M.; Lucas, Richard E., & Smith, Heidi L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>
- DiMaggio, Paul; Hargittai, Eszter; Celeste, Coral, & Shafer, Steven (2004). From unequal access to differentiated use: A literature review and agenda for research on digital inequality. *Social inequality*, 355-400.
- Djankov, Simon; Nikolova, Elena & Zilinsky, Jan. (2016). The happiness gap in Eastern Europe. *Journal of Comparative Economics*, 44(1), 108-124. <https://doi.org/10.1016/j.jce.2015.10.006>
- Easterlin, Richard A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>
- Easterlin, Richard A. (2010). Happiness, growth and the life cycle. *Europe Journal of Psychology*, 7(2), 395-398.
- Easterlin, Richard A. (2013). Happiness, growth, and public policy. *Economic Inquiry*, 51(1), 1-15. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7295.2012.00505.x>
- Ferro, Enrico; Helbig, Natalie C., & Gil-García, J. Ramón. (2011). The role of IT literacy in defining digital divide policy needs. *Government Information Quarterly*, 28(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2010.05.007>
- Filmus, Yuval. (2010). Two proofs of the central limit theorem. Recuperado de <http://www.cs.toronto.edu/yuval/CLT.pdf>.
- Fortin, Nicole; Helliwell, John F., & Wang, Shun. (2015). How does subjective well-being vary around the world by gender and age. *World happiness report*, 42-75
- Frey, Bruno S. (2018). Happiness Can Be Measured. In *Economics of Happiness* (pp. 5-11). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_2)
- Goslee, Susan & Conte, Chris. (1998). *Losing ground bit by bit: Low-income communities in the information age*. Benton Foundation.
- Graham, Carol & Pozuelo, Julia R. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30(1), 225-264. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Grinstead, Charles Miller & Snell, James Laurie (1997). *Introduction to probability*. 1997. American Mathematical Society.
- Gross, Elisheva F.; Juvonen, Jaana & Gable, Shelly L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of social issues*, 58(1), 75-90 <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00249>
- Gunkel, David J. (2003). Second thoughts: toward a critique of the digital divide. *New media & society*, 5(4), 499-522. <https://doi.org/10.1177/146144480354003>
- Haidt, Jonathan (2006), *The Happiness Hypothesis. Finding modern Truth in Ancient Wisdom*, Basic Books, New York.

- Huang, Chiungjung. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241-249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0217>
- Huppert, Felicia A. & So, Timothy. (2009, July). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. In IX ISQOLS Conference.
- Judge, Timothy A., Thoresen, Carl J., Bono, Joyce E., & Patton, Gregory K. (2001). The job satisfaction–job performance relationship: A qualitative and quantitative review. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.3.376>
- Kahneman, Daniel & Deaton, Angus (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493 <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Levin, Richard I. & Rubin, David S. (2004). *Estadística para administración y economía*. Pearson Educación, pp. 338.
- Lissitsa, Sabina & Chachashvili-Bolotin, Svetlana (2016). Life satisfaction in the internet age—Changes in the past decade. *Computers in Human Behavior*, 54, 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.001>
- Lyubomirsky Sonja; King, Laura & Diener Edward (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull* 2005;131(6):803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Naiman, Robert J.; Melillo, Jerry M.; Lock, Maurice. A., & Reice, Seth. R. (1987). Longitudinal patterns of ecosystem processes and community structure in a subarctic river continuum. *Ecology*, 68(5), 1139-1156. <https://doi.org/10.2307/1939199>
- Norris, Pippa. (2001). *Digital divide: Civic engagement, information poverty, and the Internet worldwide*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139164887>
- Nowland, Rebecca; Necka, Elizabeth A. & Cacioppo, John T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- OECD (2000b). *Schooling for tomorrow: Learning to bridge the digital divide*. Paris: Author.
- OECD (2013). *Skills Outlook 2013: First Results from the Survey of Adult Skills.* Programme for the International Assessment of Adult Competencies (PIAAC). <https://doi.org/10.1787/g2a03c190-en>
- OECD (2017). *Key Issues for Digital transformation in the G20*.
- Pal, Devika. (2017). Relationship between problematic internet use and psychological wellbeing among adolescents in Sweden.
- Pavot, William & Diener, Edward. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20. <https://doi.org/10.1007/BF01086714>
- Pavot, William & Diener, Edward. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5)
- Pednekar, Neha Kishor & Tung, Suninder (2017). Problematic internet use in adolescents: Role of identity styles, emotional autonomy, attachment, family environment and well-being. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(4).
- Quintana, David; Cervantes, Alejandro; Sáez, Yago & Isasi, Pedro. (2018). Internet use and psychological well-being at advanced age: Evidence from the English longitudinal study of aging. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 480 <https://doi.org/10.3390/ijerph15030480>
- Riff, Carol D. (2017), “Eduaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions”, *Int. Rev. Econo.* 2017 June: 64 (2) 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>
- Seligman, Martin. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, Martin (2011). *Flourish*. New York: Free Press. pp. 16–20. ISBN 9781439190760.
- Stanton, Catherine. (2008). *The Central Limit Theorem: Java Probability Applets*. Accessed at <http://www.math.csusb.edu/faculty/stanton/probstat/clt.html>, Accessed January 2008.

- Tripathi, Gautani & Ahad, Mohd Abdul (2017). Impact of excessive use of internet on cognitive development of youngsters. *International Journal of Information Technology*, 9(3), 281-286. <https://doi.org/10.1007/s41870-017-0028-55>
- Twenge, Jean M., Sherman, Rine A., & Lyubomirsky, Sonja. (2016). More happiness for young people and less for mature adults: Time period differences in subjective well-being in the United States, 1972–2014. *Social Psychological and Personality Science*, 7(2), 131-141. <https://doi.org/10.1177/1948550615602933>
- Van Deursen, Alexander & Van Dijk, Jan. (2011). Internet skills and the digital divide. *New media & society*, 13(6), 893-911. <https://doi.org/10.1177/1461444810386774>
- Van Dijk, Teun A. (2013). *News as discourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203062784>
- Veenhoven, Ruut. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 2, 7-26.
- Veenhoven, Ruut. (2013). The four qualities of life ordering concepts and measures of the good life. In *The exploration of happiness* (pp. 195-226). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_11)
- Vittersø, Joar; Sørholt, Yngvil; Hetland, Audun & Røysamb, Espen. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research*, 95(1), 1 <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9447-4>