

ČAS STRÁVENÝ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH V SOUVISLOSTI S VYBRANÝMI ASPEKTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A POHLAVÍM

Teoretická základna

Čas strávený na sociálních sítích je často skloňován v různých souvislostech s duševním zdravím, primárně potom s vyšší mírou úzkostlivosti, depresivity či vnímané osamělosti (Hartanto & Yang, 2016; Harwood et al., 2014; Masi et al., 2011). Dané souvislosti jsou však stále předmětem odborné diskuze. Například studie Karsay et al. (2019) nepotvrzuje tezi o zvýšené osamělosti vlivem zvýšeného času na sociálních sítích a Ellis (2019) upozorňuje jak na problematiku měření přesného času stráveného na sociálních sítích, tak na fakt, že pouze onen čas, nemusí být vždy dobrým prediktorem pro předpoklady o souvislostech s duševním zdravím.

V rámci této práce se spíše přikláníme k názoru o možném negativním vlivu sociálních sítí na duševní zdraví i přes stále nedostatečnou základnu kauzálních studií. V kontextu nadměrného užívání sociálních sítí je často připojován pojem problematického užívání, což definujeme jako neschopnost regulace užívání, která nese negativní důsledky v běžném životě společně se ztrátou sounáležitosti (van Velthoven et al., 2018). Kromě výše zmíněného může hrát roli při nadužívání sociálních sítí také například dle Elhai et al. (2016) strach z promeškání (z *angl. Fear of missing out – FoMO*), což následně může být propojeno s úzkostí či symptomy depresivity. V neposlední řadě se ukazuje, že ženy mohou být nadužíváním sociálních sítí ohroženy více než muži (Andone et al., 2016).

Na základě výše popsaného výzkumného základu jsme stanovili hypotézu o existenci vztahu mezi časem stráveným na sociálních sítích, hodnotami úzkosti, symptomy depresivity, osamělostí, strachu z promeškání, pohlavím a věkem. Pro účely zkoumání byla použita část datového souboru z experimentální (1. *exp. týden*) části bakalářské práce¹, kdy participanti nebyli ovlivněni intervencemi, které byly součástí studie. Vzhledem k povaze studie by bylo vhodné zapojit jako regresory také úroveň vzdělání či věk. Vzhledem k nerovnoměrnému rozložení hodnot v daných kategoriích jsme se rozhodli nezkoumat tyto proměnné. Z datového souboru bylo také vyřazeno 5 participantů, kteří v daném týdnu nezaslali svůj čas strávený na sociálních sítích.

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese [https://dostal.vyzkum-
psychologie.cz/stat4?i=257](https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=257).

Analýza dat

K analýze dat jsme využili vícenásobnou lineární regresi, kde závislou proměnnou tvoří čas na sociálních sítích za jeden týden (v minutách) a šest regresorů, kterými jsou naměřené skóry škály úzkosti (HADS-A), depresivity (HADS-D), strachu z promeškání (FoMO), osamělosti (UCLA), pohlaví a věk. Tento model nám pomohl prozkoumat chování závislé proměnné spolu se skupinou spojitých a kategoriálních regresorů.

V rámci práce tak bylo zjištěno, že model je schopen vysvětlit 12,9 % rozptylu. Vzhledem k počtu regresorů považujeme za důležité interpretovat také korigovaný rozptyl, který by následně vysvětlil 9,7 % rozptylu. Lze tedy říct, že věk, pohlaví, skóre depresivity, úzkostnosti a osamělosti předpovídá 9,7% rozmanitosti doby strávené na sociálních sítích. Test statistické významnosti pro celkový model ukázal, že se jedná o statisticky významné množství vysvětleného rozptylu $F(6, 163) = 4.051, p < 0.001$. Z Tabulky 1 lze vypožorovat, že při dosahování vyšších hodnot skóre FoMO, by vždy při zvýšení skóre o jeden bod vzrostl čas na sociálních sítích o 2,5 minuty.

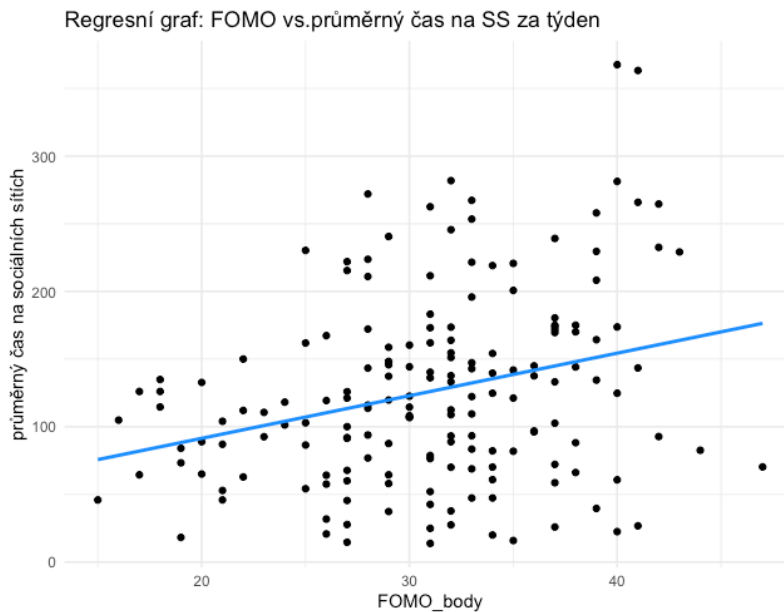
Tabulka 1: Vícenásobná lineární regrese s hodnotami regresních koeficientů²

Regresor	Regres. koef (nestandard)	Std. Error	t	p hodnota
(Intercept)	125.0949	55.3940	2.258	0.02525 .
Věk	-2.6438	1.6963	-1.559	0.12104
FoMO	2.5167	0.9205	2.734	0.00695**
HADS_D	2.0824	1.9505	1.068	0.28727
HADS_A	0.8344	1.6776	0.497	0.61960
UCLA	-0.7422	0.8163	-0.909	0.36456
Pohlaví_Muž	-23.9260	13.1009	-1.826	0.06964 .

Pozn: FoMO = Strach z promeškání, HADS_D = depresivita, HADS_A = úzkostnost, UCLA = osamělost, Statistická významnost: 0.001 = '**', 0.01 = '*', 0.05 = '.'

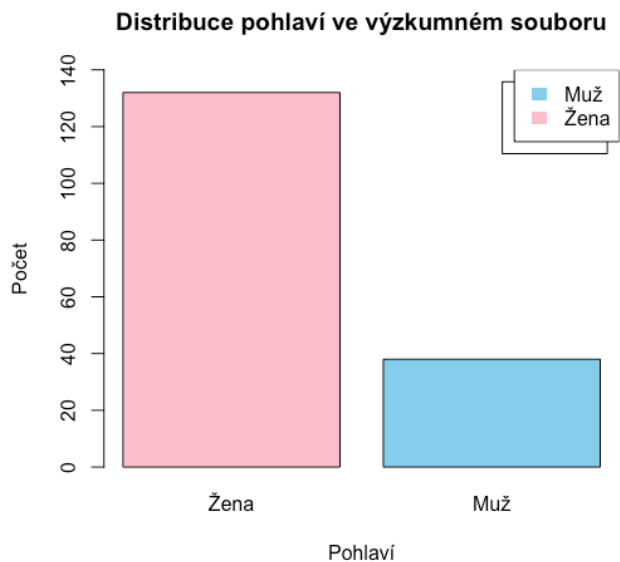
² Výpočty byly provedeny pomocí software R 4.3.1 s využitím knihoven lmtest_0.9-40 a ggplot2_3.5.0

Z Grafu 1 lze vidět, že s rostoucí úrovní FoMO se zdá, že průměrný čas strávený na sociálních sítích také roste.



Graf 1: FoMO vs. průměrný čas na sociálních sítích za týden

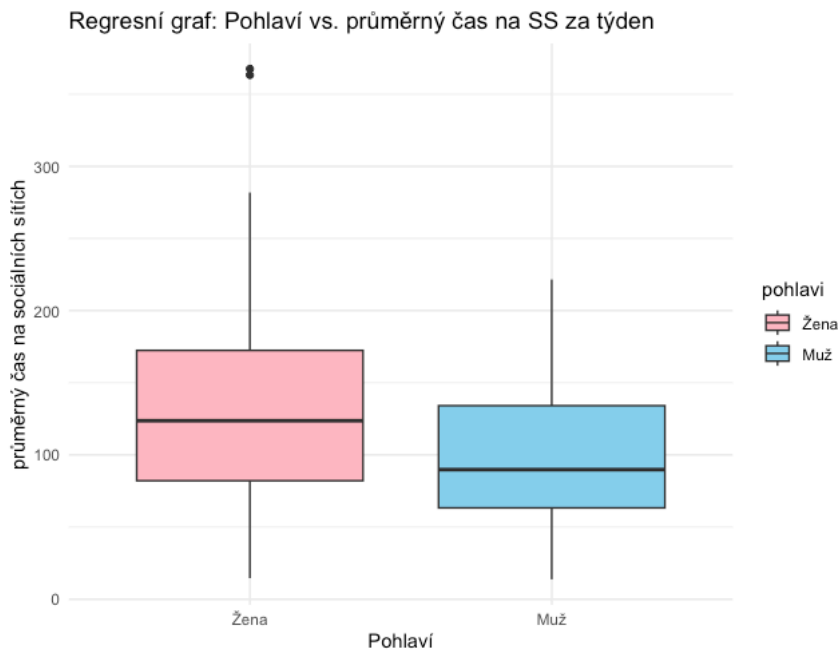
Statistické významnosti se blížil dle Tabulky 1 i regresor pohlaví ($p = 0.06$) kde za předpokladu, naplnění statistické významnosti bychom mohli předpokládat, že účastníci muži budou mít o téměř 24 minut méně času strávených na sociálních sítích.



Graf 2: Distribuce pohlaví ve výzkumném souboru

V naší studii bohužel nebyl soubor rovnoměrně naplněn z hlediska pohlaví (Graf 1) tudíž můžeme pouze polemizovat, zda při vyrovnanosti v souboru by došlo k statisticky

významnému rozdílu. Při pohledu na grafické znázornění (Graf 3) však lze pozorovat onen trend v rozdílnosti mezi pohlavím.



Graf 3: Pohlaví vs. průměrný čas na sociálních sítích za týden

Z Tabulky 1 je potřeba poukázat na počáteční hodnotu (Intercept), kde pozorujeme statistickou významnost ($p = 0.02$) na hladině významnosti 0.05, což může naznačovat několik možností. Pokud by byly nulové hodnoty nezávislých proměnných (regresorů), čas na sociálních sítích by tvořilo 125 minut, což ale pro náš model vzhledem k zahrnutí věku není reálné. Jednou z možností je tak to, že model nedokázal plně zachytit všechny faktory, které by ovlivnily závislou proměnnou (čas na sociálních sítích), což pro nás může být důvodem k další analýze či popřípadě rozšíření výzkumného souboru, aby bylo možné zahrnout do regresorů například vzdělání.

Dominantním regresorem v našem modelu je strach z promeškání (FoMO). Rozhodli jsme se tak pro test podmodelu (Tabulka 2), abychom zjistili, zda je tento regresor pro predikce opravdu důležitým. Analýza ukázala, že regresor FoMO statisticky významně zpřesňuje náš model ($p < 0.001$).

Tabulka 2: Test vlivu faktoru FOMO na čas strávený na sociálních sítích

Model	Df reziduí	Suma čtverců reiduí	Df	Suma čtverců modelů	F	p
Model - FoMO	164	764336				
Model + Fomo	163	730820	1	33516	7,4754	0.006947**

Pozn: Statistická významnost: 0.001 = ***

Závěr

Celkově analýza ukázala možný vliv strachu z promeškání na čas strávený na sociálních sítích. Pozoruje se také určitý trend vlivu pohlaví na tuto aktivitu. Zároveň je potřeba poukázat na fakt, že nám pravděpodobně uniká faktor, který by se podílel na času stráveném na sociálních sítích. Výsledky by však do určité míry korespondovaly s výsledky studie Hunt et al. (2018), kde v rámci experimentální studie bylo po snížení času na sociálních sítí u participantů zpozorováno také snížení hodnot strachu z promeškání. Nepotvrdil se však žádný z předpokladů vlivu času stráveného na sociálních sítích ve vztahu k vybraným charakteristikám duševního zdraví. Při další analýze by bylo vhodné zaměřit se na vyváženější a rozsáhlejší výzkumný soubor, který by pravděpodobně mohl dopomoci s hledáním faktorů, které ovlivňují čas strávený na sociálních sítích.

Použitá literatura

- Andone, I., Błaszczewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markowetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct*, 9–12. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ellis, D. A. (2019). Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. *Computers in Human Behavior*, 97, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.006>
- Hartanto, A., & Yang, H. (2016). Is the smartphone a smart choice? The effect of smartphone separation on executive functions. *Computers in Human Behavior*, 64, 329–336. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.002>
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., & Joiner, R. (2014). Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267–272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.006>
- Hunt, M., Young, J., Marx, R., & Lipson, C. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Karsay, K., Schmuck, D., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(11), 706–713. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0255>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- van Velthoven, M. H., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. *DIGITAL HEALTH*, 4, 2055207618759167. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>