

Vliv času stráveného na sociálních sítích na úroveň úzkosti u studentů

Abstrakt

Cílem této studie je zjistit, zda existuje vztah mezi množstvím času, který studenti tráví na sociálních sítích, a úrovní jejich úzkosti. K hodnocení úzkosti byla použita škála GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Výzkumu se zúčastnilo 100 studentů ve věku 18–30 let. Data byla shromážděna prostřednictvím anonymního online dotazníku. Výsledky ukazují středně silnou pozitivní korelaci mezi časem stráveným na sociálních sítích a úrovní úzkosti.

Úvod

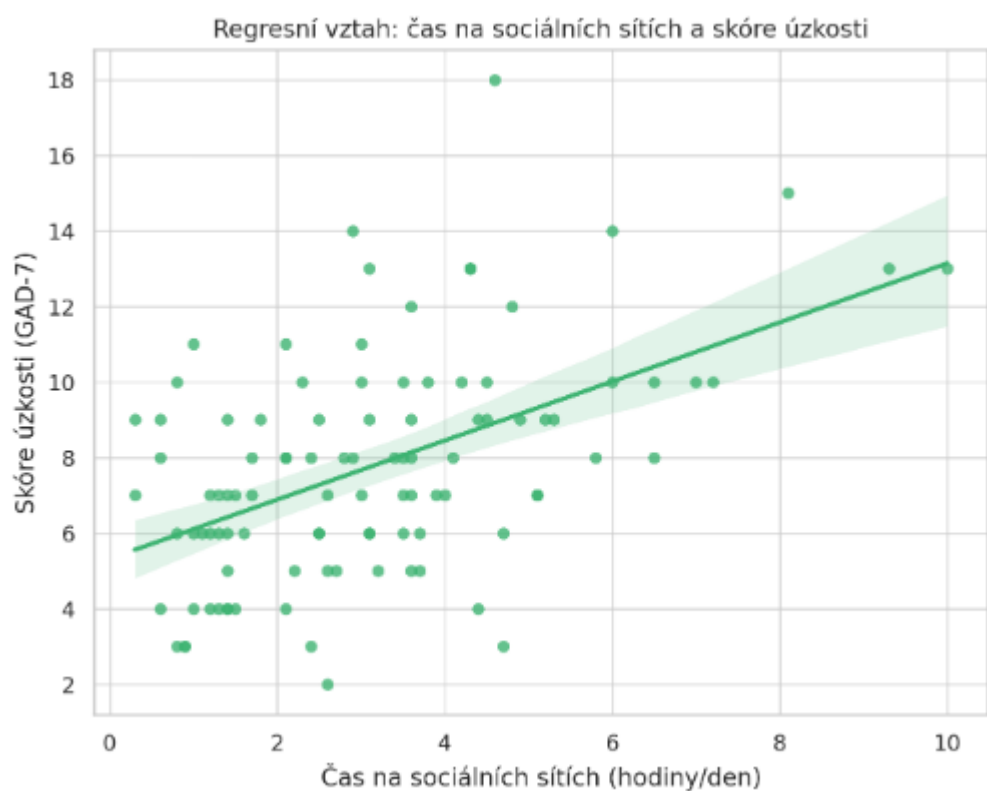
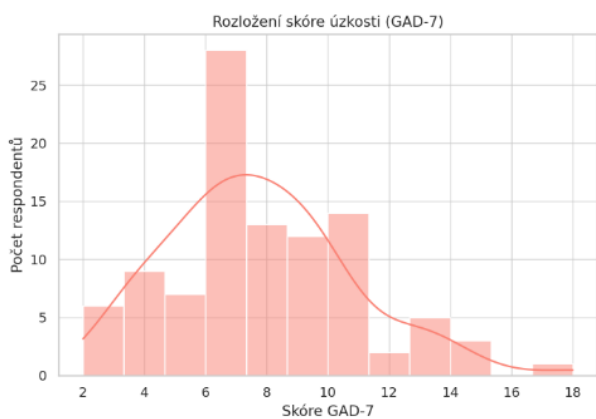
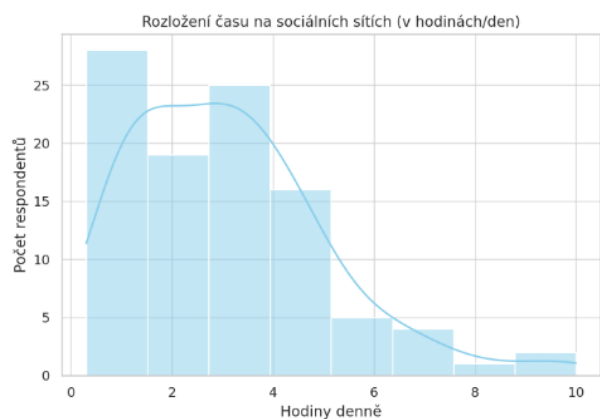
Sociální sítě se staly nedílnou součástí každodenního života mladých lidí, zejména studentů. Ačkoli poskytují pohodlí při komunikaci a přístup k informacím, vznikají obavy z jejich vlivu na duševní zdraví. Výzkumy naznačují, že nadměrné používání platform jako Instagram nebo TikTok může vést ke zvýšení úzkosti, depresivním příznakům nebo snížení sebehodnocení (Keles et al., 2020). Tato studie si klade za cíl kvantitativně posoudit tento vztah.

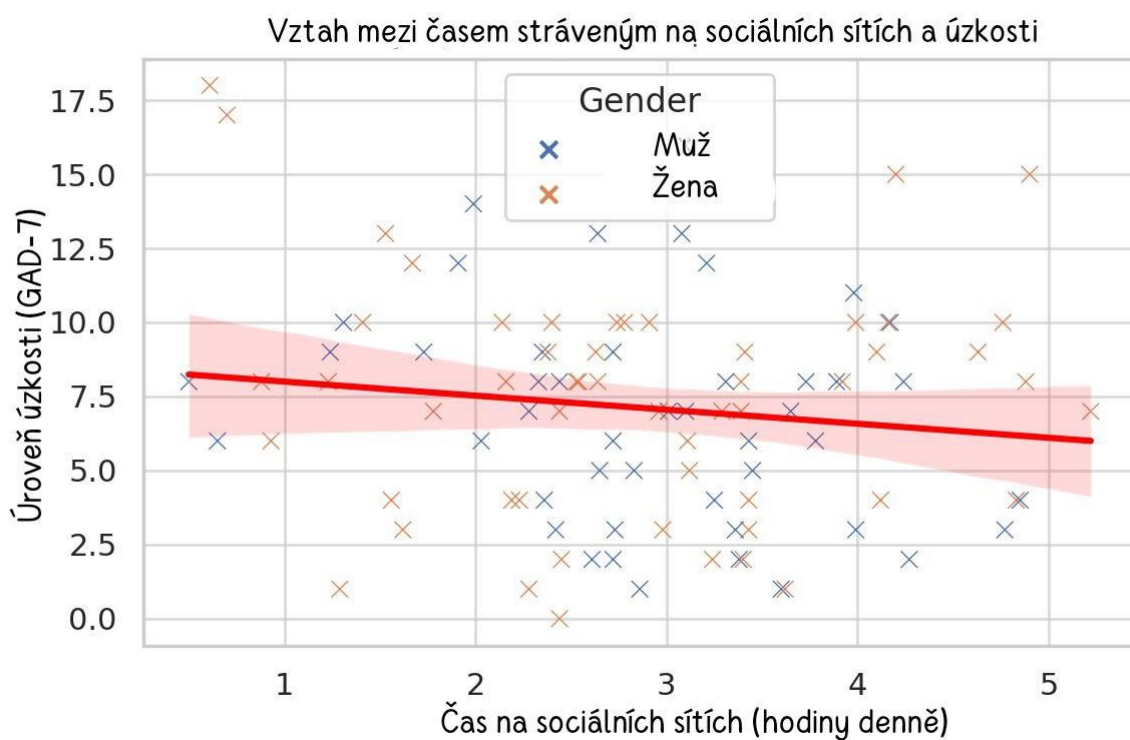
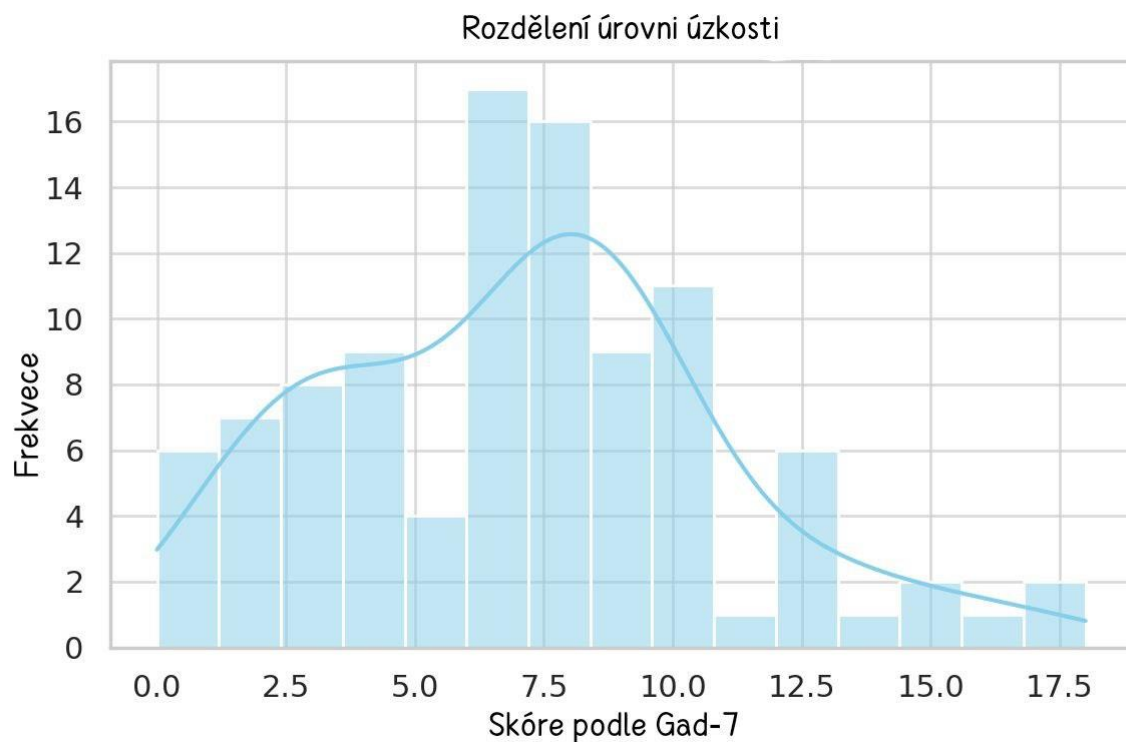
Metodologie

Výzkumu se zúčastnilo 100 studentů obou pohlaví ve věku 18 až 30 let. Účastníci uvedli průměrný počet hodin denně strávených na sociálních sítích a vyplnili dotazník GAD-7, který měří míru úzkosti. Shromážděné proměnné:

- věk
- pohlaví
- čas strávený na sociálních sítích (v hodinách)
- celkové skóre GAD-7

Analýza byla provedena pomocí Pearsonovy korelace a vícenásobné lineární regrese.





Výsledky

- Byla nalezena pozitivní korelace mezi časem na sociálních sítích a úrovní úzkosti: $r = 0,49$.

- Regresní analýza ukázala, že:
 - Čas na sociálních sítích významně ovlivňuje úzkost ($p < 0,001$)
 - Ženské pohlaví bylo také pozitivně spojeno s vyšší úrovní úzkosti ($p = 0,023$)
 - Věk nebyl významným prediktorem.
- Determinační koeficient $R^2 = 0,30$ znamená, že model vysvětluje 30 % variability v úrovni úzkosti.

Diskuse

Výsledky potvrzují hypotézu, že delší čas strávený na sociálních sítích je spojen s vyšší mírou úzkosti u studentů. Dále bylo zjištěno, že ženy obecně vykazují vyšší úzkost než muži. Možnými vysvětleními mohou být vyšší citlivost na sociální srovnávání, fenomén FOMO (strach z promeškání) a vizuální obsah vyvolávající stres.

Omezení studie:

- subjektivní (self-report) charakter dat
- omezený věkový rozsah
- nezohlednění typu sociálních sítí a způsobu jejich využívání

Doporučení pro budoucí výzkum: zahrnout další psychologické a sociální faktory a využít kvalitativní metody, jako jsou rozhovory nebo deníky.

Literatura

1. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *Systematický přehled: vliv sociálních médií na depresi, úzkost a psychickou nepohodu u adolescentů.*
2. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). *GAD-7: stručný nástroj pro hodnocení generalizované úzkostné poruchy.*

Doplňující zdroje:

- https://adaa.org/sites/default/files/GAD-7_Anxiety-updated_0.pdf
- https://en.wikipedia.org/wiki/Generalized_Anxiety_Disorder_7?utm_source
- https://neurotoolkit.com/gad-7/?utm_source
- https://www.mdcalc.com/calc/1727/gad7-general-anxiety-disorder7?utm_source
- https://de.wikipedia.org/wiki/GAD-7?utm_source
- https://www.camh.ca/-/media/files/formgad7-pdf.pdf?utm_source

Příloha: Dotazník GAD-7 (česky)

Za poslední dva týdny, jak často vás trápily následující problémy?

0 – Vůbec ne

1 – Několik dní

2 – Více než polovinu dní

3 – Téměř každý den

1. Pocit nervozity, napětí nebo úzkosti
2. Neschopnost zastavit nebo ovládnout úzkost
3. Nadměrné obavy z různých věcí
4. Potíže s uvolněním
5. Problémy se soustředěním kvůli úzkosti
6. Podrážděnost
7. Pocit, že se stane něco hrozného