

Pasivní vs. aktivní používání sociálních sítí jako prediktor úzkosti u mladých dospělých

Data

Pro tuto analýzu byla použita data z veřejně dostupného datasetu *Social Media and Mental Health Survey Dataset (2022)*, dostupného na platformě Kaggle (www.kaggle.com). Dataset obsahuje odpovědi 481 respondentů na otázky týkající se používání sociálních sítí a různých aspektů psychické pohody.

Respondenti odpovídali na položky mapující čas strávený na sociálních sítích, způsob jejich používání (např. bezcílné scrollování, vyhledávání sociální validace), ale také subjektivní prožívání úzkosti, potíže se soustředěním, problémy se spánkem či kolísání zájmu o běžné aktivity.

Pro potřeby statistické analýzy byly některé původní položky přejmenovány na kratší pracovní názvy (např. „sleep“, „worries“, „concentration“), aby bylo možné s daty přehledně pracovat ve statistickém softwaru. Obsah položek však zůstal zachován a nedošlo ke změně jejich významu. Data byla upravena pouze v rozsahu nezbytném pro statistické zpracování.

Z vybraných položek byly vytvořeny kompozitní proměnné:

- **anxiety_mean** – průměr položek souvisejících s úzkostí, obavami, depresivním laděním, kolísáním zájmu a problémy se spánkem
- **anxiety_high** – dichotomizovaná proměnná (1 = nadprůměrná úzkost, 0 = podprůměrná úroveň)
- **time_numeric** – číselně zakódovaný čas strávený na sociálních sítích
- **passive_use_mean** – průměr položek popisujících pasivní používání sociálních sítí
- **sleep** – položka měřící frekvenci problémů se spánkem

Cílem analýzy bylo zjistit, zda množství času na sociálních sítích a zejména pasivní způsob jejich používání souvisí s vyšší pravděpodobností zvýšené úzkosti.

Použitá metoda

Byl použit binomický logistický regresní model, který je vhodný v situacích, kdy závislá proměnná nabývá dvou hodnot. V tomto případě byla závislou proměnnou zvýšená úzkost (anxiety_high).

Do modelu byly zahrnuty tři prediktory:

1. čas strávený na sociálních sítích (time_numeric),
2. míra pasivního používání (passive_use_mean),
3. problémy se spánkem (sleep).

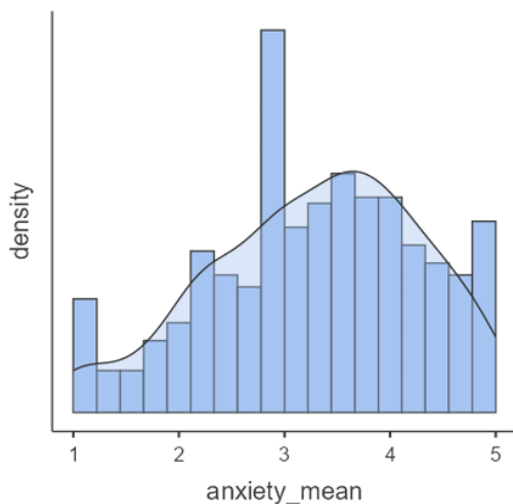
Logistická regrese umožňuje odhadnout, jak jednotlivé prediktory ovlivňují pravděpodobnost, že jedinec bude patřit do skupiny s vyšší úzkostí. Model byl odhadnut na vzorku N = 481 respondentů.

Results

Průměrná hodnota anxiety_mean byla $M = 3.29$ ($SD = 0.99$), což naznačuje spíše střední úroveň úzkosti ve sledovaném vzorku. Distribuce skóre byla relativně symetrická bez výrazné odchylky od normálního rozložení (viz Obrázek 1).

Plots

anxiety_mean

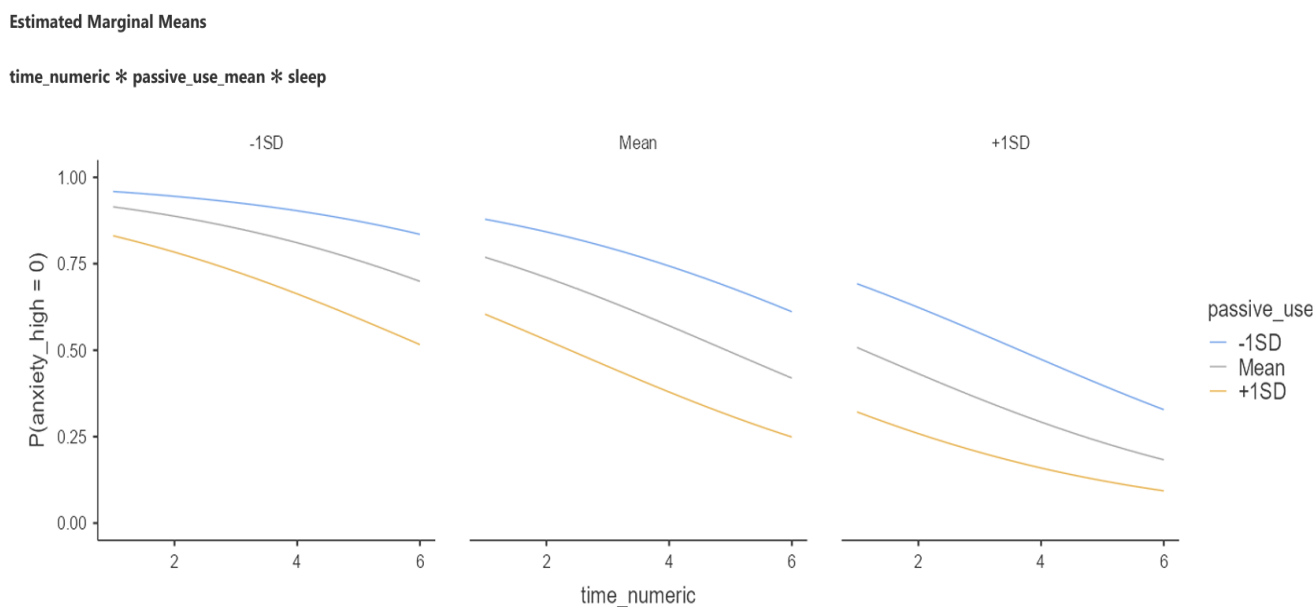


(Obrázek 1)

Logistický regresní model byl statisticky významný a vykazoval McFaddenovo $R^2 = 0.313$, což znamená, že model vysvětluje přibližně 31 % variability v pravděpodobnosti zvýšené úzkosti.

Všechny zahrnuté prediktory byly statisticky významné ($p < .001$). Vyšší čas strávený na sociálních sítích byl spojen se změnou pravděpodobnosti zvýšené úzkosti. Stejně tak vyšší míra pasivního používání představovala významný prediktor. Problémy se spánkem se ukázaly jako silný a statisticky významný faktor související se zvýšenou úzkostí.

Graf predikovaných pravděpodobností (Obrázek 2) ukazuje, že s rostoucím časem na sociálních sítích a vyšší mírou pasivního používání dochází ke změně pravděpodobnosti patřit do skupiny s vyšší úzkostí, přičemž efekt je výraznější u jedinců s vyšší mírou problémů se spánkem.



(Obrázek 2)

Discussion

Výsledky naznačují, že používání sociálních sítí souvisí s psychickou pohodou, přičemž důležitou roli hraje nejen množství času online, ale také způsob používání. Pasivní forma používání, například bezcílné prohlížení obsahu nebo vyhledávání potvrzení od ostatních, se ukazuje jako statisticky významný faktor spojený se zvýšenou úzkostí.

Výrazný efekt byl nalezen také u problémů se spánkem, což může naznačovat jejich významnou roli ve vztahu mezi intenzivním používáním sociálních sítí a psychickou nepohodou.

Získané výsledky podporují předpoklad, že kvalita interakce na sociálních sítích může být důležitým faktorem psychického zdraví mladých dospělých.

Poznámka

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=698>.