

# **VLIV MÍRY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU NA DEPRESI, ÚZKOST A STRES**

## **1 Teoretické ukotvení**

Užívání internetu celosvětově vzrostlo na více než 2,5 miliardy aktivních uživatelů, přičemž většinu tvoří adolescenti a mladí lidé. Současně s tímto rychlým nárůstem dostupnosti internetu dochází také k nárůstu závislosti na něm samotném, zejména u dospívajících, což přitahuje stále větší pozornost nejen médií, institucí ale i výzkumníků (Younes et al., 2016).

Nadměrné používání internetu můžeme definovat jako stav, kdy se užívání internetu stává nadměrným, těžko kontrolovatelným a časově náročným až do té míry, že narušuje běžné fungování, prožívání jedince a významně ovlivňuje jeho život. Závislost na internetu je dále charakterizována maladaptivním vzorcem užívání internetu, který může vést až ke klinicky významnému zhoršení fungování v běžném životě (Younes et al., 2016). Závislost na internetu je také často spojována s psychickými poruchami jako jsou deprese, úzkost a stres. Proto je velmi důležité závislost u jedinců identifikovat, abychom mohli dále poskytnout terapeutickou intervenci, která může zahrnovat řešení jak samotné závislosti, tak i přidružených psychických obtíží (Sayed et al., 2022).

Cílem práce je ověřit, zda se jedinci liší ve vybraných ukazatelích psychického zdraví (depresivita, úzkost, stres) v závislosti na míře závislosti na internetu.

## **2 Metodologie**

### **Výzkumný soubor**

Pro účely této práce byly využity data z výzkumu realizovaném na vysokoškolských studentech: Internet Addiction and Mental Health Indicators: Depression, Anxiety, Stress, and Self-Esteem Measures (Abir, 2025). Výzkumný soubor tvořilo 120 respondentů ve věku od 18 do 36 let, z toho bylo 51 žen a 69 mužů.

### **Metoda**

Pro ověření cíle práce byla využita multivariační analýza rozptylu (MANOVA). Dále pro podrobnější analýzu rozdílů mezi skupinami byly provedeny post hoc testy, konkrétně Tukeyho HSD test.

## Proměnné

### Kategorická (nezávislá) proměnná

Míra závislosti na internetu, která byla zjištěna pomocí testu IAT (Internet Addiction Test) (Young, 2017).

- Normální úroveň užívání internetu (0-30 bodů), kódováno číslem 0
- Mírná úroveň závislosti (31-49), kódováno číslem 1
- Středně závažná úroveň (50-79), kódováno číslem 2
- Těžká závislost (80-100), kódováno číslem 3

### Závislé proměnné

Jako závislé proměnné byly využity jednotlivé skóry ze škály deprese, úzkosti a stresu z dotazníku DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) (Abir, 2025).

## 3 Výsledky

Multivariační analýzu rozptylu jsme provedli v programu Statistica za použití Wilksova testu, jehož ukazatelem významnosti je Wilksova lambda. Užitá metoda analýzy rozptylu prokázala statisticky významný vliv míry závislosti na internetu na kombinaci sledovaných proměnných. Hodnota Wilkovy lambdy odpovídá hodnotě 0,497 s mírou efektu 25 %, což naznačuje, že míra závislosti na internetu vysvětluje významnou část variability ve sledovaných psychologických charakteristikách.

**Tabulka č. 1:** Výsledky Wilksova testu, testu statistické významnosti a míry účinku

	Wilksova lambda	Testová statistika F	p hodnota	parciální
<b>Závislost na internetu</b>	0,497	10,262	<0,001	0,250

Následně byl proveden také test ANOVA, který nám ukazuje detailněji výsledky jednotlivých závislých proměnných. Výsledky ukazují, že míra závislosti na internetu má statisticky významný vliv na všechny sledované proměnné. Nejvýraznější efekt byl zjištěn u depresivity ( $F = 26,944$ ), kde byly rozdíly mezi skupinami největší.

**Tabulka č.2:** Výsledky testu ANOVA

	Testová statistika F	p hodnota
Depression Score	26,944	<0,001
Anxiety Score	11,352	<0,001
Stress Score	6,072	0,001

Byla provedena také post hoc analýza, konkrétně v našem případě Tukey HSD test, který u škály depresivity prokázal statisticky významné rozdíly mezi většinou skupin ( $p < 0,001$ ), zejména mezi skupinou s těžkou závislostí a ostatními skupinami. Naopak mezi normálním užíváním a mírnou ( $p = 0,966$ ) či střední závislostí ( $p = 0,054$ ) nebyly rozdíly významné.

U úzkosti jsme zjistili statisticky významný rozdíl pouze mezi skupinou s těžkou závislostí a ostatními skupinami ( $p < 0,001$ ), zatímco mezi ostatními skupinami nebyly rozdíly významné ( $p > 0,05$ ).

U stresu se statisticky významné rozdíly objevily mezi skupinou s těžkou závislostí a skupinami s mírnou a střední závislostí ( $p < 0,001$ ), zatímco ostatní rozdíly nepovažujeme za významné.

#### 4 Závěr

Cílem práce bylo ověřit, zda se jedinci liší ve skórování na škálách depresivity, úzkosti a stresu v závislosti na míře závislosti na internetu. Na základě provedené analýzy můžeme konstatovat, že míra závislosti na internetu má statisticky významný vliv na sledované ukazatele psychického zdraví, zejména depresivitu.

Výsledky ukázaly, že s rostoucí mírou závislosti na internetu dochází celkově ke zvyšování míry depresivity, úzkosti a stresu, přičemž nejvýraznější rozdíly byly zjištěny u jedinců se silnou závislostí.

## Zdroje

Abir, M. I. H. (2025). Internet addiction and mental health indicators: Depression, anxiety, stress, and self-esteem measures (Version 1) [Data set]. Mendeley Data. <https://doi.org/10.17632/kh76cjpwwy.1>

Sayed, M., Naiim, C., Aboelsaad, M. (2022). Internet addiction and relationships with depression, anxiety, stress and academic performance among Egypt pharmacy students: A cross-sectional designed study. *BMC Public Health*, 22, 1826. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14140-6>

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos one*, 11(9), e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.016112>

Young, K. S. (2017). Internet addiction test (IAT) manual. <https://www.iitk.ac.in/counsel/resources/IATManual.pdf>