

Faktory ovlivňující úzkost studentů

Úvod

Tato práce se zaměřuje na faktory ovlivňující psychickou pohodu studentů, konkrétně míru úzkosti. Využit byl dataset *Student Mental Health Survey*, který obsahuje informace o studijním prostředí, životním stylu a psychickém stavu studentů. Výsledky naznačují, že akademická zátěž představuje významný rizikový faktor pro vznik úzkosti u studentů. Naopak kvalitní sociální vztahy působí jako ochranný faktor.

Výsledky jsou v souladu s odbornými studiemi, které poukazují na význam psychosociálních faktorů pro duševní zdraví studentů.

Model nevysvětluje veškerou variabilitu úzkosti, což naznačuje, že na psychickou pohodu mohou mít vliv i další faktory, například osobnostní charakteristiky nebo životní situace.

Výzkumy ukazují, že akademický tlak a studijní zátěž jsou významně spojeny se zvýšenou mírou úzkosti studentů, zatímco sociální opora a kvalitní mezilidské vztahy působí jako ochranné faktory (např. Beiter et al., 2015; Stallman, 2010).

Data

Pro účely této práce byl využit dataset *Student Mental Health Survey*, který obsahuje informace o psychickém zdraví, studijním prostředí a životním stylu studentů. Dataset zahrnuje celkem 87 respondentů.

Data obsahují demografické charakteristiky (např. pohlaví, věk), studijní informace (např. úroveň studia, akademická zátěž) a ukazatele životního stylu (např. délka spánku, fyzická aktivita). Dále zahrnují proměnné zaměřené na psychické zdraví, jako je úzkost, deprese nebo pocit izolace.

Data byla získána z veřejně dostupného zdroje (Kaggle) a pocházejí z dotazníkového šetření. Výsledky je proto nutné interpretovat s určitou opatrností.

Metodika

Pro analýzu dat byl použit **lineární regresní model**, jehož cílem bylo zjistit vliv vybraných faktorů na míru úzkosti studentů.

Závislá proměnná:

- Úzkost (anxiety) - měřená na škále 1-5

Nezávislé proměnné:

- akademická zátěž (academic_workload)
- akademický tlak (academic_pressure)
- spokojenost se studiem (study_satisfaction)
- délka spánku (average_sleep)
- kvalita sociálních vztahů (social_relationships)
- finanční obavy (financial_concerns)

Před samotnou analýzou byly ověřeny základní předpoklady lineární regrese, zejména linearita vztahů mezi proměnnými a absence extrémních hodnot, které by mohly ovlivnit výsledky modelu. Výsledky je však nutné interpretovat s ohledem na velikost výzkumného souboru.

Výsledky

Regresní model je statisticky významný ($F(6,80)=6,63$, $p < 0,001$) a vysvětluje 32% variability úzkosti studentů ($R^2 = 0,32$). Významnými prediktory jsou akademická zátěž a sociální vztahy.

Jako statisticky významné prediktory se ukázaly:

- **akademická zátěž**
- **sociální vztahy**

Vyšší akademická zátěž byla spojena s vyšší mírou úzkosti studentů. Naopak kvalitnější sociální vztahy byly spojeny s nižší mírou úzkosti a působily jako ochranný faktor.

Proměnné spokojenost se studiem a akademický tlak vykazovaly trend směrem k významnosti, avšak nedosáhly statistické významnosti.

Tabulka 1: Výsledky lineární regresní analýzy pro závislou proměnnou úzkost

Proměnná	B	SE	t	p
Průsečík	1,74	1,26	1,38	0,171
Délka spánku	0,04	0,12	0,38	0,708
Spokojenost se studiem	-0,21	0,12	-1,80	0,076
Akademická zátěž	0,42	0,16	2,56	0,012
Akademický tlak	0,21	0,12	1,75	0,083
Finanční obavy	0,14	0,09	1,60	0,115
Sociální vztahy	-0,31	0,11	-2,90	0,005

Tabulka ukazuje, že mezi nejvýznamnější prediktory úzkosti patří akademická zátěž a kvalita sociálních vztahů. Konkrétně vyšší akademická zátěž je spojena se zvýšením úzkosti, zatímco kvalitnější sociální vztahy vedou k jejímu snížení.

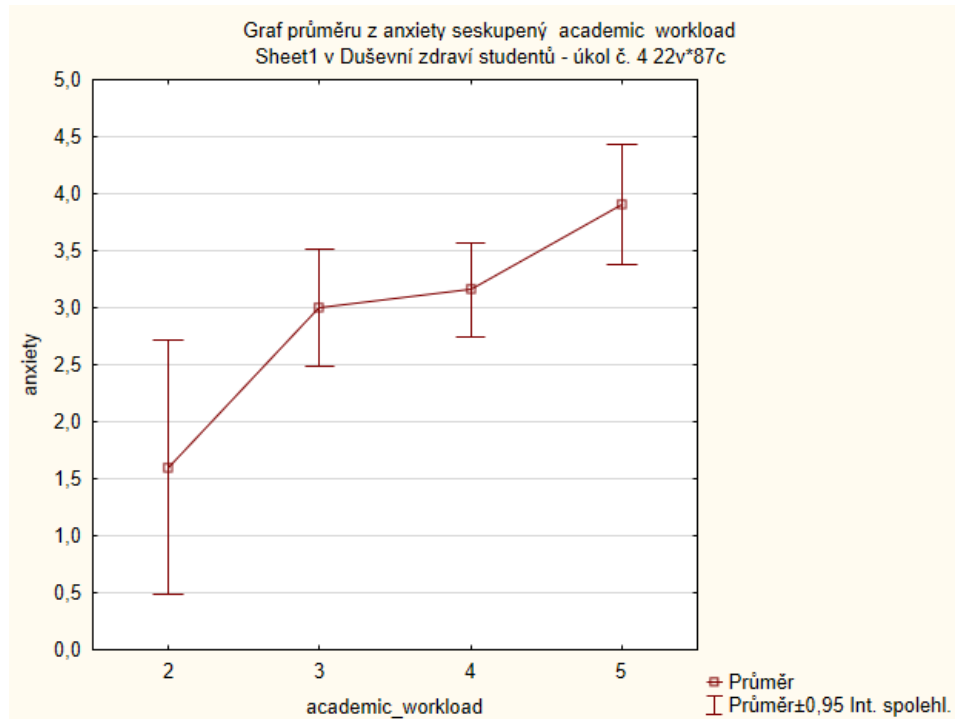
Hodnota regresního koeficientu u akademické zátěže ($B = 0,42$) znamená, že při zvýšení zátěže o jeden stupeň dochází k nárůstu úzkosti o 0,42 bodu. Naopak u sociálních vztahů ($B = -0,31$) dochází při jejich zlepšení k poklesu úzkosti. Spokojenost se studiem a akademický tlak vykazují trend směrem k významnosti, což naznačuje jejich možný vliv.

Grafická interpretace

Graf znázorňuje průměrnou míru úzkosti studentů v jednotlivých úrovních akademické zátěže. Je patrné, že s rostoucí akademickou zátěží dochází k nárůstu průměrné úzkosti.

Studenti s nejnižší zátěží vykazují nejnižší hodnoty úzkosti, zatímco studenti s nejvyšší zátěží dosahují hodnot nejvyšších. Tento trend je v souladu s výsledky regresní analýzy, která potvrdila akademickou zátěž jako statisticky významný prediktor úzkosti. Vertikální úsečky představují 95% intervaly spolehlivosti.

Graf 1: Průměrná míra úzkosti v závislosti na akademické zátěži



Diskuze

Výsledky naznačují, že akademická zátěž představuje významný rizikový faktor pro vznik úzkosti u studentů. Vyšší nároky spojené se studiem mohou vést ke zvýšené míře úzkosti. Naopak kvalitní sociální vztahy působí jako ochranný faktor. Výsledky jsou v souladu s odbornými studii, které poukazují na význam psychosociálních faktorů pro duševní zdraví studentů.

Model nevysvětluje veškerou variabilitu úzkosti, což naznačuje, že na psychickou pohodu mohou mít vliv i další faktory, například osobnostní charakteristiky nebo životní situace.

Závěr

Cílem práce bylo identifikovat faktory ovlivňující míru úzkosti studentů. Výsledky ukázaly, že významnou roli hraje především akademická zátěž a kvalita sociálních vztahů.

Zatímco vyšší akademická zátěž je spojena se zvýšenou mírou úzkosti, kvalitní sociální vztahy působí jako ochranný faktor. Tyto výsledky poukazují na význam vyváženého studijního zatížení a podpory sociálních vazeb v prostředí studentů.

Zjištění této práce mohou být využita při návrhu opatření zaměřených na podporu duševního zdraví studentů a prevenci psychických obtíží.

Zdroje

Beiter, R. et al. (2015). *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. Journal of Affective Disorders.

Stallman, H. M. (2010). *Psychological distress in university students*. Australian Psychologist.