

Sijian Chen, Honghe Li, Deliang Wen: Social Support and Daytime Sleepiness Among Chinese Medical Students: Mediating Roles of Loneliness and Problematic Smartphone Use. In: Psychology Research and Behavior Management, Vol. 16, str. 4083–4093.

Výtah z článku zpracovala: Mgr. Veronika Jelínková, K18

## **Sociální podpora a denní ospalost mezi čínskými studenty medicíny: Zprostředkující role osamělosti a problematického používání chytrých telefonů**

Článek se zaměřuje na problematiku denní ospalosti, spavosti (jedná se o stav, kdy jedinec touží po během dne spát), což může poukazovat na mnohé problémy spojené se spánkem, jež mohou mít významný dopad na studijní výsledky, fyzické a duševní zdraví a pohodu studentů medicíny. Podle sociálně - ekologického modelu ovlivňují zdraví spánku společenské, sociální a individuální faktory.

Osamělost (pocity deprese, melancholie, špatné nálady, prázdnoty...) a nadměrné používání chytrých telefonů jsou důležitými ukazateli duševních problémů u studentů medicíny. Osamělost má negativní dopady na zdraví a pohodu studentů. V poslední době stále více studií ukazuje, že vztah mezi osamělostí a zdravým spánkem je obousměrný, přičemž zvýšená osamělost přispívá k pokračování začarovaného kruhu špatné kvality spánku, osamělosti a nadměrné denní spavosti. Sociální opora je považována za nejkritičtější složku, která může účinně zmírnit a předpovědět vývojovou trajektorii osamělosti.

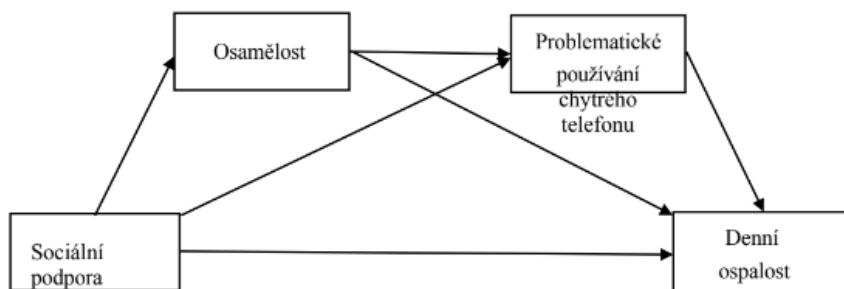
Problematické používání chytrých telefonů je běžným zdravotním problémem mezi studenty vysokých škol, který negativně ovlivňuje jejich každodenní život. Nedostatek sociální podpory a vnímaný stres mohou vést k únikovým strategiím jako je nadměrné používání telefonů. Toto chování může způsobit poruchy spánku a další problémy. Sociální podpora je klíčovým faktorem pro individuální rozvoj a zdraví. Předchozí výzkumy naznačují spojitost mezi nedostatkem sociální podpory, problémovým používáním chytrých telefonů a zvýšenou únavou během dne.

**Cílem** bylo prozkoumat vzájemný vztah mezi sociální podporou, osamělostí, problematickým používáním chytrých telefonů a denní spavostí mezi studenty medicíny a také zjistit, zda osamělost a problematické používání chytrých telefonů hrají ve vztahu mezi sociální podporou a denní spavostí roli sekvenčního prostředníka. Teoretická hypotéza zní takto:

- osamělost bude hrát zprostředkující roli ve vztahu mezi sociální oporou a denní spavostí mezi studenty medicíny;

- problematické používání chytrých telefonů bude hrát zprostředkující roli ve vztahu mezi sociální oporou a denní ospalostí u studentů medicíny; a
- osamělost a problematické používání chytrých telefonů budou postupně zprostředkovávat vztah mezi sociální oporou a denní ospalostí u studentů medicíny.

Hypotéza je znázorněna tímto obrázkem:



### Metodologie výzkumu

Výzkumný vzorek tvořilo 175 studentů a 227 studentek ve věku 19 - 25 let z různých ročníků medicíny.

Ke komplexnímu zkoumání sociální opory studentů medicíny byla použita Škála míry sociální opory vyvinutou Xiao pro čínskou populaci.

Denní spavost byla hodnocena pomocí Epworthské škály spavosti obsahující osm různých scénářů, s nimiž se běžně setkáváme v každodenním životě (např. „sedím a čtu si“) a při nichž účastníci odhadují pravděpodobnost, že usnou nebo podřimují. Každá položka je hodnocena na čtyřbodové Likertově stupnici (0 = nikdy, 3 = vysoká pravděpodobnost). Součet skóre osmi položek dává celkové skóre, které se pohybuje od 0 do 24. Celkové skóre mezi 0 a 10 se považuje za normální a skóre vyšší než 10 se považuje za nadměrnou denní spavost.

Osamělost byla měřena pomocí čínské verze škály osamělosti. Toto měřítko se skládá z 20 položek (např. „Cítíte se často osamělý/á?“). Všechny položky jsou hodnoceny na pětibodové Likertově stupnici (1 = nikdy, 5 = vždy), přičemž vyšší celkové skóre odráží vyšší míru osamělosti.

K hodnocení problematického používání chytrých telefonů byl použit index závislosti na mobilních telefonech, který se skládá ze 17 položek, jež zkoumají čtyři oblasti včetně „neschopnosti ovládat touhu“, „pocitu úzkosti a ztracenosti“, „stažení/útěku“ a „ztráty produktivity“. Všechny položky jsou hodnoceny na pětibodové Likertově škále (1 = vůbec ne, 5 = vždy). Vyšší celkové skóre naznačuje vyšší míru problematického používání chytrého telefonu.

**Hlavními zjištěními** na základě zkoumaného souboru jsou tato:

Přímý účinek měřený v této studii ukázal, že nižší úroveň sociální podpory byla přímo spojena s vyšší úrovní denní spavosti u studentů medicíny. Nízká úroveň sociální podpory má potenciál zvyšovat individuální úroveň stresu a úzkosti. Při konfrontaci s různými překážkami a nepřízní života mohou jedinci pociťovat zvýšenou úroveň úzkosti a sníženou schopnost tyto výzvy účinně zvládat. To lze přičíst absenci sociální podpory a omezené mezilidské síti spolehlivých osob, kterým se mohou svěřit a hledat u nich útěchu. V důsledku toho mohou tyto okolnosti bránit procesu usínání a zhoršovat spánek nebo problémy s ním související.

Osamělost a problematické používání chytrých telefonů mají zprostředkující roli ve vztahu mezi sociální podporou a denní ospalostí a sociální podpora byla spojena se symptomy denní spavosti zvýšením úrovně osamělosti a problematického chování při používání chytrého telefonu, což podporuje stanovenou hypotézu. Studenti medicíny s nižší mírou sociální opory mohou trpět sociální izolací a je u nich větší pravděpodobnost, že budou pociťovat osamělost. Dále jsou náchylnější k využívání online sociálních interakcí k uspokojování svých sociálních, emočních a vztahových potřeb a jsou více ohroženi problematickým chováním při používání chytrých telefonů, emočními problémy a špatným spánkem.

Výsledky také naznačují zprostředkující roli osamělosti ve vztahu mezi sociální podporou a denní spavostí - nižší úroveň sociální opory souvisí s vyšší úrovní osamělosti, která následně nepřímo ovlivňuje rozvoj příznaků denní spavosti. Osamělost je obvykle u jednotlivců doprovázena emočním stresem a úzkostí, což může zvyšovat emoční nejistotu v noci, ztěžovat usínání a podporovat zvýšenou denní únavu a denní ospalost.

Zjištění podporují kompenzační model používání internetu. Studenti medicíny s nízkou úrovní sociální podpory mají tendenci unikat a uspokojovat své potřeby nebo zmírňovat své negativní emoce prostřednictvím online světa, což může zvýšit jejich problematické chování při používání chytrých telefonů a ovlivnit jejich fyzické a duševní zdraví. Proto může mít sociální opora také nepřímý vliv na denní spavost prostřednictvím osamělosti studentů medicíny nebo pouze problematického používání chytrého telefonu.

Intervence založené na faktorech na sociální/interpersonální úrovni (tj. sociální podpora) a faktorech na individuální úrovni (tj. osamělost) mohou zlepšit výsledky (tj. problematické používání chytrých telefonů a denní spavost). Jako prospěšné se ukázaly rodinné a skupinové podpůrné terapie, stejně jako kognitivně-behaviorální terapie.