

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Edukace studentů středních škol v oblasti  
problematiky FOMO**

Diplomová práce

Autor: Bc. Veronika Chrobáková  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika  
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D., MBA  
Oponent práce: Mgr. Eva Janouchová

Hradec Králové

2023



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Veronika Chrobáková

**Studium:** P20K0021

**Studijní program:** N7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální pedagogika

**Název diplomové práce:** **Edukace studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO**

**Název diplomové práce AJ:** Education of high school students in the field of FOMO

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se zaměřuje na výchovu a vzdělávání studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO. Teoretická část popisuje fenomén FOMO v kontextu, studenty středních škol jako představitele net generace a možnosti edukace této cílové skupiny v oblasti FOMO včetně preventivních aktivit. Empirické šetření je smíšené - kvantitativní část je realizována prostřednictvím dotazníku, který zjišťuje pohled studentů SŠ na problematiku FOMO, kvalitativní část zjišťuje pomocí rozhovoru s pedagogy (výchovnými poradci, metodiky prevence a sociálními pedagogy) jejich zkušenosti s edukací a prevencí v rámci fenoménu FOMO. Cílem práce je zjistit, jak vybrané střední školy edukují studenty v oblasti problematiky FOMO jako součásti životního stylu mladé generace.

BLINKA, Lukáš. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

KARDARAS, Nicholas. Svítící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. Jak na sítě: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2.

PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální sítě. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80245-1742-1.

**Zadávací pracoviště:** Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D., MBA

**Oponent:** Mgr. Eva Janouchová

**Datum zadání závěrečné práce:** 16.12.2022

# PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji,

že jsem tuto diplomovou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou použitou literaturu a další podkladové materiály, které jsem použila, uvádím v seznamu literatury. Prohlašuji, že svázaná a elektronická podoba závěrečné práce jsou shodné.

V Hradci Králové dne 23. 4. 2023

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. et Mgr. Petře Ambrožové, Ph.D., MBA za odborné vedení, podnětné rady a připomínky, rychlost a ochotu při tvorbě mé práce. Děkuji také svým kolegům, informátorům, studentům a rodině.

## **Anotace**

CHROBÁKOVÁ, Veronika. *Edukace studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 86 s., *Diplomová práce*

Diplomová práce se zaměřuje na výchovu a vzdělávání studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO. Teoretická část popisuje fenomén FOMO v kontextu, studenty středních škol jako představitele net generace a možnosti edukace této cílové skupiny v oblasti FOMO včetně preventivních aktivit. Empirické šetření je smíšené – kvantitativní část je realizována prostřednictvím dotazníku, který zjišťuje pohled studentů SŠ na problematiku FOMO, kvalitativní část zjišťuje pomocí rozhovoru s pedagogy (výchovnými poradci, metodiky prevence a sociálními pedagogy) jejich zkušenosti s edukací a prevencí v rámci fenoménu FOMO. Cílem práce je zjistit, jak vybrané střední školy edukují studenty v oblasti problematiky FOMO jako součásti životního stylu mladé generace.

**Klíčová slova:** syndrom FOMO, edukace, sociální sítě, závislost, prevence

## **Annotation**

CHROBÁKOVÁ, Veronika. *Education of high school students in the field of FOMO*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 86 pp., Diploma Thesis.

The diploma thesis focuses on the upbringing and education of secondary school students in the field of FOMO. The theoretical part describes the phenomenon of FOMO in context, high school students as representatives of the generation network and the possibilities of educating this target group in the field of FOMO, including preventive activities. The empirical investigation is mixed – the quantitative part is mixed through a questionnaire that evaluates the view of secondary school students on FOMO, the qualitative part ascertains through an interview with pedagogy (educational advisors, prevention methodology and social pedagogy) their experiences with education and prevention within the FOMO phenomenon. The aim of the work is to find out how selected secondary schools educate students in the field of FOMO as part of the lifestyle of the young generation.

**Keywords:** FOMO syndrome, education, social networks, addiction, prevention

## Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová závěrečná práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum.....

Podpis studenta.....

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>1 ZÁVISLOSTI</b> .....	<b>11</b>
1.1 <i>Základní pojmy</i> .....	17
1.2 <i>Online závislosti</i> .....	18
1.2.1 <i>Psychologické zvláštnosti internetu</i> .....	18
1.2.2 <i>Druhy závislostí</i> .....	19
1.2.3 <i>Prevence závislostí</i> .....	20
1.2.4 <i>Terapie behaviorálních závislostí</i> .....	20
1.2.5 <i>Centra pomoci odvykání závislostí</i> .....	22
<b>2 FOMO</b> .....	<b>23</b>
2.1 <i>Sociální síť a FOMO</i> .....	26
2.2 <i>Marketing a FOMO</i> .....	26
2.3 <i>Koncepty souvisící s FOMO</i> .....	30
2.4 <i>FOMO a pohlaví</i> .....	30
2.5 <i>Metody potlačení FOMO</i> .....	31
2.6 <i>Středoškolská mládež a digitální online prostředí</i> .....	33
2.7 <i>Nomofobie</i> .....	36
2.8 <i>Digitální závislosti v České republice</i> .....	38
2.9 <i>Adiktologická léčba</i> .....	39
<b>3 EDUKACE STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL V OBLASTI PROBLEMATIKY FOMO - METODOLOGIE</b> .....	<b>41</b>
3.1 <i>Výzkumné otázky a hypotézy</i> .....	41
3.2 <i>Metoda sběru dat</i> .....	44
3.3 <i>Demografický profil výzkumného vzorku</i> .....	46
3.4 <i>Limity výzkumu a etická dimenze</i> .....	50
<b>4 EDUKACE STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL V OBLASTI PROBLEMATIKY FOMO - VÝSLEDKY KVALITATIVNÍHO PRŮZKUMU</b> .....	<b>52</b>
4.1 <i>Základní znalost a práce s FOMO v rámci výuky</i> .....	52
4.2 <i>Vnímání a hodnocení FOMO mezi studenty</i> .....	53
4.3 <i>Zjištění skutečného stavu</i> .....	54
4.4 <i>Zájem o vzdělávání se v oblasti FOMO</i> .....	55
<b>5 EDUKACE STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL V OBLASTI PROBLEMATIKY FOMO - VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍHO PRŮZKUMU</b> .....	<b>56</b>
<b>6 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ</b> .....	<b>67</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>73</b>
<b>SEZNAM ZDROJŮ</b> .....	<b>76</b>
<b>SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ</b> .....	<b>80</b>



# ÚVOD

Závislost je celosvětový problém, který trápí miliony lidí. Nejčastějšími závislostmi v populaci jsou závislosti související s psychoaktivními látkami (alkohol, nikotin, steroidy, léky proti bolesti na lékařský předpis, sedativa, konopí apod.) a závislosti na různé činnosti (např. na hracích automatech, počítačových hrách apod.). Syndrom FOMO je relativně novým druhem behaviorální závislosti, jejímiž příznaky je to, že postižený člověk chce mít neustále přehled o tom, co se děje, snaží se kontrolovat dění v prostředí sociálních sítí. Tento problém se u postiženého jedince projevuje v dnešní době například tím, že je v podstatě neustále online na internetu, nejčastěji prostřednictvím mobilního telefonu.

Diplomová práce se zaměřuje na výchovu a vzdělávání studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO. Práce bude rozdělena na dvě části. V teoretické části bude popsán fenomén FOMO v kontextu studentů středních škol reprezentujících představitele *net generace*, kterou lze definovat jako generaci, která nezažila svět bez internetu (TAPSCOTT, 1998)<sup>1</sup>. Práce popíše aspekty tohoto syndromu, popíše známé kořeny jeho vzniku a deskriptivně vysvětlí používané preventivní možnosti, kterými se dnes člověk snaží příznaky ale i příčiny tohoto syndromu potlačit.

Praktická část práce bude rozdělena na 2 části. V první části bude formou interview proveden kvalitativní výzkum se zástupci středoškolských pedagogů, výchovných poradců a metodiků prevence. Druhou částí bude realizace kvantitativního průzkumu realizovaného formou veřejného anonymního dotazníkového šetření mezi středoškolskou mládeží. Výstupy z obou šetření následně poslouží jako vstupy pro vyhodnocení pravdivosti následujících hypotéz:

H1: „Více než 70 % středoškolských studentů si subjektivně myslí, že mají příznaky syndromu FOMO.“

H2: „Více než 50 % středoškolských studentů, kteří trpí syndromem FOMO, si myslí, že společnost problém FOMO zbytečně zveličuje a že ji z této závislosti žádná velká zdravotní ani psychická rizika nehrozí.“

H3: „FOMO syndrom postihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek“.

---

<sup>1</sup> TAPSCOTT, D. Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation. 1998. Reprinted by permission of the McGraw-Hill Companies.

H4: *„Nadpoloviční většina pedagogických pracovníků si myslí, že se šíření syndromu FOMO zrychluje a každý rok jím trpí stále více studentů a studentek.“*

Cílem práce je zjistit, jak vybrané střední školy edukují studenty v oblasti problematiky FOMO jako součástí životního stylu mladé generace.

Metodami použitými v práci budou analýza, syntéza, komparace, studium odborné literatury, interview, dotazníkové šetření a statistické vyhodnocení.

# 1 Závislosti

Definice závislosti jsou různé, ale všechny popisují představu opakované silné motivace k určité činnosti bez významu pro přežití, jež člověk získává na základě zkušenosti s takovou činností, bez ohledu na újmu či riziko újmy, kterou působí. Závislost je definována jako chronické onemocnění centra odměny, motivace, paměti a dalších souvisejících drah v mozku, které se u jednotlivce projevují vyhledáváním odměny anebo úlevy prostřednictvím užívání návykových látek nebo jiných forem chování (West, 2016).

Zájem veřejnosti o témata behaviorálních závislostí se projevuje hlavně v oblasti diskusí o poruchách souvisejících s používáním internetu. Tento vývoj je pochopitelný vzhledem k razanci, s jakou digitální technologie pronikly do běžných domácností a obsadily podstatnou část volného času lidí. Výzkumy závislosti na internetu jsou v naprosté většině záležitostí poslední dekády a souvisí s růstem popularity online her pro mnoho hráčů a s rozvojem online sociálních sítí. Vyhledávač *Google Scholar* identifikoval pro klíčové spojení internet addiction 2 730 článků publikovaných v roce 2000, zatímco pro rok 2013 už to bylo přes 23 000 záznamů. Podobný experiment na *Web of Science* vyprodukoval pro táž období 21 a 399 textů na téma závislosti na internetu. Závislost na internetu se také objevila mezi poruchami zvažovanými jako oficiální psychiatrické diagnózy (Blinka, 2015).

Mechanismů, které stojí za vznikem závislostí, je celá řada. Tyto mechanismy pomohly při vzniku a definici velkého počtu modelů, z nichž každý se vztahuje jen na určitou část problému. Modely jsou velmi různorodé, nicméně není možné z nich vytvořit přehlednou hierarchickou klasifikaci (West, 2016).

Závislostí rozumíme dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, který vychází z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Tento stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu. Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví, na společenských vztazích apod. Je možné si vytvořit závislost na určité osobě, věci či internetu a sociálních sítích, stejně jako na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení.

Závislost velmi často člověk nezvládne ovládat svépomocí, a proto je vhodné, až nezbytné, obrátit se na poradenské zařízení. Závislost je často výsledek složitých

mezilidských vztahů a odsoudit závislého člověka jako toho, kdo jediný selhal, by bylo příliš jednoduché. Důležité je proto vědět, kde hledat pomoc (NZIP, 2023).

Kromě pojmu behaviorální závislosti se podle Vacka (2023) používají také názvy nelátkové závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech. Situace je ještě komplikovaná tím, že se v anglicky psané literatuře používají nejednotně dvě označení, kterými jsou *dependance* a *addiction*, někdy samostatně, jindy ve spojení s pojmy porucha nebo syndrom. Označení návykové poruchy by mělo představovat univerzální pojmenování, které by v sobě zahrnovalo jak látkové, tak nelátkové závislosti, ale vzhledem k jeho současnému významu je nejvhodnější používat jednotící pojem závislostní chování (Vacek, 2023).

Z medicínského hlediska je vhodné behaviorální závislosti rozdělit na aktuálně uznávané, již klasifikované diagnózy, a nové, dosud nezařazené poruchy. Mezi uznávané závislosti patří skupina diagnóz zařazených pod návykové a impulzivní poruchy a znaky závislostního chování je možné vysledovat také u dvou diagnostických kategorií, kterými jsou hypersexualita (závislost na sexu) a poruchy příjmu potravy (závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy), nicméně skupina dosud nezařazených behaviorálních závislostí je širší. Závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. V souvislosti s rozvojem moderních technologií, konzumní společnosti a orientací západní společnosti na výkon můžeme rozlišit následující kategorie:

- technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.),
- závislost na nakupování (oniománie),
- závislost na práci (workoholismus).

(Vacek, 2023)

Nelátkové závislosti jsou takové závislosti, u kterých nejsou lidé závislí na návykové psychoaktivní látce, ale na určité činnosti. Tento stav je příjemný, nicméně postupem času se vyvíjí neodolatelná touha, která vede k příjemnému prožitku, jemuž odolat nejde. Lidé se přestávají ovládat, pokračují v opakování činnosti i přes narůstající komplikace a následky. Toto chování, které přináší okamžité uspokojení, se postupně stává zvykem i přes případné negativní následky a v lidech se vytváří vzorec závislostního chování. Z neurobiologického hlediska můžeme na závislost pohlížet jako na nemoc systému odměny v mozku, který za normálních okolností reaguje na přirozené zdroje odměny, jakými jsou potrava, sex, partner a slouží k přežití organismu.

Závislostní chování může být také formou úniku či útekem od řešení nějakého problému (Státní zdravotní ústav, 2023).

Rozlišujeme 6 komponent nelátkových závislostí:

- změna nálady (důsledek zahájení určité aktivity, která má charakter zvládací strategie),
- abstinenční příznaky (výbušné až agresivní reakce, pocity úzkosti, sklíčenost a jiné psychické potíže, které zmizí poté, co se člověku podaří zopakovat chování, na kterém je závislý),
- význačnost (aktivita se stane nejdůležitější aktivitou v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování),
- tolerance (závislý člověk prodlužuje dobu, po kterou se dané činnosti věnuje, aby dosáhl stejného prožitku),
- mezilidský nebo vnitřní konflikt (závislost vyvolává nelibost okolí, vnitřní konflikt mívá podobu rozpolcenosti jako důsledek rozhodování se mezi provozováním dotyčné činnosti nebo trávením času s partnerem či prací),
- relaps (závislý člověk opakuje vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí).

(Státní zdravotní ústav, 2023).

Ztráta zaměstnání může být prvním signálem nelátkové závislosti. Je důležité, aby dotyčný získal od svého okolí zpětnou vazbu na změny ve svém chování. Z hlediska léčby může být problematické získání náhledu na změny ve vztazích a celém životě, které je ale pro motivaci člověka k léčbě klíčové. Při léčbě nelátkových závislostí se uplatňuje individuální nebo skupinová psychoterapie, do léčby by měla být zapojena celá rodina, protože v prostředí, ve kterém člověk žije, může získat potřebný odstup a náhled (Státní zdravotní ústav, 2023).

Samostatným tématem v oblasti závislostí jsou závislosti dětí na ICT technologiích, internetu, počítačích, telefonech, počítačových hrách apod. Někteří lidé tvrdí, že „svítící obrazovky“ mohou být pro děti prospěšné, protože počítače a telefony jsou ve své podstatě interaktivními vzdělávacími zařízeními. Ve skutečnosti neexistuje žádná věrohodná studie, která by potvrdovala, že děti, které jsou vystaveny ICT technologiím již v brzkém věku, mají lepší výsledky ve škole než děti bez technologií. Zatímco existují jisté důkazy o tom, že děti vystavené obrazovkám mají o něco lepší schopnost

rozeznávat emoce, neexistuje žádný výzkum potvrzující, že by byly lepšími studenty nebo se efektivněji učily. Místo toho rostou důkazy o velmi negativních klinických a neurologických dopadech na děti. Výzkumy studující skeny mozku ukazují, že svítící obrazovky, jako jsou například ty u tabletu, stimulují centra potěšení v mozku, jsou schopny zvýšit hladiny dopaminu (primárního neurotransmiteru způsobujícího příjemné pocity) stejně jako sex. Tento mozkový orgasmus je hlavní příčinou toho, proč jsou obrazovky návykové jak pro dospělé, tak o to více pro stále se vyvíjející mozky dětí, které se s takovou úrovní stimulace ještě neumí řádně vypořádat. Roste množství klinických výzkumů, které spojují obrazovky s psychiatrickými poruchami typu ADHD, závislostmi, úzkostmi, depresemi, zvýšenou agresí, a dokonce psychózou. Šokující jsou také nedávné studie skenů mozku, které nezvratně prokázaly, že nadměrné vystavení obrazovkám může neurologicky poškodit mozek mladého člověka stejným způsobem jako závislost na kokainu (Kardaras, 2021).

Klinická pozorování i experimentální studie ukazují, že ve sklonech k rozvoji závislosti (látkové i nelátkové) existují individuální rozdíly a zároveň některé společné osobnostní charakteristiky na biologické, psychologické i sociální úrovni. Společné charakteristiky pro všechny typy závislostního chování lze hledat ve čtyřech oblastech:

- genetické a neurobiologické,
- osobnostní,
- sociální,
- prožitkové.

(Vacek, 2023)

Lze konstatovat, že existují obecné vrozené predispozice k rozvoji závislosti, které lze sledovat na úrovni neurobiologické a osobnostní (například temperament) a společné rizikové faktory prostředí (například rodina a sociální okolí) (Vacek, 2023).

Digitální média jako jsou počítače, smartphony, herní konzoly mění naše životy. Ve Spojených státech amerických dnes mladiství tráví u digitálních médií 7,5 hodiny denně (vyplývá to z reprezentativní studie provedené na vzorku více než dvou tisíc dětí a mladistvých ve věku od osmi do osmnácti let). V Německu stráví žák deváté třídy s médii průměrně téměř 7,5 hodiny denně, viz následující tabulka, která ukazuje údaje roztríděné podle médií a podle pohlaví (Spitzer, 2014).

**Tabulka 1 Statistika užívání médií v USA a v Německu v letech 1999, 2004 a 2009 v hodinách a minutách denně**

	1999	2004	2009
Televize	3.47	3.51	4.29
Hudba	1.48	1.44	2.31
Počítač	0.27	1.02	1.29
Videohry	0.26	0.49	1.13
Knihy, časopisy	0.43	0.43	0.38
Kino	0.18	0.18	0.25
Celkový čas užívání médií	7.29	8.33	10.45
Z toho více médií užívaných současně	16 %	26 %	29 %
Čas	6.19	6.21	7.38

Užívání médií žáky devátých tříd v Německu v roce 2009<sup>3</sup>

	Chlapci	Dívky	Průměr
TV, video, DVD	3.33	3.21	3.27
Chatování na internetu	1.43	1.53	1.48
Počítačové hry	2.21	0.56	1.39
Celkem	7.37	6.50	7.14

**Zdroj: Spitzer (2014, s. 14)**

V současné době mnoho studií týkajících se užívání médií ukazuje, že je tento jev znepokojující. K zodpovězení otázky, co s námi internet a nová digitální média dělají, existuje mnohem více odpovědí, než pouhé záznamy vlastní zkušenosti a empirické studie o účincích médií. K nejdůležitějším poznatkům v oblasti neurobiologie patří fakt, že mozek se používáním neustále mění. Vnímání, myšlení, prožívání, cítění a jednání zanechává v mozku takzvané paměťové stopy. Dnes umíme synapse (plastické neustále se měnící spoje mezi nervovými buňkami) vyfotografovat i nafilmovat, čímž můžeme sledovat, jak se během procesu učení mění. Pomocí zobrazovacích technik je možné také znázornit rozsah a aktivitu celých oblastí mozku.

Když se ale mozek neustále učí, pak také čas strávený s digitálními médii zanechává své stopy. Demence je podle Spitzera více než jen zapomnětlivost. V případě digitální demence jde o to, že mladí lidé začínají být stále zapomnětlivější, na což poprvé poukázali korejsí vědci v roce 2007 (Spitzer, 2014).

Na knižním trhu se v posledních letech objevila řada titulů, které začaly poukazovat na škodlivost nadměrného používání počítačů, internetu a mobilních IT zařízení. Další knihy, jejichž hlavním tématem není kritika souvisejících závislostí, ale propagace správného (míněno rozumného) přístupu k těmto technologiím, začaly

propagovat různé techniky a pravidla, nad kterými by uživatelé těchto médií měli přemýšlet. Příkladem je publikace „*Jak na síť*“ autorek Michelle Losekoot a Elišky Vyhnánkové z roku 2019, která doporučuje lidem, jež se rozhodnou používat sociální síť, zvážit některé aspekty a okolnosti toho, zda chtějí svůj čas a energii věnovat tomuto typu zábavy, viz následující obrázek.

**Tabulka 2 Mýty a skutečnosti používání sociálních sítí**

Mýtus	Skutečnost
Nic to nestojí	Vytváření obsahu a jeho distribuce stojí peníze
Nemusím na to nic umět	Je třeba ovládat alespoň základy devíti různých profesí*
Konkurence má taky socky	Záleží jen na tom, jestli je tam vaše cílovka, ne konkurence
Mladej na to dohlídne	To je jako pasovat svého syna na finančního ředitele firmy, protože už měl někdy v ruce peníze
V televizi říkali, že je to in	Ne vše, co říkají v televizi, je in, natož pravda

Zdroj: Losekoot a Vyhnánková (2019, s. 22)



## 1.1 Základní pojmy

Pro lepší pochopení tématu práce je vhodné na jejím začátku vysvětlit a upřesnit některé termíny. Vybrané pojmy z oblasti adiktologie jsou uvedeny v následující tabulce.

**Tabulka 3 Základní pojmy z oblasti adiktologie**

Termín	Popis
Abstinence	Stav, kdy se jedinec vědomě a ze své vůle zcela zříká užívání určité látky, nebo činnosti z důvodů etických, rozumových, zdravotních, případně pro neschopnost dosáhnout uspokojení nebo i nuceně.
Abúzus	Nadměrné užívání psychotropních nebo toxických látek (alkohol, tabák, léky apod.), přičemž často dochází k jejich užívání v nevhodnou dobu.
Adiktologie	Multidisciplinární obor, který se soustředí na prevenci, léčbu a výzkum užívání návykových látek a jiných forem potenciálně závislostního chování, jejich dopadů na jedince a společnost a na reintegraci osob, které v důsledku takových forem chování strádají.
Craving	Anglický termín do češtiny nejčastěji překládaný jako „bažení“, nebo „dychtění“. Jedná se o jev popsáný již v roce 1955 Světovou zdravotnickou organizací (WHO) jako touha pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba již dříve zkušenost.
Gamblerství	Porucha kontroly hráčského chování, která je vymezena především vysokou intenzitou a epizodickou povahou hraní, stejně jako vysokými finančními částkami vloženými do hraní.
Misúzus	Zneužívání nejčastěji psychotropních látek nebo léků pro rychlou a účinnou změnu nálady.
Netholismus	Označení pro psychickou závislost na mediálních prostředcích, konkrétněji na internetu, počítačových hrách (zejména online virtuálních hrách), sociálních sítích, mobilních přístrojích).
Recidiva	Návrat nebo opakování určitého patologického chování. O recidivě hovoříme ve chvíli, kdy po ukončení např. protialkoholní léčby abstinující jedince opět začne užívat návykovou látku.
Technologická závislost	Závislosti, které souvisí s interakcemi člověka s moderními informačními, komunikačními či audiovizuálními technologiemi.
Tolerance	Schopnost organismu snášet určitou konkrétní látku v určité míře. U většiny návykových látek tolerance stoupá s dobou jejího užívání.
Úzus	Přiměřené (nebo také mírné) užívání alkoholických nápojů ve vhodných situacích.

**Zdroj: vlastní zpracování s Křeménková (2023)**

## **1.2 Online závislosti**

Zda některé nutkavě vykonávané (závislostní) činnosti budou podle Kolářové (2021) oficiálně zahrnuty mezi návykové poruchy, záleží na tom, do jaké míry jsou prozkoumány a jestli data z výzkumu potvrzují, že porucha splňuje kritéria závislosti. U většiny z těchto relativně nových fenoménů nepadá ve vědecké obci shoda. Odborníci argumentují například tím, že profesionální hráči digitálních her, kteří hraním tráví velké množství času, nenaplnují rysy závislosti. Každé nové médium nebo komunikační nástroj zpočátku vyvolává obavy z negativního vlivu na lidskou psychiku a chování, které se ale obvykle nenaplní. Přesto se zatím odborníci neshodnou na tom, zda na sociálních sítích může vzniknout závislost.

### **1.2.1 Psychologické zvláštnosti internetu**

Internet jako prostředí virtuálního světa má dosud málo odhalené psychologické zvláštnosti a specifika. Je to prostředí bez zábran. Lidé připojení na internetu ztrácejí obavy ze sebeodhalení a mají iluzorní pocit subjektivní anonymity. Komunikace na internetu dává prostor k experimentování s vlastní identitou, používáním pravé či falešné identity, s naprostou otevřeností nebo polopravdami. Iluze anonymity vede účastníky internetu ke zvýšené agresivitě ve virtuálním prostoru. Zvláštnosti virtuálního prostoru nabízejí také nové formy neverbálních způsobů vyjadřování, emocionální projevy a vznik nových, tzv. virtuálních vztahů. Nejčastěji navštěvované stránky na internetu jsou stránky s hazardními hrami, ale také tzv. seznamky na sociálních uzavřené. Elektronická pornografie není jen o odměně, kterou poskytuje vzrušení z toho, kdo je na druhé straně, ale také o další odměně, kterou je zkratové jednání potlačovaného sexuálního pudu (Benkovič, 2007).

Lidé používají internet z různých důvodů. Časté používání internetu snižuje napětí, vyvolává pocit vzrušení a emocionálně podporuje sociálně introvertní a neatraktivní jedince. Pomáhá odstraňovat nudu, osamělost a nedostatek podnětů. Anonymita virtuálního světa také poskytuje iluzi lepší a veřejně žádoucí identity. Internet pomáhá získávat nové znalosti v různých oblastech života. Internetové online hry poskytují zábavu, vzrušení s pocity vítězství a ventilují napětí (Benkovič, 2007).

## 1.2.2 Druhy závislostí

Podle působení na psychiku rozdělujeme návykové látky na:

- stimulační,
- tlumivé,
- halucinogenní.

(NZIP.CZ. 2023)

Podle toho, na co je člověk závislý, rozlišujeme látkové závislosti a nelátkové závislosti. Mezi látkové závislosti patří alkohol, tabák, tlumivé látky (například léky na předpis).

Mezi nelegální návykové látky patří například:

- halucinogenní látky (LSD, lysohlávky apod.),
- konopné drogy (nepravé halucinogeny jako je marihuana nebo hašiš),
- stimulační látky (kokain, amfetaminy a jejich deriváty (amfetamin, pervitin) či extáze,
- těkavé látky (lepidla, aerosoly, rozpouštědla),
- některé tlumivé látky (opiáty jako morfin, heroin, kodein nebo braun.

(NZIP.CZ. 2023)

Kromě závislostí na tyto a jiné látky rozlišují odborníci také nelátkové závislosti, kterými jsou například:

- gamblerství,
- hypersexualita,
- kleptománie,
- netolismus,
- stalking,
- workoholismus.

Problematika a syndrom FOMO jednoznačně vede také k závislosti, nicméně odborné zdroje ji popisují často jako syndrom, který může vést k závislosti, nikoliv jako závislost. Pohledy na toto jsou různé.

### 1.2.3 Prevence závislostí

Ve zdravotnictví je jedním z cílů předcházení nemocem, úrazům či poškozování zdraví. Stejně tak lze realizovat prevenci i v oblasti závislostního chování. Podstatou primární prevence je předcházení vzniku rizikového chování u lidí, u kterých se toto chování zatím neprojevilo. Cílem primární prevence je předcházet a redukovat míru rizik spojených s konkrétními projevy rizikového chování. Úspěchem v prevenci je oddálení iniciace a rozvoj projevů rizikového chování. Obecně lze říci, že nejlepší prevencí vzniku závislosti je osvěta. Prevencí je si rizika uvědomovat a střídme s rizikovou látkou nebo procesem zacházet. Důležitou složkou prevence je včasné řešení a včasné podchycení, ať už se jedná o jakoukoliv formu závislosti (Waloczek, 2021).

Závislosti můžeme rozdělit do dvou typů:

- 1) Látkové závislosti, které se projevují tím, že jsou lidé závislí na psychoaktivních látkách (tedy drogách)
- 2) Nelátkové (behaviorální) závislosti, kdy se lidé chovají závisle ve vztahu k určitým aktivitám. Jedná se o větší skupiny procesů, jako je například závislost na hazardu (gambling), závislost na internetu, závislost na jídle nebo závislost na sexu, avšak i celá řada dalších (Waloczek, 2021).

Aktuálním trendem se nyní stává, že u dětí a mladistvých se rizika a závislosti přelévají z látkových do nelátkových. Z hlediska užívání návykových látek mezi šestnáctiletými studenty pozorují odborníci dlouhodobý klesající trend, nicméně na vzestupu jsou nelátkové závislosti, které se u dětí a mladistvých přelévají z drog a užívání alkoholu do virtuálního světa (Waloczek, 2021).

### 1.2.4 Terapie behaviorálních závislostí

V rámci terapie behaviorálních závislostí se obvykle využívají podobné postupy jako při léčbě látkových závislostí. V současné době neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba schválená pro nelátkové závislosti, ale v literatuře lze najít zmínky o úspěšném využití prostředku naltrexonu v léčbě patologického hráčství, kleptomanie či závislosti na internetu, antidepresiv SSRI v léčbě závislosti na internetu i patologického hráčství či antikonvulziva Topiramate v léčbě patologického hráčství a záchvatovitého přejídání.

Existuje zásadní rozdíl v léčbě látkových a behaviorálních závislostí, jímž je stanovení cíle léčby. Kromě patologického hráčství jde u behaviorálních závislostí často o takové aktivity, které jsou běžné a někdy v životě i důležité, takže není dost dobře možné si jako léčebný cíl nastavit úplnou abstinenci (například u závislosti na jídle, internetu, telefonu apod.).

V těchto situacích se pracuje s kontrolovaným užíváním, což může být výhodné pro některé klienty například v tom, že se lépe rozhodnou pro vyhledání léčby, která pro ně nebude znamenat absolutní opuštění závislostního chování. Na druhé straně je potřeba říci, že v jiných případech může tento přístup komplikovat proces uzdravení, protože pro některé osoby je výhodnější pokusit se zbavit problému a závislosti navždy než mu jen odolávat snížením dávek. V některých případech je možné doporučit poloviční abstinenci, což může například znamenat u závislosti na internetu abstinence od problémových aplikací nebo u závislosti na jídle abstinence od problémových potravin, které jsou spojené s přejídáním (Vacek a Vondráčková, 2014).

## 1.2.5 Centra pomoci odvykání závislostí

Zbavit se vypěstovaných závislostí pomáhají veřejnosti centra s různým odborným zaměřením. Přehled vybraných center působících na severní Moravě je uveden v následující tabulce.

**Tabulka 4 Odvykácí centra závislostí**

CENTRUM	ZAMĚŘENÍ
Centrum primární prevence – Ostrava	Toto centrum realizuje aktivity v oblasti všeobecné a specifické primární prevence nežádoucích jevů u dětí a mládeže. Mezi důležité aktivity patří rovněž vzdělávání pedagogických pracovníků a školení laické veřejnosti (např. rodičů).
Terapeutické centrum – Ostrava	Posláním je poskytování služeb odborného sociálního poradenství lidem již od 11 let věku, kteří experimentují s návykovými látkami, problémovým uživatelům návykových látek, závislým, kteří jsou motivovaní i nemotivovaní k abstinenci, patologickým hráčům a osobám s problematikou nelátkových závislostí, rodinným příslušníkům a partnerům.
Kontaktní centrum Ostrava	Posláním je primárně a sekundárně preventivní činnost čili konzultační a poradenské služby klientům a rodinným příslušníkům klientů experimentujících či škodlivě užívajících návykové látky včetně alkoholu a klientů ohrožených patologickým hráčstvím. Služby jsou poskytovány osobám od 15 let věku.
Kontaktní a poradenské centrum Frýdek-Místek	Posláním Centra je pomáhat lidem v obtížné životní situaci související s užíváním návykových látek, včetně alkoholu a léků, s hraním hazardních her, sázením či jiným závislostním chováním, a jejich blízkým a ochrana veřejnosti před negativními dopady spojenými s užíváním návykových látek.
Terénní program	Důležitou úlohu plní také Terénní program, a to (I.) Ostrava, (II.) Frýdecko-Místecko a na (III.) Novojičínsku. Posláním je aktivní vyhledávání a kontaktování osob ohrožených závislostí na drogách a patologickým hráčstvím v jejich přirozeném prostředí, snižování zdravotních a sociálních rizik, snaha o celkové zlepšení kvality života klientů a ochrana veřejnosti.
Terapeutická komunita – Čeladná	Terapeutická komunita je pobytové resocializační zařízení pro drogově závislé, závislé na alkoholu a patologické hráče s délkou léčby 8-12 měsíců. Nabízí své služby lidem, kteří se rozhodnou skoncovat se svou závislostí nebo s patologickým hráčstvím. Cílem služby je pomoci uživatelům služby překonat závislost a najít cestu k abstinenci a postupnému návratu do plnohodnotného života.
Doléčovací centrum – Ostrava	Poskytuje pomoc a podporu lidem, kteří právě procházejí zotavením ze závislosti a za sebou již mají první úspěšné měsíce. Posláním je pomáhat klientům zvládnout návrat do běžného života ve společnosti, úspěšně a samostatně řešit své záležitosti a budovat si spokojený život.
Klub absolvent	Renarkon, o.p.s. nabízí program „Klub absolvent“. K základnímu cíli patří vzájemné předávání zkušeností ze života po léčbě mezi klienty, kteří v určité fázi své léčby prošli léčbou v terapeutické komunitě, psychiatrické léčebně či v ambulantní léčbě.

**Zdroj: vlastní zpracování podle Kolibřík (2021)**

## 2 FOMO

Syndrom FOMO (zkratka z anglického „fear of missing out“) se projevuje strachem z toho, že něco zmeškáme, ale také projevem úzkosti z odloučení od svého telefonu nebo jen ztrátou možnosti jej používat. FOMO pocit nám připomíná, co vše jsme zmeškali a o co jsme přišli, což v nás vyvolává vnitřní neklid, který nás žene od jedné činnosti ke druhé, aniž bychom byli schopni si jen tak užívat. Tyto pocity jsou projevem informační závislosti (Krejčí, 2023).

V posledním desetiletí se sociální sítě stávají stále důležitějším nástrojem sociální interakce a komunikace mezi lidmi. Tyto platformy umožňují vytvářet polo-veřejné nebo veřejné profily a sledovat a zkoumat online vztahy, které jsme si vytvořili my sami i ostatní. S přibývajícím zkušenostmi a časem vnímání Facebooku a dalších sociálních sítí přestává být cizí, člověk komunikuje bezproblémově, často a s různou mírou vědomí dopadu na sebe a na ty, se kterými je ve spojení. Nová generace uživatelů technologií vstupuje do důvěrného vztahu s těmito dosud nezralými a vyvíjejícími se technologiemi. S tím, jak se sociální sítě online stávají stále rozšířenějšími, poskytují lidé stále větší přístup k detailům svých životů, aniž by plně chápali důsledky, dovolují sociálním médiím a virtuální síti "přátel" ovlivňovat své prožívání a chování.

V poslední době se v online komunikaci stále častěji objevuje zkratka "FOMO (fear of missing out). Firmy si začaly uvědomovat význam FOMO pro svou marketingovou strategii. V srpnu 2013 definoval *Oxford English Dictionary* FOMO jako úzkost z toho, že se vzrušující nebo zajímavá událost může odehrávat jinde s tím, že tuto úzkost vyvolávají příspěvky na webových stránkách a sociálních sítích. V esejích a blogových příspěvcích na serverech *Psychology Today* a *PsychCentral* se začaly objevovat různé názory na FOMO, což naznačilo rostoucí akademický zájem o tuto oblast. Podstatných výzkumů, které by se zaměřovaly přímo na FOMO, bylo dodnes provedeno velmi málo (Psychologytoday.com, 2015).

Projevy člověka, který trpí syndromem FOMO, lze z psychologického pohledu rozdělit do dvou skupin:

- *závistivec* (Jiným lidem závidí jejich život, protože si říká, že takový život by měl žít on. Velkou roli hraje u takového člověka výchova rodičů, protože jsou to oni, kdo dětem vštěpují, jak jsou úžasné. Takto chválené děti mívají tendence k pocitu, že jsou nejlepšími lidmi na světě a nesnesou tím pádem porovnání s někým, kdo je úspěšnější).

- *pospíchač* (Má seznam věcí, které chce dokázat, bojí se samoty a toho, že by byl v klidu. Stále někam spěchá a neuvědomuje si, že právě shon je to, co tlumí jeho kreativitu).  
(Krejčí, 2023)

FOMO se projevuje neustálým váháním nad všemi životními kroky a následným zpochybňováním svých rozhodnutí s přetrvávajícím pocitem, že nikdy nejsme ve správný čas na správném místě, ať už v online nebo offline světě. Pokud si člověk není jistý, jestli syndromem FOMO trpí, stačí, když si vyhodnotí otázky typu:

- Cítím se závistivě, když vidím na sociálních sítích, jak ostatní žijí svůj život?
  - Cítím se mizerně, když moje fotky a statusy nezískají dostatečné reakce?
  - Kontroluji e-mail a sociální sítě aspoň jednou za čtvrt hodiny?
  - Když vyrazím na nějakou akci, mám pocit, že se někde děje něco zajímavějšího a je mi líto, že tam nejste?
- (Pitaya, 2021)

Zjednodušeně lze říci, že jen jedna jediná kladná odpověď na uvedené otázky může být současně odpovědí na to, zda člověk trpí nebo netrpí tímto syndromem.

Obdobně může člověk poznat, že syndrom FOMO je i jeho problém, pokud:

- při prohlížení fotek z dovolených má deprese nad nedostatečností vlastního života,
  - neustále píše známým s otázkou, co právě dělají,
  - není-li dostatečně často online a lidé nereagují na Vaše statusy, dlouho mu nikdo nepíše ani nevolá a cítí se opomíjen,
  - na přátele má čas, jen když jsou online,
  - neumí se rozhodnout, která z pozvánek na Facebooku na dnes večer je ta pro něj nejlákavější, a nakonec stejně lituje svého výběru,
  - Facebook, email a mobil kontrolujete častěji než 1x za 10 minut.
- (Spektrumzdravi.cz, 2015)

V roce 2011 provedla agentura JWT (jedna z nejznámějších světových agentur v oblasti marketingu) výzkum fenoménu FOMO. Průzkum byl realizována prostřednictvím patentovaného nástroje SONAR agentury JWT, jehož prostřednictvím



bylo dotazováno 1 024 dospělých ve věku 18 a více let a 87 dospívajících ve věku 13-17 let v období 4.-15. března 2011.

Základními zjištění z průzkumu bylo:

- Až 72 % mladých dospělých (ve věku 18-33 let) v USA a Velké Británii uvedlo, že se s FOMO zcela nebo do jisté míry ztotožňují, přičemž 4 z 10 uvedli, že se s ním setkávají často nebo občas. Většina dospívajících se s tímto pojmem také dokázala ztotožnit (56 %), přičemž přibližně čtvrtina z nich uvedla, že FOMO zažívá často nebo občas. Mladí dospělí a dospívající vyjadřovali pocity zmeškání více než kterákoli jiná generace, když prostřednictvím sociálních médií viděli, že jejich přátelé dělají něco, co oni nedělají, kupují něco, co oni nemají, nebo se dozvěděli něco dříve než oni.
- Mileniálové si uvědomují, že sociální média vyvolávají FOMO. Ve Velké Británii 63 % mladých dospělých souhlasilo s tím, že na stránkách jako je Facebook je snadné cítit se ostrčený, a 61 % uvedlo, že sociální média zesílila jejich strach z toho, že něco zmeškají. Ve Spojených státech se přibližně polovina respondentů vyjádřila stejně o obojím. Mezi dospívajícími vyjádřili britští a američtí respondenti podobné pocity, když 64 % z nich uvedlo, že je snadné cítit se na stránkách jako ostrčený, a 60 %, že sociální média posílila jejich FOMO.
- Muži (zejména američtí) jsou k pocitům „vynechání“ prostřednictvím sociálních médií náchylnější: 45 % respondentů mužů uvedlo, že se cítí do jisté míry nebo velmi vynechání, když prostřednictvím sociálních médií vidí, že jejich vrstevníci dělají něco, co oni nedělají.

(PRWEB.COM, 2011)

Mezi příznaky syndromu FOMO patří například podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, stavy úzkosti, pocity deprese, bušení srdce. Mezi další projevy patří prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, stavy úzkosti, nervozita, dušnost, okusování nehtů a kroucení vlasů. Reakce na tento syndrom bývají různé, nicméně negativní dopad syndromu se projevuje hlavně u přecitlivělých a nejistých osob s nižším sebevědomím a depresivními sklony. Pokud nedostanou pozvánku na nějakou akci, klesne jejich sebevědomí na minimum s přesvědčením, že je nikdo nemá rád. Některé z takto postižených lidí to rozloží do stavu rezignace, jiné to přivede k potřebě dostat se na úroveň těch obdivovaných. Nenechají ujít žádnou akci a investují

množství času a peněz do nákupů drahých věcí a zážitků. Nedělají to ovšem kvůli sobě, ale z pocitu potřeby nezaostávat a vyrovnat se ostatním. Všechno hned vše sdílí v kyberprostoru, aby i jiní viděli, že jsou IN. Dostávají se tím do začarovaného kruhu plného únavy, vyčerpání a žití života jiných lidí (Kopecký, 2017).

## **2.1 Sociální síť a FOMO**

Facebook je s 1,49 miliardy uživatelů nejoblíbenější sociální sítí na světě. Podle průzkumu realizovaném například v Irsku je 35 % uživatelů Facebooku mladších 25 let, přičemž 98 % z nich používá tuto aplikaci na svých chytrých telefonech; 90 % z nich kontroluje svůj telefon "po probuzení", 87 % "ve veřejné dopravě" a 84 % "při sledování televize. Studie společnosti Thinkhouse z roku 2014 ukázala, že používání Facebooku může mít řadu negativních důsledků a tyto důsledky spolu souvisejí. Snížení osobního soukromí, odtržení od přátel a rodiny, zvýšený pocit osamělosti a nespokojenost s vlastním životem jsou základními příčinami negativních důsledků FOMO (Psychologytoday.com, 2015).

Tyto negativní důsledky spolu souvisí a významně zhoršují zvýšené nespravedlivé posuzování druhých, změnu osobnosti, paranoii, žárlivost a pokles koncentrace. Vzhledem k rozsahu a rozšířenosti negativních psychologických důsledků, které respondenti v průzkumu uvedli, je otázkou, zda by tvůrci Facebooku zavedli platformu v její současné podobě, kdyby byli psychologové součástí původního týmu návrhářů? Další otázkou je, jak negativní důsledky při návrhu softwarových řešení v budoucnu překonat? Technologové by měli zpomalit a zvážit dopad svých výtvorů na uživatelskou zkušenost a sociálně-emocionální vývoj celosvětové populace (Psychologytoday.com, 2015).

## **2.2 Marketing a FOMO**

Syndrom FOMO je velmi zneužitelný v oblasti marketingu. Pokud firma zakládá svou reklamní kampaň a své slogany na probouzení pocitu, že člověku něco chybí nebo mu něco uniká, je to v podstatě zneužívání tohoto syndromu u lidí, kteří se nedovedu bránit, podléhají snadným svodům.

Obrázek 1 Příklady marketingového zneužití syndromu FOMO



Zdroj: vlastní zpracování s využitím Mobelix.cz, Trekkies.cz, My-Concept.cz a Lasska-brana.cz, 2023)

Vědecké výzkumy ukázaly, že lidský mozek nemá rád možnost výběru. K rozhodování se mezi více možnostmi je zapotřebí silné emoční reakce, která zahltní mozek, a obrazně řečeno ho vyřadí z provozu. Jakmile se máme rozhodnout mezi několika možnostmi, je to pro nás obtížné a jakékoliv naše rozhodnutí vede k menším či větším pochybám o správnosti naší volby (Pitaya.cz, 2021).

FOMO marketing využívá pocit promeškání k tomu, aby přesvědčil potenciální zákazníky k nákupu konkrétních produktů, což pomáhá podnikům zvýšit jejich konverzní poměr. FOMO marketing využívá pozitivní stránku FOMO ke zvýšení poptávky a prodeji nejnovějších trendů. Zdůrazněním popularity produktu a omezením jeho dostupnosti mohou obchodníci učinit produkt neodolatelným. Kromě toho mohou zkrátit dobu trvání průměrné cesty zákazníka, a snížit tak jejich celkovou CPA (Cost per Action – cena za konverzi) (Jochen, 2023).

FOMO marketing kombinuje tři silné psychologické účinky, kterými jsou:

- sociální důkaz,
- naléhavost,
- nedostatek.

Různé studie ukázaly, jak jsou lidská rozhodnutí formována lidmi kolem nás. Například behaviorální vědci Goldstein, Cialdini a Griskevicius ve své studii "Pokoj s názorem" ukázali, že sociální normy mohou mít větší dopad na naše chování než racionální apely. Podobný výzkum poukázal na efekt známý jako "pouhá naléhavost", který popisuje, jak se naše priority mění významněji, když má úkol krátký termín, než

když je obzvláště důležitý. Efekt pouhé naléhavosti pomáhá vysvětlit, proč jsou lidé produktivnější, když rozdělí jeden velký úkol na mnoho (naléhavějších) menších úkolů. Vliv, který má nedostatek na hodnotu položky, byl ilustrován v experimentu provedeném v roce 1975. Během experimentu psychologové Adewole, Lee a Worschel požádali účastníky, aby ohodnotili vhodnost sušenky z jedné ze dvou sklenic (jedna, která byla plná a druhá, která byla téměř prázdná). Vzorek 200 vysokoškolských studentů hodnotil ty z téměř prázdné nádoby jako mnohem přitažlivější než ty z nádoby plné. FOMO marketing využívá nedostatek ke zvýšení poptávky po produktu a kombinuje tento efekt s naším instinktem přizpůsobit se a naši tendencí upřednostňovat blížící se termíny. Protože aplikuje tyto psychologické účinky společně, FOMO je pozoruhodně silným marketingovým nástrojem (Jochen, 2023).

Mezi techniky a nástroje, které marketéři využívají / zneužívají v rámci FOMO marketingu, patří například:

- zvýraznění omezené zásoby nebo dostupnosti (zdůraznění omezené nabídky produktu nebo nabídky povzbuzuje zákazníky k okamžitému jednání. Znamená to, že produkt je populární a jeho nedostatek způsobuje, že jej zákazníci cítí jako cennější, a dokonce i bez stanovení termínu vědomí, že by nebyl dostupný, stačí k vytvoření pocitu naléhavosti),
- registrace firmy do seznamu exkluzivních adresátů (vytvoření mailing listu vysoce angažovaných odběratelů je důležitou součástí každé marketingové strategie. Tímto způsobem získává e-mailový marketing výjimečně vysoké výnosy),
- vytvoření speciálních nabídek s termínem (časově omezený prodej je součástí marketingu od jeho počátků. Pro některá odvětví poskytuje způsob, jak se zbavit přebytečných zásob, snížit náklady na skladování a zvýšit příjmy. V českých podmínkách je aktuálním ilustrativním příkladem běžící reklamní kampaň společnosti Mountfield, která zákazníky přesvědčuje o dočasně snížených cenách do konkrétního termínu, který ovšem firma opakovaně prodlužuje),
- „FOMO Marketing“ mail pro zvýšení míry otevření e-mailu (mailové propagační kampaně s dikcí v předmětu mailu typu „*Posíláme Vám nabídku, kterou nemůžete odmítnout*“),
- produkty z limitované edice (mailové nabídky jedinečného a exkluzivního výrobku, který je k dispozici pouze po omezenou dobu, dává návštěvníkům větší důvod k registraci),

- vyšší atraktivita obsahu pomocí FOMO (lákové titulky přesvědčí čtenáře a potenciálního zákazníka, že článek na blogu, video nebo průvodce školením poskytne něco nového a důležitého. Obchodníci mohou své články na internetu učinit přitažlivějšími tím, že naznačí tajemství, položí otázku, která bude zodpovězena v obsahu apod.),
- sociální důkaz nedostatek (informace o tom, kolik lidí si prohlíží danou stránku a produkt, kolik lidí ji v poslední době navštívilo, kolik lidí si právě koupilo konkrétní produkt apod.),
- nabídka pro "prvních 100 kupujících" (omezením počtu zlevněných produktů například pro prvních 100 zákazníků prodejci povzbuzují zákazníky k rozhodnutí daný výrobek si koupit),
- zobrazení vyprodaných položek a prošlých nabídek (zvýšení pocit naléhavosti a silně ovlivňuje chování spotřebitelů),
- doprava zdarma (výzkumy ukazují, že doprava zdarma silně podporuje rozhodnutí zákazníka o koupi produktu. Nabídka dopravy zdarma po omezenou dobu je přirozenější než pouhé zlevnění cen. Vzhledem k tomu, že ke změně zásad doručování může dojít organicky, je méně pravděpodobné, že se návštěvníci budou cítit jako manipulováni),
- oznámení o brzké objednávce (termínovaná lhůta pro zadání objednávky, pokud chtějí zákazníci obdržet zboží v určitý den, opět ovlivňuje rozhodnutí o nákupu a oznámení vyvolá pocit potřeby vlastnictví),
- použití widgetů pro záměr ukončení (jednou z překážek, kterým čelí elektronický obchod a maloobchodní webové stránky, je prokrastinace. Návštěvníci často odkládají nákup, protože se cítí úzkostlivě nebo nepříjemně. Tento problém může obchodník překonat instalací vyskakovacího okna s inzercí nabídky, která je k dispozici pouze tehdy a tam apod.),
- živé události (jsou přístupné pouze v určitém čase a místě. I když to snižuje počet lidí, vytváří to silnou motivaci pro potenciální zákazníky, aby podnikli akci. Pokud se nebudou snažit akce zúčastnit, přijdou o jedinečné informace nebo nápady),
- viditelný časovač odpočítávání (vizualizace odpočtu, jak dlouho ještě platí zobrazená nabídka. Odpočítávání má silný vliv na spotřebitele, pokud je kombinováno se speciální nabídkou.

(Jochen, 2023)

Uvedené techniky neslouží jen k propagaci a posílení prodeje fyzického zboží a služeb, ale používají se také při propagaci různých akcí, aktivit, událostí, výzev apod., které může aktivně sledovat i středoškolská mládež. FOMO je z tohoto pohledu marketingově velmi zneužitelnou oblastí, na kterou má veřejnost různé názory. Veřejnost na jedné straně chápe, že obchodníci hledají jakékoliv cesty, jak propagovat své produkty a služby, na druhé straně si uvědomuje, že tento princip zneužívá nedostatky lidské psychiky, které podobným svodům v určitém věku snadno podléhají.

### **2.3 Koncepty souvisící s FOMO**

FOMO není jedinou známou a diskutovanou závislostí v oblasti „přicházení o“. Dalšími koncepty jsou například:

- FOBO (Fear of Better Options) - týká strachu, že člověk přichází o potenciálně lepší alternativy,
- MOMO (Mystery of Missing Out) - týká se strachu, že člověku něco chybí, ale nemá žádné ponětí o tom, o co přichází,
- ROMO (Realita chybějícího času) - týká se vědomí, že člověku nic nechybí,
- FOJI (Fear of Join) - strach ze sdílení věcí na sociálních sítích, ale nezískání žádné odezvy,
- JOMO (Joy of Missing Out) - opak FOMO, odkazuje na pozitivní pocity z promeškání nebo odpojení od sociálních médií.

(Scott, 2022)

### **2.4 FOMO a pohlaví**

Studie zjistily, že syndrom FOMO se týká lidí ve všech věkových kategoriích. Studie v časopise *Psychiatry Research* například zjistila, že strach z promeškání je spojen s větším používáním smartphonů a sociálních médií a že toto spojení nebylo nesouvisí s věkem nebo pohlavím. Výzkum zjistil, že používání sociálních médií a problematické používání smartphonů spolu souvisí. Používání smartphonů souviselo s obavami z negativního i pozitivního hodnocení ostatních.

Dospívající a mladí lidé jsou zvláště citliví na účinky FOMO. Vidět přátele a jejich příspěvky na sociálních médiích může vést ke srovnávání a intenzivnímu strachu, že mladým lidem uniknou věci, které zažívají jejich vrstevníci.

Výzkum naznačil, že u některých dospívajících může FOMO hrát roli při:

- úzkosti,
- depresích,
- nízkém sebevědomí
- rizikovém chování.

(Scott, 2022)

## 2.5 Metody potlačení FOMO

Podle Scott (2022) existuje několik technik, které lze při snaze potlačit příznaky FOMO použít. Mezi nimi jsou například:

- **změna zaměření** (místo toho, aby se dotyčný soustředil na to, co mu chybí, měl by se zaměřit na to, co má. Měl by tedy přidávat do svého feedu více pozitivních lidí a nesledovat lidi, kteří mají tendenci se příliš chlubit. Feed lze změnit tak, aby zobrazoval méně toho, co vyvolává FOMO, a naopak více toho, co člověku dělá dobře),
- **digitální detox** (příliš mnoho času stráveného na telefonu nebo v aplikacích sociálních médií může zvýšit FOMO. Digitální detox, kdy si člověk odpočine od digitálních zařízení, může pomoci více se soustředit na život bez neustálého srovnávání. Pokud není možné provést úplný digitální detox, měl by člověk zvážit omezení používání některých aplikací a sociálních médií, které vyvolávají pocit, že člověku něco uniká),
- **deník** (vhodnou technikou může být přenesení některých fotografií a vzpomínek mimo internet a vedení osobního deníku nejlepších vzpomínek, ať už online, nebo na papíře. Vedení takové deníku může pomoci přesunout pozornost od veřejného schvalování k soukromému oceňování věcí, které činí život skvělým),
- **skutečné spojení** (pocity osamělosti nebo vyloučení jsou způsobem, jakým nám náš mozek říká, že chceme hledat spojení s ostatními a chceme zvýšit pocit sounáležitosti. Angažovanost na sociálních sítích není vždy tou správnou cestou, jak toho dosáhnout. Vhodnou technikou je snažit se o větší propojení s lidmi na sociálních sítích formou osobního setkání. Naplánovat si schůzku s dobrým přítelem, vytvořit skupinový výlet nebo podniknout cokoli společenského může být příjemnou změnou a může to pomoci setřást pocit, že člověku něco chybí),

- **vděčnost** (studie ukázaly, že aktivity podporující vděčnost, jako je například psaní deníku vděčnosti nebo prosté sdělování ostatním, čeho si na nich vážíte, mohou zlepšit náladu všem. Zlepšení nálady může být právě to, co člověk potřebuje, aby se zbavil pocitu deprese nebo úzkosti).

Mezi další doporučované metody, jak překonávat strach, že člověku něco unikne, patří také:

- **přiznat si, že má člověk problém** (přiznat a přijmout, že člověk má úzkost, může probudit pocit, že tajemství bylo vypuštěno a břemeno spadlo dolů),
- **vypnout telefon** (deaktivace účtů na sociálních sítích nemusí být správná cesta, ale vyhrazení určité denní doby pro kontrolu všech sociální médií může pomoci),
- **všimnout si okolí** (všímavost k okolí je terapeutická technika, která může pomoci lidem se syndromem FOMO. Užívat si toho, co člověk dělá, místo přemýšlení o tom, po čem touží, je účinnou metodou).

(Gupta, 2016)

Klinická psycholožka Sabina Zavorská (2022) říká, že kromě pocitů sebenespokojenosti, neštěstí a selhání vede faktor FOMO k nezdravému a riskantnímu chování. Nahromaděním úzkosti FOMO roste stres, který může vyžadovat nějakou formu terapie. V opačném případě trpí sebeúcta a problémy se sebepoškozováním nebo pokusy o sebevraždu nejsou neobvyklé. Mezi příznaky FOMO podle autorky patří:

- závislý člověk vždy říká ANO (je důležité nebát se odmítnout, nesouhlasit nebo zmeškat událost),
- závislý člověk se cítí vyloučen z činnosti (výsledkem jsou negativní emoce a úzkost),
- závislý člověk není spokojen se svým vlastním životem (studie potvrdily souvislost mezi nízkou spokojeností se životem a FOMO. Čím více člověk používá sociální média, tím výraznější může být pocit nespokojenosti s jeho vlastním životem),
- závislý člověk je bez sociálních sítí neklidný (závislost, která omezuje běžný každodenní život a kterou je vhodné řešit ve spolupráci s psychoterapeutem),
- závislý člověk trpí syndromem lesklých předmětů (neschopnost soustředit se na konkrétní předmět, projekt nebo zájem po dlouhou dobu. Příznakem je rychlý přesun k dalšímu „dobrodružství“),



- závislý člověk se zajímá o názory jiných lidí,
  - závislý člověk touží být neustále obklopen jinými lidmi,
  - závislý člověk je spánkově deprivován, podle studie z roku 2018 publikované v časopise *Motivation and Emotion* jsou lidé, kteří mají problémy se spánkem, únavou nebo mají značné množství stresu, náchylnější k FOMO).
- Zavarská (2022)

Jako metody léčby doporučuje Zavarská (2022) změnu zaměření (tedy změnu pohledu na život, nezaměřování se na to, co člověku chybí, ale na to, co už má. Závislý člověk by měl ze seznamu svých přátel vyhodit ty, kteří mají tendenci se chlubit a ty, kteří ho nepodporují), vyhledávání skutečných kontaktů (lepší než online komunikace, je setkat se s danou osobou osobně) a zaměření se na vděčnost (pokud se závislý člověk naučí být vděčný, vyjadřovat to a sdělovat to svému okolí, bude šťastnější a spokojenější se svým vlastním životem).

## 2.6 Středoškolská mládež a digitální online prostředí

Společnost *Člověk v tísni* a sociologická agentura *Media* provedly v roce 2017 dotazníkové šetření na 144 středních školách v celé České republice se zastoupením:

Typy škol: Gymnázia 27,7 %, SOŠ 63,5 %, Učiliště 8,8 %

Pohlaví: chlapci 48,3 %, dívky 50,4 %

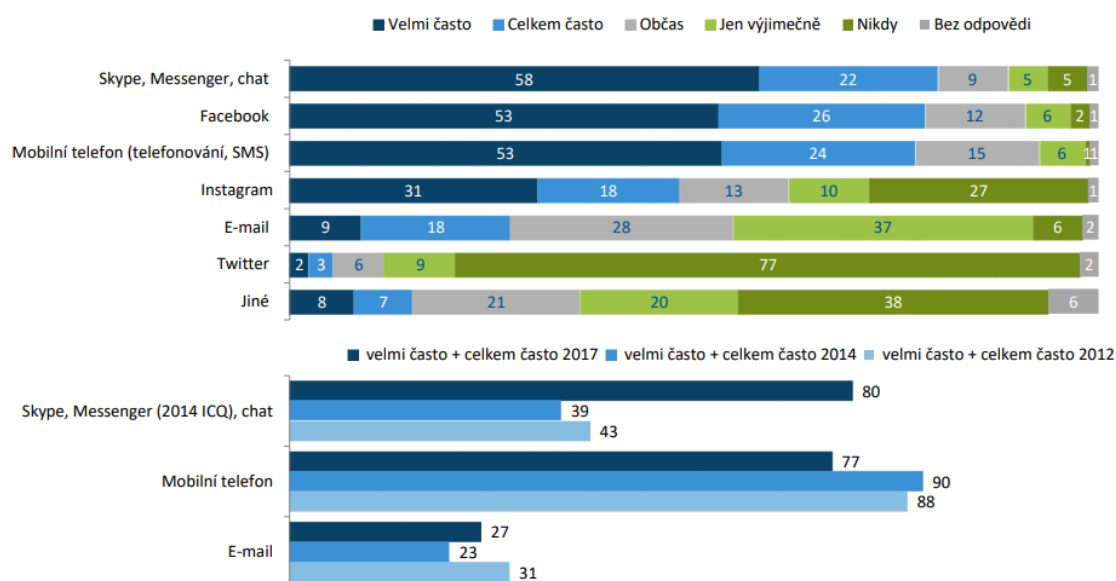
Věk: 15–17 let 54,2 %, 18–20 let 44,5 %

(JSNS, 2018)

Během výzkumu bylo zjištěno, že chatovací platformy používají intenzivně častěji dívky (62 %) než chlapci (53 %). Mezi středoškoláky z rodin s nízkou životní úrovní je vyšší zastoupení těch, které je nepoužívají vůbec či jen občas (25 %), než mezi studenty z bohatších rodin (14 %). To naznačuje, že využívání těchto platform i zapojení do sociálních sítí může být mimo jiné částečně podmíněno socioekonomickou situací rodiny a její schopností pořídit dítěti smartphone, tablet apod. Více než polovina českých středoškolských studentů (53 %) používá často sociální sítě, když nemůže spát. Necelá polovina (46 %) je pak často používá ihned po probuzení. Významně častěji to v obou případech dělají dívky než chlapci (rozdíl cca 15 %). Při vyučování kontroluje

sociální sítě často asi 39 % studentů a na akcích s kamarády 18 % studentů. Intenzita roste s věkem – studenti čtvrtých ročníků zde sociální sítě využívají v 50 % (na akcích s kamarády), respektive ve 33 % (ve vyučování). Celkově lze konstatovat, že využívání sociálních sítí přes mobilní telefon výrazně zasahuje do denního režimu a běžných individuálních činností, a zejména u starších studentů do běžných sociálních aktivit školní a výuky.

**Obrázek 2 Denní komunikace studentů středních škol**

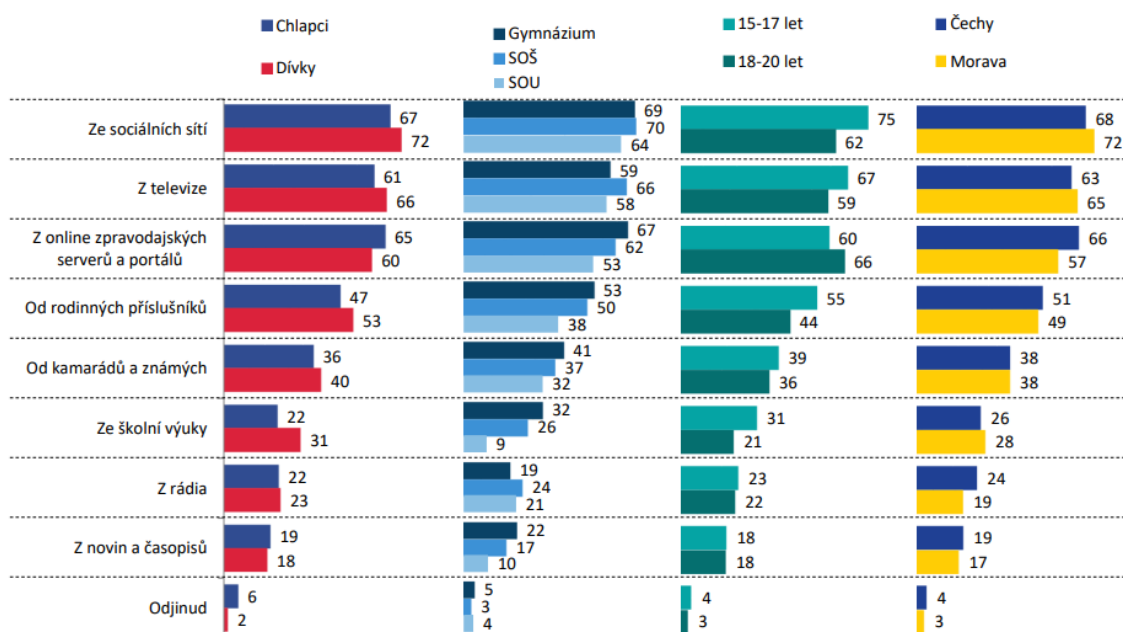


**Zdroj: JSNS.CZ (2018)**

Více než polovina středoškoláků v rámci výzkumu přiznala, že používá sociální sítě tehdy, když nemůže spát. Druhým nejčastějším momentem užívání sociálních sítí je pro středoškoláky čas po probuzení. V obou těchto situacích využívají sociální sítě výrazně častěji dívky než chlapi. Při vyučování se k sociálním sítím dostanou spíše starší studenti než mladší, podobně jako na akcích s kamarády. Po probuzení používají sociální sítě také starší studenti a studenti z měst nad 100 tisíc obyvatel, což může být dáno vyšším užíváním sociálních sítí i častějším vlastnictvím smartphonů (využitelných ihned po probuzení) v těchto skupinách.

Stejný výzkum také ukázal, odkud čerpají středoškoláci informace o dění kolem sebe. Podle očekávání byly na prvním místě sociální sítě, na druhém TV a na třetím online zpravodajské servery a portály. Jinými slovy dva zdroje ze tří nejčastěji využívaných jsou online, tedy dosažitelné pomocí chytrých telefonů.

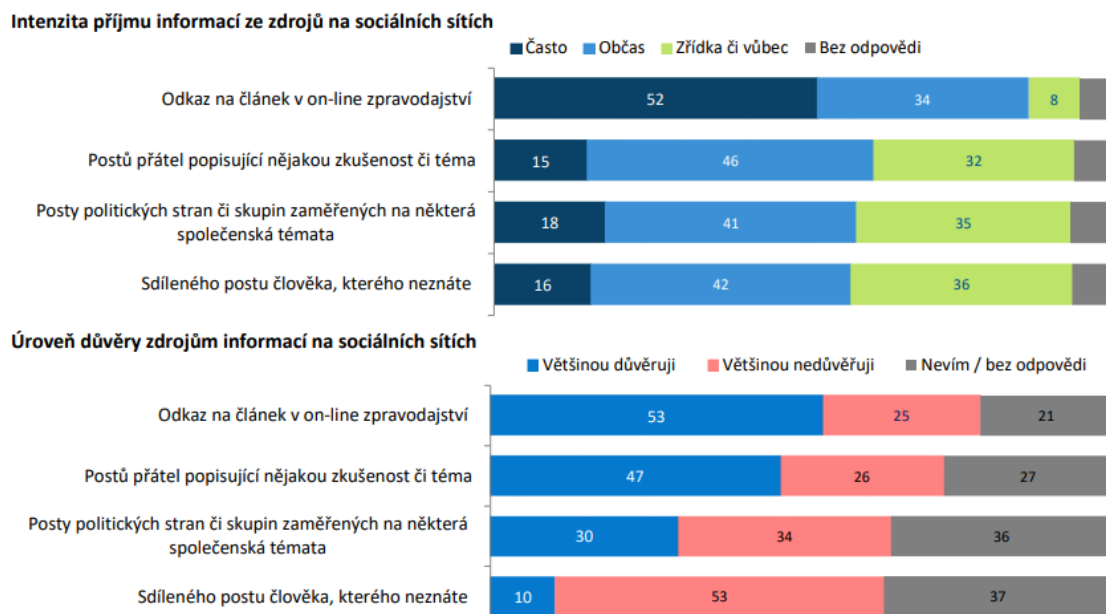
**Obrázek 3 Zdroje informací středoškolské mládeže**



Zdroj: JSNS.CZ (2018)

Další velmi zajímavou statistikou, kterou výzkum přinesl, je intenzita příjmu informací a úroveň důvěry zdrojům informací na sociálních sítích.

**Obrázek 4 Zdroje informací a důvěryhodnost sociálních sítí**



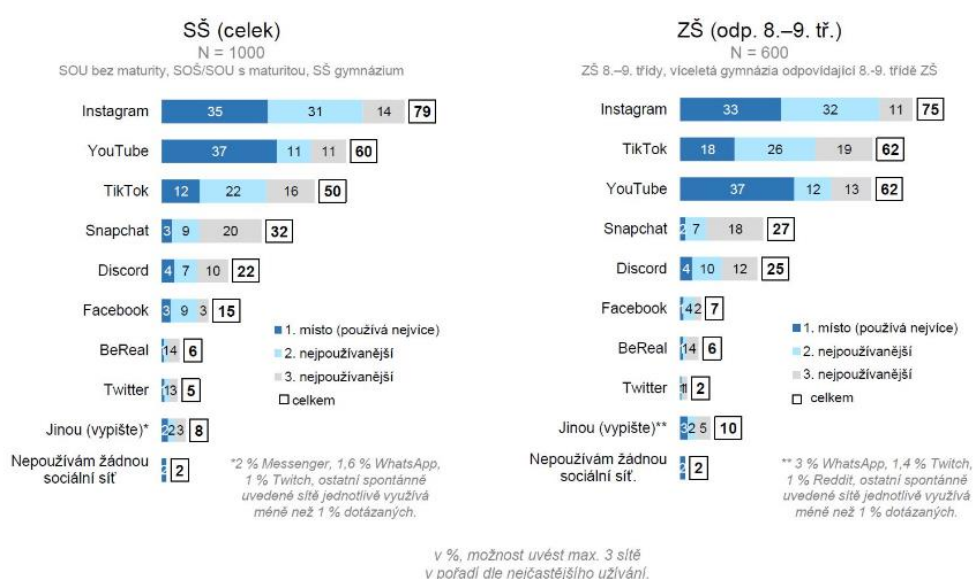
Zdroj: JSNS.CZ (2018)

Středoškoláci uvedli, že sociální sítě jsou jedním z nejčastěji používaných zdrojů informací. O aktuálním dění se nejčastěji dozvídají z odkazů na články v online

zpravodajství. Středoškoláci, kteří z těchto zdrojů častěji čerpají, jim také častěji důvěřují. Odkazy na články v online zpravodajství a posty politických stran nebo tematických skupin častěji využívají gymnazisté (JSNS.CZ (2018)).

Organizace *Člověk v tísni* provedla v roce 2022 průzkum s názvem „Mediální gramotnost žáků základních a středních škol a jejich postoje k médiím“, v němž mj. zkoumala, které sociální sítě středoškoláci používají nejčastěji. Statistiku využívání jednotlivých sítí a porovnání středoškoláků se žáky základních škol ukazuje následující graf.

**Obrázek 5 Nejčastěji používané sociální sítě středoškoláky a žáky základních škol**



**Zdroj: JSNS (2023)**

Důvěra středoškoláků v média podle průzkumu klesá, jsou přesvědčeni o manipulativnosti sociálních sítí a více vnímají ohrožení demokracie nepravdivými zprávami (JSNS, 2023).

## 2.7 Nomofobie

Mobilní chytré telefony umožňují být v kontaktu s druhými, sdílet názory, pohledy na svět a komunikovat. Pro některé osoby nastává problém, pokud k telefonu a jeho funkcím nemají přístup okamžitě a teď hned. Tomuto problému se říká nomofobie (z anglického nomophobia – NO MOBILE PHONE FOBI – fobie z toho nemít mobilní telefon). Výzkumy ukazují, že by se nomofobie mohla stát poměrně rozsáhlým

fenomémem, který zasahuje všechny věkové skupiny, protože kritéria, která zatím nejsou ustanovená, splňují v populaci desítky procent lidí. Projevy nomofobie jsou velmi podobné projevům jiných závislostí včetně fyzických i psychických projevů. Potřeba mít telefon neustále u sebe a reagovat na každý nový podnět, který z něj přichází, přináší zejména nesoustředěnost a neschopnost koncentrovat se na jeden úkol, jednu myšlenku, což se přenáší do dalších oblastí života, jako je studium nebo pracovní výkon (Klinika ambulantní psychiatrie a psychoterapie, 2023).

Nomofobie je rozsáhlý fenomén zasahující všechny věkové skupiny, nicméně nejbliže k ní mají mladší generace a nejohroženější skupinou jsou vysokoškolští studenti. K typickým symptomům nomofobie patří permanentní nutkání kontrolovat telefon a ověřovat, zda je nabitý, potřeba okamžitě reagovat na zprávy, podrážděnost a nervozita z jeho nepřítomnosti, neschopnost ho vypnout. Mezi další příznaky patří tzv. fantomové vibrace, což je pocit, že telefon vibruje, i když se tak neděje. Logickým důsledkem je neschopnost odejít z domu bez mobilního telefonu a potřeba kontrolovat telefon během noci. Abstinenci příznaky u nomofobie mohou být třes, žaludeční nevolnost nebo bolest hlavy. Nomofobie má přirozenou tendenci komplikovat vztahy s ostatními lidmi. Příliš mnoho času stráveného na sociálních sítích bere čas i energii (Datart, 2022).

Během pandemie COVID-19 vzrostlo používání mobilních telefonů. Společnost OnePlus si nechala vypracovat další zajímavý průzkum., který se tentokrát týkal toho, jak lidé v době pandemie používají svůj mobilní telefon. Z odpovědí vyplynulo, že během pandemie vzrostlo používání smartphonů i vazba lidí k němu. Průzkum mapoval zvyklosti lidí po celé Evropě, kde za poslední měsíce vzrostlo používání mobilních telefonů o více než 50 %. Nejvíce se to týká mladých lidí z Itálie (56 %), Francie (55 %) a Španělska (51 %). 13 % z dotázaných ve Finsku uvedlo, že by raději přišlo o svůj automobil než o telefon. Negativními pocity spojenými s představou nefunkčnosti svého mobilního telefonu či nemožnosti jej používat (nomofobií) trpí nejvíce Britové (32 %) a Španělé (30 %). Průzkum poukázal i na další příznaky potenciální nomofobie – 13 % z dotazovaných raději nereaguje na zprávu, aby šetřili baterii. Mnoho z respondentů také uvedlo, že si nedokáží představit odloučení od svého mobilu, a mají tak větší potřebu mít telefonní nabíječku vždy k dispozici. Téměř polovina dotázaných (43 %) připustila, že mobil nabíjí dvakrát nebo vícekrát denně (Kočí, 2021).

Mezi doporučené rady a zásady, které mohou pomoci k potlačení příznaků nomofobie, patří například:

- vypínat mobilní telefon alespoň hodinu před spaním (mozek dostane příležitost, aby si odpočinul),
- nespát s mobilem (používat normální budík),
- vyhradit si určitý čas pro kontrolu mobilního telefonu,
- vyhradit si místa a čas bez mobilu,
- komunikovat s lidmi naživo a nikoli přes sociální sítě a mobily.

(Medlicker.com, 2023)

## **2.8 Digitální závislosti v České republice**

V roce 2022 provedlo *Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti* průzkum věnovaný nadužívání digitálních technologií, tedy nadměrném trávení času na internetu, zejména na sociálních sítích a hraním digitálních her, které může vést ke vzniku a rozvoji závislosti, označovaných jako digitální závislost. Výstupem průzkumu byla následující zjištění:

- nadužívání internetu se týká velké části populace a je příčinou řady zdravotních poruch a negativních dopadů na jednotlivce i jeho okolí,
- konsensus definice digitální závislosti zatím neexistuje,
- digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky,
- v oficiálních klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) zatím internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií není definována,
- řešení problematiky digitálních závislostí by mělo zahrnovat monitoring situace v oblasti nadměrného užívání digitálních technologií, jeho dopadů a souvislostí, vzdělávání veřejnosti, včasnou detekci rozvoje závislosti i nabídku pomáhajících služeb a zajištění odborné adiktologické léčby.

(Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022)

Politika v oblasti nadužívání digitálních technologií je v České republice součástí integrované politiky v oblasti závislostí. Hlavním strategickým dokumentem zaměřením politiky v oblasti závislostí je „*Národní strategie prevence a snižování škod*

*spojených se závislostním chováním 2019–2027“*, která obsahuje i cíle a aktivity pro oblast digitálních závislostí (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2022).

## **2.9 Adiktologická léčba**

Adiktologickou léčbu pro problémy typu FOMO obvykle nenabízí běžné adiktologické ambulance, které poskytují služby primárně uživatelům návykových látek, tedy drog, alkoholu a medikamentů (podle potřeb klienta, který nebývá vytržen z přirozeného, tedy z rodinného, pracovního nebo studijního prostředí a života) (SANANIM.CZ, 2023).

Vhodnou léčbou nelátkových závislostí jsou individuální nebo skupinové psychoterapie. K léčení problematiky FOMO mají zřejmě nejbližší metody, které jsou určeny pro léčbu závislosti na internetu, na počítačích a podobných nelátkových závislostí. Metodami doporučenými v této oblasti se lze v rámci léčby FOMO závislosti inspirovat.

Poradna kliniky adiktologie při 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze doporučuje pro léčbu závislosti na internetu metody Kimberleyo Younga:

- změna struktury dne (závislý člověk by si měl na část dne, kdy byl zvyklý být online, naplánoval různé jiné off-line aktivity. Cílem je, aby byly dosavadní vzorce chování spojeného s nadměrným používáním internetu přerušeny a nahrazeny jinými činnostmi. Pokud je člověk zvyklý trávit čas na internetu například o víkendu, doporučuje se být online hlavně ve všední dny),
- stanovení určitého počtu hodin a přesné vymezení doby online (tato rada a metoda spočívá v nastavení určitého počtu hodin, kdy bude závislý člověk online, a vymezení doby, během které se připojí na internet. Tato metoda je způsobem, jak se vyhnout odvykacím symptomům a současně získat nad používáním internetu kontrolu).
- použití externích upozornění (tato upozornění může závislému člověku připomenout, že čas vymezený k používání internetu již vypršel. U méně závislých osob je možné připomenout vykonání jiné důležité činnosti jako je odchod do práce nebo vyzvednutí dětí ze školky apod.),
- abstinence od používání problémové internetové aplikace (člověk bývá závislý na určitých aplikacích, mezi které patří například hraní online her, navštěvování

pornografických stránek, využívání komunikačních aplikací apod. V souladu tímto tvrzením se doporučuje přestat používat tyto aplikace celkově),

- upomínkové karty (na jedné straně mohou mít tyto karty napsáno 5 hlavních problémů, které závislému člověku jeho závislost způsobuje, a na druhé straně například 5 pozitiv, která přináší omezení používání problémových aplikací),
- zmapování činností (závislý člověk by si měl zmapovat činnosti, které v souvislosti se závislostí na internetu zanedbává, a měl by se pokusit znovu tyto aktivity obnovit).

(SANANIM.CZ, 2023)



### **3 Edukace studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO - metodologie**

Cílem práce je zjistit, jak vybrané střední školy edukují studenty v oblasti problematiky FOMO jako součástí životního stylu mladé generace. V této kapitole budou popsány metody zkoumání a soubor přístupů, které jsou dle definice Sedlákové (2014) formalizované, závazné a systematické. Bude popsána základní strategie provedení výzkumu, metoda sběru dat, vytvoření výzkumného vzorku, realizace předvýzkumu a samotný sběr dat. Představeny budou také dílčí cíle, jednotlivé výzkumné otázky a hypotézy. V závěru budou popsány také limity výzkumu a jeho etický aspekt.

#### **3.1 Výzkumné otázky a hypotézy**

Výzkumným problémem této práce je problematika FOMO a způsob její edukace na středních školách. Na základě výzkumného problému a analyzovaných teoretických východisek byly stanoveny tyto výzkumné otázky a hypotézy:

##### **Výzkumné otázky:**

1. Jaké místo má fenomén FOMO v učebních osnovách či preventivních programech?
2. Jaká je zkušenost pedagogických pracovníků se syndromem FOMO u studentů?
3. Jsou studenti v oblasti problematiky FOMO dostatečně edukováni?
4. Jak studenti hodnotí možná rizika spojená se syndromem FOMO?
5. Mají studenti zájem prohloubit znalosti v oblasti problematiky FOMO?

Dle Soukupa a Rabušice (2007) statistické testování hypotéz hledá vztah mezi zkoumanými jevy a vyhodnocuje, zda je tento vztah statisticky relevantní nebo se jedná o pouhou náhodu. V rámci tohoto procesu existuje riziko porušení podmínek nutných pro statistické testování, což může ovlivnit finální výsledky. Důležitou podmínkou je náhodný výběr vzorku, který nijak nedeformuje sbíraná data příliš úzce definovanou skupinou respondentů. Výběru vzorku bude věnována samostatná kapitola. Hypotézy mohou být děleny na jednotlivé druhy. Kozel a kol. (2011) používá dělení na jednoduchou hypotézu, která definuje procentuální podíl respondentů, který vykazuje

určité chování, a komplexní hypotéza, která zohledňuje několik faktorů souběžně. Pro účely této práce byla použita kombinace jednoduchých i komplexních hypotéz, jejich přehled je uveden níže:

### **Hypotézy:**

**H1:** „Více než 75 % středoškolských studentů napříč ročníky zná rizika spojená se syndromem FOMO, přesto se nesnaží potlačit jejich projevy.“

**H2:** „FOMO syndrom postihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek napříč ročníky.“

**H3:** „Většina pedagogických pracovníků nemá dostatečné informace o problematice FOMO bez ohledu na věk.“

**H4:** „Více než 75 % středních škol nemá syndrom FOMO pevně zakotvený ve školním preventivním programu ani ŠVP s ohledem na jejich velikost.“

Pro kvalitativní a kvantitativní výzkum byl zvolen vždy hlavní cíl a dílčí cíle, na základě kterých pak byly vypracovány otázky dotazníku či otázky jako podklad pro strukturovaný rozhovor. Zvolené cíle jsou uvedeny níže:

### **A. Kvalitativní výzkum**

#### **Hlavní výzkumný cíl:**

Zjistit pohled pedagogů/metodiků prevence/výchovných poradců/sociálních pedagogů na edukaci v oblasti problematiky FOMO.

#### **Dílčí cíle:**

- 1) Zjistit orientaci pedagogů/metodiků prevence/výchovných poradců/sociálních pedagogů v terminologii syndromu FOMO
- 2) Zmapovat, zda má věk a délka praxe vliv na vyšší znalost v oblasti FOMO

- 3) Ověřit, zda pedagogičtí pracovníci zahrnují téma FOMO v rámci příprav na vyučování či pedagogickou činnost
- 4) Zjistit, zda má škola vypracovaný preventivní program, který zahrnuje oblast problematiky FOMO
- 5) Zjistit, zda by pedagogičtí pracovníci uvítali možnost zahrnout téma FOMO do svého předmětu či jiné pedagogické činnosti

Seznam otázek, které byly pokládány respondentům v rámci kvalitativního výzkumu a jehož znění je součástí přílohy 2, byl strukturován následovně:

- Základní údaje (pozice, délka praxe) - Otázky 1-4
- Základní znalost a práce s FOMO v rámci výuky – Otázky 5-7
- Vnímání a hodnocení FOMO mezi studenty – Otázky 8-10
- Zjištění skutečného stavu – Otázky 11-12
- Zájem o vzdělávání se v oblasti FOMO – Otázky 13-15

## **B. Kvantitativní výzkum**

### **Hlavní výzkumný cíl:**

Zjistit způsob edukace na středních školách v oblasti problematiky FOMO.

### **Dílčí cíle:**

- 1) Zjistit orientaci studentů v terminologii syndromu FOMO
- 2) Zjistit názor studentů na problematiku FOMO
- 3) Zmapovat motivaci studentů související s edukací v oblasti FOMO
- 4) Zjistit, zda studenti znají metody na potlačení syndromu FOMO
- 5) Zjistit, zda by studenti měli zájem o změnu v jejich aktuální edukaci v oblasti FOMO

Dotazník, který byl součástí kvantitativního výzkumu a jehož znění je součástí přílohy 1, byl strukturován následovně:

- Demografické údaje (věk, pohlaví, studovaný ročník) - Otázky 1-3
- Orientace v základní terminologii – Otázky 4-5

- Hodnocení vlastní informovanosti v oblasti FOMO – Otázky 6-12
- Přírnostnost vzdělávání z pohledu studentů – Otázka 13
- Motivace studentů ke vzdělávání se v oblasti FOMO – Otázky 14-16

### 3.2 Metoda sběru dat

I když je v odborné literatuře dělení metod sběru dat dle jejich druhu nejjednotné, je možné je rozdělit na dvě základní kategorie, a to sběr dat primárních, tedy takových, která jsou sbírána poprvé a nebylo s nimi nikdy pracováno, a sekundárních, tedy takových, které již sebrány byly a pouze se pro účely dané práce využijí. Sběr primárních dat se dle Foreta a Stávkové (2003) dá dále dělit na:

- pozorování, při kterém se sledují zkoumané osoby a jejich činnost
- dotazování, při kterém se zkoumaným osobám kladou dotazy a zaznamenávají se jejich odpovědi, a které může probíhat jak v mluvené, tak v písemné podobě
- experiment, při kterém dochází k zinscenování určité situace a je nutné důkladně tento postup zdokumentovat ideálně tak, aby se v budoucnosti experiment mohl zreplikovat

Pro účely realizovaného výzkumu byl zvolen primární sběr dat v podobě dotazování, a to jak v písemné, tak v mluvené podobě. V písemné formě se jednalo o kvantitativní výzkum, v mluvené podobě o kvalitativní výzkum. Výsledkem kombinace těchto dvou výzkumů je tzv. smíšený výzkum, který profituje z obou přístupů. Kvantitativní výzkum se realizuje zpravidla na větším vzorku respondentů, aby bylo možno získaná data dále analyzovat prostřednictvím statistických metod (Hendl, 2005). Kvalitativní výzkum umožňuje hloubkové zkoumání, kdy u menšího počtu respondentů jsou zjišťovány větší detaily, souvislosti a jsou získány další doplňující informace, které mohou zpřesňovat nebo dokonce významově měnit data získaná v ranějších fázích výzkumu (Reichel, 2009).

V rámci písemné formy byla zvolena forma dotazníku na digitální platformě Survio. Online zdroje dat či online nástroje jsou již samozřejmou součástí moderních výzkumů a jejich obliba vzhledem k jednoduchosti jejich používání neustále roste (Sedláková, 2014). Dotazník byl vytvořen a následně distribuován prostřednictvím interaktivního linku v únoru 2023. Link byl poslán spolu s vysvětlujícím emailem, ve kterém byl stručně popsán důvod vytvoření dotazníku a respondenti byli ujištěni o anonymizaci dat. Takto bylo distribuováno celkem 500 linků na dotazník, což odpovídá zhruba 50

respondentům na jednu školu. Jednalo se o 10 středních škol z Královéhradeckého kraje. Školy byly vybírány na základě regionálního umístění, tedy v dostupné vzdálenosti, aby bylo možné jednoduše provádět výzkum. Celkově bylo tedy možné oslovit celkem 1212 studentů, avšak vzhledem k nedostatku a dat a limitovaným technickým možnostem se nakonec podařilo oslovit 500 z nich. Kromě respektování pravidel GDPR bylo komplikací provedení výzkumu také nedostatečná digitalizace škol. Data byla sbírána v období dvou týdnů, cílem byla hranice 250 odpovědí, která byla dosažena již v průběhu prvního týdne, a to především díky osobním vztahům se školami, na kterých byl tento dotazník distribuován. Konečný počet úplných odpovědí pak dosáhl 280.

V rámci mluvené formy bylo realizováno 10 rozhovorů s pedagogickými zástupci zkoumaných škol. Pedagogové byli vybíráni kombinací náhodného výběru ředitelem školy nebo na základě doporučení kolegů autora této práce. Rozhovory byly realizovány simultánně s kvantitativním výzkumem, aby výsledky dotazníku neovlivnily jednotlivé otázky pokládané pedagogům a naopak. Rozhovory byly realizovány v rámci třech týdnů v únoru 2023. Byly zaznamenány na nahrávací aplikaci a následně přepisovány a kódovány dle jednotlivých aspektů zkoumaných témat. Z 10 oslovených pedagogů všichni žádost o účast ve výzkumu akceptovali, a u zhruba poloviny z nich šlo dokonce o velmi proaktivní přístup s cílem zviditelnit zkoumanou problematiku a podílet se na jejím zviditelnění v rámci školních osnov i obecné společenské diskuze.

Výzkumu předcházela tzv. předvýzkum, který měl za úkol prakticky prověřit strukturu dotazníku i složení otázek pro pedagogické pracovníky (Pelikán, 2011). Předvýzkum kvantitativní složky byl realizován na skupině 10 studentů středních škol, kteří studují na jiných školách, než byly ty, zahrnuté do výzkumného šetření. Jednalo se především o děti známých, kteří souhlasili s pomocí na tomto výzkumu. Předvýzkum kvalitativní složky byl realizován na 10 budoucích pedagogických pracovnících z řad studentů vysoké školy, kteří taktéž souhlasili se zařazením do výzkumu a byli vysoce motivováni přispět k jeho výsledkům i s ohledem na zkoumanou problematiku, kterou považovali za velmi relevantní v dnešním školství. Na základě předvýzkumu a s přihlédnutím k sedmi kritériím pro formulaci otázek dle Kerlingera (1972) byly přeformulovány dvě otázky z dotazníku a jedna otázka z rozhovorů, a to vzhledem k nejasným formulacím. Dále byla jedna otázka zcela vyřazena, protože byla duplicitní a nepřinášela nové informace.

### **3.3 Demografický profil výzkumného vzorku**

Demografický profil je nutné rozdělit do dvou skupin, a to na respondenty kvalitativního výzkumu a kvantitativního. V případě kvalitativního ročníku se jedná o pedagogické pracovníky vybraných 10 středních škol. V případě kvantitativního průzkumu se jedná o studenty 10 středních škol, a to od 1. do 4. ročníku.

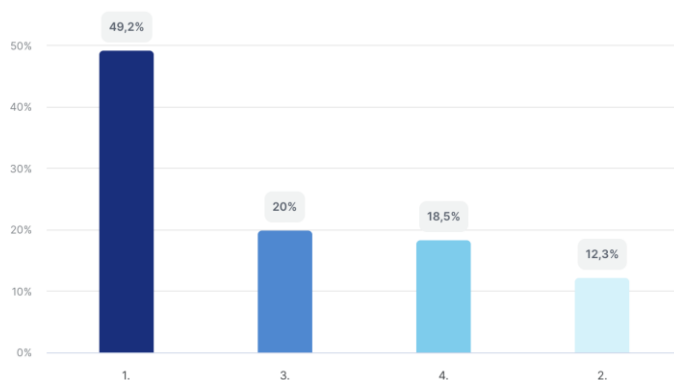
#### **Demografický profil pedagogických pracovníků**

K demografickému profilu pedagogických pracovníků se vztahovaly první čtyři otázky dotazníku. První otázka zjišťovala věk respondenta, druhá pohlaví, třetí pracovní pozici a čtvrtá počet let praxe. 10 pedagogů, kteří se zúčastnili výzkumu, reprezentovalo 10 zkoumaných škol. Jednalo se o pracovníky čtyř různých pracovních pozic: pedagog, metodik prevence, výchovný poradce a školní psycholog. Cílem přípravné fáze výzkumu bylo zajistit si účast všech zmíněných pracovních pozic, aby pohled na problematiku byl reflektován z různých úhlů, které tyto pozice nabízejí v rámci každodenní interakce se studenty. Věk respondentů z řad pedagogických pracovníků se pohyboval od nejmladšího účastníka, kterému je 28 let, k nejstaršímu účastníkovi, kterému je 41 let. Služebně nejstarší respondent pracuje ve školství 15 let, nejmladší 3 roky. Průměrná doba školní praxe je 7,6 let. Jistým limitem této práce může být relativně nízký věk respondentů z řad pedagogických pracovníků (průměrný věk respondentů je 33,3 let), což by mohlo ovlivňovat vyvozené závěry. Dá se totiž předpokládat, že mladší pedagogičtí pracovníci budou více seznámeni s fenoménem spojovaným s nástupem internetu a sociálních sítí než jejich kolegové, kteří zastupují např. generaci X.

#### **Demografický profil studentů**

K demografickému profilu studentů se vztahovaly první tři otázky distribuovaného dotazníku. První zjišťovala studovaný ročník, druhá věk a třetí pohlaví studentů. Výsledky zpracované do grafů a krátký komentář jsou uvedeny níže na obrázku 6–9.

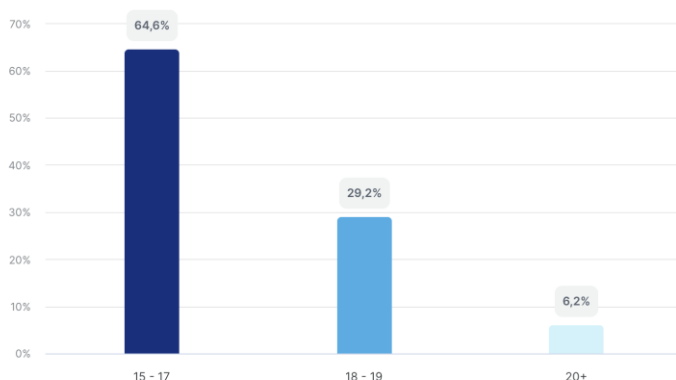
**Obrázek 6 Otázka č. 1 - Demografický profil studentů**



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

První otázka zjišťovala ročník, ve kterém studenti studují. V rámci odpovědí jednoznačně dominovala příslušnost k prvnímu ročníku (49,2 %, 138 respondentů). Třetí a čtvrtý ročník vykázala podobné hodnoty, zhruba kolem 20 % (20 %, 56 respondentů a 18,5 %, 52 respondentů), naopak druhý ročník byl zastoupen nejméně (12,3 %, 34 respondentů). Téměř polovina odpovědí (138 respondentů z 280 respondentů) celého výzkumu je tedy reflexí žáků prvních ročníků, což může data zkreslovat. Důvodem pro vysokou účast studentů z prvního ročníku může být jejich vyšší angažovanost, počátek studia na střední škole může být ovlivněn euforií z přijetí a ambicí zvládnout studium s dobrými výsledky. Tato tendence pak může časem opadat, což by podporoval výsledek participace druhých ročníků. Naopak směrem ke konci studia se angažovanost může opět zvyšovat, protože studenti více řeší svou budoucnost a např. přijetí na vysokou školu. Důvody pro vysoké zastoupení respondentů z prvních ročníků však mohou být banálnější a být např. důsledkem pokynu vyučujícího, a tedy odrazem angažovanosti pedagoga a nikoli studenta. Znamenalo by to však, že se tato tendence odehrává na všech deseti školách, což není pravděpodobné.

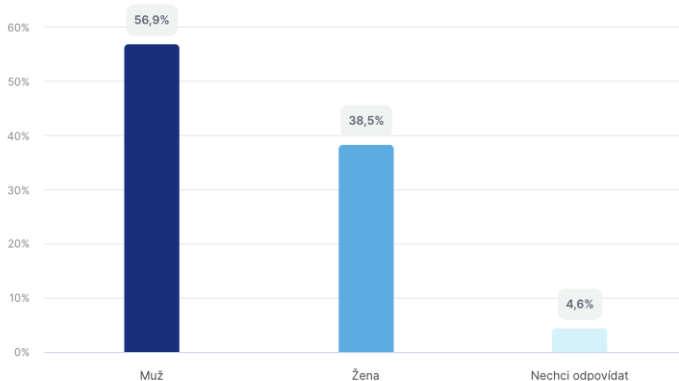
**Obrázek 7 Otázka č. 2 - Věk studentů**



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Věk studentů, který byl zjišťován v rámci otázky č. 2 by měl korespondovat s otázkou č. 1. První otázka zjišťovala především distribuci odpovědí napříč ročníky, druhá otázka byla nutnou podmínkou pro vytvoření demografického profilu, jehož součástí bývá standardně právě věk respondentů. Vlivem nejvyššího zastoupení studentů prvního ročníku byla nejzastoupenější věková kategorie 15–17 let (64,6 %, 181 respondentů). Tato kategorie zahrnuje velmi pravděpodobně i studenty druhých ročníků, což je dalším důvodem jejího největšího zastoupení. Druhou nejzastoupenější kategorií byl věk 18–19 (29,2 %, 82 respondentů). Studenti ve věkové kategorii 20+ byli zastoupeni v 6,2 % případů (17 respondentů). Toto okrajové zastoupení odpovídá standardní věkové skladbě studentů středních škol, kde dvacetiletí tvoří menší skupinu těch, kteří nastoupili do školního vzdělávání s odkladem.

**Obrázek 8 Otázka 3 - Pohlaví studentů**



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**



Zastoupení mužů a žen bylo v rámci výzkumného vzorku nerovnoměrné. Převažovali muži (56,9 %, 159 respondentů), kteří převýšili počet žen o více než 18 % (ženy zastoupeny v 38,5 %, 108 respondentů). Téměř 5 % respondentů odmítlo na tuto otázku odpovědět (4,6 %, 13 respondentů).

Demografický profil studentů se skládá z téměř 50 % studentů prvních ročníků ve věkové kategorii 15-17 (64,6 %), druhou nejzastoupenější kategorií byla věková skupina 18–19 let. Téměř 60 % respondentů jsou muži, kteří tak o více než 18 % převyšují ženské respondentky. Zajímavé je tato data porovnat s celkovými počty studentů na 10 zkoumaných školách, jejich věkovou kategorií, příslušností k určitému ročníku a pohlaví, která jsou shrnuta ve třech tabulkách na obrázku 9 níže.

**Obrázek 9 Demografický profil 10 zkoumaných středních škol (ročník, věk, pohlaví)**

Ročník	Počet	%	Výzkumný vzorek
1	250	20,6 %	49,2 %
2	247	20,4 %	20,0 %
3	312	25,7 %	18,5 %
4	403	33,3 %	12,3 %

Věk	Počet	%	Výzkumný vzorek
15-17	699	57,7 %	64,6 %
18-19	427	35,2 %	29,2 %
20+	86	7,1 %	6,2 %

Pohlaví	Počet	%	Výzkumný vzorek
Muž	590	48,7 %	56,9 %
Žena	570	47,0 %	38,5 %
Nechci odpovídat	52	4,3 %	4,6 %

**Zdroj: Interní materiály zkoumaných středních škol (2023)**

V rámci srovnání je patrné, že oproti celkovému rozložení do jednotlivých ročníků je rozložení respondentů odlišné, a to především v rámci příslušnosti k prvnímu ročníku. Toto zjištění je potřeba brát v potaz v rámci vyhodnocování jednotlivých odpovědí a formulování závěrů. U kategorie věku a pohlaví jsou výsledky srovnatelné a není identifikována žádná anomálie. U věkového rozložení může být rozdíl

v příslušnosti k věkové kategorii 15–17 vysvětlen právě vyšším zastoupením prvních ročníků, u pohlaví není rozdíl 8,2 % významný a celkové odpovědi by měly být ovlivněny pouze minimálně.

### **3.4 Limity výzkumu a etická dimenze**

Hlavním limitem tohoto výzkumu bylo především omezení ve sběru dat. Aby bylo možné získat skutečně reprezentativní vzorek populace středoškoláků, bylo by nutné oslovit všechny studenty vybraných středních škol, tj. celkový počet 1 212 studentů. Vzhledem k tomu, že se podařilo oslovit jen zhruba 41 % z nich (500 respondentů), je možné, že v rámci sesbíraných dat došlo k jejich zkreslení. Velmi pravděpodobnou možností je fakt že vzhledem k tomu, že získané odpovědi pocházely především ze škol s vyšší mírou digitalizace (školy disponovali studentskou aplikací nebo alespoň hromadným systémem na rozesílání informací na emailové schránky žáků) byly tímto aspektem ovlivněny i výsledky výzkumu. Znalost fenoménu FOMO zcela jistě souvisí se schopností fungovat v digitálním prostředí, která může být u respondentů z těchto škol vyšší. Důsledkem může být zkreslení situace ohledně problematiky FOMO, a to např. v rámci aspektu povědomí (u vybraných respondentů může být vyšší než u běžné populace středoškoláků) nebo v rámci míry postižení FOMO (u vybraných respondentů může být vyšší než u běžné populace středoškoláků).

Dalším limitem, který se mohl projevit především na straně kvalitativního výzkumu u pedagogických pracovníků, byla obava z prolomení pravidla anonymizace, která byla i v jednom případě explicitně zmíněna. Pedagogové mohou mít také pocit nedostatečné znalosti problematiky, což by je mohlo v jejich očích řadit mezi profesionálně méně schopné. Proto je pravděpodobné, že odpovědi mohly být upravovány tak, aby se zdálo, že je respondent tématu dobře znalý, čímž mohlo dojít ke zkreslení výsledků. V případě zjišťování míry povědomí o FOMO, tak předstíraná znalost mohla vést k závěru, že je povědomí vyšší, než je realita. Toto zjištění pak může ovlivnit zhodnocení potřeby edukace v této oblasti, a to směrem k nižší potřebě založené na relativně vysokém povědomí.

Etický aspekt by měl být základem každého výzkumu. Anonymizace dat je základním předpokladem pro jakékoli nakládání se získanými informacemi. V rámci legislativního rámce je dnes také důležité respektovat pravidla GDPR a nikdy nepracovat s daty, ke kterým nebyl dodán souhlas, ideálně v písemné podobě. V rámci

tohoto výzkumu byli respondenti seznámeni s kontextem sběru dat a s účelem jejich užití. Byli seznámeni s tím, že s jejich daty bude nakládáno pouze v rámci této diplomové práce a že jejich identita, ani identita jednotlivých škol, nebude odhalena. Respondenti tedy vyplňovali dotazníky a účastnili se rozhovorů jen na základě svého rozhodnutí.

## **4 Edukace studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO - výsledky kvalitativního průzkumu**

V rámci realizovaných rozhovorů bylo zpovídáno 10 pedagogických pracovníků (označeni jako R1-R10), kteří reprezentovali 10 středních škol. Rozhovory byly vedeny v neformální atmosféře, respondenti byli obeznámeni s tím, že jsou nahráváni. Pro potřeby této práce byla zvolena forma strukturovaného rozhovoru, a to s ohledem na jednoduché porovnání jednotlivých odpovědí a korekce rozsahu výzkumu vzhledem k smíšenému výzkumu, v rámci kterého se realizovaly nejen výzkumné rozhovory, ale také online dotazník se studenty středních škol. Demografický profil respondentů byl představen v rámci metodologické části této práce, v této kapitole budou interpretována data sesbíraná v rámci jednotlivých rozhovorů a rozdělena do čtyř tematických oblastí.

### **4.1 Základní znalost a práce s FOMO v rámci výuky**

V první části bylo zjišťováno základní povědomí o pojmu FOMO a práce s ním v rámci výuky. Z deseti pracovníků pouze dva uvedli, že se s FOMO setkali v rámci své praxe, ostatní odpovídali negativně. Na otázku o zařazení FOMO do příprav preventivního programu byly všechny odpovědi negativní. U dotazu na zahrnutí FOMO do příprav na vyučování vlastního předmětu se respondenti více vyjadřovali, bylo patrné, že jsou komfortnější v hodnocení vlastní oblasti vzdělávání, přesto opět převažovaly negativní odpovědi, které byly doplňovány o důvody, proč k zařazení nedochází. Těmi byly např. nedostatek prostoru na předmět samotný, nebo neznalost konceptu FOMO, a tedy nemožnost jeho zařazení, jak konstatovala R2: *„Tak ten termín znám, i když asi bych nedokázala interpretovat ten anglický název, ale každopádně nedovedu si moc představit, jak bych to do výuky napasovala.“* Neznalost připouští i R1, která se však proaktivně snaží uvažovat nad tím, jakých témat se FOMO dotýká, a jak by bylo možné FOMO do výuky zařadit. Navrhuje oblasti mediální výchovy jako vhodného předmětu s přesahem do této oblasti: *„Ta diskuze se někdy dostane k internetu, sociálním sítím, studenti jsou samozřejmě pořád na telefonu a tu svou závislost si vlastně uvědomují. Takže není to, že bychom se tím tématem nezabývali, spíš jsem neznala ten termín FOMO, ale určitě by bylo zajímavé ho začlenit třeba v rámci mediální výchovy, kde se to myslím krásně hodí.“* R7 uvažuje podobě a dochází

k závěru, že vhodným předmětem pro integraci problematiky FOMO by mohly být informační technologie: *„Za mě je to součástí IT, digitálních technologií, které ovlivňují celý náš svět, studenti jsou s nimi neustále v kontaktu, takže je jasné, že kromě výhod z toho plynou i nevýhody, tedy určitá míra závislosti a pak ty negativní pocity.“*

Obecně lze konstatovat, že zkušenost pedagogických pracovníků s pojmem FOMO a se zařazováním této problematiky do výuky je minimální. U některých je znalost pojmu na nízké úrovni, případně si jsou vědomi této problematiky, ale nejsou zvyklí na používání tohoto termínu. Již z těchto prvních otázek však bylo patrné, že si respondenti jsou vědomi zásadnosti možných negativních dopadů FOMO na studenty, pozorují u nich tento typ závislosti, nicméně doposud nepovažovali za nutné integrovat tento problém přímo do výuky, a tím ho pomoci řešit.

#### **4.2 Vnímání a hodnocení FOMO mezi studenty**

Další sekce rozhovoru se orientovala na pozorovací schopnosti pedagogických pracovníků a zmapování míry problematiky FOMO mezi studenty. Všichni respondenti odpověděli kladně na otázku, zda u svých studentů vnímají nárůst syndromu FOMO. V rámci číselného hodnocení vnímají prezenci syndromů FOMO v průměru u 73 % studentů. Dokonce i služebně nejmladší respondent (R8) uvedl, že sice nemůže hodnotit dlouhodobý trend, ale v rámci třech let své praxe si nárůstu závislosti na mobilních telefonech, a tím pádem zvýšení dosahu online světa na psychiku studentů všiml: *„Z mé pozice je to samozřejmě těžké hodnotit, protože nemám nějaké dlouhodobé setkání, ale musím říct, že ta neustálá interakce s telefony je až děsivá. Je to v podstatě nedílná součást všech studentů, částečně je některých momentech úplně nahrazena mezilidská komunikace, když vidíte, jak čtyři studenti stojí v kroužku a všichni koukají do mobilu.“* R8 se v rámci svého komentáře dotkl velmi důležitého tématu substituce mezilidské komunikace tou virtuální. Studenti nejen, že komunikují v rámci virtuálního světa s osobami, které ani osobně neznají, ale kromě komunikace si v tomto světě vytvářejí i mezilidské vztahy, jejichž reálnost je diskutabilní. Počet takových vztahů daleko přesahuje počet vztahů v reálném světě. Počet followerů se pohybuje v řádu tisíců, počet liků ve stovkách. S tímto reálným světem nikdy nemůže soupeřit, a právě tento aspekt významně přispívá k zesílení syndromů FOMO.

Mobilní telefon je hodnocen jako nejčastější nástroj pro propojení s online světem, jak potvrzuje také R1: *„Osobně vnímám neustálý nárůst používání mobilních*

telefonů. Na přelomu tisíciletí to byla ještě poměrně výjimečná věc, když měl někdo ze studentů ve vyučování mobil, dnes je výjimečné, pokud by ho někdo neměl. Prolínají se tam přitom pozitivní a negativní prvky. Velmi často je možné právě pomocí mobilu zjistit a vyřešit nějaký problém, a to v řádu několika minut nebo dokonce sekund. Tím negativním aspektem je zásah technologií do mezilidských vztahů, kdy používání telefonů během výuky je v podstatě jejím narušením a vyjádřením disrespektu nejen ke mně jako pedagogovi, ale i k ostatním, kteří se snaží do výuky zapojit.“ R1 se dotkla dalšího zajímavého aspektu, a tím je duální povaha technologií. Ty na jedné straně pomáhají a umožňují rozvoj a inovaci, na druhé narušují základní mezilidské vztahy.

### 4.3 Zjištění skutečného stavu

Pedagogové se necítí dostatečně vybaveni a proškoleni v této problematice, což má za následek nedostatečnou edukaci na straně studentů. R1 zmiňuje, že neexistuje potřebná metodika a metodická podpora, a tak pedagogové postupují v rámci této problematiky intuitivně, a do jisté míry nestrukturovaně. Všichni respondenti potvrzují, že problematika FOMO není zařazena do preventivních programů. Oblasti, která do preventivního programu zařazena jsou, jako např. šikana, alkoholismus, kouření, záškoláctví jsou přitom na podobné úrovni závažnosti jako FOMO, nicméně FOMO je fenoménem novodobým, který se do preventivních programů zatím nedostal, jak potvrzuje např. R4: „Vybavuju si, že preventivní program obsahuje např. téma netolismu, což je velmi příbuzné téma, kam by se asi FOMO začlenit dalo, ale nikdo se s tím očividně nezabýval, asi je to prostě moc nový koncept a než se to všechno schválí, tak to trvá roky.“ Respondentka R3 zmínila projekt „Odpoj se, ať můžeš žít“, který je postaven na prevenci závislosti na virtuálních drogách a nezdravém užívání IT, ale je určen pouze pro základní školy. Dle jejího popisu by však problematika FOMO mohla být jednoduše integrována a program rozšířen i na školy střední.

Odpovědi pedagogů tedy jasně ukazují na nedostatečné podchycení této problematiky v rámci celého odvětví školství a apelují na centrální řešení, které by umožnilo základní vzdělání pedagogické obce, ujednotilo celý koncept a umožnilo tak integrovat jej do základních školních osnov.

#### 4.4 Zájem o vzdělávání se v oblasti FOMO

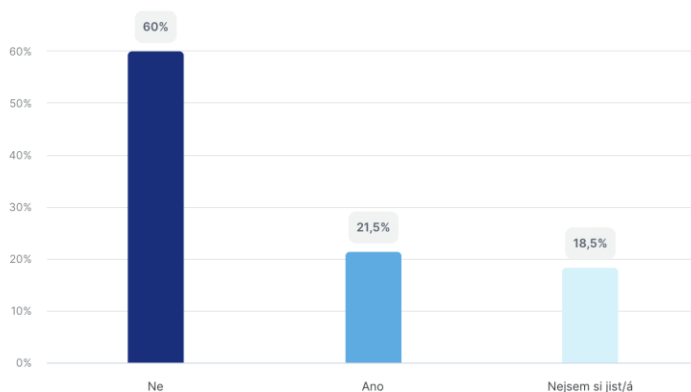
Poslední část rozhovoru se týkala přístupu pedagogických pracovníků ke vzdělávání v rámci problematiky FOMO a posouzení jejich ochoty učit se nové věci a zajímat se o témata, která přicházejí s novou generací. Všichni respondenti se vyjadřovali velmi kladně k dalším možnostem vzdělávání a ochotně navrhovali formy, které by byly vhodné k edukaci v této oblasti. Nejčastěji uváděli formu workshopu s odborníkem na danou oblast, důležitý byl tedy aspekt zapojení se a interaktivity, jak popisuje např. R4: *„Ideální by byl nějaký workshop, klidně i na pravidelné bázi, kde bychom se mohli setkat s odborníkem z praxe. Zajímavé by bylo slyšet s čím se setkávají kolegové, jak na to reagují, jak to řeší. Pro mě je to nová oblast a moc o ní nevím, ale vnímám její důležitost. A myslím, že těch fenoménů kolem generace Z je více, a bylo by určitě přínosné se jimi zabývat.“* Kromě poptávky po interaktivních workshopech však R4 zmínila i další důležitý aspekt, a to propojení FOMO s dalšími fenomény typickými pro generaci Z. Tato práce se sice zaměřuje na FOMO a logicky zdůrazňuje důležitost tohoto pojmu, rozhodně však nezpochybnuje existenci celé řady dalších fenoménů, které by měly být zkoumány, a u kterých by se mělo zvýšit povědomí, jak u pedagogických pracovníků, tak následně u studentské báze, která je pravděpodobně prožívá, ale má o nich minimální znalost.

R5 upozorňuje na důležitou roli školy, která by měla reagovat na aktuální problémy a implementovat vhodné formy vzdělávání do výuky. Otázkou zůstává, jakou formou by implementační proces měl probíhat. Vzhledem k analýze aktuálního stavu, kdy je patrné, že školský systém není schopen pružně reagovat na nové fenomény a flexibilně je zařazovat do vzdělávacích metod, by možná iniciativa měla plynout i ze strany pedagogické obce, protože ta funguje jako hlavní komunikační kanál se studenty, kteří tyto fenomény prožívají, a je tedy první, kdo je schopen je identifikovat a monitorovat.

## 5 Edukace studentů středních škol v oblasti problematiky FOMO - výsledky kvantitativního průzkumu

Kvantitativní výzkum byl realizován prostřednictvím online dotazníků na platformě Survio, který byl distribuován na studenty 10 středních škol. Demografický profil studentů sestavený na základě dat z první třech otázek dotazníků, byl prezentován v rámci kapitoly metodologie. V této kapitole budou interpretována sesbíraná data z otázek 4–16 daného dotazníku.

Obrázek 10 Otázka č. 4 – Setkal/a jste se při studiu s pojmem FOMO?

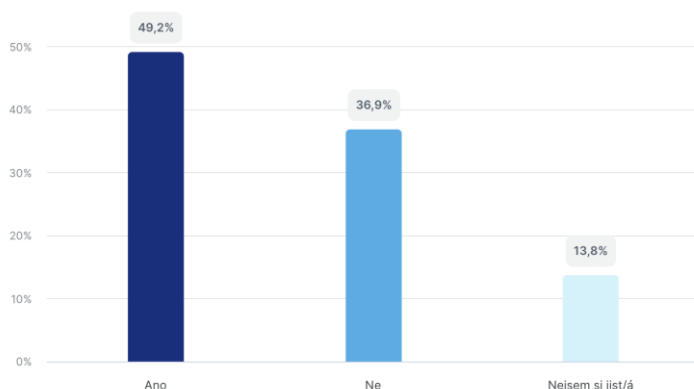


Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

60 % respondentů (168 respondentů) uvedlo, že se s pojmem FOMO v rámci studia nesešlo. 21,5 % uvedlo, že ano, zhruba stejný počet si nebyl jistý. Tyto výsledky ukazují na relativně nízké propojení této problematiky se studiem. Kategorie těch, kteří si nejsou jistí lze v podstatě sloučit s těmi, kteří o pojmu v rámci studia nikdy neslyšeli, protože nevědomost či nepovědomí značí nedostatečnou edukaci, která buď nebyla realizována nebo nedosáhla trvalých výsledků. Zajímavé by bylo zjištění, jaké jsou nejčastější zdroje, v rámci kterých se 168 respondentů s pojmem FOMO setkala a také hodnocení studentů daného pojmu, které by umožnilo jeho zařazení do učebních osnov tak, aby bylo jejich organickou součástí. Částečně se této oblasti dotýká poslední otázka dotazníku, tj. otázka č. 16.



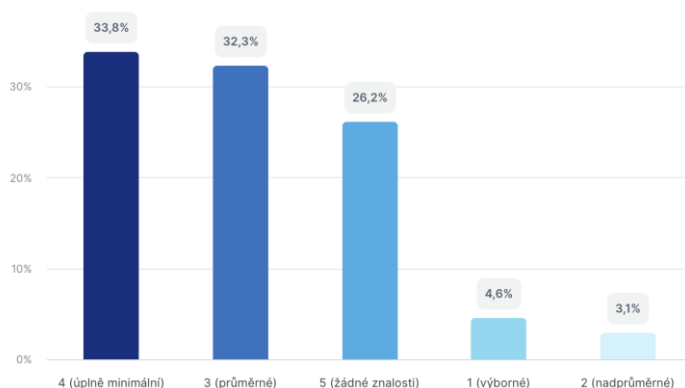
**Obrázek 11** Otázka č. 5 – Znáte doslovný význam pojmu FOMO?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Pouze necelých 50 % respondentů (138 respondentů) zná doslovný význam pojmu FOMO, 36,9 % respondentů (103 respondentů) uvedlo negativní odpověď a 13,8 % (39 respondentů) si nebylo jisto. Vzhledem k vysokému stupni digitalizace společnosti a všudypřítomných sociálních médií by se dalo očekávat, že tento podíl bude vyšší. V rámci této otázky však není jasné, zda se jedná pouze o neznalost doslovného významu, ale koncept FOMO, jak ho vysvětluje např. Krejčí (2023), je respondentům známý, či nikoli. Ověření znalosti konceptu zkoumá následující otázka dotazníku. Námětem na další studii by mohlo být také srovnání znalosti pojmu a konceptu FOMO v porovnání s ostatními termíny jakými jsou např. FOBO, MOMO, ROMO, FOJI či JOMO (Scott, 2022)

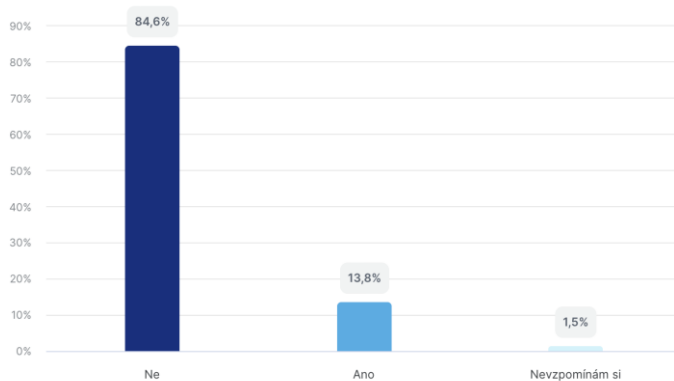
**Obrázek 12** Otázka č. 6 – Jak hodnotíte své teoretické znalosti související s FOMO?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Širší znalost konceptu FOMO připustilo pouhých 8 % respondentů (součet kategorie hodnocení nadprůměrných a výborných znalostí konceptu FOMO, tj. 21 respondentů). Jednalo se však o okrajové kategorie. Nejzastoupenější kategorií byly „úplně minimální znalosti“ (33,8 %, 95 respondentů). Stejný počet respondentů své znalosti hodnotí jako průměrné (32,3 %, 90 respondentů). 26,2 % respondentů (73 respondentů) připouští, že znalosti o tomto konceptu nemají vůbec žádné. Pokud v předchozí otázce 138 respondentů tvrdilo, že znají doslovný význam pojmu FOMO, pak se jejich počet snížil na 15 % těch, kteří skutečně disponují nadprůměrnými nebo dokonce výbornými znalostmi. Dalších 90 respondentů tvrdí, že jsou jejich znalosti průměrné, což odpovídá 65 % těch, kteří znají doslovný význam pojmu. Alarmující je rozhodně podíl těch, kteří nedisponují žádnými znalostmi a tvoří více než jednu čtvrtinu respondentů. Dalším aspektem, který je potřeba brát v úvahu, je faktor sebehodnocení. Tvrdit, že 8 % respondentů má skutečně výborné nebo nadprůměrné znalosti o konceptu FOMO by se muselo ověřit objektivní znalostním testem, který by toto hodnocení potvrdil. Obecně však lze tvrdit, že znalosti konceptu FOMO u studentů zkoumaných středních škol jsou na velmi nízké úrovni.

**Obrázek 13** Otázka č. 7 – Dohledával/a jste si někdy informace o této problematice sám/a?

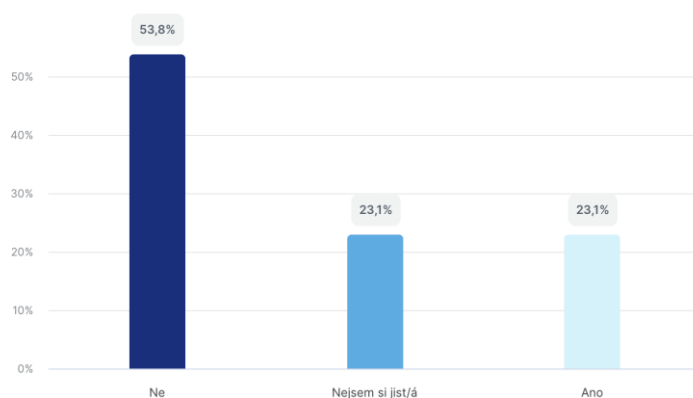


**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Otázka č. 7 zkoumala proaktivitu v oblasti problematiky FOMO a snahu vzdělávat se a získávat dodatečné informace. Tu však prokázalo pouze 13,8 % respondentů (39 respondentů). Pokud více než polovina respondentů nemá žádné nebo má pouze minimální znalosti o konceptu FOMO (jak ukázala předchozí otázka č. 6), ale jen zhruba polovina z nich se snažila o tomto konceptu něco více dozvědět, pak lze aktivitu studentů v této oblasti hodnotit jako nedostatečnou. Špatné povědomí o této

problematice může znamenat nejen neznalost a neochotu dále se vzdělávat, ale také potenciální nevědomost toho, že respondent syndromem FOMO trpí. Pokud respondent není schopen asociovat jednotlivé příznaky, jak je definuje např. Scott (2022), s konceptem FOMO, pak nebude schopen identifikovat tento problém a následně aplikovat potřebné kroky k jeho potlačení. Na rizika spojená se syndromem FOMO se zaměřila následující otázka.

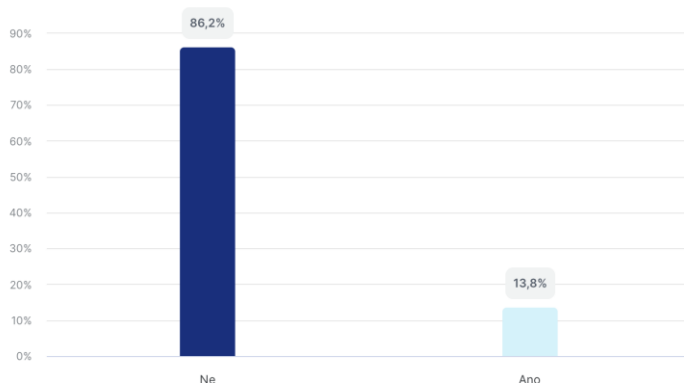
**Obrázek 14** Otázka č. 8 – Znáte možná rizika spojená s tímto syndromem?



**Zdroj:** Vlastní zpracování (2023)

Více než 23 % respondentů (65 respondentů) tvrdilo, že zná možná rizika spojená se syndromem FOMO. 53,8 % respondentů (151 respondentů) připustilo, že tato rizika nezná, 23,1 % si nebylo jistých. Při porovnání výsledků této otázky a otázky č. 6, která mapovala znalosti problematiky FOMO, je možné dojít k závěru, že rizika jsou kategorizována jako základní nebo minimální znalosti. Pouze 8 % respondentů totiž své znalosti hodnotilo jako výborné nebo nadprůměrné. Dalších 15 % respondentů tedy musí pocházet z kategorie, která své znalosti vyhodnotila jako průměrné (případně minimální). I v tomto případě by bylo zajímavé ověřit si odpovědi testem znalostí, v rámci kterého by respondenti museli identifikovat jednotlivá rizika, jak je definuje např. Zavorská (2022).

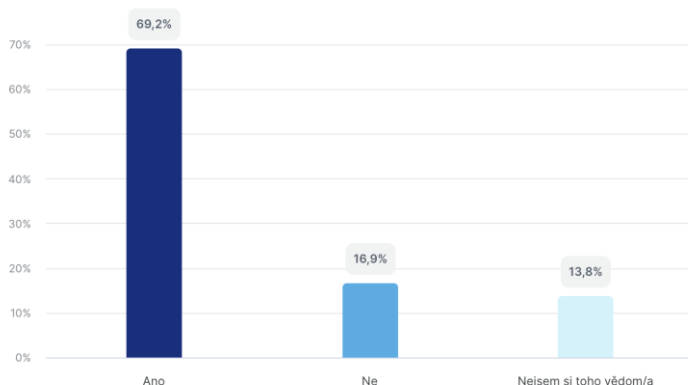
**Obrázek 15** Otázka č. 9 – Znáte nějakou metodu na potlačení tohoto syndromu?



**Zdroj:** Vlastní zpracování (2023)

Zavarská (2022) popisuje několik metod potlačení syndromu FOMO, který se projevuje tak, že závislý člověk vždy říká ano, cítí se vyloučen ze společnosti, není spokojen s vlastním životem, bez sociálních sítí je neklidný či touží být neustále obklopen lidmi. Mezi zásadnější příznaky pak patří spánková deprivace, která pak vede k celé řadě dalších souvisejících problémů, které stěžují fungování jedince v rámci společnosti. Možné je použít techniku změny zaměření, digitálního detoxu, psaní deníku nebo vytvořením skutečných spojení v reálném světě. Podobně se vyjadřuje také Scott (2022). Pokud je jedince seznámen se základní definicí konceptu FOMO, měl by být schopen jeho syndromy odvodit, a tedy i identifikovat, pokud se s nimi setká. Zároveň by měl být schopen definovat možné způsoby, jak tento syndrom potlačit. Vzhledem k tomu, že je FOMO spojeno primárně se sociálními sítěmi, se kterými jsou středoškolské studenty dobře seznámeni, logickým řešením tohoto problému by mělo být omezení používání těchto sítí, tedy např. vypnutím telefonu v určitých částech dne v rámci krátkodobého nebo mírnějšího omezení, či digitálním detoxem, který by měl mít spíše delší trvání (Scott, 2022). Pouhých 13,8 % respondentů uvedlo, že zná nějakou metodu na potlačení syndromu FOMO, což je opět alarmující zjištění. 86,2 % respondentů (241 respondentů) tedy není schopno se tomuto fenoménu nijak bránit. Toto zjištění by mělo vést k zásadnějšímu zvažování celé problematiky a analýze dosahu zanedbání informovanosti v této oblasti.

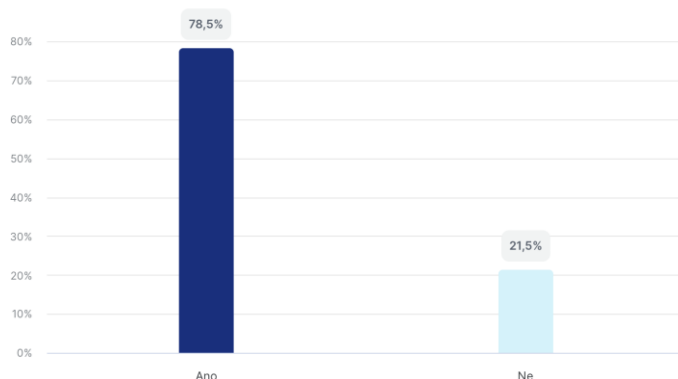
**Obrázek 16** Otázka č. 10 – Pozorujete sami u sebe projevy syndromu, mezi které patří např. nervozita, podrážděnost pramenící ze strachu z promeškání nějaké události?



**Zdroj:** Vlastní zpracování (2023)

Další znepokojivé výsledky přinesly odpovědi na otázku č. 10, v rámci které 69,2 % respondentů (194 respondentů) uvedlo, že u sebe pozorují příznaky syndromu FOMO. 16,9 % respondentů odpovědělo záporně (47 respondentů) a 13,8 % respondentů si není ničeho vědoma (39 respondentů). Pokud by otázka byla formulována jako pouhé pocíťování nervozity nebo podrážděnosti, pak by se tyto příznaky dali přisuzovat obecným příčinám. Vzhledem k explicitnímu propojení s formulací „ze strachu z promeškání nějaké události“ je však identifikace syndromu FOMO jednoznačná. V tom případě je téměř 70 % respondentů trpících FOMO velmi vysoké číslo, které prokazuje zásadnost zkoumané problematiky, vzhledem k tomu, že je součástí běžné reality zkoumaných středoškolských studentů. Při předpokladu, že byl vybrán reprezentativní vzorek středoškoláků, pak i součástí reality všech středoškolských studentů, což by korespondovalo se studií mladých dospělých ve věku 18–33 let v USA a Velké Británii, která prokázala, že se až u 72 % mladých dospělých ztotožňuje s pojmem FOMO, přičemž 40 % z nich ho prožívá často nebo občas (PRWEB.COM, 2011). V rámci této odpovědi byl dosažen velmi podobný výsledek (téměř 70 % respondentů versus 72 % respondentů v citované studii pocíťují či prožívají pocity FOMO).

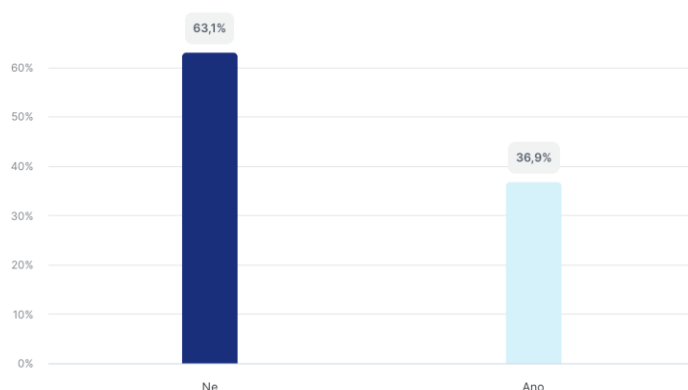
**Obrázek 17** Otázka č. 11 – Zaznamenal/a jste projevy syndromu u svých vrstevníků?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Otázka č. 11 zkoumala externí vnímání FOMO a schopnost identifikovat jeho příznaky u vrstevníků. Více než 78 % respondentů (220 respondentů) odpovědělo kladně, 21,5 % záporně (60 respondentů). Toto číslo je opět velmi vysoké. V rámci interpretace je navíc nutné přihlédnout k faktu, že respondenti v této části dotazníkového šetření již mají k dispozici definici FOMO, která byla poskytnuta především v otázce č. 10, v rámci které byl pojem definován a uvedeny byly také hlavní příznaky. Respondenti tedy uvádějí poměrně erudovaný odhad reality, kterou vidí kolem sebe. Pokud si téměř 80 % respondentů myslí, že jejich vrstevníci trpí syndromy FOMO, jedná se o další potvrzení zásadnosti tohoto problému a vysokého stupně rozsahu v rámci populace středoškolských studentů.

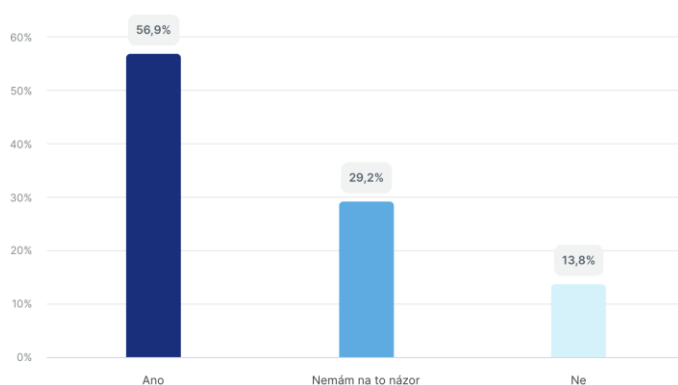
**Obrázek 18** Otázka č. 12 – Zkusil/a jste někdy digitální detox?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Otázka č. 12 zkoumala vybranou metodu digitálního detoxu, vhodnou k potlačení FOMO, která je v rámci jednotlivých technik navrhovaná např. Zavorskou (2022) či Scottem (2022). Digitální detox byl zvolen vzhledem k jeho obecné srozumitelnosti a určité míry radikálnosti. Před několika desetiletími by pravděpodobně nikoho ani nenapadlo, že mobilní telefony budou součástí našich každodenních životů a naše interakce s nimi se bude počítat v řádu hodin. Z neustále se navyšující interakce se brzy vyvinula závislost, jejíž dosah není v rámci běžného života adekvátně změřen. Digitální detox by měl představovat zcela běžnou aktivitu, vzniklou na základě svobodného rozhodnutí obejít se po určitou dobu bez technologií. Jak je patrné z výsledků otázky č. 12, rozhodně nejde o běžnou činnost, v 63,1 % případů (177 respondentů) tato aktivita nebyla vykonána nikdy. I přesto, že je více než 60 % vysoké číslo, lze výsledky této otázky interpretovat pozitivně, a to i vzhledem k popsané realitě, v rámci které jsou mobilní telefony a další digitální přístroje (počítače, tablety atd.) nedílnou součástí našich pracovních i osobních životů a v podstatě se bez nich neobejdeme. Pokud se téměř 40 % studentů pokusilo o digitální detox, jedná se o v rámci výzkumu první zaznamenanou pozitivní aktivitu vedoucí k potlačení syndromu FOMO, respektive alespoň ke snaze o jeho potlačení.

**Obrázek 19 Otázka č. 13 – Považujete vzdělávání související se syndromem FOMO za přínosné?**

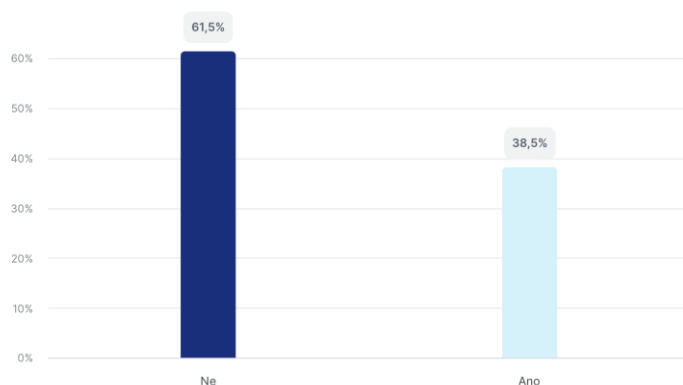


**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Zaměření posledních čtyř otázek dotazníku bylo na vnímanou přínosnost vzdělání v oblasti FOMO a motivaci dále se v této oblasti vzdělávat. Otázka č. 13 zkoumala přínos vzdělávání souvisejícího se syndromem FOMO. Za přínosné ho považuje 56,9 % respondentů (159 respondentů), 13,8 % respondentů (39 respondentů) se vyjádřilo negativně, 29,2 % zvolilo možnost „Nemám na to názor.“ Poslední zmíněná

kategorie odpovědí byla pravděpodobně největším překvapením. Pokud téměř 70 % respondentů pozoruje příznaky FOMO na vlastní osobě a 78 % identifikuje tyto příznaky u svých vrstevníků, pak je 30 % těch, kteří jsou k oblasti vzdělávání této problematiky lhostejní, vysoké číslo. Tuto míru lhostejnosti je možné přisoudit obecnému postoji mladých dospělých k celé řadě iniciativ, které jsou vedeny v rámci oficiálních vzdělávacích aktivit, a proti kterým je „cool“ se postavit. Druhým vysvětlením však může být nedostatečná viditelnost těchto aktivit, jejich neznalost, a z neznalosti plynoucí lhostejnost. V tom případě výsledky této otázky mohou opět poukazovat na nedostatečné uchopení celé problematiky a neexistující integrace do stávajících školních osnov.

**Obrázek 20** Otázka č. 14 – Motivuje Vás něco pro vzdělávání se v této oblasti?

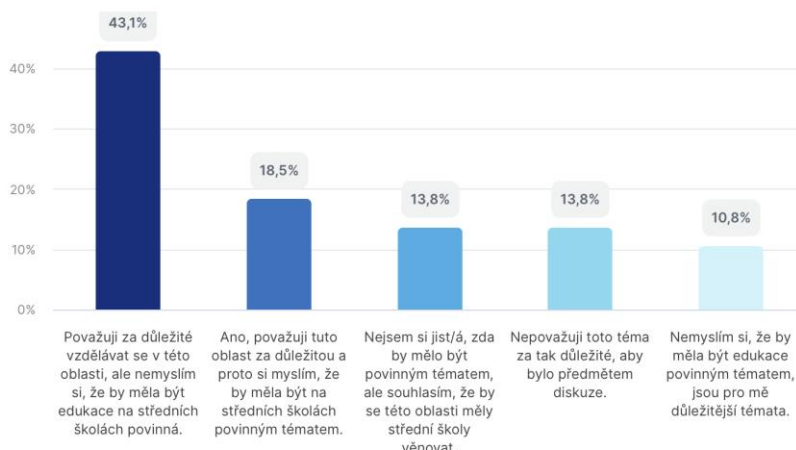


**Zdroj:** Vlastní zpracování (2023)

S vnímáním přínosnosti vzdělání souvisí i osobní motivace vzdělávat se. 61,5 % respondentů (172 respondentů) zvolilo zápornou možnost, tedy nevidí žádný motivátor, který by je přiměl dozvědět se více o FOMO. Vysvětlením může být domnělá nebo i skutečná znalost v této oblasti, což však nebylo prokázáno v rámci otázek č. 4, 5 a 6. Pravděpodobnější je opět vysvětlení nedostatečné „popularity“ tohoto tématu, která zapříčiňuje nízkou míru motivovanosti. Otázku je však možné interpretovat i pozitivně s přihlédnutím na 38,5 % respondentů (108 studentů), kteří motivaci k dalšímu vzdělávání v této oblasti prokázali.



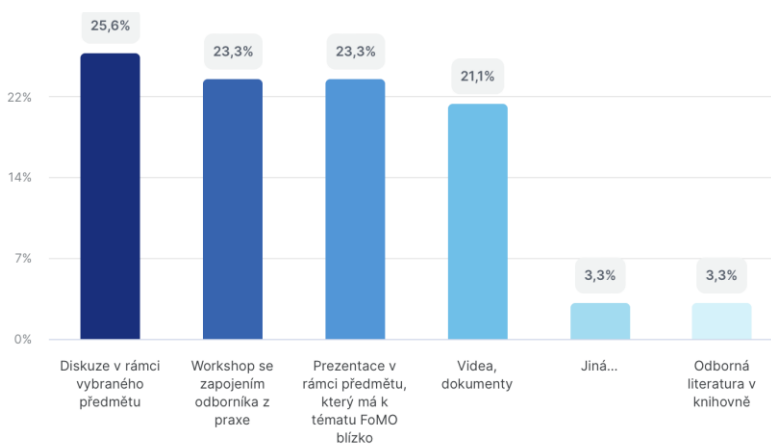
**Obrázek 21** Otázka č. 15 – Myslíte si, že by měla být edukace v této oblasti povinným tématem na SŠ?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Otázka 15 zkoumala dva aspekty problematiky FOMO, a to důležitost a z něj plynoucí povinnost či nepovinnost edukace. Nejvíce respondentů zvolilo možnost vysoké důležitosti a nepovinnosti (43,1 % respondentů, 121 respondentů). Druhou nejzastoupenější odpovědí byla kombinace vysoká důležitost a povinnost edukace (18,5 % respondentů, 52 respondentů). Ostatní varianty byly zastoupeny v podobných poměrech v rozsahu kolem 10–14 % respondentů, dohromady vykázaly kolem 40 %, což odpovídá výsledku „nemotivovaných“ studentů z předchozí otázky.

**Obrázek 22** Otázka č. 16 – Jakou formou byste se chtěl/a dozvědět informace související s problematikou syndromu FOMO?



**Zdroj: Vlastní zpracování (2023)**

Poslední dotaz směřoval ke konkrétnímu způsobu edukace v oblasti problematiky syndromu FOMO. Nejčastěji volená kategorie byla diskuze v rámci vybraného předmětu (25,6 % respondentů, 72 respondentů). Další možnosti workshopu, prezentace a videa či dokumentů byly zastoupeny v podobném procentuálním rozložení kolem 23 %. Edukace prostřednictvím odborné literatury v knihovně byla jednoznačně nejméně preferovaným způsobem (3,3 % respondentů, 9 respondentů). Stejný počet respondentů volil možnost jiného způsobu. U studentů tedy není jednoznačně preferovaný způsob edukace, nicméně diskuze, která zahrnuje aktivní zapojení posluchačů, se zdá být vhodným nástrojem jak z pohledu studentů, tak z pohledu nutnosti zaktivizovat zájem o problematiku FOMO.

## 6 Vyhodnocení hypotéz

Pro účely této práce byly vytvořeny čtyři hypotézy, dvě s ohledem na kvantitativní a dvě s ohledem na kvalitativní výzkum. Pro testování statistické relevantnosti u hypotéz kvantitativního průzkumu byl použit neparametrický test dobré shody, Pearsonův chí-kvadrát test. Základem byly kontingenční tabulky obsahující naměřené a očekávané četnosti. Pro hladinu významnosti byla zvolena  $\alpha = 5\%$ . Hypotézy byly ověřovány oproti hodnotě  $p = 0,05$ . Pokud byly výsledné hodnoty nižší než  $0,05$ , pak byla nulová hypotéza potvrzena a výsledky zhodnoceny jako statisticky významné. Základním postupem u veškerého testování bylo předvedení jednotlivých odpovědí na škálu 1-5, výpočet průměrných hodnot a směrodatné odchylky. Následně byla testována tzv. nulová hypotéza Z testem o shodě střední hodnoty pro jeden výběr. Jednotlivé hypotézy a jejich testování je zaznamenáno níže.

Pro testování hypotéz kvalitativního výzkumu byl vzhledem k malému počtu respondentů zvolen dvouvýběrový t-test, který zjišťuje, zda je průměrná hodnota vzorku signifikantně různá od určené hodnoty. Hypotézy byly podobně jako u Chí-kvadrát testu ověřovány proti hladině významnosti  $0,05$ . Poměr rozdílu mezi průměrnou hodnotou vzorku a určenou hodnotou k odhadu standardní chyby průměru, tedy hodnota  $t$  se porovnávala s kritickou hodnotou  $p$ . Pokud byla hodnota  $t$  vyšší než hodnota  $p$ , došlo k přijetí nulové hypotézy a vytvoření závěru o statistické významnosti výsledků.

**H1:** „Více než 75 % středoškolských studentů napříč ročníky zná rizika spojená se syndromem FOMO, přesto se nesnaží potlačit jejich projevy.“

K této hypotéze se vztahovaly otázky č. 8 a 9 z dotazníku pro studenty středních škol. Pro účely testování byla zvolena otázka č. 8. Nulová a alternativní hypotéza byly stanoveny následovně:

*H0:* „Více než 75 % středoškolských studentů napříč ročníky se i přes znalost rizik spojených se syndromem FOMO nesnaží potlačit jejich projevy.“

*H1:* „Méně než 75 % středoškolských studentů napříč ročníky se i přes znalost rizik spojených se syndromem FOMO nesnaží potlačit jejich projevy.“

Obrázek 23 Kontingenční tabulka naměřené četnosti snahy potlačení FOMO u středoškoláků

Kódování	Kódování	ANO	NE	Nejsem si jist/a	Celkem
		1	2	3	
1. ročník	1	25	54	28	138
2. ročník	2	15	26	17	56
3. ročník	3	15	65	14	52
4. ročník	4	10	6	6	34
Celkem		65	151	65	280

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Obrázek 24 Kontingenční tabulka očekávané četnosti snahy potlačení FOMO u středoškoláků

Kódování	Kódování	ANO	NE	Nejsem si jist/a	Celkem
		1	2	3	
1. ročník	1	27,34	56,34	30,34	138
2. ročník	2	17,34	28,34	19,34	56
3. ročník	3	18,1	67,34	16,34	52
4. ročník	4	12,34	8,34	8,34	34
Celkem		75,12	160,36	74,36	280

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Obrázek 25 Chí-kvadrát test snahy potlačení FOMO

Chí-kvadrát test			
	0,64259201	0,65526482	0,42432319
	0,03713935	0,47026511	0,45801935
	0,56324524	0,69766757	0,47863716
	1,01422686	0,00037932	0,07801526
p-hodnota			
hodnota testovacího kritéria		<b>5,9</b>	
hodnota kritická		11,6	
<b>Výsledek</b>	<b>Nulová hypotéza</b>	<b>PŘIJATA</b>	
	<b>Alternativní hypotéza</b>	<b>ZAMÍTNUTA</b>	

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Chí-kvadrát test porovnává hodnoty testovacího kritéria a kritické hodnoty získané ze statistických tabulek. V případě testování hypotézy 1 byla hodnota testovacího kritéria 5,9, což je hodnota menší než hodnota kritická 11,6. Z tohoto důvodu nelze zamítnout nulovou hypotézu, a proto platí, že více než 75 %

středoškolských studentů napříč ročníky se i přes znalost rizik spojených se syndromem FOMO nesnaží potlačit jejich projevy.

**H2:** „FOMO syndrom postihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek napříč ročníky.“

K této hypotéze se vztahovaly otázky č. 14,15 a 16 z dotazníku pro studenty středních škol. Pro účely testování byla zvolena otázka č. 14. Nulová a alternativní hypotéza byly stanoveny následovně:

*HO: FOMO syndrom postihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek napříč ročníky*

*HA: FOMO syndrom nepostihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek napříč ročníky*

**Obrázek 26** Kontingenční tabulka naměřené četnosti syndromu FOMO u chlapců a dívek

	Kódování	ANO	NE	Celkem
Kódování		1	2	
Chlapci	1	78	106	184
Dívky	2	30	66	96
Celkem		108	172	280

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

**Obrázek 27** Kontingenční tabulka očekávané četnosti syndromu FOMO u chlapců a dívek

	Kódování	ANO	NE	Celkem
Kódování		1	2	
Chlapci	1	80,34	108,34	138
Dívky	2	32,34	68,34	56
Celkem		65,12	176,68	280

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

**Obrázek 28** Chí-kvadrát test četnosti syndromu u chlapců a dívek

<b>Chí-kvadrát test</b>		
	0,65526482	0,42432319
	0,47026511	0,45801935
p-hodnota		
hodnota testovacího kritéria	<b>9,8</b>	
hodnota kritická	15,4	
<b>Výsledek</b>	<b>Nulová hypotéza</b>	<b>PŘIJATA</b>
	<b>Alternativní hypotéza</b>	<b>ZAMÍTNUTA</b>

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Chí-kvadrát test porovnává hodnoty testovacího kritéria a kritické hodnoty získané ze statistických tabulek. V případě testování hypotézy 2 byla hodnota testovacího kritéria 9,8 což je hodnota menší než hodnota kritická 15,4. Z tohoto důvodu nelze zamítnout nulovou hypotézu, a proto platí, že FOMO syndrom postihuje v segmentu středoškolské mládeže srovnatelný počet chlapců a dívek napříč ročníky.

**H3:** „Většina pedagogických pracovníků nemá dostatečné informace o problematice FOMO bez ohledu na věk.“

K této hypotéze se vztahovaly otázky č. 5, 6, 7 z rozhovoru pro pedagogické pracovníky. Pro účely testování byla zvolena syntéza výsledků zmíněných otázek – viz kontingenční tabulka níže. Respondenti byli rozděleni do dvou věkových skupin, první byla o věku 35 let, druhá nad 35 let. Nulová a alternativní hypotéza byly stanoveny následovně:

*HO:* „Většina pedagogických pracovníků nemá dostatečné informace o problematice FOMO bez ohledu na věk.“

*HA:* „Většina pedagogických pracovníků nemá dostatečné informace o problematice FOMO, což se liší podle věku.“

Obrázek 29 Kontingenční tabulka znalosti problematiky FOMO

	Kódování	ANO	NE	Celkem
Kódování		1	2	
Do 35	1	2	5	7
Nad 35	2	1	2	3
Celkem		3	7	10

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Obrázek 30 Výsledek t testu závislosti znalostí problematiky FOMO na věku pedagogických pracovníků

Velikost vzorku	Průměr	Standardní odchylka	Variance	Hodnota t	Hodnota p	Statistická významnost ANO/NE
7	3,5	0,3	0,09	5,26	0,301	NE
3	1,5	0,2	0,04			

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

T test porovnává hodnoty testovacího kritéria a kritické hodnoty p. V případě testování hypotézy 3 byla hodnota testovacího kritéria 5,26 což je hodnota vyšší než hodnota p 0,301. Z tohoto důvodu lze zamítnout nulovou hypotézu, a proto platí, že znalosti o problematice FOMO nejsou závislé na věku pedagogických pracovníků.

**H4:** „Více než 75 % středních škol nemá syndrom FOMO pevně zakotvený ve školním preventivním programu ani ŠVP s ohledem na jejich velikost“

K této hypotéze se vztahovaly otázky č. 11 a 12 z rozhovoru pro pedagogické pracovníky. Pro účely testování byla zvolena syntéza výsledků zmíněných otázek – viz kontingenční tabulka níže. Školy byly rozděleny dle velikosti na školy s více než 100 studenty a s méně než 100 studenty. Nulová a alternativní hypotéza byly stanoveny následovně:

**H0:** „Více než 75 % středních škol nemá syndrom FOMO pevně zakotvený ve školním preventivním programu ani ŠVP nezávisle na jejich velikosti“

**HA:** „Více než 75 % středních škol nemá syndrom FOMO pevně zakotvený ve školním preventivním programu ani ŠVP s ohledem na jejich velikost“

**Obrázek 31** Kontingenční tabulka zakotvení problematiky FOMO v preventivním programu s ohledem na jejich velikost

	Kódování	ANO	NE	Celkem
Kódování		1	2	
Do 100	1	0	2	2
Nad 100	2	0	8	8
Celkem		0	10	10

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

**Obrázek 32** Výsledek t testu závislosti zakotvení problematiky FOMO v preventivním programu na velikosti školy

Velikost vzorku	Průměr	Standardní odchylka	Variance	Hodnota t	Hodnota p	Statistická významnost ANO/NE
2	2	0	N/A	N/A	N/A	N/A
8	2	0	N/A	N/A	N/A	

Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

S ohledem na jednostrannost výsledků zkoumání, tedy faktu, že žádná škola nemá zakotvenou problematiku FOMO v rámci preventivního programu, nebylo možné zkoumat statistickou relevantnost dat s ohledem na velikost školy.



## Závěr

Diplomová práce se věnovala problematice syndromu FOMO – novodobé hrozbě, která se netýká jen středoškolské mládeže. Syndrom FOMO (Fear of Missing Out) je pocit úzkosti nebo stresu vyvolaný myšlenkou, že by nám mohlo uniknout něco zajímavého, co se děje v našem okolí, a že bychom mohli ztrácet příležitosti, zážitky nebo vztahy kvůli nedostatku informací nebo účasti. FOMO může být způsoben různými faktory, jako jsou sociální média, neustálé online propojení, reklamy nebo tlak z okolí. Syndrom FOMO může mít negativní dopady na psychické a fyzické zdraví jednotlivce. Je důležité si uvědomit i fakt, že syndrom FOMO je běžným pocitem, se kterým lze pracovat pomocí různých strategií, jako je omezování online aktivit, rozvíjení vlastních zájmů a priorit, učení se relaxačním technikám nebo udržování pevných vztahů s lidmi, kteří nám jsou blízcí. Problematice závislostí byla s ohledem na blízkou vazbu s tématem FOMO věnována vyšší pozornost i v naší práci. Dále se práce věnuje problematice syndromu FOMO, jeho základním pojmům, sociálním sítím, které hrají v této oblasti klíčovou roli, a metodám k potlačení syndromu.

Cílem teoretické části této diplomové práce bylo seznámit čtenáře s fenoménem FOMO a jeho dopady na psychické a fyzické zdraví. Teoretická část práce obsahuje podstatné informace, které se v empirické části z velké části potvrzují.

Cílem empirické části diplomové práce bylo zjistit pohled studentů středních škol na problematiku syndromu FOMO. Zmapovat jejich motivaci související s edukací, zjistit, zda znají nějaké metody na potlačení syndromu a ověřit, zda by měli zájem vzdělávat se v této oblasti. V druhé části empirického šetření, které se zaměřilo na pedagogy, metodiky prevence, výchovné poradce, školní psychology a sociální pedagogy, bylo cílem zjistit, jakým způsobem probíhá edukace na středních školách v oblasti problematiky FOMO. Zjistit, zda má škola vypracovaný preventivní program, který zahrnuje oblast problematiky FOMO a zmapovat, zda by pedagogičtí pracovníci uvítali možnost zahrnout téma FOMO do svého předmětu či jiné pedagogické činnosti.

Obecně existuje mnoho názorů na stav a kvalitu českého školství, které se navzájem velmi různí. Dokument *Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+* by mohl být v tomto případě vhodným vodítkem. Je nutné mít na paměti, že vzdělávání a školství jsou neustále se rozvíjející oblastí a každá země a každý systém má své výhody a nevýhody. Je důležité klást důraz na neustálé zlepšování kvality vzdělávání, na

podporu učitelů, ale také reflektovat aktuální potřeby a požadavky studentů. Generace Z, která vyrůstala v době výrazného technologického pokroku, zejména v oblasti digitálních technologií, a která byla respondenty empirického šetření této práce, je velmi zdatná v používání digitálních technologií, zejména sociálních médií a mobilních zařízeních. Generace Z má tendenci být velmi flexibilní, co se týče práce a budoucí kariéry. Zatímco předchozí generace často hledaly stabilní zaměstnání na celý život, generace Z je mnohem ochotnější přijmout různé pracovní příležitosti a kariérní změny.

Český vzdělávací systém však dávno neodráží současné potřeby a nutnost jeho změny si dnes uvědomujeme téměř všichni. Dobře fungující vzdělávací systém je základním stavebním kamenem každé zdravé společnosti a pokud chceme být schopni jako společnost čelit výzvám 21. století, musí s tím korespondovat i naše školství. Integrace moderních a efektivních nástrojů do procesů vzdělávacích institucí a organizací, integrace výuky digitálních kompetencí do vzdělávacích procesů, implementace nových předmětů do standardní výuky, vytvoření odborných pracovních skupin na řešení dílčích problémů českého školství, změna systému vzdělávání současných i budoucích pedagogů, to všechno jsou výzvy pro české školství.

Ze získaných dat víme, že studenti středních škol sice znají pojem FOMO, ale většinou se s ním během studia nesečkali. Většina studentů hodnotí své teoretické znalosti syndromu FOMO jako úplně minimální. Zásadní informací celého výzkumné šetření je zjištění, že převážná část studentů nezná rizika spojená s tímto syndromem, zároveň však pozorují u sebe nebo u svých vrstevníků projevy syndromu. Nadpoloviční většina nikdy nevyzkoušela metodu na potlačení syndromu, kterou je digitální detox. Většina studentů považuje za důležité vzdělávat se v této oblasti, nemyslí si však, že by měla být edukace povinná. Mezi nejčastěji uváděnou vítanou formou vzdělávání se v této oblasti patří diskuze v rámci předmětu, ostatní možnosti jako prezentace, workshopy, videa a dokumenty jsou na srovnatelné úrovni.

Informace, které se v rámci výzkumného šetření dozvíme, by mohly být přínosné jak pro pedagogy, tak pro metodiky prevence, kteří by mohli zahrnout tuto problematiku do preventivního programu školy. Z výzkumného šetření vyplynulo, že školy nemají zapracovanou problematiku FOMO v preventivním programu školy. Pro sběr dat v této části práce byla využita forma rozhovoru. Rozhovory byly vedeny s pedagogy, metodiky prevence, výchovnými poradci, školními psychology. Pozice sociálního pedagoga nebyla na žádné škole zastoupena. V průběhu vedení rozhovoru jsme získali informace, které potvrdily z velké části stanovené hypotézy. Ze získaných

informací je patrné, že na většině škol se edukaci v oblasti problematiky FOMO nevěnují. Poměrně velká část pedagogických pracovníků by měla zájem o sebevzdělávání se v této oblasti. Z odpovědí je patrné, že pedagogičtí pracovníci nemají potřebné nástroje, pomocí kterých by zahrnuli problematiku syndromu do své výuky.

MŠMT vydává metodické dokumenty, přičemž z Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže č. j. 21291/2010-28 vycházejí školy při tvorbě školních dokumentů k prevenci. Těmito dokumenty jsou školní preventivní strategie a minimální preventivní program. Oba tyto dokumenty nemají ucelenou kostru, proto si každá škola volí vlastní obsah.

Důvodem výběru tématu byla snaha poukázat na problematiku syndromu a její nedostatečnou edukaci na středních školách. Je velmi pravděpodobné, že se bude výskyt syndromu FOMO v nadcházejících letech zintenzivňovat, proto je dle mého názoru na místě, aby pedagogičtí pracovníci měli v této oblasti metodické vedení.

## SEZNAM zdrojů

BENKOVIČ J. *Novodobé nelátkové závislosti*. 2007. Psychiatrie pro praxi. [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf>

BLINKA, L. *Online závislosti*. 2015. Grada Publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-5311-9.

DATART. *Víte, jak se zbavit závislosti na mobilu neboli nomofobie?* 2022. Dostupné online z <https://www.datart.cz/novinky/blog/jak-se-zbavit-zavislosti-na-mobilu>

FORET, M. a STÁVKOVÁ, J. 2003. *Marketingový výzkum: jak poznávat své zákazníky*. Grada. ISBN: 80-247-0385-8.

GUPTA, A. *Tips to Get Over Your FOMO, or Fear of Missing Out*. 2016. Dostupné online z <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/tips-get-over-your-FOMO-or-fear-missing-out>

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 2005. Portál. ISBN: 80-7367-040-2.

JOCHEN. *15 Best FOMO Marketing Techniques to Boost Sales in 2023*. 2023. Dostupné online z <https://www.nudgify.com/FOMO-marketing/>

JSNS.CZ. *Jeden svět na školách*. 2018. Dostupné online z [https://www.jsns.cz/nove/projekty/pruzkumy-setreni/vyzkum\\_2017.pdf](https://www.jsns.cz/nove/projekty/pruzkumy-setreni/vyzkum_2017.pdf)

JSNS.CZ. *Mediální gramotnost žáků základních a středních škol a jejich postoje k médiím*. 2023. Dostupné online z <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/medialni-gramotnost-2022>

KARDARAS, N. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Brno: Zoner Press. 2021. ISBN 978-80-7413-451-7.

KERLINGER, F. N. 1972. *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. Academia.

KLINIKA AMBULANTNÍ PSYCHIATRIE A PSYCHOTERAPIE. *Co je nomofobie a jak na ní?* [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z <https://www.kappa-praha.cz/blog/co-je-to-nomofobie-a-jak-na-ni>

KOČÍ, M. *Závislost na mobilním telefonu má stále více lidí. Nomofobie trápí i Čechy*. 2021. Dostupné online z <https://www.fonetech.cz/zavislost-na-mobilnim-telefonu-ma-stale-vice-lidi-nomofobie-trapi-i-cechy/>

KOLÁŘOVÁ, J. *Hrozba jménem online závislosti*. 2021. Kolibřík. Bulletin pro mezioborovou spolupráci v oblasti duševního zdraví. Číslo 10/2021.

KOPECKÝ, K. *Co je syndrom FOMO*. 2017. Dostupné online z <https://www.e-bezpeci.cz/journal/pdf.php?article=1229&>

KOZEL, R. a kol. 2011. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. Grada. ISBN: 978-80-247-3527-6.

KREJČÍ, M. *FOMO – Strach, že o něco přijdeme*. [cit. 2023-03-04]. Dostupné online z <https://digidetox.me/blog/FOMO-strach-ze-o-neco-prijdeme/>

KŘEMÉNKOVÁ, L. *Problematika závislostí dětí a mladistvých jako celospolečenský problém*. [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z [https://oldwww.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/PdF/veda-vyzkum-zahr/2016/seminare/Problematika\\_zavislosti\\_deti\\_a\\_mladistvych\\_jako\\_celospolecensky\\_problem.pdf](https://oldwww.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/veda-vyzkum-zahr/2016/seminare/Problematika_zavislosti_deti_a_mladistvych_jako_celospolecensky_problem.pdf)

LOSEKOOT, M., VYHNÁNKOVÁ, E. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Brno: Jan Melvil Publishing. 2019. ISBN 978-80-7555-084-2.

MEDLICKER.COM. *Nomofobie – 5 kroků jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu*. [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z <https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie>

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022*. 2022. Dostupné online z [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\\_v220830.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_v220830.pdf)

NZIP.CZ. *Závislost: co to je?* [cit. 2023-03-04]. Dostupné online z <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

PELIKÁN, J. 2011. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. 2., nezměn.* Vyd. Karolinum. ISBN: 978-80-246-1916-3.

PITAYA.CZ. *Syndrom FOMO*. 2021. Dostupné online z <https://www.pitaya.cz/blog/syndrom-FOMO>

PRWEB.COM. *JWT Explores Fear of Missing Out Phenomenon: Report Outlines How FOMO is Manifesting in the Zeitgeist*. 2011. Dostupné online z <https://www.prweb.com/releases/2011/5/prweb8378292.htm>

PSYCHOLOGYTODAY.COM. *Facebook and the 'Fear of Missing Out' (FOMO)*. 2015. Dostupné online z <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-one-lifespan/201510/facebook-and-the-fear-missing-out-FOMO>

REICHEL, J. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada. ISBN: 978-80-247-3006-6.

ŘÍZENÍŠKOLY.CZ. *Syndrom FOMO (Fear of missing out)*. 2020. Dostupné online z <https://www.rizeniskoly.cz/aktuality/syndrom-FOMO-fear-of-missing-out.a-7155.html>

SANANIM.CZ. *Strukturovaná ambulantní léčba*. [cit. 2023-03-21]. Dostupné online z <https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/ambulance/co-nabizime/>

SCOTT, E. *How to Deal With FOMO in Your Life*. 2022. Dostupné online z <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-FOMO-4174664>

SEDLÁKOVÁ, R. *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. 2014. Praha. ISBN: 978-80-247-3568-9.

SOUKUP, P. a RABUŠIC, L. 2007. Několik poznámek k jedné obsesi českých sociálních věd, statistické významnosti. *Sociologický časopis*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 43 (2), s. 379-395. ISSN: 0038-0288.

SPEKTRUMZDRAVI.CZ. *Syndrom FOMO aneb Proč se všichni mají lépe než já?* 2015. Dostupné online z <https://www.spektrumzdravi.cz/psychologie/syndrom-FOMO-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>

SPITZER, M. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host. ISBN 978-80-7294-872-7.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Nelátkové závislosti: co to je?* [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovve-zavislosti-zakladni-informace>

VACEK, J. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. [cit. 2023-03-20]. Dostupné online z <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

VACEK, J., VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. 2014. Dostupné online z [https://www.csppsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2014\\_3\\_144\\_150.pdf](https://www.csppsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf)

WALOCZEK, T. J. *Existuje možnost prevence závislostí?* 2021. Kolibřík. Bulletin pro mezioborovou spolupráci v oblasti duševního zdraví. Číslo 10/2021.

WEST, R. *Modely závislosti*. 2016. Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-157-2.

ZAVARSKÁ, S. *FOMO syndrom – strach z promeškání: Jak se před ním chránit?* 2022. Dostupné online z <https://www.union.sk/syndrom-FOMO-alebo-strach-z-premeskania/>

## SEZNAM tabulek, obrázků a grafů

### OBRÁZKY

Obrázek 1 Příklady marketingového zneužití syndromu FOMO .....	27
Obrázek 2 Denní komunikace studentů středních škol .....	34
Obrázek 3 Zdroje informací středoškolské mládeže .....	35
Obrázek 4 Zdroje informací a důvěryhodnost sociálních sítí .....	35
Obrázek 5 Nejčastěji používané sociální sítě středoškoláky a žáky základních škol .....	36

### Tabulky

Tabulka 1 Statistika užívání médií v USA a v Německu v letech 1999, 2004 a 2009 v hodinách a minutách denně .....	15
Tabulka 2 Mýty a skutečnosti používání sociálních sítí .....	16
Tabulka 3 Základní pojmy z oblasti adiktologie .....	17
Tabulka 4 Odvykácí centra závislostí .....	22



## **PŘÍLOHY**

### **PŘÍLOHA 1: KVANTITATIVNÍ ŠETŘENÍ – ZNĚNÍ DOTAZNÍKU**

1. Kolik je Vám let?
2. Vaše pohlaví je
3. Ve kterém ročníku studujete?
4. Setkal/a jste se při studiu s pojmem FOMO?
5. Znáte doslovný význam pojmu FOMO?
6. Jak hodnotíte své teoretické znalosti související s FOMO?
7. Dohledával/a jste si někdy informace o této problematice sám/a?
8. Znáte možná rizika spojená s tímto syndromem?
9. Znáte nějakou metodu na potlačení syndromu ?
10. Pozorujete sami u sebe projevy syndromu, mezi které patří např. nervozita, podrážděnost, pramenící se strachu z promeškání nějaké události?
11. Zaznamenal/a jste projevy syndromu u svých vrstevníků?
12. Zkusil/a jste někdy digitální detox?
13. Považujete vzdělávání související se syndromem FOMO za přínosné?
14. Motivuje Vás něco pro vzdělávání se v této oblasti?
15. Myslíte si, že by měla být edukace v této oblasti povinným tématem na SŠ?
16. Jakou formou byste se chtěl/a dozvídat informace související s problematikou syndromu FOMO?

## PŘÍLOHA 2: KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ – SEZNAM OTÁZEK

1. Kolik je Vám let?
2. Vaše pohlaví je
3. Pracujete ve školství jako pedagog, metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog nebo sociální pedagog?
4. Jak dlouho pracujete ve školství?
5. Setkala/a jste se ve své praxi s problematikou pojmu FOMO?
6. Zahrnujete problematiku FOMO v rámci příprav preventivního programu na vaší škole?
7. Zahrnujete problematiku FOMO v rámci příprav na vyučování svého předmětu?
8. Pozorujete ve své praxi nárůst šíření syndromu FOMO?
9. Odhadem vyjádřete míru studentů, kteří jsou dle vašeho názoru postihnuti syndromem.
10. Myslíte si, že jsou studenti dostatečně edukováni v této oblasti?
11. Má vaše škola vypracovaný preventivní program, který zahrnuje oblast problematiky FOMO?
12. Jakým způsobem edukujete studenty v oblasti problematiky FOMO?
13. Zajímalo by Vás téma FOMO a jeho dopadů na studenty v rámci Vašeho sebevzdělávání?
14. Jaký způsob sebevzdělávání byste uvítal/a?
15. Myslíte si, že by se tématu FOMO měla škola věnovat, ať už v rámci výuky nebo volnočasových aktivit?

### **PŘÍLOHA 3: KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ – PŘÍKLAD ZAZNAMENANÉHO ROZHOVORU (R1, ŽENA, 30 LET)**

- 1. Pracujete ve školství jako pedagog, metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog nebo sociální pedagog?**

Pedagog (Český jazyk a literatura, Občanská nauka)

- 2. Jak dlouho pracujete ve školství?**

5 let

- 3. Setkala/a jste se ve své praxi s problematikou pojmu FOMO?**

Nesetkala

- 4. Zahrnujete problematiku FOMO v rámci příprav preventivního programu na vaší škole?**

Nezahrnuje

- 5. Zahrnujete problematiku FOMO v rámci příprav na vyučování svého předmětu?**

Doposud jsem o problematice nevěděla, takže jsem ji do výuky nijak nezařazovala. Okrajově se dotkneme tématu závislosti na telefonu či problematice spojené užíváním internetu v rámci Mediální výchovy, ovšem problematiku FOMO metodicky nijak nezahrnuji.

- 6. Pozorujete ve své praxi nárůst šíření syndromu FOMO?**

Ano, pozoruji. V ruku v ruce je podle mého názoru syndrom na vzestupu společně s rostoucím využíváním mobilního telefonu.

- 7. Odhadem vyjádřete míru studentů, kteří jsou dle vašeho názoru postihnuti syndromem.**

70%

- 8. Myslíte si, že jsou studenti dostatečně edukováni v této oblasti?**

Zcela jistě ne. Podle mě není ani kým. Sami učitelé postupují v těchto tématech velmi intuitivně, jelikož chybí metodická podpora.

- 9. Má vaše škola vypracovaný preventivní program, který zahrnuje oblast problematiky FOMO?**

Ne, nemá.

**10. Jakým způsobem edukujete studenty v oblasti problematiky FOMO?**

Samostatně problematiku FOMo needukuji, ovšem pro oblast mediální gramotnosti, která se velmi okrajově k tématu vztahuje, využívám portál Jeden svět na školách, kde je i metodicky rozpracovaný okruh mediálního vzdělávání.

**11. Zajímalo by Vás téma FOMo a jeho dopadů na studenty v rámci Vašeho sebevzdělávání?**

Ano, zajímalo.

**12. Jaký způsob sebevzdělávání byste uvítal/a?**

Workshop s externím odborníkem, který by nám nabídl aktivity a metody, kterými téma lze uchopit ve školní praxi.

**13. Myslíte si, že by se tématu FOMO měla škola věnovat, ať už v rámci výuky nebo volnočasových aktivit?**

Měla by se tématu věnovat v rámci výuky, například v okruhu Mediálního vzdělávání.

## PŘÍLOHA 4: KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ – PŘEHLED KÓDOVÁNÍ ODPOVĚDÍ (R1-R5)

Otázka	R1	R2	R3	R4	R5
1	30	35	41	32	34
2	ŽENA	ŽENA	ŽENA	ŽENA	ŽENA
3	Pedagog	Metodik prevence	Pedagog	Výchovný poradce	Výchovný poradce
4	5	10	15	5	10
5	NE	Okrajově	NE	NE	Okrajově
6	NE	NE	NE	NE	NE
7	Doposud jsem o problematice nevěděla, takže jsem ji do výuky nijak nezařazovala. Okrajově se dotkneme tématu závislosti na telefonu či problematice spojené užíváním internetu v rámci Mediální výchovy, ovšem problematiku FOMO metodicky nijak nezahrnuji.	Ne, ani nevím, jakým způsobem bych mohla zařadit.	Nezahrnuji.	Nezahrnuji.	Nezahrnuji, ve svém předmětu nemám na toto téma prostor.
8	Ano, pozoruji. V ruku v ruce je podle mého názoru syndrom na vzestupu společně s rostoucím využíváním mobilního telefonu.	Ano, v podstatě až na výjimky u všech svých studentů.	Ano, pozoruji.	Ano, v posledních letech jsem zaznamenala nárůst i projevy tohoto syndromu.	Ano, pozoruji.
9	70%	75%	70%	75%	70%
10	Zcela jistě ne. Podle mě není ani kým. Sami učitelé postupují v těchto tématech velmi intuitivně, jelikož chybí metodická podpora.	Určitě ne, ale to souvisí s tím, že nejsme vzdělávání my, pedagogičtí pracovníci.	Nejsou, nemají být kým.	Určitě nejsou dostatečně edukováni.	Myslím, že nejsou.
11	NE	Ne, nemá, preventivní program je vypracován v souladu s dlouhodobou strategií prevence rizikového chování, ale tuto oblast nezahrnuje.	Ne, nemá. Preventivní program řeší nejčastější problémy, mezi které patří šikana, alkoholismus, kouření, záškoláctví apod., na tuto problematiku se však nezaměřuje.	Nemá. Řada témat prevence je obsažena ve výuce (ŠVP), v tematických blocích jednotlivých předmětů a v průřezových tématech, je zde např. téma sociálních sítí, konkrétně FOMO však ne.	Ne, nemá. Preventivní program obsahuje téma netolismu, které se syndromem souvisí, přímo FOMO však neřeší.
12	Samostatně problematiku FOMO needukují, ovšem pro oblast mediální gramotnosti, která se velmi okrajově k tématu vztahuje, využívám portál Jeden svět na školách, kde je i metodicky rozpracovaný okruh mediálního vzdělávání.	Žádným, není zahrnuto v preventivním programu.	Žádným. Slyšela jsem o projektu „Odpoj se, ať můžeš žít“, který je zaměřený na prevenci závislosti na virtuálních drogách a nezdravého užívání IT, kde by se mohlo téma implementovat, nicméně je určeno pouze základním školám.	Nevím o žádném způsobu.	Nejsem si jista, zda se neprobírá v rámci kyberšikany a příbuzných témat. Osobně o žádném způsobu nevím.
13	Ano, zajímalo.	Určitě by mě zajímalo, je to pro mě nová informace.	ANO	Rozhodně ano, je potřeba se vzdělávat a reagovat na nové problémy, které přicházejí.	ANO
14	Workshop s externím odborníkem, který by nám nabídl aktivity a metody, kterými téma lze uchopit ve školní praxi.	Pravidelné přednášky se zapojením odborníka z praxe, nejen na téma FOMO. Zahrnuty by měly být i další aktuální témata, které souvisí s generací Z.	Např. formou přednášek pro pedagogické pracovníky.	Workshop.	Workshop, odborný seminář.
15	Měla by se tématu věnovat v rámci výuky, například v okruhu Mediálního vzdělávání.	Ano, určitě.	Ano, v rámci výuky např. při Občanské výchově, když se probírá mediální výchova.	Určitě ano.	Ano, zatím je to totiž pole neorané.

## PŘÍLOHA 5: KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ – PŘEHLED KÓDOVÁNÍ ODPOVĚDÍ (R6-R10)

Otázka	R6	R7	R8	R9	R10
1	35	33	28	29	36
2	MUŽ	MUŽ	MUŽ	ŽENA	ŽENA
3	Pedagog	Metodik prevence	Metodik prevence	Školní psycholog	Pedagog
4	10	7	3	5	6
5	NE	NE	NE	Pouze z doslechu	NE
6	NE	NE	NE	NE	NE
7	Nezahrnuji konkrétně problematiku FOMO, ale řešíme např. téma závislosti na sociálních sítích.	Nezahrnuji, nicméně si umím představit, že by se tato problematika mohla řešit v rámci předmětu Informační technologie v souvislosti s digitálními technologiemi.	Nezahrnuji	Nezahrnuji	Nezahrnuji
8	Ano, pozoruji.	Ano, pozoruji.	Nejsem ve školství tak dlouho, nicméně vnímám, že studenti jsou neustále na svých mobilech včetně přestávek.	Ano, pozoruji.	Ano, pozoruji.
9	70%	75%	80%	80%	70%
10	Rozhodně nejsou dostatečně edukováni, v aktuálně nastaveném systému není prostor věnovat se tomuto tématu.	Nejsou.	Nejsou.	Myslím, že ne, pokud se nevzdělávají nějakým způsobem sami.	Nedokážu posoudit teoretické znalosti, zatím jsme ve škole tuto problematiku neřešili.
11	NE	NE	NE	NE	NE
12	Myslím, že žádným.	Žádným. V rámci mediální výchovy je řešena prevence rizikového chování na sociálních sítích, syndrom FOMO však nezahrnuje.	Žádným.	Žádným.	Žádným.
13	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
14	Workshop.	Např. sdílením zkušeností s ostatními kolegy.	Umím si představit např. pravidelné přednášky se zapojením odborníka z praxe, kde by se probírala aktuální témata související se středoškolskou mládeží.	Uvítala bych odborný seminář zaměřený směrem k FOMO, ale i dalším oblastem, se kterými se pedagogičtí pracovníci setkávají v rámci své pedagogické činnosti.	Workshop s odborníkem z praxe.
15	Myslím, že ano.	Spíše ano, bylo by však potřeba zvolit vhodnou formu.	Ano, měla.	Rozhodně ano.	Ano, škola by měla reagovat na aktuální problémy a implementovat vhodné formy vzdělávání.