

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

FOMO, EXISTENCIÁLNÍ  
FRUSTRACE A OSAMĚLOST VE  
SPOJITOSTI S UŽÍVÁNÍM  
SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

FOMO, EXISTENTIAL FRUSTRATION AND LONELINESS  
IN CONNECTION WITH THE SOCIAL NETWORKING  
SITES USE



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Kristýna Lištiaková**

Vedoucí práce: **PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.**

Olomouc

2023

Za akademickou i lidskou podporu patří největší poděkování ženě s neskutečnou trpělivostí, pevným, ale laskavým vedením během psaní této práce, paní doktorce Evě Aigelové. Děkuji také panu doktorovi Mirkovi Charvátovi, za smysl pro detail a klid zenového mistra při probírání se takřka nikdy nekončící datovou maticí. Panu doktorovi Petrovi Soukupovi za spěšné uvedení do světa strukturního modelování, za pět dvanáct. Svému partnerovi, Nikolovi, za pomoc s češtinářskými nástrahami při tvorbě dotazníku. Gabce, Adamovi, Simči a Honzovi za jejich „angličtinářský skill,“ kterým se rozhodli podpořit vznik české verze nástrojů, které do českého jazyka prozatím nebyly přeloženy. Děkuji své rodině za hromadu lásky, trpělivost a pochopení. Svým blízkým přítelkyním, Blanči a Maruše, byly jste mi tolik laskavou a vytrvalou oporou v náročných časech. Maruško a Filipe! Děkuji za nejvíc Boží kancl, který se mi stal místem klidného usebrání se a tvoření těchto stran. Ojanovi za všechna slova podpory. Diplomka je kámoš i v těžkých časech, a tak děkuji také sobě, že jsem v tomto snažení vytrvala. Nakonec obrovský, ne-li ten největší dík patří každému z respondentů, díky jejichž trpělivému vyplňování jsem se do tohoto bádání vůbec mohla pustit.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „FoMO, existenciální frustrace a osamělost ve spojitosti s užíváním sociálních sítí“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 10. 4. 2023

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
	<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>Online závislosti</b> .....	<b>9</b>
	1.1 Definování závislosti .....	9
	1.2 Společné symptomy látkových a behaviorálních závislostí .....	12
	1.3 Neurobiologické mechanismy behaviorálních závislostí .....	13
	1.4 Internetová závislost .....	17
	1.4.1 Neurobiologické koreláty internetové závislosti .....	19
	1.5 Diagnostika závislosti na internetu.....	21
<b>2</b>	<b>Online sociální sítě</b> .....	<b>24</b>
	2.1 Definování sociálních sítí .....	24
	2.2 Sociální sítě: závislost 21. století.....	26
	2.3 Neurobiologie závislosti na SNS.....	28
	2.4 Teorie a motivy nadměrného používání SNS.....	31
<b>3</b>	<b>Fear of missing out</b> .....	<b>36</b>
	3.1 Definování FoMO .....	36
	3.2 Vznik konceptu FoMO .....	40
	3.3 Důsledky FoMO .....	41
	3.4 FoMO vs. JoMO.....	45
<b>4</b>	<b>Existenciální frustrace</b> .....	<b>49</b>
	4.1 Definování životní smysluplnosti v psychologii .....	49
	4.2 Ztráta smyslu jako cesta k existenciální frustraci.....	51
	4.3 Existenciální frustrace ve světě sociálních sítí .....	52
<b>5</b>	<b>Osamělost</b> .....	<b>56</b>
	5.1 Definování osamělosti .....	56
	5.2 Typy osamělosti.....	57
	5.3 Osamělost jako rizikový faktor lidského zdraví .....	58
	5.4 Osamělost na sociálních sítí .....	59
	5.5 Společně sami: Paradox sociálních sítí.....	62
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>64</b>
<b>6</b>	<b>Výzkumný problém</b> .....	<b>65</b>
<b>7</b>	<b>Typ výzkumu a použité metody</b> .....	<b>67</b>
	7.1 Výzkumné metody.....	68
	7.1.1 Internet Addiction Test (IAT) .....	68

7.1.2	Fear of Missing Out scale (FoMOs).....	71
7.1.3	UCLA Loneliness Scale (version 3).....	72
7.1.4	Social Networking Time Use Scale (SONTUS) .....	73
7.1.5	Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ).....	76
7.1.6	Logo-test.....	77
7.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování .....	80
<b>8</b>	<b>Sběr dat a výzkumný soubor.....</b>	<b>82</b>
8.1	Popis výzkumného souboru.....	83
8.2	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	86
<b>9</b>	<b>Práce s daty a její výsledky .....</b>	<b>88</b>
9.1	Deskriptivní statistiky a odhady reliability škál .....	89
9.2	Statistické ověření testovaných hypotéz.....	93
9.2.1	Výsledky vztahující se k věku.....	93
9.2.2	Výsledky vztahující se k FoMO.....	94
9.2.3	Výsledky vztahující se k osamělosti .....	95
9.2.4	Výsledky vztahující se k partnerskému statusu.....	95
9.2.5	Výsledky vztahující se k porovnání dvou skupin.....	96
9.2.6	Shrnutí platnosti ověřovaných hypotéz $H_1$ – $H_{13}$ .....	98
9.3	Výsledky predikce užívání SNS: úseková (path) analýza.....	99
<b>10</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>104</b>
<b>11</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>114</b>
<b>12</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>115</b>
<b>LITERATURA.....</b>		<b>120</b>
Seznam tabulek a obrázků .....		172
Seznam použitých zkratk.....		173
<b>PŘÍLOHY .....</b>		<b>174</b>

# ÚVOD

Pavučina závislostí, do nichž se zranitelní jedinci mohou chytit, se s nástupem internetu a digitálních technologií rozšířila z těch látkových, zastoupených zjevnými nástrahami, jakými jsou alkohol, drogy a cigarety, také na ty všudypřítomné, společensky akceptované a méně nápadné, avšak s obdobně plíživým začátkem a negativními důsledky, a to na *závislosti nelátkové* či *behaviorální* (Alter, 2018). Mezi ty lze zařadit kromě patologického hráčství, závislosti na jídle nebo závislosti na sexu rovněž závislost na internetu či na sociálních sítích (Grant et al., 2006). Ze schopnosti plně se soustředit na konverzaci probíhající tváří v tvář nebo na prováděnou činnost se stává nedostatkové zboží generace mladých dospělých, přezdívané také jako generace Z, Net Generace či iGenerace, pro které se neustálá přítomnost mobilních telefonů a příchodích upozornění stala novou normou. Naopak pocity prázdnoty, nudy či úzkosti – z toho, že životy druhých jsou zajímavější, smysluplnější, hodnotnější – s narůstajícím počtem sledovaných profilů na sociálních sítích nemizí, ale naopak narůstají. Netrvá to dlouho a člověk se *může* ocitnout v bludném kruhu sociálního srovnávání, kde se spolu s pocity vlastní nedostatečnosti může vynořit strach ze zmeškání nějaké nabízející se příležitosti, označovaný jako *Fear of Missing Out* (FoMO), pochybnosti o vlastním směřování v životě a jeho smyslu nebo pocity osamělosti. Při sebemenším náznaku nudy nebo úzkosti se tak mnoho z nás naučilo tyto pocity od sebe odehnat *jakoukoliv* aktivitou na chytrém mobilním telefonu, který si nosíme s sebou takřka všude, a v němž používání online sociálních sítí stojí na předním místě. Dostaví se krátkodobá úleva, která má možná jinou podobu, než je tomu u návykových látek, avšak vytváří se tím návyk, který pro nás a naše duševní zdraví může být z dlouhodobého hlediska obdobně nepříznivý. Nikdy nekončící proud nových informací, do něhož obvykle plánujeme zavítat jen krátce se z chvilkového rozptýlení pozvolna mění v různě dlouhou dobu bloumání světem sociálních sítí, který nás dokáže zcela pohltit, a na konci se cítíme ještě mnohem hůř.

Nezkontrolovat všechna nová či potenciální oznámení námi používaných sociálních sítí se pro mnoho z nás dnes zdá být nemyslitelným, a to bez ohledu na denní dobu, okolnosti, povinnosti, kterými se právě zabýváme a společnost, v níž se nacházíme. Telefon je často tou první věcí, kterou vidíme ještě s rozespálými očima v brzkých ranních hodinách nebo tou poslední těsně před uložením se ke spánku, s příslibem, že to bude „jen na pár minut,“ abychom se nakonec přistihli, že dobrovolně odkládáme spánek prohlížením obsahů, které často sami později označíme za zcela nesmyslné. V obou případech někde uvnitř cítíme, že

nám to škodí, přesto si nemůžeme pomoci. Jak je tedy možné, že v době všeobecného blahobytu, relativní svobody, s mobilním internetem proměňujícím celý svět v jednu globální a hyperpropojenou vesnici s nekonečnou zábavou jsme současně také společností potýkající se s nejvyšším výskytem osamělosti, deprese, s neustálým nárůstem úzkosti, suicidality a nadužíváním prášků na spaní, a se současným snížením schopnosti empatie? A nakolik tyto jevy souvisí s nástupem chytrých mobilních telefonů, zavedením mobilního internetového připojení a tzv. „boomu“ sociálních médií a rozvojem sociálních sítí?

Právě tyto otázky (a mnoho dalších) mne zavedly k bližšímu prozkoumání této problematiky, která každým dnem nabývá na významnosti. Generace mladých dospělých, k níž se sama řadím, tráví v online světě sociálních sítí v průměru dvě až tři hodiny času denně, a jsou proto považováni za skupinu nejaktivnějších a současně také těch nejzranitelnějších uživatelů, kteří jsou tomuto působení vystaveni nejvíce. Nelze si nevšimnout celkové proměny ve společnosti, s níž jsme v posledních deseti letech konfrontováni, zejména na úrovni komunikace či konverzace, která je patrná u generace dospívajících a mladých dospělých, ale také u mladších věkových skupin.

Magisterská diplomová práce byla podpořena projektem IGA. Psychologický výzkum ve vybraných oblastech pedagogické a klinické psychologie VII. Fear of Missing Out (FoMO), existenciální frustrace a osamělost ve spojitosti s užíváním sociálních sítí. Číslo projektu: IGA\_FF\_2022\_014.

# TEORETICKÁ ČÁST



# 1 ONLINE ZÁVISLOSTI

Žijeme ve společnosti, která nebyla nikdy více propojená, než jak je tomu dnes. Každou vteřinu odešleme 10 232 tweetů, zveřejníme 1 198 fotek na Instagram, zhlédneme 98 132 videí na YouTube a odešleme více než 3 miliony e-mailů (Live Stats, 2022). Jediné kliknutí nás dnes dělí od nikdy nekončící zábavy a nepřeborného množství nových informací. Internet, dominantní technologické médium 21. století, se stal neodmyslitelnou součástí nejen našeho osobního, ale i profesního života, s mladými dospělými jako jeho nejaktivnějšími uživateli, kteří na internetu tráví zhruba tři hodiny denně (Kuss et al., 2014). Umožňuje okamžitou komunikaci, zrychluje pracovní procesy a nabízí dříve netušené možnosti trávení volného času (Vondráčková Holcnerová et al., 2009). S všeprostopujícím vlivem tohoto dominantního média sílí rovněž zájem laické i odborné veřejnosti, jejíž pozornost se v posledním desetiletí přesunula na potenciálně škodlivý vliv internetu, počítačů a mobilních telefonů (Blinka, 2015a, 2015b). Dnes jej používá přes pět miliard lidí po celém světě, včetně téměř devíti a půl milionu uživatelů internetu a přes šest a půl milionu uživatelů sociální sítě Facebook v České republice (Internet World Stats, 2022a, 2022b). Než se budeme blíže zabývat koncepty *Fear of Missing Out* (dále FoMO), existenciální frustrací a osamělostí a jejich souvislostí s užíváním sociálních sítí, zaměříme se nejprve na definování závislosti jako takové, internetové závislosti a závislosti na sociálních sítích.

## 1.1 Definování závislosti

Někteří se stanou závislími na internetu a digitálních technologiích stejným způsobem, jako se jiní stanou závislími na drogách, alkoholu či gamblingu (Young, 1998b). S přibývajícimi výzkumy docházíme k poznání, že závislosti vznikají jedním společným základním procesem, pro který přímé užívání psychoaktivní látky *není* nezbytné (Griffiths, 2000b; Maté, 2020). Začneme však nejprve s pracovní definicí samotného pojmu *závislost*. Závislostí jsou tradičně označovány poruchy způsobené užíváním psychoaktivní látky, kde je současně přítomen syndrom závislosti (Smolík, 2002). Ten je dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) definován jako *soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy*

*i přes škodlivé následky, prioritou v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2019). Syndrom závislosti typicky provází craving neboli bažení, představující silnou touhu či puzení látku opakovaně užívat, který zahrnuje psychickou a fyzickou složku (Jeřábek, 2015; Orel et al., 2020). Průkazným znakem signalizujícím závislost je odvykací stav nastupující po částečném či úplném odnětí psychoaktivní látky (Orel et al., 2020). Symptomatologie je, vzhledem k dysregulaci vegetativního nervového systému, rozmanitá a závisí na druhu konkrétní zneužívané psychoaktivní látky, avšak obvykle je opačná oproti akutní intoxikaci a přímým účinkům psychoaktivní látky, pro než je jedincem vyhledávána (Jeřábek, 2015; Orel et al., 2020).*

Závislost tedy představuje komplexní poruchu; jedná se o jakékoliv opakované chování, spojené buď s užíváním návykové látky či nikoliv, vyznačující se vysokou mírou kompulzivity, tj. nutkáním pokračovat, a to i přes prokazatelně negativní a škodlivé důsledky tohoto jednání, které však jedinec není schopen ani přes opětovné pokusy kontrolovat nebo přerušit (Hollen, 2009; Maté, 2020; Škařupová, 2015). Tyto vzorce chování jsou typicky charakterizovány okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna), často spojenými s opožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé náklady). Pokusy závislostní chování změnit jsou obvykle doprovázeny vysokou mírou relapsů (Marlatt et al., 1988). Jak se však postupně ukazuje, jedná se o znaky charakteristické nejen pro látkovou závislost, nýbrž pro jakoukoliv závislost (Maté, 2020).

Na biochemické úrovni látka ovlivňuje systém mozkové odměny a navozuje pozměněný fyziologický stav mozku. Tento účinek je jedinci příjemný natolik, že jej motivuje k opakovanému užívání a u zranitelných jedinců nakonec vede ke ztrátě kontroly – rozvoji závislosti (Jeřábek, 2015; Maté, 2020; Nestler, 2005). Obdobný mechanismus lze však také sledovat u některých typů jednání; jakékoliv chování poskytující okamžité uspokojení bez užití chemické substance může být potenciálně návykové a lze jej tedy považovat za závislost (Griffiths, 2000a, 2000b). V posledních letech se proto pojem závislost neužívá pouze pro označení závislosti na psychoaktivních látkách, tj. látkové závislosti, ale stále častěji také pro některé typy patologického jednání (Van Rooij & Prause, 2014). Historicky byly pojímány dvěma způsoby – ten první předpokládá, že tyto poruchy

leží v impulzivně-kompulzivním spektru, a tak jsou klasifikovány jako poruchy kontroly impulzů. Alternativní, avšak vzájemně se nevylučující konceptualizace, považuje tyto poruchy za *nelátkové* nebo *behaviorální závislosti* (Grant et al., 2010). Příkladem takového jednání může být patologické hráčství, které je nejdůkladněji prozkoumanou behaviorální závislostí a vedle látkových závislostí je jako jediné považováno za oficiální diagnózu v kategorii R „Užívání drog a závislostní chování“ v 5. revizi Diagnostického a Statistického Manuálu, slučující látkové a nelátkové závislosti (American Psychiatric Association, 2013; Grant et al., 2010).

*Behaviorální závislosti* (Lobo & Kennedy, 2006), označované též jako *nelátkové závislosti* (Frascella et al., 2010) nebo *závislosti na procesech* (Hollen, 2009; Shaffer, 1996), nebyly ještě donedávna uváděny v žádném ze dvou mezinárodně uznávaných diagnostických manuálů, avšak postupně se stávají vynořujícím se problémem moderní společnosti spojeným s vysokou mírou psychiatrické komorbidity (Alavi et al., 2012; Grant et al., 2006; Zou et al., 2017). Ačkoliv jsou často považovány za poruchy kontroly impulzů, sdílejí mnoho symptomatologických podobností s látkovými závislostmi, včetně tolerance, abstinčního syndromu, opakovaných neúspěšných pokusů závislostní chování omezit nebo přerušit a narušení fungování v každodenním životě – rodinném i profesním (Grant et al., 2006). Pro porozumění behaviorální závislosti jsou klíčovými znaky *impulzivita* a *kompulzivita*; impulzivita hraje často roli při vzniku behaviorální závislosti, zatímco kompulzivita podporuje její udržení (Cuzen & Stein, 2014).

Kromě patologického hráčství bylo zařazení mezi *behaviorální závislosti* zvažováno také např. u kompulzivního nakupování, nutkavého sexuálního chování (hypersexuality), dermatilománie (patologické mačkání kůže), závislosti na internetu, závislosti na online počítačových hrách či nadměrného opalování. Hlavním důvodem je především neurobiologická podobnost s látkovými závislostmi u některých z navrhovaných diagnóz (Grant et al., 2010, 2014; Olsen, 2011). Již rozpoznávaných, dosud nezařazených či potenciálních behaviorálních závislostí je však mnohem více; jedná se například o závislost na lásce, závislost na práci či na cvičení, závislost na jídle (chorobné přejídání) nebo závislost na sociálních sítích. Zatímco některé z nich jsou již diagnosticky klasifikovány jako impulzivní poruchy, mnohé stále nejsou rozpoznány žádným z diagnostickým manuálů, ačkoliv v klinické praxi se jedinci s těmito příznaky vyskytují čím dál častěji (Andreassen, 2015; Holden, 2010; Karim & Chaudhri, 2012).

## 1.2 Společné symptomy látkových a behaviorálních závislostí

Poskytují uspokojení, únik z emocionální nebo fyzické bolesti, jsou charakterizovány bezmocí (tj. neschopností chování ovládat) a nezvladatelností (tj. významnými negativními důsledky vyplývajícími z chování) (Goodman, 1990). Řeč zde však není pouze o závislosti na návykových látkách. Snahy o širší konceptualizaci závislosti vycházejí z četných studií dokládajících podobnou symptomatologii, jež lze u látkových a behaviorálních závislostí pozorovat. Ačkoliv předmětem závislostního chování není v případě behaviorální závislosti užití psychoaktivní látky, nýbrž opakovaný výskyt impulzivního, nekontrolovatelného a maladaptivního chování, zdá se, že v jejich základu leží neurobiologické mechanismy vedoucí k aktivaci shodných mozkových okruhů (Deadwyler, 2010; Grant et al., 2010; Lejoyeux et al., 2000; Maté, 2020; Petry, 2006; Volkow & Wise, 2005). Jedná se především o *genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické charakteristiky*, poukazující na sdílenou zranitelnost ležící v základech patologického vyhledávání nejen látkových, ale i nelátkových odměn (Frascella et al., 2010). Tato symptomatologická podobnost je nejvíce pozorovatelná a prozkoumaná u patologického hráčství neboli gamblingu (Griffiths, 2000b; Lobo & Kennedy, 2006).

Základním rysem behaviorálních závislostí je *neschopnost* odolat impulsu provádět činnost, která je škodlivá pro danou osobu nebo pro ostatní, tj. zhoršená sebekontrola, ale také silné bažení (*craving*), nutkavé užívání a užívání k regulaci emocí. V tomto ohledu se však velmi nápadně podobají právě těm látkovým (Grant et al., 2010; Potenza, 2006; Shaffer, 1999). Oba druhy závislostí vykazují chronické, recidivující vzorce chování, v němž jedinec pokračuje navzdory negativním důsledkům; tomu často předcházejí pocity napětí či vzrušení před zahájením činnosti a potěšení nebo úlevu ve chvíli, kdy jedinec danou činnost provádí (Grant et al., 2010). Toto jednání navíc často slouží ke snížení úzkosti, vede k povznesené náladě, podobně jako intoxikace psychoaktivními látkami. Právě emoční dysregulace významně přispívá k rozvoji a udržení závislosti – nejen látkové, ale i té behaviorální (de Castro et al., 2007). Nejen, že jedinec s behaviorální závislostí potřebuje neustále zvyšovat intenzitu či frekvenci chování, aby dosáhl stejné úrovně vzrušení, ale také se u něj dostavuje dysforický stav při pokusech chování přerušit, stejně, jako je tomu u jedinců závislých na návykových látkách (Grant et al., 2006; Potenza et al., 2001).

Častá je také *komorbidita* behaviorálních a látkových závislostí (Lobo & Kennedy, 2009; Petry et al., 2005); konkrétně problematické užívání internetu se vyskytuje spolu se škodlivým pitím alkoholu, užíváním konopných drog a jiných psychoaktivních látek (Weinstein et al., 2014). Podobnost lze však také spatřovat v průběhu nemoci; nejvyšší míry prevalence se vyskytují u adolescentů a mladých dospělých, a to nejen v případě závislosti na návykových látkách či gamblingu, ale také u závislosti na internetu jako prostředku komunikace (tj. závislost na sociálních sítích) či na online počítačových hrách (Chambers & Potenza, 2003; Leeman & Potenza, 2013). Oba typy závislosti jsou častěji pozorovány u mužů, kteří se závislostním chováním začínají také v dřívějším věku (Chambers & Potenza, 2003; Grant & Kim, 2001). U žen je oproti tomu pozorován tzv. *efekt teleskopu*, tj. iniciace je typicky v pozdějším věku, avšak rozvoj závislosti trvá kratší dobu (Potenza, 2006; Potenza et al., 2001). Vzhledem ke skutečnosti, že nejpřesvědčivější data pocházejí právě ze studií gamblingu, nelze tyto poznatky spolehlivě zobecnit na všechny ostatní behaviorální závislosti, jako je např. internetová závislost či závislost na sociálních sítích (Škařupová, 2015).

### 1.3 Neurobiologické mechanismy behaviorálních závislostí

Abychom porozuměli klíčové otázce v oblasti závislostí, tj. proč někteří jedinci přecházejí od příležitostného užívání psychoaktivních látek či návykového jednání k nutkavým vzorcům užívání a závislostnímu jednání, je potřeba nejdříve přiblížit neurobiologické změny doprovázející proces závislosti (Goldstein & Volkow, 2002; Robinson & Berridge, 2003). Konkrétně se jedná o neuroplasticitu v mezolimbickém dopaminovém systému a kaskádu neuroadaptací, od ventrálního striata až po dorzální striatum a orbitofrontální kortex, a nakonec dysregulaci prefrontálního kortexu, cingulárního gyru a prodloužené amygdaly. Právě tato neurocirkulace je původcem neuroplasticity doprovázející rozvoj *jakékoliv* závislosti, tedy i té behaviorální (Koob & Volkow, 2010).

I přes řadu existujících modelů popisujících vznik a vývoj závislosti je *závislost* často definována jako dysfunkce dopaminového systému odměny (*reward system*). Jedná se o část dopaminergního systému zahrnující dopaminové projekce z ventrální tegmentální arey (VTA) a substantia nigra do nucleus accumbens (NAcc), zásadní anatomické i funkční struktury systému odměn, a striata, dále glutamatergní vstupy z prefrontálního kortexu, amygdaly a hipokampu, souhrnně označován jako *NAcc-obvod* (Koukolík, 2006; Maté,

2020; Robinson & Berridge, 2003; Váchová et al., 2009). Systém odměny je klíčovým obvodem pro náš život a přežití, primárně reagujícím na přirozené, evolučně dané a fyziologické zdroje odměny, jako je například vyhledávání potravy, sex, stejně tak na složitější formy, jako je vyhýbání se fyzickému a psychickému nepohodlí, bezpečí či síť sociálních vztahů (Kalivas & Volkow, 2005; Maté, 2020; Robinson & Berridge, 2003; Škařupová, 2015; Váchová et al., 2009). Výsledkem aktivace systému odměny, tj. když zahajujeme činnost uspokojující naši potřebu, je tzv. *dopaminové polechtání*, při němž dochází k uvolnění dopaminu z VTA do NAcc, spojené s příjemnými pocity uspokojení a slasti (Kardaras, 2021; Orel et al., 2020).

Ačkoliv různé návykové látky způsobují odlišné neuroadaptivní změny, existuje společný základní rámec pro neurobiologii závislostí, jímž je zvyšování hladiny dopaminu v NAcc, který je tradičně spojován s posilujícím účinkem návykových látek (Kouros-Arami et al., 2022; Volkow et al., 2004). Totožný účinek lze však díky neurovizuacím studiím sledovat rovněž u behaviorálních závislostí (Frascella et al., 2010; Grant et al., 2006; Volkow & Wise, 2005). Záchvatovité přejídání (Volkow & Wise, 2005; G. J. Wang et al., 2004), patologické hráčství neboli gambling (Breiter et al., 2001), kompulzivní nakupování (Knutson et al., 2007), herní porucha (*gaming disorder*) (Hoeft et al., 2008; Koeppe et al., 1998), závislost na sexu (Goodman, 2008) či závislost na internetu (Hong, Kim, et al., 2013; Hong, Zalesky, et al., 2013; Lin et al., 2012; Wee et al., 2014) aktivují *podobné* oblasti mozku jako návykové látky (Volkow & Fowler, 2000). Potíž, s níž jsme si prozatím nedokázali zcela poradit, spočívá v tom, že patologické zdroje odměny zvyšují hladinu dopaminu podstatně rychleji, produkují mnohonásobně více dopaminu a dopaminergní transmise je rovněž účinnější, než jak je tomu u přirozených zdrojů odměn (Kardaras, 2021; Váchová et al., 2009). Navozený pocit takovouto odměnou bude pro jedince tedy vždy nesrovnatelně lákavější (Volkow et al., 2011).

Zatímco dopaminový systém a dopamin (DA) je klíčový a neaktivnější v první fázi iniciace užívání drog či závislostního chování, vyplavující se v NAcc v okamžiku očekávání příjemného prožitku, podílející se tak na efektu pozitivního posilování, opioidní systém je zodpovědný za doprovodné pocity potěšení a odměny (Maté, 2020; Panksepp et al., 2002; Váchová et al., 2009). Mechanismus fungování závislosti však nelze omezit pouze na dopaminergní systém odměny jako takový, neboť zjištění neurovizuacích studií opakovaně ukazují, že do procesu závislosti jsou zapojeny další neuronální okruhy, které zpracovávají exekutivní funkce (inhibitorní kontrolu, přisuzování významu a proces

rozhodování), odměnu a motivaci, paměť, podmiňování a formování návyků, interocepci a sebeuvědomění, a stresovou reaktivitu (Goldstein & Volkow, 2002; Koob & Volkow, 2010; Volkow et al., 2011; Volkow & Li, 2004).

To, co mají látkové a behaviorální závislosti *společné*, je nerovnováha projevující se ve třech samostatných, ale vzájemně se ovlivňujících nervových systémech: *hyperaktivní impulzivní nervový systém* (amygdala – striatum) podporující návykové a salientní jednání, které je klíčovou strukturou pro motivující účinky různých patologických (např. psychoaktivní látky) i přirozených odměn (např. jídlo) (Wise, 2002); *hypoaktivní reflexivní nervový systém* (prefrontální kortex) zodpovědný za rozhodování, předvídaní budoucích důsledků chování, inhibici a sebeuvědomění; a *insulární kortex*, ještě donedávna přehlížená neurální struktura rozhodující pro motivační úsilí po droze (např. vědomé nutkání, craving), která je zásadní v procesu formování interoceptivní reprezentace, tj. při integraci subjektivních interoceptivních (tj. tělesných) stavů do vědomých pocitů a rozhodovacích procesů zahrnujících nejisté riziko a odměnu (Craig, 2009; Naqvi & Bechara, 2009; Noël et al., 2013). K návykovému procesu však kromě dopaminu a opioidních peptidů přispívá narušení produkce dalších klíčových neurotransmiterů a neuromediátorů, jako je glutamát, kyselina gama-aminomáselná (GABA), serotonin, ale také jde o systémy neuropeptidové (neuropeptid Y – NPY, enkefaliny, endorfiny, dynorfiny, neurotenzin), stresové (acetylcholin, noradrenalin, faktor uvolňující kortikotropin – CRF) i endokanabinoidní – k těmto neurochemickým změnám dochází jak u látkových závislostí, tak u těch behaviorálních (Goodman, 2008; Hyman et al., 2006; Koob, 2006; Koob & Le Moal, 2008; Koob & Volkow, 2016).

Kromě dysregulace dopaminergní mezolimbické – mezikortikální dráhy, a s ní souvisejícího snížení počtu striatálních dopaminergních D2 receptorů a uvolňování dopaminu, jsou často přehlíženy devastující účinky tohoto úbytku na normální funkci frontální kůry, zejm. její *prefrontální části* (PFC) (Volkow et al., 2011; Volkow & Fowler, 2000). Ta je zodpovědná za výběr emocionálních a kognitivních funkcí, je sídlem pracovní paměti a sociálního chování, a významným způsobem se tak podílí na reprezentaci cílů a přiřazování jejich hodnot, na základě čehož volí vhodné reakce na podněty a současně potlačuje ty nevhodné či maladaptivní (Hyman et al., 2006; Kringelbach, 2005; Maté, 2020; Matsumoto et al., 2003; Miller & Cohen, 2001; Rolls, 2004; Volkow & Fowler, 2000). Při jejím poškození proto u závislých jedinců dochází ke ztrátě sociálních schopností a schopnosti činit prospěšná rozhodnutí s ohledem na dlouhodobé výsledky (Bechara et al.,

1997; Clark et al., 2008; Rolls, 2004), zatímco zhoršená inhibiční kontrola a abnormální přisuzování významnosti závislosti nám poskytuje vysvětlení, proč motivační hodnota návykové látky či závislostního chování vzroste natolik extrémně, že zastíní všechny ostatní činnosti (Friedman & Robbins, 2021; Goldstein & Volkow, 2002; Noël et al., 2013).

Vzhledem ke kortikální a subkortikální propojenosti s dalšími mozgovými centry se však řídicí funkce prefrontální kůry nesoustředí pouze v jedné samostatné oblasti (Ceceli et al., 2022). Pokles dopaminové funkce je spojen se sníženou metabolickou aktivitou v *orbitofrontální kůře* (OFC; podílí se na přisuzování významu a její narušení má za následek kompulzivní chování), v *dorzolaterální prefrontální kůře* (DLPFC; podílí se na exekutivních funkcích a její narušení má za následek zhoršenou regulaci záměrného jednání), a rovněž v *anteriorním cingulárním kortexu* (ACC; podílí se na inhibiční kontrole, pozornosti a jeho narušení má za následek impulzivitu) (Ceceli et al., 2022; Dom et al., 2005; Volkow et al., 2009). Paradoxně se však stávají hyperaktivními, tj. dochází v nich ke zvýšené dopaminové signalizaci, jednak tehdy, jsou-li závislí jedinci vystaveni podmíněným podnětům spojeným s drogou či závislostním chováním (*cue*), jednak ve spojení se subjektivně popisovaným zážitkem bažení (Goldstein & Volkow, 2002; Volkow et al., 2009).

V souvislosti se závislostí zastává *orbitofrontální kůra* neobvyklou roli v lidském chování souvisejícím s odměnou a trestem, neboť přijímá koncové výstupy ze všech smyslových systémů, zahrnujících chuťové, čichové, somatosenzorické, sluchové a zrakové podněty, které definují, *jakým* podnětům je v danou chvíli věnována pozornost (Maté, 2020; Rolls, 2004). Jelikož jsou přijímané podněty prototypovými primárními posilovači (*reinforcer*), OFC, zejm. její pravá strana, má jedinečný vliv na emoční, sociální a motivační chování, neboť dekóduje emoční hodnotu odměny (a trestu) těchto primárních posilovačů. Rovněž zapojuje mechanismus učení umožňující asociaci smyslových reprezentací objektů (např. ve vizuálních a čichových smyslových modalitách) s těmito primárními posilovači (Kringelbach, 2005; Rolls, 2004; Volkow & Fowler, 2000).

Protože z celé řady neurozobrazovacích studií vyplývá, že abnormální fungování výše zmíněných frontálních oblastí, zejm. OFC a ACC, se podílí na dnes již důkladně prozkoumaných procesech závislosti, je jejich dysfunkce považována za klíčový neurální mechanismus ležící v samotném základu závislosti (Everitt & Robbins, 2016; Goldstein & Volkow, 2002; Jentsch & Taylor, 1999; Lubman et al., 2004; Volkow & Fowler, 2000). Ačkoliv byla značná část poznatků získána díky studiím látkových závislostí, shodné neurobiologické mechanismy, především s ohledem na funkci systému odměny, senzitivizaci



vůči stresu či zhoršenou inhibiční kontrolu, byly pozorovány u behaviorálních závislostí, mezi které řadíme také *internetovou závislost*, stejně jako pokles striatálních dopaminových D2 receptorů a s ním spojenou sníženou aktivitu v prefrontálních oblastech (Karim & Chaudhri, 2012; Koob & Volkow, 2016).

## 1.4 Internetová závislost

Na závislostní potenciál internetu začalo být poukazováno od začátku 80. let s rozšířením počítačových her, s prvními pionýrskými studiemi upozorňujícími na jejich *návykovost*, shodující se s návykovými látkami, jako je heroin či kokain (Koepp et al., 1998; Soper & Miller, 1983), se silícím zájmem o počítačovou závislost na počátku 90. let (Shotton, 1991). Skutečný rozkvět fenoménu internetové závislosti je však spojen až s vědeckým bádáním psychologů Marka Griffithse (1996) a Kimberley Young (1996a, 1996b, 1998a) v druhé polovině 90. let. Koncept závislosti na internetu byl oficiálně představen v roce 1996 na výročním setkání Americké Psychologické Asociace, kde Young (1996b) prezentovala výsledky své průkopnické studie, v níž jako první popsala příznaky internetové závislosti u více než 600 případů uživatelů internetu. Kromě výsledků studie byla také navržena diagnostická kritéria internetové závislosti, při jejichž vytváření vycházela Young (1996b) z upravené verze diagnostických kritérií pro patologické hráčství uvedených v Diagnostickém a statistickém manuálu pro duševní poruchy (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 1994), neboť právě to se jevilo jako nejvíce podobné nutkavé povaze patologického užívání internetu.

I přes počáteční kontroverznost a skepsi, s nimiž byl tento koncept přijímán, vzniklo od té doby mnoho studií zabývajících se tímto fenoménem 21. století (Blinka, 2015b). Čína s více než dvaceti miliony teenagerů závislých na internetu spustila již v roce 2007 boj proti závislosti na online videohráčích a v roce 2019 jej dále rozšířila na platformy pro streamování videa (Dou & Shek, 2021; Kardaras, 2021; Tian et al., 2017). Ve stejném roce začala Jižní Korea se specializovaným výcvikem poradců pro internetovou závislost, vytvořila řadu léčebných a preventivních programů a zřídila státem vedená poradenská centra pro prevenci a léčbu internetové závislosti. K dnešnímu dni otevřela 400 odvykacích center specializujících se na závislost na online technologiích (Kardaras, 2021; Koo et al., 2011; Yang & Kim, 2018). Právě v těchto zemích, jako je Čína, Jižní Korea, Tchaj-wan či Japonsko, byla závislost na internetu identifikována jako jedna z *nejzávažnějších* zdravotních krizí a hrozeb veřejného zdraví (Block, 2008). Navzdory obtížnosti, s jakou lze

určit, nakolik je problematické užívání internetu rozšířené, se lze zcela oprávněně domnívat, že se potýkáme s fenoménem dosahujícím epidemických rozměrů, jehož dopady jsou zejména v posledních dvou desetiletích intenzivně zkoumány (Young et al., 2011).

Závislost na internetu je stále relativně nový fenomén, pro jehož konceptualizaci, diagnostiku a definici dosud postrádáme jednotící přístup (Blinka, 2015b; Karim & Chaudhri, 2012). Zatímco závislost na online počítačovém hraní byla zařazena jak do appendixu 5. vydání DSM-5 s doporučením pro další výzkum (*internet gaming disorder*) (APA, 2013), tak do aktuální 11. revize MKN (*gaming disorder*) (World Health Organization, 2019), závislost na internetu nebyla mezi oficiální diagnózy zahrnuta ani v jednom z nich. Hlavním argumentem je současný nedostatek vědeckých poznatků, které by ospravedlňovaly uznání závislosti na internetu za samostatnou duševní poruchu (Grant et al., 2014). Sporná mezi odborníky zůstává také složitá otázka kauzality – zda je internetová závislost vlastní diagnostickou jednotkou, nebo je spíše produktem jiných existujících poruch, jako je úzkost, deprese, ADHD či poruch z obsedantně-kompulzivního spektra (Weinstein et al., 2014; Weinstein & Lejoyeux, 2010).

Obecná shoda nepanuje ani v oblasti terminologie, neboť pro označení klinických charakteristik tohoto jevu se vedle závislosti na internetu (*Internet Addiction; IA*) (Young, 1999a, 2004) či poruše závislosti na internetu (*Internet Addiction Disorder; IAD*) (Griffiths, 2000b) užívá také termínů, jako je problematické (Caplan, 2002; Spada, 2014) či patologické (Davis, 2001) užívání internetu (*Pathological/Problematic Internet Use; PIU*), excesivní (Weinstein & Lejoyeux, 2010) či kompulzivní užívání internetu (Greenfield, 1999; Meerkerk et al., 2009; van Rooij et al., 2010). Obdobně se diskutuje o vhodné klasifikaci internetové závislosti, neboť některými autory je odvozována od látkové závislosti (Grant et al., 2010; Griffiths, 1999), jinými zase od obsedantně-kompulzivních poruch (Cuzen & Stein, 2014), poruch impulsu (Nestler, 2005; Shapira et al., 2000) či patologického hráčství (Griffiths, 2000a, 2000b).

Dle Young (1999a, 1999b) je internetová závislost širokým pojmem zahrnujícím celé spektrum dílčích poruch, přičemž rozlišuje pět konkrétních subtypů online závislosti: 1. závislost na kybersexu (kompulzivní používání webových stránek pro dospělé za účelem kybersexu a stahování či sledování pornografie); 2. závislost na kyber-vztazích (nadměrné zapojování se do vztahů udržovaných v online prostředí); 3. net-kompulze (obsesivní online gambling, nakupování či obchodování); 4. informační přesytení (*information overload* –

kompulzivní surfování na internetu a vyhledávání informací či databází); 5. závislost na počítači (obsesivní hraní her) (Young, 1998a; Young et al., 1999).

Vzhledem k neustále se rozvíjejícímu online prostředí, nabízejícímu širokou škálu aktivit, dnes mezi hlavní poruchy související s používáním internetu patří především závislost na online počítačových hrách a online gambling, závislost na kybersexu a závislost na online sociálních sítích (Weinstein et al., 2014). Všechny subtypy online závislostí však sdílejí komponenty, mezi něž Block (2008) řadí: a) excesivní užívání internetu často spojené se ztrátou pojmu o čase nebo se zanedbáváním základních potřeb; b) syndrom z odnětí zahrnující pocity vzteku a napětí a/nebo depresivní stav; c) rostoucí toleranci; d) negativní důsledky v životě závislého jedince, včetně hádek, lhaní o množství času stráveného online, sociální izolace, nedostatečných školních či pracovních výsledků a únavy.

I přes enormně narůstající zájem se názory odborné veřejnosti na určité otázky online závislostí liší. Dle Griffithse (2000a) nadměrné používání internetu (např. online sociální sítě) a čas trávený touto aktivitou nemusí vždy znamenat, že se jedná o problematické či závislostní chování, které naplňuje kritéria a závislosti, a lze jej takto i diagnostikovat (Griffiths et al., 2014). Griffiths (2000b) rovněž poukazuje na to, že v případě online závislostí je potřeba rozlišovat, zda je předmětem závislosti internet jako takový (*addiction to the internet*), nebo figuruje pouze jako médium zprostředkující prostor pro návykové chování, za nímž se však skrývá ještě jiná porucha či psychopatologie (*addiction on the internet*). K těmto úvahám vedla také identifikace faktorů souvisejících s internetovou závislostí, mezi něž se řadí osobnostní rysy, sebeúcta a další psychiatrické poruchy (Cash et al., 2012; Shapira et al., 2000; Widyanto & Griffiths, 2006).

### **1.4.1 Neurobiologické koreláty internetové závislosti**

Neurozobrazovací studie významně přispívají k našemu porozumění internetové závislosti (IA) a shodně dokládají, že nadměrné vystavení se technologiím způsobuje nejen obdobné strukturální a funkční změny mozku, které zaznamenáváme u látkových závislostí, ale ovlivňuje také proces myelinizace způsobem pozorovatelným u návykových látek (Kardaras, 2021; Lin et al., 2012; Yuan, Qin, Liu, et al., 2011). Jedná se především o oblasti podílející se na impulzivité a exekutivních funkcích, jako je OFC, ACC a DLPFC, které jsou v souvislosti s internetovou závislostí podrobovány intenzivnímu zkoumání (Cho et al., 2022). Vliv nadměrného užívání internetu u mladých dospělých má mimořádný klinický a společenský význam; dospívání je obdobím významných neurobiologických změn

souvisejících s procesem rozhodování (Ernst et al., 2006), a proto jsou tito jedinci náchylnější ke vzniku afektivních poruch a rozvoji závislostí (Pine et al., 2001; Silveri et al., 2004; Steinberg, 2005).

Jedny z prvních studií zkoumající změny hustoty šedé hmoty mozkové pomocí strukturální magnetické rezonance zaznamenaly abnormality u adolescentů, kterým byla diagnostikována internetová závislost. Snížení hustoty šedé hmoty bylo objeveno v klíčových mozkových oblastech, jejichž funkce je narušena také návykovými látkami, tj. v levém cingulárním kortexu (anteriorním i posteriorním), v DLPFC, OFC, levé insule či lingválním gyru (Yuan, Qin, Wang, et al., 2011; Zhou et al., 2011). Pomocí zobrazení tenzorů difuze (*diffusion tensor imaging*; DTI), relativně nové technice vyšetření magnetickou rezonancí, poté zkoumali Lin a kolektiv (2012) bližší strukturální detaily bílé hmoty mozků adolescentů s IA. Abnormality v integritě bílé hmoty byly v této studii objeveny v oblastech zodpovědných za proces vzniku a zpracování emocí, pozornost, proces rozhodování a kognitivní kontrolu. U osob s IA byla detekována významně snížená frakční anizotropie (FA) zejm. v OFC, ACC či komisurálních vláknech corpus callosum, kde bylo možné pozorovat deficity integrity bílé hmoty, odrážející narušení její struktury (Lin et al., 2012). Jedná se tedy o naprosto stejné abnormality bílé hmoty a narušené mozkové oblasti, jež jsou pozorovatelné také u jiných forem závislosti.

Další studie využívající funkční magnetickou rezonanci klidových stavů (R-fMRI) objevily pozměněnou regionální homogenitu a prokázaly, že závislost na internetu je spojena s rozšířeným a významným poklesem funkční konektivity v kortikostriálních okruzích, avšak bez globálních změn v topologii funkční sítě mozku (Hong, Zalesky, et al., 2013; B. Li et al., 2014; J. Liu et al., 2010; Yuan, Qin, Liu, et al., 2011). Také Wee a kolektiv (2014) ve své studii naznačují, že narušení funkční konektivity u jedinců s IA, zejm. mezi oblastmi umístěnými ve frontálním, okcipitálním a parietálním laloku, může souviset s behaviorálními poruchami, jež s sebou závislostní chování přináší. Internetová závislost je rovněž spojena s abnormalitami v dopaminergních mozkových systémech a s úbytkem striálních dopaminergních D2 receptorů, což má za následek ztrátu kontroly a kompulzivní jednání (Hou et al., 2012; S. H. Kim et al., 2011; Zhu et al., 2015). Řada studií potvrzuje funkční a strukturální abnormality v OFC, DLPFC, ACC a PCC, zásadních kortikálních oblastech podílejících se na salinci, inhibiční kontrole a procesu rozhodování, v nichž dochází u jedinců s IA k významnému kortikálnímu ztenčení (Hong, Kim, et al., 2013; Zhu et al., 2015) a k jejich snížené aktivitě v porovnání se zdravými jedinci (Dong et al., 2013).

Pokud vezmeme v úvahu výše uvedené poznatky a představíme si, že bychom porovnávali mozkové skeny dvou osob, z nichž jedna by byla závislá na internetu a druhá např. na alkoholu, je poměrně zásadní si uvědomit, že bychom s největší pravděpodobností nezaznamenali žádný rozdíl, neboť jak se zdá, v mozku by závislost jako taková vypadala v obou případech totožně (Kardaras, 2021). Zjištění celé řady studií totiž shodně naznačují, že v podhoubí internetové závislosti leží psychologické a neurobiologické mechanismy totožné s jinými typy látkové závislosti a poruchami impulzu (Hong, Zalesky, et al., 2013; Lin et al., 2012; Wee et al., 2014).

## 1.5 Diagnostika závislosti na internetu

Otázka diagnostiky internetové závislosti zůstává problematická, neboť nebyla doposud oficiálně rozpoznána žádným z diagnostických manuálů, a neexistují žádná široce přijímaná a obecně platná diagnostická kritéria (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Na základě zkoumaných a výše zmíněných podobností mezi látkovými a behaviorálními závislostmi, včetně internetové závislosti, však Griffiths (2005) uvádí, že se vyvíjejí srovnatelnými biopsychosociálními procesy a sdílejí šest základních komponent, které lze současně označit za diagnostická kritéria internetové závislosti:

1. **Salience** je stav, kdy se určitá aktivita (zde konkrétně používání internetu či sociálních sítí) stane nejdůležitější činností v životě jedince a dominuje v myšlení (zanepřázdněnost a kognitivní zkreslení), prožívání (bažení) a chování (zhoršení socializovaného chování) jedince.
2. **Změny nálady** se týkají subjektivních zkušeností v důsledku zahájení dané aktivity jedincem (tj. zažívá vzrušení nebo paradoxně pocity úlevy a/nebo stresující pocity „úteku“ či „zncitlivění“) a lze je vnímat jako strategii zvládnání.
3. **Tolerance** označuje proces, při němž je k dosažení dřívější změny nálady vyžadováno stále větší množství času stráveného danou aktivitou (tj. používáním internetu a sociálních sítí) než na začátku.
4. **Syndrom z odnětí** představuje nepříjemné psychologické (např. extrémní náladovost, podrážděnost) a/nebo fyziologické účinky (např. nevolnost, pocení, bolesti hlavy, nespavost, třes a další reakce související se stresem), které se u jedince objeví tehdy, je-li daná aktivita přerušena nebo náhle omezena.
5. **Konflikt** se projevuje interpersonálním konfliktem mezi závislým a jeho okolím (např. potíže v rámci osobních vztahů či v zaměstnání), konfliktem s jinými aktivitami (např.

společenský život, koníčky a zájmy) nebo intrapsychickým konfliktem (např. subjektivní pocity ztráty kontroly či výčitky svědomí).

- 6. Relaps** označuje tendenci k opakovanému návratu k dřívějším vzorcům chování (zde užívání internetu a sociálních sítí), kdy po období abstinence dochází u jedince k rychlému obnovení těch nejextrémnějších vzorců typických pro vrchol závislosti (Griffiths, 2005, 2010).

Jakékoliv chování (tj. rovněž užívání internetu a sociálních sítí) naplňující těchto 6 kritérií lze dle Griffithse (2000b) operativně definovat jako *závislost*. Zejména u online závislostí se však zdá být obtížným rozlišit normální a excesivní užívání, které samo o sobě nelze označit za závislost bez přítomnosti konfliktu (Karim & Chaudhri, 2012). Z mnohých případových studií vyplývá, že ačkoliv jedinci tráví na internetu nadměrné množství času (tj. až 14 hodin denně), nepotýkají se s negativními důsledky či s ohrožením jejich běžného fungování (Griffiths, 2010; Griffiths et al., 2014). Také je třeba poznamenat, že existuje zásadní rozdíl mezi anglickými pojmy *addiction to the internet* a *addiction on the internet* (Griffiths, 2000b; Widyanto & Griffiths, 2006). V prvním případě se jedná o jedince, kteří nejsou závislí na internetu jako takovém, avšak nadměrně jej využívají jako médium k projevení dalších závislostí či patologií, s nimiž do online prostředí již přicházejí. Internet je tak, velmi zjednodušeně, místem, kde se toto patologické jednání může projevit (Griffiths, 2000b). Na druhou stranu však existují případové studie jedinců, kteří se zdají být závislí na internetu samotném; právě ten může zapříčiňovat patologii u daného jedince (Griffiths, 2000a, 2000b; Young, 1996a, 1996b).

V současné době existují dvě skupiny nástrojů: 1. škály měřící obecnou internetovou závislost jako širší koncept, které nejčastěji vycházejí z položek a diagnostických kritérií pro látkové závislosti či poruchy impulzu, které se však jeví v určitých ohledech dnes již zastarale; 2. škály reagující na neustále se proměňující online prostředí, které se zaměřují na specifické online závislosti, jako je problematické online hraní her, závislost na kybersexu či na online sociálních sítích, pro něž konstruují nové položky (Weinstein et al., 2014; Weinstein & Lejoyeux, 2010; Young, 2011). Mezi jeden z prvních a i dnes nejčastěji používaných nástrojů k měření obecné závislosti na internetu patří Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998a). Osmipoložkový Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) vycházející z diagnostických kritérií pro patologické hráčství poté představuje kratší verzi dotazníku IAT (Young, 1998b). Mezi další a méně používané lze zařadit Internet Addiction Scale (IAS) (Griffiths, 1998); Chen Internet Addiction Scale

(CIAS) (Chen et al., 2003; Ko et al., 2005); Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk et al., 2009); Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ) (Demetrovics et al., 2008); Internet-Related Problems Scale (IRPS) (Widyanto et al., 2011); Questionnaire of Experiences Related to Internet (Fargues et al., 2009)

Vzhledem k všudypřítomné povaze internetu je model plné abstinence, který se běžně využívá u návykových látek, nemyslitelný a navíc ani nemá být dle odborníků primárním cílem intervencí (Cash et al., 2012). Zatímco lze poměrně snadno určit, kolik jednotek alkoholu pro nás představuje ještě relativně nízké riziko, stanovit, kolik minut strávených na internetu či sociálních sítích je pro nás ještě bezpečných, se zdá být již poněkud obtížnějším úkolem (Young, 2015). Vzniklé potíže totiž zákonitě ovlivňuje řada faktorů, jako je druh používané digitální technologie, osobnost, motivace, sociokulturní kontext a prostředí uživatele (Orben, 2022). Young (2015), ale např. i Orben (2022) proto přicházejí s metaforickým přirovnáním digitálních technologií k závislosti na jídle. Pojmy, jako je digitální strava (*digital diet*) a digitální výživa (*digital nutrition*), zdůrazňují, že jde především o umírněné, kontrolované a efektivní používání těchto technologií či internetu. Například, abychom porozuměli stravě a stravovacím návykům, obvykle zvažujeme, co konzumujeme a v jakém množství. Pokud chceme porozumět dopadu digitálních technologií na osobní život jedince, je potřeba se zabývat obdobnými otázkami v kontextu „*digitálního stravování*“ a našeho užívání internetu i sociálních sítí (Orben, 2022; Young et al., 2011).

## 2 ONLINE SOCIÁLNÍ SÍTĚ

V předcházející kapitole jsme se věnovali vymezení a konceptualizaci pojmu online závislostí a blíže jsme prozkoumávali podobnosti látkových a behaviorálních závislostí, mezi níž se závislost na internetu řadí. V této části se budeme zabývat fenoménem online *sociálních sítí*, dominantním komunikačním médiem převládajícím v dnešní společnosti, motivy jejich užívání a také důsledky nadměrného užívání online sociálních sítí, které jsou v posledních letech podrobovány intenzivnímu vědeckému bádání.

### 2.1 Definování sociálních sítí

V současné době existují stovky sociálních sítí s různými funkcemi, možnostmi komunikace či sdílení obsahu, s odlišnými technologickými výhodami, podporujícími širokou škálu zájmů uživatele (Boyd & Ellison, 2007; Slussareff, 2022). Dominantní funkcí internetu už není pouhé vyhledávání informací, ale spíše každodenní „dávka“ zábavy, zahrnující kromě hraní online her především online komunikaci a aktivitu na sociálních sítích. Právě kvůli sociálním sítím mnohdy odkládáme nebo dokonce zanedbáváme pracovní či školní povinnosti během dne a zcela dobrovolně se okrádáme o hodiny spánku v noci (Blinka, 2015a). Od svého zavedení přilákaly sociální sítě doslova miliony uživatelů po celém světě a jejich používání jsme nenávratně integrovali do našeho každodenního fungování (Boyd & Ellison, 2007; Hansen, 2021).

*Sociální sítě* (*social network sites*; SNS) představují virtuální komunity, kde jejich uživatelé mohou vytvářet veřejné profily, sdílet obrazové, textové či audiovizuální obsahy, a především komunikovat a udržovat kontakt s přáteli, se kterými se seznámili v reálném *offline* životě, ale čím dál častěji také s těmi, které znají pouze z virtuálního *online* prostředí (Kuss & Griffiths, 2011; Slussareff, 2022). Jedná se tedy o webové služby umožňující svým uživatelům a) vytvářet veřejný nebo poloveřejný profil, b) formulovat seznam ostatních uživatelů, s nimiž jsou ve spojení, c) procházet a prohlížet jejich seznam spojení, ale také spojení vytvořená ostatními uživateli (Boyd & Ellison, 2007). Uživatelé mohou využívat online prostředí SNS *aktivně* – tj. vytvářením a publikováním dynamického a proměnlivého obsahu, sdíleného s ostatními uživateli a viditelného v informačních kanálech sítě po dobu jednoho či více dnů, jako je text, obrázky či videa anebo *pasivně* – tj. pouhým prohlížením



příspěvků ostatních uživatelů bez nahrávání obsahu či sdílení jakýchkoliv informací (Panova & Carbonell, 2022; Sunkyung Yoon et al., 2019). Možnost vytváření profilů a rozvíjení sítě kontaktů jsou dvěma klíčovými vlastnostmi definující sociální sítě jako takové, a to bez ohledu na konkrétní digitální platformy a existující rozdíly mezi nimi (Panova & Carbonell, 2022). Také veřejný seznam spojení, který si může kdokoliv zobrazit, činí SNS specifickými, neboť to často vede k navázání spojení mezi jednotlivci, která by nebyť *online* prostředí nevznikla (Boyd & Ellison, 2007; Haythornthwaite, 2005).

Motivů k jejich užívání lze nalézt opravdu mnoho a odrážejí širokou škálu online aktivit, kterým se lze v online prostředí věnovat – od okamžitého zasílání zpráv (*instant messaging*) či (video)hovorů s ostatními uživateli prostřednictvím internetového připojení či mobilních dat (např. WhatsApp, Facebook Messenger), přes mikroblovování, představující formu osobního online deníku, slučujícího prvky klasického blogování a zasílání krátkých zpráv (např. Twitter, Instagram, Facebook), společné hraní her (*gaming*), až po online seznamky a randění (např. Tinder) (Kuss & Griffiths, 2017). Určité rozdíly mezi jednotlivými sociálními sítěmi lze nalézt ve způsobu vytváření profilů a jeho viditelnosti, která je daná konkrétním webem či uvážením uživatele (Boyd & Ellison, 2007).

Hnací silou, ale i zvláštností používání SNS je sebezprezentace uživatelů, kteří sdílejí své pocity, myšlenky či důležité životní události prostřednictvím „informačních kanálů,“ které jsou jádrem stránek sociálních médií, zobrazujícím dynamický obsah uživatelů, jako jsou obrázky, videa či aktualizace stavu (Ellison et al., 2007; Panova & Carbonell, 2022; P. Wang et al., 2018). Právě tyto dva aspekty SNS, *vnější* (tj. obsah od ostatních, který uživatel vidí, a s nímž interaguje) a *interní* (tj. profil uživatele a obsah, který uživatel zveřejňuje) jsou podstatou nejrůznějších výhod pramenících z používání SNS, ale i jejich stinných stránek (Panova & Carbonell, 2022). Z nedávných zjištění totiž vyplývá, že někteří jedinci pociťují určitý tlak udržovat své online sociální sítě způsobem, který může za určitých okolností vést k jejich nadměrnému používání (Griffiths, 2013). Nemusí se nutně jednat o náhodný jev, ale spíše o nerovný soubor, kterému čelíme; v mnoha případech jde o zcela záměrné funkce aplikací a stránek sociálních sítí, které svým návykovým potenciálem účinně vyvolávají a podporují jejich nutkavé používání, v některých případech končící až behaviorální závislostí (Newport, 2019).

Používání SNS je stále populárnější a konkrétně pro generaci dospívajících a mladých dospělých představují svět, do něhož se již narodili, tráví v něm významnou část svého volného času, a tak lze hovořit o určitém způsobu jejich bytí ve světě (Kuss &

Griffiths, 2011, 2017). Možnost neustále sledovat, co v reálném čase dělají naši vrstevníci, však může vést ke škodlivému společenskému porovnání, Kardarasem (2021) nazývanému jako „*efekt třídního srazu*“,“ podněcovat snahu o pozitivní zpětnou vazbu, a vést k nižší životní spokojenosti, pokud má uživatel pocit, že se svým vrstevníkům „nevyrovná“ nebo se mu v současné době tolik nedaří (Panova & Carbonell, 2022). Právě možnost *ovládat* svou online identitu se ukazuje být problematickou. Na jedné straně umožňují sociální sítě jednotlivcům prezentovat se pozitivně, což může způsobit změnu nálady, která nejenže bude konkrétním uživatelem prožívána jako příjemná, ale hrozí, že může vést k pozitivním zkušenostem potenciálně usnadňujícím proces učení, a vyústit tak k navyklému, závislostnímu jednání na sociálních sítích (Kuss & Griffiths, 2011). Na straně druhé narůstající nesoulad mezi skutečným a idealizovaným já může vést k osamělosti (Mozafar Saadati et al., 2021), nižší životní spokojenosti (Błachnio & Przepiórka, 2018) či nižší prožívané životní smysluplnosti (Panova & Carbonell, 2022; Zawadzka et al., 2019).

Přestože sociální sítě představují fenomén moderního digitálního života, s jejich oblíbeností mezi odborníky současně narůstají také obavy z jejich potenciálně škodlivých a návykových účinků (Andreassen, 2015; Kuss & Pontes, 2019; Newport, 2019; Slussareff, 2022). Kriticky je rovněž pohlíženo na subjektivně vnímanou potřebu uživatelů SNS být neustále online (Kuss & Griffiths, 2017). Specifikem je skutečnost, že používání SNS není ničím ohraničeno – časem, zařízením ani místem, neboť v drtivé většině nám postačí pouze chytrý telefon s všudypřítomným mobilním internetem, díky němuž máme nepřetržitý přísun informací a podnětů v podstatě odkudkoliv – a lze je tak používat na pozadí našeho každodenního dění. Někteří se tak postupně a plíživě mohou dostávat do čím dál častějších konfliktů s pracovními či studijními povinnostmi, čelit vztahovým potížím, zanedbávat spánek či jiné z potřeb, aniž by si plně uvědomovali, odkud tyto potíže pramení (Blinka, 2015a; Newport, 2019).

## **2.2 Sociální sítě: závislost 21. století**

Pojem *závislost na sociálních sítích* je nově se vynořující fenomén, jímž se odborná i laická veřejnost zabývá čím dál intenzivněji, ačkoliv se, na rozdíl od online gamingu, online gamblingu či online pornografie, jedná v podstatě o nepotvrzený jev, vyžadující další konceptuální a empirické zkoumání, zejm. v podobě longitudinálních, prevalenčních a epidemiologických studií (Andreassen & Pallesen, 2014; Blinka, 2015a; Kuss & Pontes, 2019). Počet dosud provedených studií v posledních letech nadále narůstá a jejich zjištění

shodně naznačují, že závislost na SNS ovlivňuje naše psychické zdraví spíše negativně a je spojena s komplikacemi v akademické, profesní či sociální oblasti. Celkově je však výzkum této problematiky ve svých počátcích, a závěry o potenciální kauzalitě a dlouhodobých škodlivých účincích používání SNS lze tak považovat spíše za hypotetické (Andreassen & Pallesen, 2014).

Závislost na online sociálních sítích lze vnímat jako specifickou formu závislosti na internetu (Andreassen et al., 2012) a svou podstatou představuje závislost nenápadnou, která však byla za problematickou označena již psychologkou Kimberley Young (1998a). Andreassen & Pallesen (2014, s.4054) ji definují jako „*přílišné zaujetí online sociálními sítěmi, které je vedeno silnou motivací přihlásit se na SNS nebo je používat, a věnovat těmto online aktivitám takové množství času a úsilí, které narušuje jiné oblasti fungování v životě jedince, jako je studium/zaměstnání, mezilidské vztahy a/nebo psychické zdraví a duševní pohodu.*“ Vzhledem k problematické konceptualizaci samotného pojmu závislosti na SNS, nedostatečnému diagnostickému aparátu a chybějícím studiím častěji hovoříme spíše o *nadměrném používání SNS*, u něhož se zaměřujeme na míru používání SNS – to může být problematické až patologické, avšak nemusí nutně signalizovat závislost v pravém slova smyslu, jak ji tradičně chápeme (Blinka, 2015a; Holdoš, 2018).

Symptomatologická podobnost mezi látkovými a behaviorálními závislostmi byla již popsána v předchozí kapitole, avšak netýká se pouze *internetové závislosti*, nýbrž i *závislosti na SNS*, kterou lze rovněž za behaviorální závislost považovat a pohlížet na ni z biopsychosociální perspektivy (Griffiths, 2005; Griffiths et al., 2014). Existuje stále více vědeckých důkazů naznačujících, že nadměrné užívání SNS může vést na straně uživatelů k příznakům tradičně spojovaným s látkovými závislostmi (Andreassen, 2015; Echeburúa & De Corral, 2010; Kuss & Griffiths, 2011). Konkrétně se jedná o změnu nálady (tj. používání SNS vede k příznivé změně emocionálních stavů), salinci (tj. behaviorální, kognitivní a emocionální zaujetí používáním SNS), toleranci (tj. stále se zvyšující míra používání SNS v průběhu času), abstinenci příznaky (tj. pocíťování nepříjemných fyzických a emocionálních symptomů, když je užívání SNS náhle omezeno nebo přerušeno; zde je však potřeba zdůraznit, že v případě SNS jde především o psychické důsledky, jako je např. zvýšené bažení a nuda (Stieger & Lewetz, 2018), neklid, podrážděnost, nervozita, vztek, ale i smutek), konflikt (tj. interpersonální a intrapsychické problémy zapříčiněné užíváním SNS) a relaps (tj. závislý jedinec se rychle navrátí k nadměrnému používání SNS po období abstinence) (Kuss & Griffiths, 2011; Stieger & Lewetz, 2018).

I když v této práci hovoříme o „závislosti“ na SNS, je třeba poznamenat, že v oblasti výzkumu existuje mnoho kontroverzí týkajících se jak možné nadměrné patologizace každodenního života (Billieux, Schimmenti, et al., 2015; Kardefelt-Winther et al., 2017), tak nejvhodnějšího termínu pro označení tohoto fenoménu (Kuss & Griffiths, 2017). O tom, zda *závislost na sociálních sítích* jako porucha existuje či nikoliv, se mezi výzkumníky stále diskutuje, stejně jako o jejich návykovém potenciálu (Andreassen et al., 2012, 2013; Hormes et al., 2014; Wegmann et al., 2015). Podle některých jsou chování a duševní stavy uživatelů závislých na SNS podobné těm pozorovatelným u jedinců s látkovou či behaviorální závislostí, a SNS by tudíž měly být považovány za návykové. Jiní naopak zastávají názor, že závažnost následků užívání SNS je nízká a nepřekračuje hranici nutnou pro stanovení diagnózy závislosti. Bez ohledu na to, k jakému konsenzu se v této oblasti nakonec dospěje, faktem zůstává, že určité druhy používání sociálních sítí jsou spojeny s různými negativními důsledky v různé míře závažnosti. Pozornost by proto měla být věnována tomu, proč a jak tyto nepříznivé důsledky plynou z používání sociálních sítí a co lze udělat pro jejich minimalizaci (Panova & Carbonell, 2022).

## 2.3 Neurobiologie závislosti na SNS

Klíčovou úlohu dopaminu při vzniku jakéhokoliv závislostního chování jsme již naznačili v předchozí kapitole, avšak pro hlubší porozumění vzniku nadměrného používání sociálních sítí ji ještě doplňujeme. Touha prozkoumávat nové a neznámé je z evolučního hlediska naší základní behaviorální tendencí (Hansen, 2021; Wittmann et al., 2008). Nejen odměna (*reward*), ať už anticipovaná, či nejistá, ale také nové podněty (*novelty*), s nimiž se setkáváme, např. nová informace, neznámé prostředí či cizí obličej, účinně motivují naše chování a přispívají ke zlepšení procesu učení (Bunzeck & Düzel, 2006; Krebs et al., 2011). V obou případech za těmito reakcemi stojí dopaminergní střední mozek (konkrétně substantia nigra pars compacta a ventrální tegmentální oblast SN/VTA) a ventrální striatum, klíčové oblasti pro vytváření asociací mezi podnětem a odměnou (Schultz, 1997; Zellner & Ranaldi, 2010). Rovněž za to vděčíme hipokampu a amygdale, neboť jsou s dopaminergním středním mozkem úzce propojeny a tvoří funkční „smyčku“ – ta je aktivována ve chvíli, kdy hipokampus detekuje nově přichodící informace, které nejsou uloženy v naší dlouhodobé paměti (Lisman & Grace, 2005). Díky hipokampu citlivě reagujeme na novost podnětu (Düzel et al., 2003; Tulving et al., 1996), ale také na jiné formy jeho význačnosti, jako je neobvyklost či odchylnost podnětu, a cílenost známého podnětu (Crottaz-Herbette et al.,

2005), neboť je schopen porovnávat vstupní informace s uloženými vzpomínkami (Lisman & Grace, 2005). Perzistence hipokampální paměti je tedy kriticky závislá právě na hipokampálním dopaminu (Bethus et al., 2010). Amygdala se zase podílí na zpracování emocionálně výrazných podnětů, s citovým nábojem, na něž reagujeme vzrušením, a na zlepšování dlouhodobé paměti v rozpoznávání takovýchto podnětů (McGaugh, 2004).

Z neurozobrazovacích studií vyplývá, že dopaminové neurony zvyšují stupeň svého vybíjení (*firing rate*) a aktivují dopaminergní systém odměny právě v reakci na *nové* podněty (Bunzeck & Düzel, 2006; Wittmann et al., 2008). Náš mozek tedy odměňuje to, co je nové a tato evolučně daná *potřeba nového* se promítá také do našeho vztahu k digitálním technologiím, chytrým telefonům a rovněž používání sociálních sítí, které si s naší touhou po nových vědomostech a informacích umí snadno poradit (Bunzeck & Düzel, 2006; Hansen, 2021; Kardaras, 2021; Krebs et al., 2011; Wittmann et al., 2008). Ve chvíli, kdy vyhledáváme a získáváme nové informace, ať už kontrolujeme e-mailovou schránku, prohlížíme nejnovější příspěvky na sociálních sítích anebo pročítáme zpravodajské servery, dochází k aktivaci systému odměny a k produkci dopaminu – tedy ke stejným reakcím, které měly původně adaptivní funkci a našim předkům sloužily k přežití – anticipace odměny (*reward-seeking*) i vyhledávání nového (*novelty seeking*) totiž vyvolává mohutné zvýšení aktivity v oblasti již zmíněného SN/VTA komplexu (Bunzeck & Düzel, 2006; Gallagher, 2011; Hansen, 2021; Wittmann et al., 2008).

Tato vrozená potřeba nového má však i svou *odvrácenou* stranu a v dnešní době nepřetržitě digitální stimulace může být až zničující. S každým odkazem, příspěvkem na Facebooku, tweetem na Twitteru, přijatým e-mailem či fotkou na Instagramu se aktivují *totožné* dopaminové odměňovací dráhy. Představují tak pro nás možnost neustále vyhledávat a získávat nové informace, což prožíváme jako něco *příjemného*, neboť se jedná o okamžitou odměnu. V konečném důsledku se však právě za tímto aspektem sociálních sítí, tj. jejich potenciálem aktivovat systém odměny, ukrývá problém v jejich návykovosti, vedoucí k nutkavému vyhledávání odměny v prostředí SNS (Gallagher, 2011; Kardaras, 2021; Meshi et al., 2015; Whybrow, 2006). Ta se projevuje intenzivním bažením, které má podobu nutkavého kontrolování nebo používání sociálních sítí, obzvlášť po určitém období „abstinence“, kdy je nepoužíváme (Stieger & Lewetz, 2018). Pokud jsme tedy opakovaně vystavováni sociálním odměnám, které SNS poskytují, může to vést k *senzitivizaci* (tj. ke zvýšené reaktivitě vůči jejich motivujícím vlastnostem), obdobně jako je tomu u uživatelů drog potýkající se s posilujícími účinky návykových látek (Ihssen & Wadsley, 2021).

Další nástrahou, která činí sociální sítě lákavými, je *přerušované pozitivní posilování* (Newport, 2019). Ukazuje se, že tak, jak byla u Zeilerových (1972) experimentů s holubou nejvíce motivující *nečekaná odměna*, obdobně jako gamblery přitahuje *nejistý výsledek hazardu*, působí i na nás dnes stejným způsobem tlačítka zpětné vazby „To se mi líbí,“ zvuk signalizující nové upozornění anebo příchozí zprávy na sociálních sítích (Alter, 2018; Newport, 2019). Pokaždé je však důvodem prostá skutečnost, že v případě nečekané a nejisté odměny mozek uvolňuje *více* dopaminu, než když je odměna předvídatelná (Alter, 2018). Každým zveřejněním a sdílením nového příspěvku na Facebooku, fotky na Instagramu či Snapchatu se tedy vystavujeme nejisté situaci, v níž *riskujeme*, neboť lze jen předvídat, jaké zpětné vazby se nám dostane, což nás v konečném důsledku motivuje k opakovanému používání SNS, jejichž kontrola se pro nás stává obdobně lákavou jako hrací automaty pro gamblery (Alter, 2018; Hansen, 2021; Newport, 2019). Někteří autoři právě z těchto důvodů označují telefony za malé „*výherní automaty*,“ které s sebou denně všude nosíme (Alter, 2018; Griffiths, 2018).

Z pohledu neurobiologie je zde ještě jedna *evoluční past* sociálních sítí. Příchozí zvukové oznámení z e-mailové schránky, Facebooku, Instagramu, Snapchatu či Twitteru považujeme za natolik důležité, že obvykle přerušíme činnost, kterou se právě zabýváme, a zkontrolujeme displej našeho mobilního telefonu (Peper & Harvey, 2018). Dochází ke spuštění *kaskády* evolučně uchovaných orientačních reakcí, neboť sluchová i zraková upozornění aktivují neuronální okruhy, jejichž zapojení je silné a podobné tomu, jako by byly aktivovány okamžikem překvapení (Kouider et al., 2015; Peper & Harvey, 2018) či ohrožení (Roelofs, 2017). Tento proces orientace na *jakoukoliv* formu zdroje sluchových, vizuálních a/nebo vibračních informací je zcela automatický. Zatímco v minulosti tyto změny v okolním prostředí signalizovaly, že se v naší blízkosti děje něco, čemu bychom v zájmu vlastního přežití měli věnovat pozornost, dnešní zrakové i zvukové notifikace objevující se takřka nepřetržitě na displeji našich telefonů využívají stejného principu s cílem upoutat naši pozornost (Peper & Harvey, 2018). Řada studií zabývajících se účinky příchozích upozornění na psychiku jedince naznačuje, že mohou jednak způsobovat tzv. *technostres* související s všudypřítomným používáním digitálních technologií a zvyšovat jeho prožívanou úroveň (La Torre et al., 2019), jednak vést k častějšímu používání SNS s rostoucím počtem příchozích upozornění (S. K. Kim et al., 2016; J. Lee et al., 2016; SungHyuk Yoon & Lee, 2015).

Ačkoliv na samém začátku vstupujeme do online prostředí s určitým a zcela konkrétním záměrem, o půl hodiny později se můžeme přistihnout, jak bezmyšlenkovitě otevíráme další odkazy, přeskakujeme z jednoho článku na druhý, prohlížíme nejnovější příspěvky na Facebooku nebo instagramové příběhy (*tzv. stories*) našich přátel i zcela cizích osob, a mnohdy dokonce zapomeneme, co jsme původně zamýšleli či potřebovali udělat. To je příklad *nepředvídatelné* pozitivní zpětné vazby (Hansen, 2021; Newport, 2019). A jedná se o tutéž nejistotu odměny, o níž vědí psychologové z doby Zeilerových pokusů s holubou (Zeiler, 1972; Zeiler & Price, 1965), majitelé kamenných či online kasin, a také tvůrci celosvětově rozšířených sociálních sítí (Peper & Harvey, 2018).

## 2.4 Teorie a motivy nadměrného používání SNS

Sociální sítě reagují na některé z našich základních psychologických potřeb, zprostředkovávají nám pocit sounáležitosti, potřebu spojení a dostatek příležitostí ke společenskému uznání (Karapanos et al., 2016). V současné době proto existuje několik teoretických modelů vysvětlujících nejen motivy uživatelů k používání sociálních sítí, ale také to, jak sociální sítě přispívají k různým vzorcům jejich používání a k množství času tráveného online. Některé z nich v krátkosti představíme.

Turel & Serenko (2012) uvádějí tři zastřešující teoretické přístupy, vysvětlující vznik závislosti na SNS, které se nemusejí vzájemně vylučovat:

- **Kognitivně-behaviorální model** (Davis, 2001) zdůrazňuje, že hlavním zdrojem „abnormálního“ chování uživatelů SNS jsou maladaptivní kognitivní funkce (nebo myšlenky). Ty jsou zesíleny různými faktory prostředí, např. sociální izolací či nedostatkem vzájemné podpory, a nakonec vedou k rozvoji nutkavých a/nebo návykových vzorců používání sociálních sítí (tj. nadměrné kontrole SNS) (Davis, 2001; Griffiths et al., 2014; Turel & Serenko, 2012).
- **Model sociálních dovedností** (Caplan, 2005) navrhuje, že uživatelé postrádající schopnost sebe prezentace preferují online sociální interakce před komunikací tváří v tvář. Neustálé posilování tohoto vzorce chování odměnami získanými prostřednictvím SNS podporuje nutkavé a/nebo návykové používání sociálních sítí (např. nadměrné kontrolování SNS) (Caplan, 2005; Griffiths et al., 2014; Turel & Serenko, 2012).
- **Socio-kognitivní model** (LaRose et al., 2003) předpokládá, že používání SNS je určeno očekáváním pozitivních důsledků (např. k úlevě od osamělosti). V kombinaci

s vysokou mírou vnímané osobní zdatnosti (*self-efficacy*) při používání SNS a nedostatečnou seberegulací a kontrolou nad jejich používáním vede toto očekávání pozitivní odměny k nutkavému a/nebo návykovému používání sociálních sítí (Griffiths et al., 2014; LaRose et al., 2003; Turel & Serenko, 2012).

**Teorie užití a gratifikace** (*uses and gratifications theory*) (Katz et al., 1973) byla původně navržena k objasnění motivace a chování uživatelů při používání masových médií, mezi které nyní řadíme také internet a sociální sítě (Katz et al., 1973; Ruggiero, 2000). Zaměřuje se tedy na to, proč se uživatelé rozhodují pro konkrétní média (tj. *užití*) a jaké potřeby jsou jejich používáním uspokojovány (tj. *gratifikace*) (Vaterlaus & Winter, 2021). Ústředním předpokladem je, že uživatelé nejsou pasivními příjemci nejrůznějších obsahů konkrétních médií, ale naopak si aktivně vybírají konkrétní médium s cílem naplnit své sociální, psychologické a emocionální potřeby (Gao & Feng, 2016; Katz et al., 1973; McQuail, 2009; Rubin, 2009). Co se konkrétních motivů pro používání médií týče, dle teorie užití a gratifikace se jedná o potřeby: 1) kognitivní (vyhledávání a výměna informací), 2) afektivní (zábava, únik od všednosti či problému, uvolnění, vzrušení), 3) personální (identita, status, hodnoty), 4) sociální (kontakt s ostatními, pocit sounáležitosti, sociální užitečnost, společenské uznání) (Blinka, 2015b; McQuail, 2009). Klíčem k porozumění popularitě masmédií i sociálních sítí spočívá dle teorie U&G v identifikaci faktorů stojících za jejich používáním, tj. uspokojení či gratifikací, které jsou používáním SNS buď vyhledávány (*gratifications sought; GS*), anebo získávány (*gratifications obtained; GO*) (Dunne et al., 2010; Katz et al., 1973; T. Ryan et al., 2014).

**Teorie sebedeterminace** (*self-determination theory; SDT*) (R. M. Ryan & Deci, 2000) se především zaměřuje na lidskou motivaci, emoce a osobnost. Ústředním organizačním konceptem SDT je existence tří základních psychologických potřeb, které jsou zásadní pro optimální fungování jedince, a jsou také základem jeho růstu a sociálního vývoje. Jedná se o potřebu kompetence, vlastní účinnosti (*competence*); potřebu vztahů, vztahové souvislosti (*relatedness*); potřeba autonomie (*autonomy*) (R. M. Ryan & Deci, 2000, 2002). Kompetence je dle SDT pojímána jako víra ve vlastní schopnosti; souvisí s hledáním optimálních výzev odpovídajících schopnostem jedince a s jejich úspěšným zvládnutím. Vztahuje se také k pocitu zdatnosti jedince v probíhajících sociálních interakcích, poskytujících příležitosti pro vyjádření těchto schopností (La Guardia & Patrick, 2008; R. M. Ryan & Deci, 2002). V prostředí SNS bychom to mohli chápat jako potřebu kontroly nad vlastním profilem (Andreassen, 2015). Potřeba vztahů se týká naší



hluboce zakořeněné potřeby spojení, sounáležitosti, a to jak s jednotlivci, tak se společnostmi, v níž žijeme. Vztahuje se k tendenci člověka vytvářet silné a stabilní mezilidské vazby s ostatními, o něž pečuje, ale také k potřebě bezpečí a přijetí ostatními v těchto vztazích (La Guardia & Patrick, 2008; R. M. Ryan & Deci, 2002). Na tuto potřebu lze nahlížet skrz optiku seznamu přátel na dané sociální síti, s nimiž uživatel sdílí nejrůznější obsahy (Andreassen, 2015). Autonomie odkazuje k vnímání sebe samého jako původce vlastního chování, jde o akt svobodné vůle a jednání v souladu se zájmy a zvnitřněnými hodnotami jedince (La Guardia & Patrick, 2008; R. M. Ryan & Deci, 2002). Ve světě SNS lze tuto potřebu vnímat jako možnost činit vlastní rozhodnutí bez jakéhokoliv omezení či zásahu třetí strany (Andreassen, 2015). Naplňování těchto potřeb vede dle teorie sebedeterminace k účinné seberegulaci, ke zvýšení motivace a zlepšení duševního zdraví, zatímco jejich deprivace ke snížení motivace a zhoršení psychické pohody (R. M. Ryan & Deci, 2000). Závislost na SNS lze tedy z pohledu sebedeterminační teorie chápat jako způsob naplnění výše popsaných psychologických potřeb (Andreassen & Pallesen, 2014).

Krom výše zmíněných teoretických přístupů existuje také několik hypotéz. Často diskutovaná jsou zjištění naznačující jednak, že osamělí lidé mají tendenci používat sociální síť častěji než ti, kteří osamělí nejsou, jednak, že sociální síť mohou osamělost jako takovou způsobovat (Song et al., 2014). Tzv. **hypotéza sociálního posílení** (*social augmentation hypothesis*) vysvětluje, že online komunikace a sociální interakce probíhající na SNS a internetu posilují celkové sociální zdroje jedince tím, že poskytují další možnosti interakce s ostatními (Bessière et al., 2008; Kraut et al., 2002). Jedinci jsou dle této hypotézy motivováni k používání SNS, aby našli další způsob každodenní komunikace a rozšířili si tak svou síť sociálních kontaktů (Kraut et al., 2002; Song et al., 2014). Zatímco podle **hypotézy sociální kompenzace** (*social compensation hypothesis*) vede jedince k nadměrnému používání SNS prožívání pocitu osamělosti (Kraut et al., 2002; Turkle, 2011). Poznávání nových lidí a přispívání v online skupinách v rámci prostředí SNS má dle této hypotézy pozitivní účinky pro ty jedince, jejichž sociální zdroje jsou nějakým způsobem ochuzené, jsou osamělí ve svém běžném „offline“ životě, přičemž SNS jim poskytují přístup k další sociální podpoře a zdrojům sociální identifikace (McKenna & Bargh, 1998, 2000).

Co se škodlivosti či prospěšnosti SNS týče, výzkumná zjištění nejsou v tomto ohledu jednotná (Song et al., 2014). První skupina studií poskytuje důkazy o pozitivním vlivu SNS na jedince, snižující jeho osamělost možností zapojit se do nejrůznějších online aktivit na SNS, zmírňující obavy či úzkost u jedinců vykazující vysokou míru studu, úzkosti a strachu

z komunikace tváří v tvář, a poskytující příležitosti pro sociální interakce, které nahrazují nedostatek těch tváří v tvář (např. Baker & Oswald, 2010; Lou et al., 2012). Z některých studií na druhou stranu vyplývá, že čím delší je námi trávený čas na SNS, tím více se cítíme sociálně izolovaní (Primack et al., 2017) a osamělí (Song et al., 2014). Nadměrné používání SNS, konkrétně Facebooku a Instagramu, bylo u značného počtu studií pozitivně spojeno s příznaky deprese (Donnelly & Kuss, 2016), zvýšenou mírou prožívané osamělosti (Hunt et al., 2018) či úzkostí (Peper & Harvey, 2018)

Podle **hypotézy řízení nálady** (*mood management theory; MMT*) (Reinecke et al., 2012) je používání SNS často impulzivní a řízené touhou vyhnout se nepříjemným averzivním stavům. Motivací jedince k používání SNS je tedy potřeba uniknout každodenním stresorům, nepříjemným stavům, jako je nuda či osamělost, pobavit se, a odvést tak pozornost od zdrojů negativní nálady, s cílem svou náladu „zlepšit“ (Reinecke et al., 2012; Sagioglou & Greitemeyer, 2014; Tamborini et al., 2011). I zde lze však sledovat přítomnost určitého *paradoxu* – ačkoliv používání SNS může být způsobeno touhou naplnit některé ze základních lidských potřeb nebo přáním uniknout před nepříznivými emocionálními stavy, ukazuje se, že SNS mají velmi pravděpodobně vedlejší účinky omezující jedince v prožívání štěstí, životní spokojenosti či smysluplnosti (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

Z první ze tří realizovaných studií autorů Sagioglou & Greitemeyer (2014) vyplývá, že čím delší je čas strávený uživateli na sociální síti Facebook, tím horší je jejich nálada bezprostředně poté. Druhá studie, poskytující kauzální důkaz tohoto účinku, prokazuje, že online aktivita na Facebooku vede ke zhoršení nálady v porovnání se dvěma dalšími kontrolními skupinami, z nichž jedna pouze surfovala na internetu a druhá neprováděla žádnou konkrétní činnost. Používání sociální sítě Facebook navíc *snižuje* subjektivní duševní pohodu jedince. K tomuto poklesu dochází proto, že jedinci nepovažují čas strávený na Facebooku za užitečnou a smysluplnou aktivitu, ale naopak jej označují za ztrátu času, což následně vede ke zhoršení nálady. Nabízí se otázka, proč Facebook i další sociální sítě používáme, pokud se v důsledku času stráveného online aktivitami na SNS cítíme prokazatelně hůře. Vysvětlení může přinést tzv. chyba v emoční předpovědi (*affective forecasting error*) (T. D. Wilson & Gilbert, 2005), kdy nesprávně předvídáme vlastní pocity a myšlenky, a místo toho chybně očekáváme opačný emocionální výsledek, tj., že se budeme cítit lépe, ačkoliv opak je pravdou. Jedná se tedy o *nesoulad* mezi očekávaným a skutečným emocionálním stavem následujícím po určité události (např. když se pomstíme nebo se na

poslední chvíli rozhodneme jinak), který nejenže má jinou intenzitu, než jsme očekávali, ale také zcela jinou kvalitu (Sagioglou & Greitemeyer, 2014; T. D. Wilson & Gilbert, 2005). Stejně tak uživatelé Facebooku či jiných sociálních sítí *chybně* očekávají více pozitivních než negativních emocí, tj. že po čase stráveném online na SNS se budou cítit lépe než předtím, ačkoliv je tomu přesně naopak, čímž se dopouštějí chyby v emoční předpovědi (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

Výše zmíněná teoretická východiska, spolu s popsányými teoriemi užití a gratifikace a sebedeterminace, nám poskytují hlubší porozumění různorodým motivům nadměrného či problematického používání SNS a vzniku začarovaného kruhu závislosti na sociálních sítích. Za její součást lze také považovat fenomén *Fear of Missing Out*, který je do češtiny překládán jako *strach ze zmeškání* (Kuss & Griffiths, 2017). Současně jde však také o solidní teoretický rámec pro konceptualizaci prediktorů, kterými se v této práci zabýváme, tj. FoMO, osamělost a existenciální frustrace, které budou blíže představeny v dalších kapitolách samostatně.

## 3 FEAR OF MISSING OUT

V předchozí kapitole jsme se zabývali sociálními sítěmi, které nám kromě snadného přístupu k celé řadě informací o aktivitách či událostech umožňují také komunikaci s ostatními probíhající v reálném čase. Pozornost byla také věnována odvrácené straně sociálních sítí, tj. jejich nadměrnému či závislostnímu používání a mechanismům, jakými se může v krajním případě závislost rozvinout. V této kapitole představíme relativně nový fenomén *Fear of Missing Out*, který je se sociálními sítěmi významně propojen. Pokusíme se jej srozumitelně definovat, popsat jeho projevy a důsledky, stejně jako možná řešení, kterými lze FoMO předcházet anebo alespoň minimalizovat jeho nepříznivé dopady.

### 3.1 Definování FoMO

Současné výzkumy (např. Buglass et al., 2017; Oberst et al., 2017) shodně naznačují, že nadměrné používání sociálních sítí je částečně zapříčiněno fenoménem *Fear of Missing Out*, odborníky i laiky označovaným zkráceně jako FoMO, pro který se v českém překladu ustálil termín strach ze zmeškání (Kuss & Griffiths, 2017). Jedná se o „*všudypřítomnou obavu, že ostatní lidé prožívají zajímavější zážitky a obohacující zkušenosti, o které jedinec v danou chvíli přichází,*“ a o nichž se dozvídá právě prostřednictvím sociálních sítí (Przybylski et al., 2013, s. 1841). Tato obava, že jedinci něco zásadního uteče, se vyznačuje intenzivní „*touhou zůstat neustále ve spojení s tím, co dělají ostatní*“ (Przybylski et al., 2013, s. 1841; Slussareff, 2022).

Co se dalších teoretických východisek týče, dle Wegmann et al. (2017) je FoMO spíše komplexním konstruktem nežli jednotným fenoménem, který lze považovat za specifickou predispozici, tj. FoMO jako relativně stabilní osobnostní rys (*trait-FoMO*), ale také za specifickou kognici (*state-FoMO*), související s online aktivitou na SNS, charakteristickou všeobecným strachem jedince z toho, že něco zajímavého či hodnotného promešká; tento stav myslí může u jedince vést k hlubšímu pocitu sociální méněcennosti, osamělosti či vzteku (Gupta & Sharma, 2021). Navíc se stalo populárním psychologickým fenoménem zkoumaným ve vztahu k angažovanosti v online prostředí sociálních sítí (Alt, 2017). Na FoMO lze nahlížet jako na projev naší hluboké potřeby sounáležitosti, definované jako touha po interpersonálních vazbách, představující základní lidskou motivaci

(Baumeister & Leary, 1995; Nadkarni & Hofmann, 2012; Seidman, 2013). Paradigma sociálního vyloučení (Eisenberger & Lieberman, 2004) poskytuje další možný pohled na FoMO jako na zkušenost plynoucí z vnímání skutečné nebo potenciální psychologické vzdálenosti od blízkých osob nebo sociální skupiny, způsobující „sociální bolest.“ Ta vzniká z nepříjemných situací a událostí představujících hrozbu pro sociální vztahy a obecně vztahové připoutání (Eisenberger & Lieberman, 2004; Lai et al., 2016).

FoMO však bylo především konceptualizováno na základě již zmíněné teorie sebedeterminace (R. M. Ryan & Deci, 2002, 2017), později aplikované Przybylskim et al. (2013) na problematiku sociálních sítí. FoMO tak lze v kontextu sebedeterminující teorie chápat jako efektivní seberegulační mechanismus vznikající ze situačních nebo chronických deficitů psychologických potřeb nezbytných pro růst, integritu a psychické zdraví jedince (Przybylski et al., 2013; R. M. Ryan & Deci, 2002, 2017). V souladu s popsanou teorií lidské motivace lze spatřovat významnou souvislost mezi naplněním, resp. deficitem těchto základních psychologických potřeb a strachem z promeškání nejrůznějších příležitostí, jako je například příležitost k sociální interakci, obohacující zkušenost nebo jiná významná událost (Alt, 2017; Beyens et al., 2016; Przybylski et al., 2013).

Przybylski se svým kolektivem (2013) zjistil, že jedinci s nízkou úrovní uspokojení základních psychologických potřeb (tj. kompetence, autonomie, vztahů) taktéž uváděli vyšší míru strachu ze zmeškání. Jejich zjištění naznačují, že strach ze zmeškání, s nímž se potýkají především mladí lidé, negativně koreluje s prožívanou úrovní uspokojení základních potřeb, a je rovněž spojen se zvýšenou behaviorální angažovaností v prostředí sociálních médií, mezi něž sociální sítě řadíme (Przybylski et al., 2013). Strach ze zmeškání je tedy možné vnímat jako „mediátor mezi nenaplněnými potřebami a angažovaností v prostředí sociálních médií“ (Przybylski et al., 2013, s. 1842). Obdobnou funkci zastával strach ze zmeškání také ve studii Beyensové a kolektivu (2016), naznačující, že zvýšená potřeba vztahů a popularity je spojena s intenzivnějším používáním sociální sítě Facebook, přičemž FoMO zde bylo opět mediátorem zprostředkujícím tyto vazby.

Kromě toho výsledky studie Lai a jeho kolektivu (2016) zkoumající neurobiologické koreláty FoMO, v reakci na situaci sociálního vyloučení a sociální začlenění (integraci), potvrzují, že strach ze zmeškání je spojen s vyšší citlivostí pouze vůči zkušenosti se sociální integrací. Pozornost jedinců prožívajících vyšší míru strachu ze zmeškání je tedy citlivější vůči vnitřním stavům mysli ostatních, kteří jsou zapojeni do pozitivních sociálních interakcí, aby uspokojili svou potřebu „někam patřit.“ Rovněž projevují větší potřebu uznání vedoucí

k narůstajícímu používání sociálních médií, a postupně tak může podporovat vznik možné závislosti na SNS (Lai et al., 2016; Powers et al., 2013).

Strach ze zmeškání bývá také popisován jako zdrcující a zaplavující potřeba jedince být na dvou či více místech současně, což je zatíženo strachem z pocitu nedostatečné kontroly ovlivňující prožívaný pocit štěstí a životní spokojenosti (Abel et al., 2016). Lze tak uvažovat, že FoMO je „výsledkem kognitivního a emocionálního procesu hodnocení schopnosti člověka vyčerpat nabízející se příležitosti“ (Herman, 2011). Dan Herman (2011) přitom popisuje tři hlavní složky určující úroveň prožívaného FoMO, jejichž vnímání bylo v naší společnosti utvářeno dlouhodobými procesy a trendy, a kterými jsou: vnímaná atraktivita příležitostí, smysl pro důležitost a kontrolu nad vlastním životem a nakonec vědomí možného vyčerpání příležitostí ostatními.

Některými je FoMO považováno za typ problematické citové vazby mezi jedincem a sociálními médii, která může vzniknout nadměrným a nutkavým používáním SNS, a je spojena s celou řadou negativních dopadů na život jedince (Altuwairiqi et al., 2019). Dle některých zahrnuje dva procesy; prvním je vnímané promeškání – ať už příležitosti ke komunikaci, sociální interakci, nebo nějaké jiné životní události – po němž následuje nutkavé chování směřující k udržení těchto sociálních vazeb (Gupta & Sharma, 2021).

Nejčastěji se vyskytuje u dospívajících a mladých dospělých, kteří mohou pociťovat nutkavou obavu, fyzický strach, úzkost či stres z možného promeškání příležitosti k sociální interakci, informací, nového zážitku nebo jiné události, a tento pocit je nejčastěji vyvolaný prostřednictvím příspěvků zhlédnutých na sociálních sítích. Z těchto důvodů je FoMO považováno za formu sociální úzkosti odrážející obavy jedince, že ostatní se v daný okamžik baví, prožívají něco vzrušujícího nebo příjemného, ačkoliv on sám přítomen není (Clayton et al., 2013; Dossey, 2014; Przybylski et al., 2013; Tanrikulu & Mouratidis, 2022).

Řada studií potvrdila, že z používání některých SNS mohou uživatelé čerpat určité výhody, jako je budování sociálního kapitálu (Phua et al., 2017) a propagace inovativních nápadů (Bhimani et al., 2019). Neustálé spojení s online sociálním prostředím má, nicméně, také svou odvrácenou stranu. Jen za posledních pár let bylo na základě realizovaných výzkumů popsáno a představeno hned několik negativních jevů na straně uživatelů souvisejících s nadměrným používáním sociálních médií, včetně závislosti (Andreassen et al., 2017), únavy (*social media fatigue; SMF*) (Dhir et al., 2018), vyčerpání (*social media exhaustion*) (Luqman et al., 2021), strachu ze zmeškání (FoMO) (Przybylski et al., 2013) a

šíření falešných zpráv, tzv. *fake news* (Talwar et al., 2019). Souhrnně bývají tyto jevy označovány zkratkou DoSM, do češtiny překládanou jako „temná strana sociálních médií“ (*Dark Side of Social Media*) (Tandon et al., 2021).

Sdílení informací nebylo nikdy dostupnější a rychlejší, a přesto je to právě tento aspekt vytvářející v jedinci obavu, že by mu něco důležitého mohlo v neustálém toku informací „uniknout“ v případě přerušení tohoto spojení, nebo úzkost z představy, že ostatní jsou o aktuálním dění informovanější nežli jedinec sám (Dossey, 2014; Hetz et al., 2015; Przybylski et al., 2013; Wiesner, 2017). To v konečném důsledku podporuje vytvoření nezdravého kontrolního návyku (*checking habit*), kdy krátce, ale opakovaně kontrolujeme dynamický obsah jednotlivých sociálních sítí, který je okamžitě dostupný na zařízení, jímž je pro drtivou většinu z nás chytrý mobilní telefon, s další odměňující „dávkou“ nových informací (Oulasvirta et al., 2012; Schrock, 2015).

FoMO však můžeme pocítovat také ve zdánlivě nenápadných situacích, jako je neustálé a nutkavé kontrolování příchozích zpráv či e-mailů, protože některý z nich by mohl být důležitý. Ačkoliv tušíme, že tímto počínáním můžeme ohrožit, nebo přinejmenším zpomalit naše pracovní nasazení, produktivitu, studijní plány či jiné povinnosti, většina z nás se obvykle neubrání alespoň letmému prohlédnutí příchozích upozornění. Vlastní online aktivitou se tak vystavujeme neutuchajícímu pocitu, že nám právě něco zásadního uniká, chybí, z čehož nám po duševní stránce není zrovna nejlépe, jak naznačuje řada studií (Dossey, 2014; Grohol, 2018; Grohol et al., 2022; Gupta & Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013; Thompson et al., 2013). Neděje se tak zcela úmyslně a vědomě – pokud by na prvním místě zakladatelů současně nejpopulárnějších platforem sociálních sítí spolu s jejich vývojáři stálo duševní zdraví a psychická pohoda uživatelů, nikoliv jejich pozornost a čím dál častější (a také delší) návraty, nebyl by design sítí záměrně vyvíjen způsobem, který lze bez jakýchkoliv pochyb označit za návykový (Alutaybi et al., 2019). Lze tedy uvažovat, že software sociálních sítí je *cyklický* – je tím, co FoMO vytváří, ale zároveň také léčí (Fake, 2011; Wortham, 2011).

Přestože si FoMO získalo v posledních letech značnou pozornost z řad vědeckých i laické veřejnosti, nepodařilo se doposud objasnit všechny otázky s ním spojené (Dogan, 2019; Przybylski et al., 2013). Zatímco dřívější výzkumy se především zaměřovaly na podstatu tohoto fenoménu, jeho vztahy s ostatními aspekty duševního zdraví, stejně tak způsoby, jakými by bylo možné účinky FoMO eliminovat, a předcházet závislosti na SNS, nebyly doposud dostatečně zkoumány a rozklíčeny (Gupta & Sharma, 2021).

## 3.2 Vznik konceptu FoMO

Ze zkratky, kterou ještě na počátku 21. století nikdo příliš neznal, se během relativně krátké doby stala vědecky zkoumaná problematika. S všeprostupující digitalizací a s prudkým rozvojem sociálních sítí se FoMO stalo hojně diskutovaným termínem (Abel et al., 2016). Ačkoliv je FoMO často vnímáno jako fenomén současné doby, není zcela novým konceptem (Reagle, 2015). Strach ze zmeškání byl přítomný i v minulosti u jakéhokoliv jiného komunikačního kanálu, jímž lidé získávali informace o životě svých přátel, příbuzných, ale také zcela cizích lidí. Zatímco dříve takovým spouštěčem mohl být novinový článek, každoroční pohled z dovolené, nebo e-mail, dnes naproti tomu stojí mobilní telefony se sociálními sítěmi umožňující přijímat nové informace o životě ostatních takřka nepřetržitě (Abel et al., 2016; Klimmt et al., 2018; Kross et al., 2013; Wortham, 2011).

Pojem *Fear of Missing Out* poprvé použil Herman (2000) ve svém článku jako nově se vynořující motivaci člověka–spotřebitele, kterou definoval jako „*postoj zjevně prožívaného strachu z nevyčerpání nabízejících se možností a promeškání očekávané radosti, která je s jejich úspěšným využitím spojená*“ (Herman, 2000, 2011). Celý tento proces tedy začíná s narůstajícím vědomím nevyčerpatelného množství příležitostí na jedné straně a vnímanou schopností člověka využít co nejvíce z nich na straně druhé. Pokud je vnímaná schopnost jedince využít dostupné možnosti ve srovnání s referenční skupinou nízká, pozornost se zaměří především na to, co mu v daný okamžik schází, případně na to, co z důvodu existujících překážek, jako je chybějící čas nebo finance propásne (Herman, 2000, 2011).

McGinnis (2020) poté aplikoval koncept FoMO na rozhodovací procesy v podnikání (L. Li et al., 2022) a představil také pojem *Fear of Better Option* (FoBO), neboli strach z lepší možnosti/volby, který definoval jako „*úzkost z lepší či příznivější existující možnosti, kvůli které je při rozhodování nežádoucí zavazovat se ke stávajícím volbám*“ (McGinnis, 2020, s. 11). FoMO a FoBO jsou problematické samy o sobě, avšak jejich kombinací dle McGinnise (2020) vzniká paralyzující stav *Fear of Doing Anything* (FoDA), neboli strach dělat cokoli (McGinnis, 2020; Xuan & Qingwen, 2021), při němž touha využít všechny příležitosti (tj. FoMO) naráží na potřebu ponechat si všechny možnosti otevřené (tj. FoBO) (McGinnis, 2020).



### 3.3 Důsledky FoMO

Vzestup sociálních sítí a pronikání chytrých telefonů do téměř všech oblastí našeho života od základu změnilo způsob naší interakce s ostatními, ale také množství informací, které průměrně zpracováváme za jediný den (Verduyn et al., 2020; Vorderer et al., 2018). V literatuře se dočteme, že většina z nás používá mobilní telefon více než 2,5 hodiny denně, častokrát bezprostředně po probuzení, doslova v jakémkoliv volném okamžiku (např. při čekání na příjezd výtahu, ve frontě na volnou pokladnu, během konverzace, při řízení auta), těsně před spaním, nebo dokonce v noci, když nemůžeme usnout (Deng et al., 2019; Vorderer et al., 2018). Ukazuje se, že během dne přepínáme v průměru 101krát mezi jednotlivými aplikacemi, přičemž sociální sítě patří mezi ty nejoblíbenější a nejhojněji využívané, především u teenagerů a mladých dospělých (Deng et al., 2019; Vorderer et al., 2018). Digitálně komunikovat nebo být alespoň (neustále) dostupný se stává novou normou naší doby. S tím, jak se digitální technologie stává všudypřítomnou, také náš vztah k ní se proměňuje a stává intimnějším (Turkle, 2011). Tento posun z „*offline*“ do „*online*“ světa neustále aktualizovaných informací představuje významnou změnu, která ovlivňuje naše rozhodování, myšlení, prožívání i chování (Vorderer et al., 2018). Důležitým rozměrem FoMO je proto jeho vliv na fyzické i duševní zdraví a *well-being* neboli duševní pohodu (Przybylski et al., 2013).

Široká škála funkcí a služeb nabízených sociálními sítěmi by naši hluboce zakořeněnou potřebu spojení (Baumeister & Leary, 1995) mohla spolehlivě naplňovat, a pozitivně tak přispívat k naší duševní pohodě (Verduyn et al., 2020). Je tomu však právě naopak. Ukazuje se, že za škodlivými účinky sociálních sítí dopadajícími na duševní pohodu uživatelů stojí právě *sociální srovnávání*, které je současně jejich klíčovým mechanismem (Kross et al., 2013; Verduyn et al., 2020). Vzhledem k bohatému množství informací, které se dozvídáme o druhých (např. úspěchy, postoje, aktivity, partnerský status, každodenní návyky aj.) a rozsáhlé síti spojení jedince, umožňující snadný přístup k těmto informacím, jsou SNS ideální platformou a živnou půdou pro sociální srovnání, odehrávající se v online prostředí v nebývalé míře a rozsahu (Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2015). To může postupovat *směrem nahoru* (tj. cíl srovnávání je vnímán jako nadřazený – hezčí, lepší, úspěšnější, zajímavější apod.) nebo *směrem dolů* (tj. cíl srovnávání je vnímán jako podřadný) (Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2015). Existuje však stále více empirických důkazů naznačujících, že na SNS se setkáváme především s prvním případem sociálního srovnávání, vzhledem k převažující tendenci uživatelů prezentovat se na sociálních sítích v lepším,

příznivějším či „růžovějším“ světle, a selektivně předkládat zejména pozitivní aspekty života, což však v konečném důsledku vede k vytváření zkresleného úsudku a idealizované představě o druhých (Chou & Edge, 2012; Nadkarni & Hofmann, 2012). Sociální srovnávání směrem nahoru odehrávající se na sociálních sítích nejčastěji je spojeno s řadou negativních důsledků, včetně ruminace a depresivních příznaků (Feinstein et al., 2013; Sunkyung Yoon et al., 2019), sociální úzkosti (Jiang & Ngien, 2020), snížené sebeúcty (Kalpidou et al., 2011; S. Y. Lee, 2014; Vogel et al., 2014), sebehodnocení (Haferkamp & Krämer, 2011) a duševní pohody (Kross et al., 2013), a to nezávisle na tom, zda jsme takovému působení vystaveni pouze krátkodobě, či dlouhodobě (Vogel et al., 2015).

Online aktivita na sociálních sítích je často pasivní, tedy spočívá v prohlížení profilů ostatních, jejich příspěvků, fotografií či videí, bez toho, aniž by uživatelé zahájili sociální interakci (S. Y. Lee, 2014; Valkenburg et al., 2022). Sociální sítě tak v kombinaci s FoMO mohou představovat poměrně silný zdroj nepříjemných pocitů a emočních stavů (Morford, 2010; Wortham, 2011). Současně mohou v důsledku sociálního srovnání s ostatními přispívat ke zpochybňování vlastního úsudku a rozhodnutí (Abel et al., 2016; S. Y. Lee, 2014; Xuan & Qingwen, 2021), které kvůli strachu z lepší možnosti (FOBO) můžeme buď odkládat, až se dostaneme do paralyzujícího stavu, kdy budeme mít strach udělat cokoliv (FODA) (McGinnis, 2020), nebo daného rozhodnutí můžeme později litovat (Milyavskaya et al., 2018). To však nevyhnutelně snižuje naši spokojenost se životem (Abel et al., 2016). Dle Turkle (2011) mohou (námi) *vždy* zapnuté komunikační technologie úspěšně odvádět naši pozornost od významných sociálních prožitků odehrávajících se v danou chvíli, negativně ovlivňovat naše sebevyjádření i sebeobraz, a opět tak snižovat naši duševní pohodu.

Celá řada studií shodně prokazuje, že FoMO je významně spojeno s problematickým používáním chytrých telefonů (*problematic smartphone use; PSU*) (Adrian & Sahrani, 2021) a s ním souvisejícím nadměrným používáním SNS kvůli snadnému přístupu k sociálním interakcím a potřebě společenského uznání (Buglass et al., 2017; Burrow & Rainone, 2017; Lai et al., 2016; Powers et al., 2013; Stead & Bibby, 2017). Na kognitivní úrovni se FoMO projevuje ruminací, tj. maladaptivní copingovou strategií sloužící k vyhnutí se negativním emocím, která může mít v případě SNS podobu nadměrné a nutkavé kontroly nových upozornění, přílišného vyhledávání sociálních interakcí s ostatními či opakovaného znovunačtení dynamického obsahu stránek jednotlivých sociálních sítích. Takovéto jednání může představovat formu excesivního vyhledávání ujištění od druhých, které nám má

„ulevit,“ neboť je zaměřeno na snížení úzkosti pramenící právě z ruminace, úzkosti či depresivních příznaků, které FoMO současně zprostředkovává i vyvolává (Billieux, Philippot, et al., 2015; Elhai et al., 2019; Elhai, Yang, et al., 2020).

Současně se ukazuje, že FoMO vysoce koreluje s příznaky deprese, a to přímo i nepřímo (Blease, 2015; Donnelly & Kuss, 2016; Elhai, Gallinari, et al., 2020; Tandoc et al., 2015), s úzkostí (Dhir et al., 2018; Holte & Ferraro, 2020; Jiang & Ngien, 2020), se zhoršenou náladou (Sagioglou & Greitemeyer, 2014), s nižší úrovní naplněných potřeb a s celkovým snížením životní spokojenosti (Błachnio & Przepiórka, 2018; Deniz, 2021; Przybylski et al., 2013). Bylo také zjištěno, že sociální srovnávání směrem nahoru, odehrávající se na sociálních sítích nejčastěji, souvisí jednak s depresí (Sunkyung Yoon et al., 2019), jednak s životní spokojeností (Kross et al., 2013) – v obou případech významně, pro nás však negativně.

Osamělost (Burke et al., 2010), nuda (Holte & Ferraro, 2020), emoční frustrace či nespokojenost se současným stavem nás pohání k používání sociálních sítí, abychom se těmto nepříjemným emocionálním stavům *vyhnuli* (Lampe et al., 2007; Przybylski et al., 2013). Potřeba společenského uznání, popularity a obdivu nás na jednu stranu podněcuje k tomu, abychom se na sociálních sítích plně angažovali a „drželi krok“ s ostatními (Reagle, 2015), avšak ustavičné sociální srovnávání s ostatními, nepřiměřené očekávání a zkreslené vnímání jejich životů na stranu druhou nepříznivě ovlivňuje naši sebeúctu, sebevědomí a sebepojetí (Chou & Edge, 2012; Kalpidou et al., 2011), vede k pocitům osamělosti a nedostatečnosti (Song et al., 2014), ke stavům podrážděnosti a úzkosti, které FoMO sledováním příspěvků na SNS zesiluje (Beyens et al., 2016; Gupta & Sharma, 2021; Wortham, 2011).

Neustálá konfrontace se současným ideálem krásy zdůrazňujícím štíhlost u žen, srovnávání vlastního vzhledu s ostatními uživateli, mnohdy i s veřejně známými osobnostmi, do jejichž života lze prostřednictvím sociálních sítí dnes snadno nahlédnout, je navíc spojeno s řadou negativních důsledků, zejm. v oblasti sebepojetí a tzv. *body image* neboli vnímání vlastního těla (Brown & Tiggemann, 2022). Řada výzkumů potvrzuje, že tato neustálá sebe prezentace ze strany celebrit posiluje v druhých nedosažitelný ideál krásy a vede k nespokojenosti s vlastním tělem, případně ji ještě prohlubuje (Dakanalis et al., 2015; Uchôa et al., 2019). Tato nespokojenost s vlastním tělem, často pramenící ze sociálního srovnávání směrem nahoru, může ohrožovat jak fyzické, tak i duševní zdraví zejm. dospívajících dívek již zmíněnou depresí, ale také poruchami příjmu potravy, obavami

z vlastní váhy, nebo dokonce sebepoškozováním (Brown & Tiggemann, 2022; Chrisler et al., 2013; Tiggemann & Slater, 2013).

Obavy také vzbuzuje zhoršující se kvalita spánku, převládající zejména u dospívajících a mladých dospělých (Telzer et al., 2013), která přispívá nejen k depresi, úzkosti a nízkému sebevědomí, ale může mít za následek také ztížené fungování během dne, horší pracovní či studijní výkony (Scott et al., 2019; Walker, 2018). Dostupné studie nyní také podporují vztah mezi problematickým používáním chytrých telefonů, používáním sociálních sítí v pozdních hodinách, FoMO a horším spánkem (L. Li et al., 2020; Scott et al., 2019; Scott & Woods, 2018; Woods & Scott, 2016). Vyšší úroveň prožívaného FoMO v tomto případě sehrává zásadní roli, neboť jeho přítomnost je spojována s pozdějším časem ulehnutí, zvýšeným předspánkovým kognitivním vzrušením a delším nástupem latence usnutí, přičemž celková doba spánku je kratší a jeho kvalita podstatně horší (Mortazavi et al., 2018; Scott & Woods, 2018). Ze studií zkoumajících souvislost FoMO s potřebou dotyku poté vyplývá, že za problematickým používáním chytrých telefonů může stát hmatová zpětná vazba pocházející z pohybů realizovaných na displeji telefonu, což v konečném důsledku přispívá k opakované a nutkové kontrole příchozích oznámení a interakci s mobilním telefonem (Elhai et al., 2016; Oulasvirta et al., 2012).

Na společenské úrovni FoMO vyústilo v tzv. *Heads-Down-Generation* neboli generaci skloněných hlav, v níž jako společnost věnujeme pozornost pouze svým telefonům (Y. K. Lee et al., 2017). FoMO tak velmi úzce souvisí s celkovou produktivitou, neboť neustálé připojení a časté přepínání mezi jednotlivými aktivitami a úkoly (tzv. *multitasking*) nepříznivě ovlivňuje naši pozornost, vede k rozptýlení, chybovosti, a dokončení úkolů nám tak trvá déle (Gupta & Sharma, 2021; Newport, 2016, 2019). Vorderer a jeho kolegové (2018) se domnívají, že nepřetržitá přítomnost chytrých telefonů vede k formování specifického způsobu myšlení, který označují jako *Permanently Online and Permanently Connected* (POPC) neboli neustále online a neustále připojení. Toto nastavení myslí spočívá v předpokladu, že „*používání chytrého telefonu je možné prakticky kdekoliv a kdykoliv, sloužící k dosažení jakýchkoliv cílů jedince*“ (Klimmt et al., 2018, s. 20).

Nekončící tok nových informací, neustálá online interakce s ostatními a pocit, že naše reakce jsou neustále sledovány a vyžadovány, může vést k efektu popsanému jako *information overload* (IO) neboli k informačnímu přetížení, které vzniká jako negativní důsledek nadměrného používání sociálních sítí (A. R. Lee et al., 2016; Vorderer et al., 2018) a jako nedostatek času potřebného na zpracování všech dostupných informací (Cao & Sun,

2018; Matthes et al., 2020). Pro tento jev, někdy označovaný také jako *social media fatigue* (*SMF*), byly identifikovány 3 dimenze, mezi které patří přetížení informacemi, komunikací, a systémovými vlastnostmi prostředí SNS (Chai et al., 2019; A. R. Lee et al., 2016). Právě informační přetížení je dle některých studií významným prediktorem depresivních příznaků, který negativně ovlivňuje *well-being* jednotlivců (Matthes et al., 2020).

### 3.4 FoMO vs. JoMO

Při pročitání aktuálně dostupných publikací nebo vědeckých studií zabývajících se FoMO, závislostí na sociálních sítích a dopady na psychiku jedince jejich nadměrným používáním, lze snadno propadnout pocitu, že směr, kterým se nyní v oblasti digitálních technologií ubíráme, skýtá mnohé nástrahy, s nimiž se budeme muset v oblasti psychologie v nadcházejících letech, možná desetiletích, vypořádat a nacházet pro ně nová řešení.

Lanier (2018) vybízí k radikálnímu řešení veškeré sociální sítě opustit, dokud nedojde k jejich zdravější transformaci. Ve své knize rozebírá technologický systém umožňující algoritmickou a pozvolnou modifikaci našeho chování, který označuje zkratkou „*BUMMER*“ (*Behaviors of Users Modified, and Made into an Empire for Rent*) (Lanier, 2018, s. 30) a nabízí analýzu argumentů, proč je tento krok tím nejlepším, který pro sebe můžeme udělat, chceme-li být šťastnějšími, autentičtějšími a méně závislími – na uznání, vědění a zaneprázdněnosti (Lanier, 2018). Ne každý je však připraven tyto názory přijmout, natož je realizovat. Někteří z nás používání sociálních sítí a mechanismus jejich fungování za problematické nepovažují ani v nejmenším. *Abstinování* od sociálních sítí či *digitální detox*, rozhodneme-li se pro něj, však nyní vyžaduje jasný záměr, pevnou sebedisciplínu a plánování konkrétních opatření, chceme-li být v tomto snažení úspěšní (Klimmt et al., 2018; Newport, 2019).

Řešením napůl cesty může být *digitální minimalismus*, koncepce používání technologií navržená Newportem (2019), který má za to, že na řešení našich současných velkých problémů s novými technologiemi *nepostačí* malé a nepatrné změny. Digitální minimalismus tak představuje „*způsob používání technologií, při němž se soustředíte pouze na malý počet pečlivě vybraných a optimalizovaných aktivit ve prospěch věcí, jichž si ceníte, a s klidným srdcem si necháváte ujít všechno ostatní*“ (Newport, 2019, s. 36). Vzhledem k tomu, co o problematice nadměrného používání SNS a strachu ze zmeškání už nyní víme, je však zřejmé, že právě přístup „*nechat si něco ujít*“ je pro jedince potýkající se s FoMO problematický, ne-li nepředstavitelný.

Za zmínku v této souvislosti však stojí ještě jeden nově diskutovaný a vynořující se fenomén, který je ve své podstatě pravým opakem FoMO, a to *Joy of Missing Out* (JoMO) neboli radost ze zmeškání, který se poprvé objevil v blogovém příspěvku Anila Dashe (2012). Koncept JoMO vyzdvihuje odhlášení se ze sociálních sítí, vytoužené odpojení (*desired disconnection; DD*), v němž lze nalézt potěšení a vnitřní soulad s tím, kde se právě nacházíme, jakými činnostmi se zabýváme, případně jakými lidmi se obklopujeme (Phelan, 2018). Lze nalézt různé definice JoMO, nicméně, je potřeba zmínit, že převážná část z nich pochází od autorů populárně-naučných článků časopisu New York Times (Fuller, 2018; Phelan, 2018; Wortham, 2012) či Forbes (Cording, 2018), odkud se zájem o fenomén JoMO během několika let přesunul také do oblasti vědecko-výzkumné (Jacobsen, 2021).

Radost ze zmeškání (JoMO), některými vnímána jako novodobá forma sebepečce (Cording, 2018), je dle Fuller (2018) „emociálně inteligentní protilátkou“ chránící nás před strachem ze zmeškání, neboť její podstata spočívá ve stavu přítomnosti, spokojenosti a smíření s tím, kde se právě v životě nacházíme. Je to stav, v němž neklid vycházející z přemítání o tom, kde všude bychom mohli právě být, ale nejsme, co oproti jiným nemáme, ačkoliv po tom toužíme, vědomě opustíme společně s obavami, že jsme se možná měli rozhodnout jinak a lépe (Phelan, 2018). Zatímco FoMO nás zahrnuje především negativními pocity, jako je strach, úzkost, závist či lítost, s JoMO se více zaměřujeme na angažovanost, smysluplnost, na opětovné spojení se sebou samým a vlastními potřebami, stejně jako na odpojení od světa sociálních sítí (Cording, 2018; Jacobsen, 2021; Rees, 2017).

Namísto vyčerpávajícího a pro některé až ochromujícího strachu ze zmeškání (FoMO) nebo strachu z lepší možnosti (FoBO) (McGinnis, 2020) nás koncept JoMO vybízí k přijetí, že máme na výběr. Bez ohledu na to, pro co se nakonec rozhodneme, je důležitý záměr těchto rozhodnutí, neboť JoMO nás, namísto společenského tlaku doprovázející FoMO, motivuje k tomu, abychom čas, energii a pozornost věnovali aktivitám, které nás skutečně zajímají, obohacují a přinášejí radost (Rees, 2017). Jde tedy především o nalezení zdravé *rovnováhy* vědomým nastavením vlastních hranic vůči používání SNS (Aranda & Baig, 2018). Tento přístup, ukotvující nás více do přítomného okamžiku a přibližující nás k sobě samým, může mnohým přinést značný pocit úlevy od neustálého přemítání, které se s FoMO pojí, a napomáhat tak k lepší kvalitě našeho duševního i fyzického zdraví (Dodgson, 2018; Fuller, 2018).

Zajímavostí jsou některé studie, které využily zcela výjimečných okolností k prozkoumání reakce uživatelů a stresu způsobeného náhlým přerušením online připojení.

K jednomu takovému došlo 4. října 2021, kdy vážné technické selhání služby Meta (dříve Facebook) způsobilo celosvětový výpadek na 6 až 7 hodin, který zasáhl také její dceřiné společnosti a přední platformy sociálních médií, včetně sociální sítě Facebook, Instagram, Messenger a WhatsApp. Miliardy lidí se tak ocitly bez možnosti komunikovat nebo se přihlásit ke svým účtům, což u většiny uživatelů mělo významný dopad na jejich náladu, vedlo k pocitům úzkosti, frustrace, nudy, mrzutosti a odloučení od zbytku světa (Eitan & Gazit, 2023; Shousha, 2021). Výzkumníci Eitan & Gazit (2023) identifikovali čtyři typy reakcí, které se u těchto lidí vyskytovaly: 1) počáteční úzkost, která po čase odezněla se zjištěním, že jde o globální výpadek; 2) výhradně negativní pocity (FoMO, úzkost, osamělost, stres); 3) pouze pozitivní pocity až radost ze zmeškání (JoMO); 4) neutrální pocity až lhostejnost. Zajímavostí však zůstává, že zatímco přítomnost FoMO bylo v reakci na výpadek SNS očekáváno, prožívání pozitivních pocitů či JoMO už nikoliv. Přesto z výpovědí vyplývá, že mnoho lidí po této zkušenosti začalo uvažovat o jejich každodenním používání sociálních sítích jako o ztrátě času a tuto krátkou „*vynucenou dovolenou*“ uvítalo, neboť mohli strávit více kvalitního času o samotě, s rodinou či přáteli, aniž by přemítali, zda jim na sociálních sítích něco neuniká (Eitan & Gazit, 2023).

Bezmyšlenkovité používání sociálních sítí má tedy zásadní negativní dopad na naše duševní zdraví a přístup, který JoMO představuje, by tak dle některých mohl nabídnout novou a zdravější cestu ke snížení FoMO a zvýšení duševní pohody (Chan et al., 2022). Z dosud největší realizované metaanalýzy zahrnující 226 studií, která zkoumala vztah mezi celkovým používáním sociálních médií a jednou z šesti forem subjektivní duševní pohody (hédonická, eudaimonická a sociální duševní pohoda, úzkost, deprese, osamělost) za posledních 12 let jasně vyplývá, že existuje významná souvislost používání SNS s nárůstem úzkosti a deprese ve společnosti (Hancock et al., 2022). Autoři konceptu *Social Media Mindfulness Practice* (SSMP) neboli praxe všímavého používání sociálních médií proto přicházejí s třemi konkrétními kroky, které propojují s meditací všímavosti (*mindfulness*), jimiž lze bojovat proti negativním důsledkům FoMO vyvolaného sociálními sítěmi. Těmi jsou *uvědomění*, *náhled* a *akce*. Ve vědomém přístupu SSMP k používání sociálních médií spatřují lék, kterým by bylo možné FoMO postupně snižovat, a integrovat tak novou cestu poskytující jedinci větší duševní pohodu, kterou představuje JoMO (Chan et al., 2022).

Ukazuje se, že omezení nebo pouhé snížení času tráveného online na sociálních sítích může výrazně přispět ke *zlepšení* duševního zdraví lidí (Hunt et al., 2018). Z řady výzkumů

vyplývá, že už po jediném týdnu, kdy omezíme čas trávený na SNS třeba jen na deset či třicet minut denně, můžeme významně *snižit* námi prožívané pocity osamělosti, úzkosti, FoMO či depresivní příznaky, a naopak *zvýšit* celkovou životní spokojenost a náladu (Aranda & Baig, 2018; Eitan & Gazit, 2023; Hunt et al., 2018; Jacobsen, 2021; Sagioglou & Greitemeyer, 2014). Pokud se zamyslíme nad některým ze zmíněných řešení, od toho radikálnějšího, prezentovaného Lanierem (2018), až po to mírnější, kterým by mohl být Newportův (2019) digitální minimalismus, nelze se ubránit dojmu, že nemůžeme nic ztratit, leda *získat* – větší duševní pohodu, kvalitnější a vědomější vztahy, lepší soustředěnost a produktivitu, vyšší životní spokojenost.



## 4 EXISTENCIÁLNÍ FRUSTRACE

Doposud jsme věnovali pozornost strachu ze zmeškání (FoMO), který je s nadměrným používáním sociálních sítí nerozlučně spojen, a jeho doprovodnému vesměs negativnímu vlivu, dopadajícímu na subjektivní duševní pohodu jedince. V této kapitole se však zaměříme na životní smysluplnost a její absenci, vedoucí k nepříjemnému stavu existenciální frustrace, která doposud nebyla nijak zvlášť zkoumanou oblastí v souvislosti s problematickým používáním sociálních sítí. Pokusíme se srozumitelně vymezit pojmy životní smysluplnost a existenciální frustraci, a propojit tyto poznatky s problematikou FoMO a dosavadním teoretickým i praktickým směřováním této práce.

### 4.1 Definování životní smysluplnosti v psychologii

Smysl (*meaning*) jako pojem je obtížné vymezit, neboť existuje celá řada pojetí pokoušejících se o definování smysluplnosti jako psychologického konstruktů. Zdá se, že každý z nás jej bytostně potřebuje. Na základě četných klinických studií dnes víme, že v opačném případě může být pro nás tento stav, tj. *absence* smyslu v životě, zdrojem závažných duševních obtíží, jako je (existenciální) úzkost či deprese, které mohou v krajním případě představovat existenciální hrozbu pro život jedince a skončit rozhodnutím si jej vzít (Yalom, 2020). Na straně druhé stojí protichůdná, avšak neméně pravdivá představa o nahodilosti světa a člověka v něm, který zastává *existenciální pozice* (Yalom, 2020). Problematika smyslu života je nevyhnutelně spjata s dílem Viktora E. Frankla a jeho psychoterapeutickým přístupem, zahrnujícím logoterapii a existenciální analýzu na straně jedné, a se jmény předních psychologů a odborníků pozitivní psychologie, Martina E. P. Seligmana a Mihaly Csikszentmihalyiho, dedikujících své celoživotní vědecké bádání právě tajemství lidského štěstí a optimálního prožívání na straně druhé (Blatný et al., 2010).

Obecně lze uvést, že tvorba i nacházení smyslu je tím *nejzásadnějším* psychickým procesem a *celoživotním* úkolem stojícím před každým člověkem. Zejména tíživě se však může vynořovat v období dospívání, vývojových či životních krizí, ve stáří a těžké nemoci (Křivohlavý, 2006; Reker et al., 1987). Smysluplnost života tak můžeme chápat jako „*uvědomování si řádu, souvislostí a účelu vlastní existence a dosahování hodnotných cílů a s tím související pocity naplnění*“ (Reker & Wong, 1988, s. 221). Toto *úsilí* najít smysl svého

života je podle logoterapie považováno za primární motivační sílu člověka, kterou nazývá „*vůle k životu*“ (Frankl, 1984). Smysl, který má každý z nás, je současně jedinečný a specifický, neboť jej může a ve své podstatě *musí* naplnit pouze člověk sám. Pouze takto, tedy objevením smyslu života ve světě, nikoliv v člověku a jeho psychice, lze dosáhnout významu, kterým je jeho vůle ke smyslu nejen uskutečněna, ale především uspokojena (Frankl, 1984, 2010). Právě sebepřesah či *sebetranscendence* lidské existence, stěžejní přístup logoterapie k otázce smyslu, označuje skutečnost, že být člověkem znamená vždy *směřovat* k něčemu nebo někomu jinému, než k sobě samému – ať už jde o smysl, který má být naplněn, nebo o jinou lidskou bytost, s níž se setkává (Frankl, 1984, 2019). Štěstí se tedy dostaví samo, není třeba o něj usilovat nebo ho pronásledovat, ale naopak je vedlejším produktem prožívání autentického způsobu existence a sebepřesahu, když se orientujeme na cíl nacházející se *mimo* nás samotné, tj. když jsme *sebetranscendentní* (Frankl, 2010; Yalom, 2020).

Pokud v životě uskutečňujeme nějaký *záměr*, stanovujeme si cíle, na které se soustředíme, věnujeme jim naši psychickou energii, a aktivity s nimi spojené nám přinášejí radost, vnášíme tím řád a harmonii do našeho vědomí. Jinými slovy, dostáváme se do povznášejícího stavu *flow* – plynutí, který krom toho, že je spojen s hlubokým pocitem radosti, vede k dosažení optimálního prožívání (Csikszentmihalyi, 2015). Dle Csikszentmihalyiho (2015) jsou právě záměr, rozhodnost a harmonie žádoucími aspekty k přetvoření celého života v neustálý prožitek *flow*. Od rozmanitých aktivit, dávající strukturu a smysl všemu, co den po dni děláme, přes menší i větší cíle, sjednocující se do prožitku *flow*, se můžeme propracovat k uspořádanému vědomí, v němž každý okamžik života bude mít smysl a přinášet nám radost (Csikszentmihalyi, 2015).

*Smysluplnost* je v neposlední řadě také jedním z pěti měřitelných prvků teorie duševní pohody amerického psychologa a předního představitele pozitivní psychologie, Martina E. P. Seligmana (2014), označované akronymem PERMA, mezi které řadí: pozitivní emoce (*Positive Emotion*) – kam patří také štěstí a životní spokojenost, zaujetí činností (*Engagement*), pozitivní vztahy (*Positive Relations*), smysluplnost (*Meaning*) a úspěšný výkon (*Accomplishment*) (Seligman, 2014, s. 28). Smysluplnost, tedy být součástí něčeho, k čemu člověk sám přispívá a patří, a co jej současně *přesahuje*, duševní pohodu ještě sama o sobě nedefinuje, významně k ní však přispívá a může vést ke *vzkvétání* neboli ke zvyšování míry optimálního prospívání (*flourishing*) jedince, které si pozitivní psychologie klade za svůj hlavní cíl (Seligman, 2014).

## 4.2 Ztráta smyslu jako cesta k existenciální frustraci

Frankl rozlišuje tři hlavní skupiny hodnot, kterými jsou *tvůřivé, prožitkové a postojové* hodnoty (Frankl, 2010). Toto pojetí hodnot současně odráží tři hlavní způsoby, kterými lze smysl života nalézt: 1. tím, čeho člověk dosáhne a co *dává* světu, tj. vlastními výtvary, dílem nebo skutky; 2. co si člověk *bere* ze světa ve formě setkání a zkušeností, které prožívá; 3. *postojem*, který člověk zaujímá k nevyhnutelnému utrpení, k nepřízni osudu, který nemůže změnit (Frankl, 2010). Dle Yaloma (2020) pak dalšími zdroji, v nichž může člověk také objevit životní smysl, jsou *altruismus, tvořivost, seberealizace a sebetranscendence*. V opačném případě, tj. potýkáme-li se s *absencí* či *krizí ztráty smyslu*, nastupuje dle výkladu Frankla buď stádium existenciálního vakuua nebo noogenní neurózy (Křivohlavý, 2006; Yalom, 2020).

*Existenciální vakuum*, občasně nazýváno *existenciální frustrací*, je subjektivně nepříjemný stav projevující se především symptomy nudy, apatie, prázdnoty a otrávenosti (Frankl, 2010, 2014). Příkladem prožívané existenciální prázdnoty a frustrace může také být tzv. *nedělní neuróza*, druh deprese vynořující se periodicky a plíživě vždy, když shon rušného pracovního týdne skončí a člověka náhle začne sužovat prázdnota, neurčitá nespokojenost a vědomí zdánlivé nesmyslnosti svého života, neboť nezná svůj smysl (Frankl, 1984, 2019). Existenciální frustrace není neurózou v pravém slova smyslu s klinickými symptomy, přesto lze nenaplněnost vůle ke smyslu rozpoznat, ať už ve zjevné či maskované podobě, kdy dochází k její přílišné kompenzaci. Kořeny existenciální frustrace, kterou se člověk usilovně snaží *něčím* zaplnit, lze tak vysledovat na pozadí četných případů sebevražd, deprese, alkoholismu a jiných drogových závislostí, kriminality a sociálně patologických jevů u mládeže, ale také u workoholismu, zvýšené sexuální aktivity, patologického hráčství (gamblingu) (Frankl, 1984, 2010).

Existují však případy, kdy prožívaná existenciální frustrace skutečně vede k neurotickému onemocnění a vyústí v tzv. *existenciální* neboli *noogenní neurózy*, kde je zjevně klinická neurotická symptomatologie již přítomna, a která se nadále rozvíjí (Frankl, 1972, 2010). Jinými slovy, do existenciální frustrace musí být nejprve „*včleněna*“ nějaká porucha somatopsychická, aby vznikla noogenní neuróza (Frankl, 2019) *Noogenní*, tj. z duchovních zdrojů či duchovně vznikající neuróza, která má svůj původ ve specificky lidské – *noologické* – dimenzi, může být zapříčiněna konfliktem na duchovní, morální či

etické úrovni, a je tvořena existenciálním vakuem, existenciální frustrací nebo frustrací vůle ke smyslu (Frankl, 2010, 2014, 2019).

Absence smyslu je tedy existenciální psychoterapií chápána jako příznak doprovázející závažnější duševní obtíže, jako jsou látkové i nelátkové závislosti, krize identity, deprese či nízké sebehodnocení (Yalom, 2020). Syndrom ztráty smyslu je dle Frankla (1984) čím dál častější a rozšířenější masovou neurózou také dnešní doby. Přičemž tři aspekty tohoto syndromu – *deprese, agrese a závislost* – jsou způsobeny právě tím, co logoterapie nazývá existenciálním vakuem, tedy pocitem nesmyslnosti, bezobsažnosti a prázdnoty (Frankl, 1984, 2010, 2019). *Existenciální úzkost* pak Csikszentmihalyi (2015) nazývá stav nedostatečného vnitřního řádu, představující strach z existence, v níž se nic nezdá smysluplným, dokonce ani život, který nestojí zato žít.

### 4.3 Existenciální frustrace ve světě sociálních sítí

Výzkumů, které by zkoumaly souvislost mezi smyslem v životě (případně jeho absencí či ztrátou) a problematickým používáním SNS není v současné době mnoho, avšak zájem o tuto problematiku spolu s všeprostopující přítomností digitálních technologií narůstá. Již víme, že některé psychické potíže mohou nejen z pohledu existenciálně orientovaných psychologů vznikat z *neschopnosti* člověka najít smysl vlastního života. Lze se proto domnívat, že nedostatečně prožívaný životní smysl anebo jeho absence, ztráta může stát také za touhou jedince pravidelně unikat do online prostředí internetu, vzrušujícího světa videoher a sociálních sítí, neboť vyplňují onu existenciální prázdnotu, znečitlivují pocit nudy a nesmyslnosti, s níž se jedinec potýká, a mohou následně vést k jejich problematickému či závislostnímu používání (Ghaderi Rammazi et al., 2018).

Ukazuje se, že lidé s nízkou mírou prožívané životní smysluplnosti jsou náchylnější ke kompenzaci existenciální prázdnoty či frustrace nějakým návykovým chováním, jako je *kouření* (Konkolý Thege et al., 2013), *alkoholismus* (Thurang & Bengtsson Tops, 2013) a *zneužívání návykových látek* (Eryilmaz, 2014), *závislost na internetu* (Angulo et al., 2021; Ghaderi Rammazi et al., 2018; Y. Zhang et al., 2015) či *na hraní videoher* (Shumaker & Manning, 2021; M. X. Zhang et al., 2019), neboť postrádají motivaci k uskutečňování svých cílů, prostřednictvím nichž by mohli usilovat o nalezení životního smyslu (Hu et al., 2022). Další formou útěku z reality, v níž je člověk vystavován palčivé otázce životního smyslu, může být také *problematické používání chytrých telefonů* (Hu et al., 2022).

*Internetová závislost (IA).* Významná negativní souvislost mezi internetovou závislostí a sebehodnocením, sebeúctou (*self-esteem*), je již poměrně známou a částečně prozkoumanou oblastí (Angulo et al., 2021; Y. Zhang et al., 2015). Mexičtí výzkumníci Angulo a kolektiv (2021) své bádání navíc obohatili o *smysl života*. Zjistili, že nízké sebehodnocení je skutečně zásadním faktorem pro případný vznik internetové závislosti či jiného návykového chování. Současně však může napomáhat ke snížení závislosti na internetu, pokud je sebehodnocení dostatečné, přičemž prožívaná životní smysluplnost tento vztah zprostředkovává. Nejen, že vnímaná sebeúcta, sebehodnocení a prožívaná životní smysluplnost internetovou závislost přímo ovlivňují, avšak co je ještě důležitější, působí jako protektivní faktor, který jedince *chrání* před internetovou závislostí, případně zmírňuje její škodlivé dopady na psychiku a duševní pohodu jedince. Rozvinutá závislost na internetu naopak negativně a významně ovlivňuje prožívanou životní smysluplnost i sebehodnocení adolescentů, jejich nepřítomnost lze považovat za významný prediktor signalizující sníženou míru well-beingu či jiné duševní potíže (Angulo et al., 2021). Tyto poznatky jsou navíc podpořeny studií Y. Zhang a kolektivu (2015), kteří dospěli k obdobným výsledkům, v nichž vnímané sebehodnocení a smysl života působily jako protektivní faktory chránící vysoce impulzivní jedince před internetovou závislostí.

Ghaderi Rammazi a kolektiv (2018) ve svém výzkumu poté pozorovali, že zatímco internetová závislost korelovala kladně s psychiatrickými symptomy u vysokoškolských studentů, korelace internetové závislosti a smyslu života, ale i sociální podpory byly naopak negativní. X. Liu a kolektiv (2021) ve své experimentální studii zkoumali vliv meditace všímavosti propojené s logoterapeutickými prvky na internetovou závislost u dospívajících v období celosvětové pandemie onemocnění Covid-19. Ukázalo se, že spojení logoterapeutických principů s principy meditace všímavosti je účinnou intervencí vedoucí ke snížení negativních emocí, míry úzkostnosti a depresivity, a celkově napomáhá ke zlepšení emočního prožívání a nálady u dospívajících jedinců (Didelot et al., 2012; Eells, 2016; X. Liu et al., 2021).

*Herní porucha (IGD).* Vliv prožívané životní smysluplnosti byl taktéž zkoumán v souvislosti s herní poruchou (*Internet Gaming Disorder; IGD*). Ve své longitudinální studii identifikovali M. X. Zhang a kolektiv (2019) přítomnost *životních cílů (purpose in life; PIL)* rovněž jako významný a účinný protektivní faktor u vysokoškolských studentů potýkajících se s herní poruchou (IGD) a problematickým hraním online videoher. Intervenční strategie napomáhající studentům jak v hledání smyslu, tak v dosahování

životních cílů by mohly být začleněny do preventivních programů, neboť jak se ukazuje, přítomnost životních cílů společně se smysluplnými sociálními vazbami mají potenciál významně zmírňovat negativní dopady spojené s problematickým hraním online videoher či herní poruchou jako takovou (Shumaker & Manning, 2021; M. X. Zhang et al., 2019).

*Problematické používání mobilního telefonu (PSU).* Zajímavou longitudinální studii realizovali Hu a kolektiv (2022), kteří zkoumali souvislost mezi odcizením, smyslem života a závislostí na chytrých telefonech u vysokoškolských studentů, jejichž běžný život se v době propuknutí pandemie onemocnění Covid-19 od základů změnil ze dne na den. Ukázalo se, že v době přísných opatření, omezujících mnohdy krom pracovního a studijního života i volný pohyb, bylo problematické používání chytrých telefonů častější u jedinců s nižší mírou prožívané životní smysluplnosti a vyšší mírou prožívaného mezilidského odcizení. Právě nízká míra mezilidského odcizení, tj. pocit sounáležitost a spojení s druhými v reálném životě, výrazně snižuje riziko vzniku závislosti na chytrých telefonech, neboť zvyšuje míru prožívané životní smysluplnosti a napomáhá tak jedinci vnímat život jako smysluplnější (Hu et al., 2022; Zhao Hao & Lingcong, 2020).

*Sociální sítě (SNS).* Pocit smysluplnosti života a FoMO související s používáním sociálních sítí je relativně neprozkoumaným fenoménem. Vztah mezi mírou prožívané životní smysluplnosti (PIL), duševní pohodou a FoMO v souvislosti s problematickým používáním sociálních sítí byl zkoumán polskými výzkumníky Zawadzka a kolektivem (2019) u žáků ZŠ druhého stupně. Zjistili, že žáci s vysokou mírou prožívané životní smysluplnosti vykazovali mnohem vyšší životní spokojenost a nižší míru FoMO oproti těm, jejichž míra prožívané životní smysluplnosti byla nízká. Právě smysl v životě se ukázal být významným prediktorem FoMO (Zawadzka et al., 2019). Opět se tak prokazuje, že prožívanou *životní smysluplnost* lze skutečně považovat za protektivní faktor chránící jedince před problematickým používáním internetu, který zároveň minimalizuje riziko kyberšikany. Smysl života však současně zabraňuje problematickému používání SNS, neboť jedinci s pocitem vnitřní sebehodnoty vykazující vysokou míru prožívané životní smysluplnosti si již nepotřebují zvyšovat vlastní sebeúctu neustálou přítomností a uznáním na sociálních sítích (Zawadzka et al., 2019).

Extrinsické, *vnější* (tj. atraktivita, popularita, obdiv a uznání) a instrinsické, *vnitřní* (tj. seberozvoj, navazování a udržování smysluplných sociálních vazeb a přínos pro komunitu) cíle byly ve vztahu k FoMO zkoumány dvojicí výzkumníků Tanrikulu & Mouratidis (2022). Zjistili, že vnější životní cíle, kterých se dospívající snaží dosahovat

právě prostřednictvím používání SNS, v této věkové skupině drtivě *převládaly* a souvisely s FoMO pozitivně. Vnější cíle tak vysvětlují přítomnost FoMO a „na oplátku“ jedince zpětně motivují k opakované kontrole sociálních sítí jak ve třídě během vyučování, tak mimo třídu, kde negativně zasahují do procesu učení, a nakonec mohou negativně ovlivnit školní výkon či prospěch (Tanrikulu & Mouratidis, 2022). O'Connell (2020) ve svém výzkumu naopak neshledal, že by FoMO negativně ovlivňovalo životní cíle či osobní rozvoj jedinců. S rostoucí mírou FoMO se však snižovala schopnost všímavosti a duševní pohoda jedinců jako taková (konkrétně u subškál autonomie, sebezpřijetí a pozitivních vztahů s ostatními) a zvyšovala se úzkostnost a depresivita. Na rozdíl od FoMO právě závislost na chytrých telefonech už dokázala významně negativně ovlivnit jak životní cíle, tak osobní rozvoj jedinců (O'Connell, 2020).

Burrow a Rainone (2017) zkoumali smysl života jako zdroj sebeřízení a prosociální motivace, neboť předpokládali, že *snižuje* citlivost jedinců na pozitivní zpětnou vazbu získávanou od druhých prostřednictvím SNS. Zjistili, že počet „lajků“ (skutečných i experimentálně manipulovaných) obdržených na profilu sociální sítě Facebook má skutečně významný vliv na sebehodnocení jedince. Tento efekt byl však *mírnější* u těch uživatelů s *větší* mírou prožívané životní smysluplnosti; silnější životní smysl prožívaný jedincem tedy způsoboval, že jeho sebehodnocení nebylo tolik závislé na důkazech o vlastní hodnotě získaných prostřednictvím „lajků“ na SNS. Smysl života nás tedy poměrně spolehlivě *„brzdí“* v impulzivním hledání odměny, kterou lze prostřednictvím sociálních sítí získat velmi snadno. Za znepokojující lze přesto považovat významnou souvislost zaznamenanou mezi životním smyslem a sebehodnotou odvíjející se na SNS (Burrow & Rainone, 2017).

Pokud bychom si z popsaných studií chtěli odnést *pouze* jednu myšlenku, mohla by to být právě ta, že přímá a pozitivní *diskuze* o smyslu života a životních cílech je prospěšná nejen u fyzicky nemocných osob v pokročilém věku, ale také u jedinců s duševními obtížemi (Vos et al., 2015), a především pak u generace dospívajících a mladých dospělých, která patří na sociálních sítích k nejpočetnější skupině potýkající se s FoMO nejčastěji. Právě na jejich duševní zdraví může mít prožívaná životní smysluplnost příznivý vliv, a dokonce jej chránit, jak vyplývá z doposud realizovaných studií.

# 5 OSAMĚLOST

V předchozí kapitole jsme se z existenciální perspektivy snažili teoreticky nastínit problematiku životního smyslu a existenciální frustrace, která nastává v případě jeho absence či ztráty, a prakticky tyto poznatky propojit s používáním sociálních sítí a fenoménem FoMO. V této části práce se zaměříme na poslední zkoumaný jev, který je úzce propojený nejen s otázkou smyslu a existenciální frustrací, ale především se strachem ze zmeškání (FoMO) – a to na osamělost. Pokusíme se nejprve osamělost definovat jako psychologický pojem a následně jej začlenit do zkoumané problematiky užívání sociálních sítí.

## 5.1 Definování osamělosti

Osamělost (*loneliness*) lze vymezit jako citový stav, který jedinec prožívá, pokud vnímá *rozpor* mezi jeho požadovanou a dosaženou úrovní sociálních vztahů (Perlman & Peplau, 1981). Vytváření smysluplných sociálních vazeb je nedílnou součástí naší přirozenosti; potřeba spojení, sociálního kontaktu je základní lidskou motivací řídící naše myšlenky, emoce i mezilidské chování, která nás provází celým životem (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo & Patrick, 2008). Zahrnuje „*všudypřítomnou touhu vytvářet a udržovat alespoň minimální množství trvalých, pozitivních a významných vztahů s druhými*“ (Baumeister & Leary, 1995, s.497). Osamělost je proto považována za nevyhnutelný a přímý důsledek plynoucí z *nenaplnění* této hluboce zakořeněné potřeby a z vnímané *nespokojenosti* s vlastními sociálními vazbami (Peplau & Perlman, 1982; Perlman & Peplau, 1981).

Existuje mnoho pokusů o definování osamělosti, avšak všechny se shodují ve třech základních znacích: 1. osamělost je subjektivní prožitek; 2. osamělost je výsledkem vnímaných nedostatků v interpersonálních vztazích; 3. osamělost je nepříjemná a skličující (Peplau & Perlman, 1982, s.3). Toužíme-li po nějaké formě nebo úrovni sociální interakce s někým blízkým, máme potřebu kontaktů a vztahů s druhými, kterých se nám však v současnosti nedostává, nebo je z nějakých důvodů nezažíváme dostatečně, je velmi pravděpodobné, že trpíme právě osamělostí (Lopata, 1969). Ačkoliv se osamělost někdy považuje za synonymum *sociální izolace*, s níž jsou si v jistém slova smyslu příbuzné, jedná se o odlišné pojmy (Masi et al., 2011). V případě osamělosti však nezáleží na množství



sociálních interakcí a vztahů, zdůrazňováno je především *kognitivních hledisko*, tj. subjektivní vnímání sociálních vztahů a jejich kvality, vnímaná sociální izolace nebo oddělenost (Peplau & Perlman, 1982). To je důvod, proč se můžeme cítit osaměle v davu lidí, anebo naopak společensky spokojeni, ačkoliv jsme sami (Masi et al., 2011).

Osamělost začala být v poslední době konceptualizována také jako biologický konstrukt; stav, který se vyvinul z podobného důvodu jako *fyzická* bolest, hlad nebo žízeň chráníci nás před existujícím fyzickým nebezpečím. V případě osamělosti se však jedná o bolest *sociální*, která nás má taktéž chránit před nebezpečím, tentokrát vycházejícím z *izolace* (Cacioppo & Patrick, 2008). Osamělost lze proto pojímat jako podnět ke změně chování, averzivní signál nabádající nás k tomu, abychom věnovali více pozornosti vlastním sociálním vazbám v situacích, kdy jsou vztahy vnímány jako nedostatečné, slábnoucí či ohrožené (Cacioppo & Patrick, 2008).

Osamělost není tedy ničím jiným než voláním po *smysluplných* interakcích, po jejich nápravě či znovuoobnovení (Cacioppo & Patrick, 2008). Právě *smysluplnost* interakcí je tím nejdůležitějším a nejsilnějším prediktorem osamělosti – čím jsou naše interakce s ostatními individuálně vnímány a hodnoceny jako *smysluplnější*, tím méně osamělí také jsme (Wheeler et al., 1983). Pokud se nám však blízkých či *smysluplných* interakcí s druhými nedostává, jsou přerušené či nedosažitelné, může to mít škodlivý dopad na naši kognici, prožívání i chování (Cacioppo & Hawkley, 2009), což zase zvyšuje pravděpodobnost, že se osamělost stane *chronickou* (Cacioppo & Hawkley, 2005). Ta už ve své chronické formě představuje významný rizikový faktor pro vznik řady problémů fyzického i duševního charakteru (Danese et al., 2009; Hawkley & Cacioppo, 2007)

## 5.2 Typy osamělosti

Pro ještě pečlivější a jasnější definování osamělosti jako psychologického konceptu nám mohou posloužit některé z tradičně uznávaných *typologií* popisující její odlišné formy. Weiss (1973) rozlišuje dva typy osamělosti, o nichž se domnívá, že mají různé předchůdce a afektivní reakce (Weiss, 1982). *Emocionální osamělost* vzniká z absence jednoho konkrétního blízkého, důvěrného vztahu, jako je ten partnerský, manželský, ale i přátelský, s nímž má jedinec blízké citové pouto. *Sociální osamělost* je reakcí na absenci *smysluplných* přátelských vztahů se společnými zájmy nebo uspokojivé a dostupné sociální sítě kontaktů (např. kolegové, známí, lidé v sousedství), s pocitem nedostatečného spojení s ostatními v popředí.

Yalom (2020) oproti tomu rozlišuje tři typy osamělosti, s nimiž se v klinické praxi lze setkat nejčastěji, a které jsou vzájemně úzce propojené, jsou jimi: interpersonální, intrapersonální, existenciální osamělost (Yalom, 2020). *Interpersonální* osamělost, u níž hrají zásadní roli kulturní faktory, které ji mohou ještě prohlubovat, prožívá jedinec jako samotu nebo izolaci od ostatních. *Intrapersonální* osamělost je reakcí na potlačení vlastních pocitů, zmaření vlastního potenciálu či nedůvěru ve vlastní úsudek. *Existenciální* osamělost je tou nejzásadnější, neboť naráží na samotné bytí člověka ve světě i s druhými. *Existenciálně* osamělý člověk se cítí odloučeně nejen od ostatních, ale také od světa jako takového, a to i přes existenci vztahů s druhými, které lze objektivně označit za uspokojivé a naplněné, avšak kterými tuto osamělost nelze překlenout (Yalom, 2020).

### 5.3 Osamělost jako rizikový faktor lidského zdraví

Jako lidé jsme nedostižným druhem vytvářejícím smysl (*meaning-makers*), což se rovněž promítá do naší vrozené sociální potřeby utvářet smysluplné a pečují vztahy s ostatními. Osamělost, která je dle Hawkey & Cacioppo (2010) synonymem *vnímané* sociální izolace, je mnohem důležitějším prediktorem a rizikovým faktorem pro vznik celé řady somatických i duševních onemocnění než *objektivní* sociální izolace (Cacioppo et al., 2009; Cacioppo & Patrick, 2008). Osamělost je běžnou zkušeností a jedním z častých pocitů, s nímž se převážná většina z nás alespoň párkrát v životě setká (Perlman & Peplau, 1981). To je možným důvodem, proč často dochází k její stigmatizaci či bagatelizaci, navzdory škodlivým účinkům, které byly v souvislosti s prožíváním chronické osamělosti prokázány řadou longitudinálních studií, stejně jako její spojitost s vyšší nemocností (tj. morbiditou) a zvýšeným rizikem předčasného úmrtí (tj. mortalitou) (Cacioppo et al., 2003; Cacioppo & Cacioppo, 2018).

*Osamělost a fyzické zdraví.* Bylo zjištěno, že osamělost je spojena se zvýšeným rizikem vzniku či rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, jako je ischemická choroba srdeční, a se zvýšeným rizikem výskytu cévní mozkové příhody (Holt-Lunstad & Smith, 2016; Thurston & Kubzansky, 2009; Valtorta et al., 2016). Také se ukazuje, že rané averzivní zážitky v dětství, jako je chronická sociální izolace, sociální vyloučení, odmítnutí či pocity osamělosti, hrají *zásadní* roli při formování onemocnění v dospělosti jedince (Caspi et al., 2006; Danese et al., 2009). Ve své longitudinální studii dospěli Caspi a kolektiv (2006) ke dvěma zásadním závěrům, a to, že: 1. osamělost prožívaná v dospívání a mladé dospělosti predikuje množství kardiovaskulárních rizikových faktorů (např. BMI, obvod pasu, krevní

tlak, cholesterol) zvyšujících se právě v tomto období; 2. množství vývojově daných událostí, v nichž se jedinec cítil osaměle (tj. v dětství, dospívání, mladá dospělost), predikuje množství rizikových faktorů zvyšujících se v mladém dospělosti. Prožívaná osamělost v dětství a s ní spojené averzivní zážitky mají trvalý a kumulativní efekt, neboť výrazně *zvyšují* riziko pozdějšího vzniku kardiovaskulárních onemocnění a celkově přispívá k horšímu zdraví v mladém dospělosti (Caspi et al., 2006; Danese et al., 2009). Mimo jiné byla vypátrána souvislost osamělosti také se zvýšením krevního tlaku a vaskulární rezistence (Cacioppo et al., 2002), se sníženou funkcí imunitního systému (Heinrich & Gullone, 2006; Pressman et al., 2005).

*Osamělost a duševní zdraví.* Snad nejpozoruhodnějším zjištěním je širší emocionálních a kognitivních procesů, které jsou vůči působení osamělosti náchylné (Cacioppo & Hawkley, 2009). Osamělost může *přispívat* k celkovému zhoršení kognitivních funkcí, rychlejší kognitivní deterioraci (tj. poklesu), horšímu kognitivnímu výkonu a fungování ve vyšším věku (Cacioppo & Hawkley, 2009; R. S. Wilson et al., 2007). Osamělost je jedincem vnímána jako ohrožující stav, v němž se necítí bezpečně, a vede proto ke zvýšené citlivosti na možné sociální hrozby v jeho okolí (Cacioppo & Hawkley, 2009; Cacioppo & Patrick, 2008). Významná souvislost byla rozpoznána mezi osamělostí, stresem a spánkovými potížemi (Aanes et al., 2011). S vyšší mírou prožívaného stresu souvisí negativní vliv osamělosti na efektivitu a kvalitu spánku, která se u osamělých jedinců zdá být podstatně horší (Cacioppo et al., 2002; Hawkley et al., 2010; Pressman et al., 2005), dochází k jejich častému buzení během noci a následně ke kratšímu spánku (Hawkley & Cacioppo, 2002; Vaz Fragoso & Gill, 2007). Osamělost typicky doprovází také řadu duševních onemocnění, jako jsou úzkosti, deprese, již zmíněné poruchy spánku a poruchy paměti (Heinrich & Gullone, 2006). Je rovněž spojována s poruchami osobnosti a psychózami (Deniro, 1995; Neeleman & Power, 1994), suicidálními myšlenkami a jednáním (Rudatsikira et al., 2007), se zvýšenou depresivní symptomatologií (Cacioppo et al., 2006; Heikkinen & Kauppinen, 2004; Wei et al., 2005) a negativitou (Cacioppo & Hawkley, 2009).

## 5.4 Osamělost na sociálních sítích

Počet lidí, kteří prožívají osamělost vzrůstá natolik, že ji někteří výzkumníci popisují jako „*vynořující se problém veřejného zdraví*“ (Cacioppo & Cacioppo, 2018). S osamělostí se velmi často setkáváme v období dospívání a mladém dospělosti, během níž dochází k podstatným *změnám* v sociální síti člověka (Heinrich & Gullone, 2006). Online

komunikace, zejména na stránkách sociálních sítí jako je Facebook nebo Instagram, se stala nedílnou součástí života dospívajících a mladých dospělých (Subrahmanyam & Lin, 2007). Právě *mladí dospělí* jsou generací neaktivnějších uživatelů používajících hned několik platforem sociálních sítí, na nichž tráví až několik hodin denně (O'Day & Heimberg, 2021). V tomto období však také procházejí kritickými fázemi formování sociální identity, s nimiž se pojí časté prožívání osamělosti (Goossens et al., 2009; Roisman et al., 2004). Jedním z faktorů, který se stává středem zájmu vědců hledající faktory spojené s osamělostí, je právě *používání sociálních sítí* (Dibb & Foster, 2021). Dosavadní výzkumy objasňují souvislost mezi používáním některých ze sociálních sítí, jako je Facebook, a osamělostí pouze částečně, neboť přinášejí spíše smíšené výsledky a rozporuplné závěry, zda vedou k osamělosti, kterou prohlubují anebo duševní pohodu uživatelů podporují. Přesná povaha těchto vazeb a kauzalita účinku proto vyžadují další vědecké bádání, neboť jednoduchý vztah mezi používáním sociálních sítí a osamělostí, zdá se, neexistuje (Nowland et al., 2018; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014).

Například Baker a Oswaldová (2010) zjistili, že používání sociální sítě Facebook pro udržování spojení s druhými skutečně vede k *vyšší* spokojenosti a zvýšené sociální podpoře, k pocitům blízkosti s ostatními a důležitosti. Tento efekt byl však sledován zejména u jedinců se sníženými sociálními dovednostmi (např. vysoká stydlivost), pro které představují online sociální sítě prostředí bezpečné a pohodlné pro komunikaci (Baker & Oswald, 2010). K obdobně pozitivním závěrům dospěli Burkeová a Kraut (2016) zkoumající skupinu 1 910 uživatelů Facebooku, kteří zjistili, že účinek závisí na povaze komunikace a vztahu mezi jejími účastníky. Pokud si uživatelé četli cílené a s rozmyslem psané zprávy nebo informace od někoho, koho dobře znali, vedlo to ke zlepšení duševní pohody, neboť se cítili lépe. Naproti tomu přijímání zpráv či cílených informací od cizích lidí, přijímání zpětné vazby v podobě lajků a sledování příspěvků (dokonce i těch od přátel) určených pro široké publikum rozhodně ke zlepšení duševní pohody nevedlo (Burke & Kraut, 2016). Psychologové Deters & Mehl (2013) poté ve své studii zjistili, že experimentálně vyvolaná zvýšená aktivita na sociální síti Facebook vedla ke *snížení* osamělosti. Skupina, která na stránky sociální sítě Facebook zveřejňovala více příspěvků a aktualizací stavu po dobu trvání experimentu, tj. jednoho týdne, se cítila méně osamělá než kontrolní skupina, což bylo údajně způsobeno každodenním pocitem většího propojení s přáteli (Deters & Mehl, 2013).

Na první pohled by se tedy mohlo zdát, že sociální sítě skutečně zlepšují naši duševní pohodu, zvyšují spokojenost a *zmírňují* osamělost. Přiklonění se k tomuto závěru však

značně ztěžuje několik zásadních studií dokládajících významnou pozitivní korelaci mezi používáním Facebooku a negativními psychosociálními proměnnými, jako je právě *osamělost* nebo deprese (Coyne et al., 2020; Dibb & Foster, 2021; Esen et al., 2013; Lou et al., 2012; Song et al., 2014). Primack se svým výzkumným týmem (2017) zkoumal souvislost mezi používáním jedenácti nejrozšířenějších platforem sociálních médií (Facebook, LinkedIn, Instagram, Twitter, Pinterest, YouTube, Google, Tumblr, Vine, Snapchat a Reddit) a prožívanou sociální izolací (*perceived social isolation; PSI*) měřící osamělost, a to konkrétně u 1 787 mladých dospělých ve věku devatenácti až třiceti dvou let. Ukázalo se, že čím víc někdo používá sociální síť (co do času tráveného online a frekvence používání SNS), tím osamělejší pravděpodobně je. U osob nacházejících se v nejvyšším kvartilu času tráveného online na SNS byla osamělost *dvakrát* pravděpodobnější než u osob z nejnižšího kvartilu, a u osob nacházejících se v nejvyšším kvartilu frekvence používání SNS dokonce *tříkrát* pravděpodobnější než u osob z nejnižšího kvartilu. I po zohlednění faktorů, jako je věk, pohlaví, etnicita, rodinný/partnerský status, příjem domácnosti a vzdělání, zůstaly výsledky nezměněné. Jedinou další proměnnou, která s osamělostí významně souvisela, kromě ročního příjmu domácnosti, byl právě *partnerský status*; svobodní jednotlivci používající SNS tak mají vyšší pravděpodobnost, že budou osamělí v porovnání s těmi zadanými/sezdanými (Primack et al., 2017). S osamělostí se pak zase pojí vyšší míra prožívaného FoMO (Uram & Skalski, 2022), které je spolehlivým prediktorem používání SNS (Hunt et al., 2018).

Shakya a Christakis (2017) ve své studii zkoumali vztah mezi online aktivitou na Facebooku, reálnými sociálními interakcemi tváří v tvář, individuálně hodnoceným fyzickým i duševním zdravím a spokojeností se životem. Zjistili, že vliv Facebooku na duševní zdraví je celkově negativní; pokud se *zvýší* počet kliknutí na „To se mi líbí,“ počet kliknutí na odkazy zveřejněné ostatními nebo aktualizace stavu, vede to k narušení duševní pohody a *zhoršení* duševního zdraví o pět až osm procent směrodatné odchylky (Shakya & Christakis, 2017). Tyto výsledky jsou podpořeny také závěry studie Burkeyové a kolektivu (2010), kteří zjistili, že u uživatelů, kteří „konzumují“ větší množství obsahu na sociálních sítích, jako jsou příspěvky na profilových zdech, aktualizace statusu, fotky, komentáře, „lajky“ apod., dochází ke *snížení* sociálního kapitálu, a to jak propojovacího (*bridging social capital*), tak upevňujícího (*bonding social capital*), a ke zvýšení pocitů osamělosti (Burke et al., 2010).

Znepokojující výsledky přináší také Yao a Zhong (2014) ve svém panelovém výzkumu prokazujícím, že nadměrné a nezdravé používání internetu s časem *zvyšuje* osamělost. Jejich zásadnějším zjištěním však je, že i když osamělý jedinec udržuje online sociální kontakty s přáteli a rodinnou, *nejsou* pro snížení pocitů osamělosti účinnou náhradou za offline sociální interakce tváří v tvář (Yao & Zhong, 2014). Ačkoliv se prozatím nedaří přesně identifikovat mechanismy, kterými používání sociálních sítí vede ke snížení duševní pohody, vysvětlení dle Shakya a Christakis (2017) může poskytnout skutečnost, že čím více komunikujeme přes sociální sítě, které *nahrazují* skutečné vztahy, tím méně věnujeme času komunikaci a interakcím tváří v tvář, což v konečném důsledku narušuje životní spokojenost, duševní pohodu a vede k větší osamělosti (Shakya & Christakis, 2017; Turkle, 2011).

I přes řadu výzkumných zjištění dokládajících negativní vliv SNS na psychiku jedince, je potřeba posuzovat je spíše komplexně a nezaměřovat se pouze na jednotlivé studie. Ne každý člověk využívající SNS je tímto vlivem nutně ohrožen, přesto platí, že někteří jedinci s určitými osobnostními rysy, jako je neuroticismus, úzkostnost, nejistá attachmentová vazba, jsou zranitelnější oproti jedincům bez těchto osobnostních rysů (Blackwell et al., 2017; Clayton et al., 2013; Hansen, 2021; Holte & Ferraro, 2020; E. Y. Kim et al., 2017). Pokud jsou však sociální sítě používány k úniku ze sociálního světa, aby jedinci poskytly „úlevu“ od pocíťované sociální bolesti, výsledkem je nakonec zvýšení osamělosti, neboť sociální sítě dostatečně dobře nenaplňují naši hlavní potřebu vztahů a spojení, a představují tak řešení spíše dočasné (Kardaras, 2021; Nowland et al., 2018).

## 5.5 Společně sami: Paradox sociálních sítí

Již dříve Turkle (2011) navrhla, že komunikace prostřednictvím sociálních sítí *zvyšuje* prožívání osamělosti, neboť lidé postrádají kvalitní a intimní sociální interakce s druhými, které jsou nahrazovány povrchní komunikací na SNS. Ta je konkrétně dle Johanna Hariho (2018) „*parodií na lidský kontakt*,“ pouhou iluzí sociálního spojení, kterou zkrátka nelze srovnávat se smysluplnými a plnohodnotnými offline sociálními interakcemi, v nichž přirozeně přijímáme a zpracováváme mnoho informací, jako je řeč těla, výraz tváře či tón hlasu, o které jsme v online prostředí ochuzeni (Kardaras, 2021; Newport, 2019). Tyto názory odpovídají hypotéze sociálního vytěsnění (*social displacement hypothesis*), která navrhuje, že sociální technologie přispívají k nárůstu osamělosti, protože čas strávený online komunikací „vytlačuje“ každodenní hodnotné sociální interakce a čas, který bychom jinak

mohli strávit s ostatními tváří v tvář (Kraut et al., 1998; Nie, 2001; Nie & Hillygus, 2002). Zamyslíme-li se nad zmíněnými výzkumy, které naznačují, že ti nejaktivnější uživatelé SNS jsou zároveň těmi *nejosamělejšími* (Hunt et al., 2018; Kross et al., 2013; Primack et al., 2017; Shakya & Christakis, 2017; Song et al., 2014), označení sítí za „*sociální*“ je tedy spíše určitým paradoxem, než že by vystihovalo jejich pravou podstatu, která se mnohem více zdá být „*asociální*“ (Dossey, 2014; Hansen, 2021).

Turkle (2015) rozlišuje mezi *konverzací*, za níž považuje na informace bohatou komunikaci tváří v tvář, od níž se však současně čím dál víc odkláníme ke *kontaktování*, jímž má na mysli zjednodušenou a okamžitou komunikaci v online světě digitálních technologií a sociálních sítí (Turkle, 2015). Dnešní dospívající a mladé dospělé proto označuje jako generaci lidí, kteří jsou „*společně sami*“ – vždy ve spojení, ale ve skutečnosti osamělí (Turkle, 2011). Výzkumy totiž jasně naznačují, že pouhá *přítomnost* mobilního telefonu na stole (ať už zapnutého, vypnutého nebo nastaveného v tichém režimu) brzdí rozvoj blízkosti a důvěry během rozhovoru dvou lidí, narušuje jejich empatické spojení a snižuje míru vzájemného porozumění. Pokud navíc očekáváme, že bychom mohli být vyrušeni telefonem ležícím někde poblíž, vyhýbáme se smysluplným a osobním tématům, k čemuž dochází nejspíš nevědomě, a mění se tím obsah rozhovoru na více „odlehčená“ konverzační témata (Misra et al., 2016; Przybylski & Weinstein, 2013).

Za posledních dvacet let byl zaznamenán čtyřiceti procentní *pokles* empatie mezi vysokoškolskými studenty, nejvíce v posledních deseti letech (Konrath et al., 2011). Tento klesající trend schopnosti empatie výzkumníci Konrath a kolektiv (2011) spojují právě s novou přítomností digitálních technologií a online komunikací v každodenním životě. Částečné vysvětlení může také poskytnout tzv. *epidemie narcismu*, který u současné generace mladých dospělých značně narůstá, a to natolik, že se jí přezdívá „*Generation Me*“ (Twenge & Campbell, 2010).

# VÝZKUMNÁ ČÁST



## 6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V současné společnosti, v níž se každý den určitá část lidí častěji dotýká displeje svého chytrého telefonu nežli tváře svých blízkých, se v předkládané práci zabýváme problematikou užívání sociálních sítí u generace mladých dospělých, kteří se řadí do nejpočetnější skupiny aktivních uživatelů trávících v online prostředí sociálních sítí v průměru 147 minut denně (Elhai et al., 2016; O'Day & Heimberg, 2021; Oulasvirta et al., 2012; Subrahmanyam & Lin, 2007; We Are Social, DataReportal, et al., 2022). S nástupem a rychlým rozvojem sociálních sítí však kromě jejich oblíbenosti roste také počet studií prokazujících jejich nepříznivý dopad na psychiku a duševní pohodu jedince (Hunt et al., 2018; Konrath et al., 2011; Kross et al., 2013; Shakya & Christakis, 2017). V předchozích kapitolách jsme usilovali o pečlivé teoretické nastínění problematiky závislostního užívání sociálních sítí, společně se souvisejícími fenomény *Fear of Missing Out* (FoMO), osamělosti a existenciální frustrací jako jeho možnými prediktory. Rovněž jsme se snažili představit současný stav vědeckých poznatků v této oblasti vycházející převážně ze zahraničních studií, neboť v českém prostředí nebyla těmto konceptům prozatím věnována větší pozornost, a zůstávají tak povětšinou neprobádané.

Lze tedy říct, že hlavním výzkumným cílem této práce je vnést více světla do mechanismů ležících v základu problematického používání sociálních sítí a jejich působení na lidskou psychiku prozkoumáním a nalezením možných prediktorů problematického či závislostního užívání SNS u osob ve věku 18 až 35 let, tj. nacházející se v období mladé dospělosti. Podobně je tomu ve studii Dalvi-Esfahani a kolektivu (2019) zkoumající celkem patnáct prediktorů závislosti na sociálních sítích, které autoři klasifikují do tří skupin: osobnostní faktory, komorbidní symptomy a psychosociální faktory. Právě skupina psychosociálních faktorů zahrnuje rovněž některé z námi zkoumaných prediktorů, kterými jsou FoMO, osamělost a životní smysluplnost či existenciální frustrace v případě ztráty smyslu, která byla zvolena namísto životní spokojenosti (Dalvi-Esfahani et al., 2019).

Právě prožívaná životní smysluplnost a přítomnost blízkých a smysluplných sociálních vztahů byly v řadě studií identifikovány jako protektivní faktory zmírňující problematické užívání internetu a sociálních sítí nebo chránící jedince před samotným vznikem závislosti na SNS (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; Ghaderi

Rammazi et al., 2018; Hu et al., 2022; X. Liu et al., 2021; O'Connell, 2020; Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Zawadzka et al., 2019; Y. Zhang et al., 2015; Zhao Hao & Lingcong, 2020). Problém nespočívá pouze v používání sociálních sítí samotných, ale především ve skutečnosti, že přinášejí v podstatě nepřetržité rozptýlení a odvádějí naši pozornost od toho, co přináší mnohem větší smysl a hodnotu – udržování blízkých vztahů mimo online prostředí, věnování se smysluplným činnostem přinášejícím jedinci radost, definování vlastních životních cílů (Klimmt et al., 2018; Newport, 2019; Turkle, 2011, 2015).

Naším druhým cílem je proto blíže se zaměřit na vzájemné vztahy FoMO, osamělosti a existenciální frustrace, které by dle řady studií mohly být spolehlivými ukazateli problematického či závislostního užívání SNS (Błachnio & Przepiórka, 2018; Blackwell et al., 2017; Cabrera et al., 2019; Clayton et al., 2013; Dalvi-Esfahani et al., 2019; Reer et al., 2019), a které se pokusíme objasnit. Za vedlejší cíl si v neposlední řadě bereme také prozkoumat vybrané deskriptivní charakteristiky, u nichž se na základě prostudované literatury předpokládá, že s problematickým užíváním SNS souvisejí nebo k němu významně přispívají. Jsou jimi věk, pohlaví, partnerský status, počet užívaných sociálních sítí a čas strávený na SNS a jejich možnosti predikce problematického užívání SNS. Pokusíme se tedy objasnit, zda vyšší míra FoMO, prožívaná osamělost a existenciální frustrace u mladých dospělých, spolu s vybranými deskriptivními charakteristikami, ukážou být významnými ve vztahu k problematickému užívání SNS.

Vzhledem ke komplexnosti každého ze zkoumaných konstruktů a složitosti jejich vzájemných vztahů tato práce nejspíš k žádnému zásadnímu objasnění nepovede co se kauzality vztahů týče a ani o to nutně neusiluje. Obdobně není naším úmyslem demonizovat sociální sítě nebo jakkoliv odstrašovat od jejich používání. Na druhou stranu si však klademe za cíl přispět alespoň malým dílem poznání k o něco jasnějšímu porozumění dané problematice, kterou v celosvětově narůstajícím problematickém či závislostním užívání sociálních sítí a jejich nesporném negativním vlivu na psychiku jedince spatřujeme. Výsledky tak mohou přinejmenším posloužit k podložení zjištění některých z dosavadních výzkumů a k rozšíření poznatků v této oblasti, potenciálně uplatnitelných také v klinické praxi.

## 7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Na samém počátku návrhu a přípravy výzkumné studie jsme zvažovali smíšený výzkumný design, kombinující prvky kvantitativního a kvalitativního metodologického přístupu, o jehož potenciální hodnotě hovoří řada výzkumníků z oblasti psychologie (Bergman, 2011; Ponterotto et al., 2013; Ryba et al., 2022). Vzhledem k povaze výzkumného problému a stanoveným cílům výzkumu byl po pečlivé úvaze pro zkoumání vybraných fenoménů nakonec zvolen kvantitativní výzkumný design. Důvodem byla především jeho relativní časová i finanční nenáročnost a možnost rychlého sběru a analýzy dat, stejně jako možná zobecnitelnost výsledků a jejich relativní nezávislost na osobě výzkumníka (Hendl, 2005, 2015; Reichel, 2009). Výzkum byl realizován dotazníkovým šetřením, které probíhalo online formou; možnost oslovit široký soubor respondentů a získat rozsáhlé množství dat jsme sledovali, ostatně jako nejspíš většina výzkumníků orientovaných na kvantitativní přístup, za atraktivní vzhledem ke stanoveným cílům výzkumu.

Svou podstatou představuje tento výzkum design korelační studie, eventuálně regresní, neboť prozkoumáváme vztahy mezi více než dvěma proměnnými. Ve výzkumu se spoléháme na nejhojněji užívané dotazníkové metody, tj. dotazníky, umožňující kromě snadné administrace získat větší množství údajů od velkého počtu osob v poměrně krátkém čase, a jejichž data jsou obvykle lépe kvantifikovatelná a také rychleji i snáze vyhodnotitelná (Disman, 2011; Svoboda et al., 2013). Jejich největším a obávaným úskalím je však na druhou stranu obecně nižší věrohodnost získaných dat vzhledem ke skutečnosti, že většina dotazníků je založena na subjektivní výpovědi (sebeposouzení) dotazované osoby závisující na úrovni schopnosti introspekce, a jsou tím pádem rovněž náchylnější k možnosti záměrného zkreslení výsledků žádoucím směrem (Chrásková & Kočvarová, 2014; Ferjenčík, 2000; Svoboda et al., 2013). Výsledky tohoto výzkumu jsme zamýšleli porovnat s doposud realizovanými studii zabývajícími se danou problematikou užívání sociálních sítí, případně dosavadní poznatky rozšířit o vlastní zjištění, což nám využitý kvantitativní design spolu se zvolenými dotazníkovými metodami umožňuje bez větších komplikací.

## 7.1 Výzkumné metody

Pro účely předkládaného výzkumu a získání odpovědí ke statistické analýze bylo použito celkem šest testových metod pro sběr dat, kterými jsou Internet Addiction Test (IAT) měřící internetovou závislost, Fear of Missing Out Scale (FoMOs) zabývající se strachem ze zmeškání, škála osamělosti UCLA Loneliness Scale (UCLA), škály zkoumající užívání sociálních sítí Social Networking Time Use Scale (SONTUS) a Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ), Logo-test měřící prožívanou životní smysluplnost či případnou existenciální frustraci. Jednotlivé testové metody jsou vždy samostatně popsány v následujících podkapitolách.

Součástí testové baterie byl rovněž sociodemografický dotazník dotazující se respondentů na řadu dílčích demografických charakteristik: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, aktuální zaměstnanecký a partnerský status, konkrétně užívané sociální sítě a jejich počet, další užívané sociální sítě v případě jejich absence ve výčtu, čas trávený na sociálních sítích denně během pracovního týdne a o víkendu.

### 7.1.1 Internet Addiction Test (IAT)

IAT neboli Internet Addiction Test (Young, 1998a, 1998b) se stal prvním uznávaným a validizovaným nástrojem měřícím závislost na internetu a technologiích (Widyanto & McMurrin, 2004) a je i dnes nejvyužívanějším nástrojem pro hodnocení obecné internetové závislosti u dospívajících a dospělých osob (Young, 2011, 2017). IAT, navržen již dříve zmiňovanou průkopnicí internetové závislosti Kimberley Young (1998b) v roce 1998, představuje spolehlivý nástroj postihující klíčové charakteristiky patologického online užívání internetu, mezi které patří kompulzivita, únik a závislost (Young, 2017). IAT byl vytvořen na základě adaptace diagnostických kritérií DSM-IV (APA, 1994) pro patologické hráčství (Young, 1998a) a je modifikací dřívější osmi položkové škály Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) (Young, 1998b).

Reliabilita a validita IAT byla navíc ověřena a potvrzena řadou studií nejen v anglickém jazyce (Widyanto et al., 2011; Widyanto & McMurrin, 2004), ale přeložen byl také v Itálii (Ferraro et al., 2007), Francii (Khazaal et al., 2008), Řecku (Tsimtsiou et al., 2014), Turecku (Boysan et al., 2017), Polsku (Hawi et al., 2015), Španělsku (Fernández-Villa et al., 2015), Číně či Koreji (K. Lee et al., 2013), což z IAT činí psychometrický nástroj

globálního rozměru (Young, 2011). Do českého jazyka byl poté IAT přeložen a modifikován Dolejšem a Suchou v roce 2017 (Suchá et al., 2018).

Internet Addiction Test představuje dvaceti položkový dotazník měřící přítomnost a závažnost závislosti na internetu u osob často užívajících internet. IAT v sobě zahrnuje také celkem šest subškál uvedených v Tabulce 1, kterými jsou: 1. Důležitost (*Salience*) – 5 položek; 2. Nadměrné užívání (*Excessive Use*) – 5 položek; 3. Zanedbávání povinností (*Neglect Work*) – 3 položky; 4. Očekávání (*Anticipation*) – 2 položky; 5. Nedostatečná kontrola (*Lack of Control*) – 3 položky; 6. Zanedbávání společenského života (*Neglect Social Life*) – 2 položky. Ty byly nalezeny faktorovou analýzou IAT a vykazovaly dobrou vnitřní konzistenci i souběžnou validitu; všech šest faktorů spolu významně koreluje ( $r = 0.62$  až  $0,226$ ) (Widyanto & McMurrin, 2004). Na jednotlivé položky, postihující mimo jiné potíže v osobní, pracovní a sociální oblasti související se závislostním chováním na internetu, odpovídají respondenti na šestibodové Likertově škále, s jakou četostí se s popsány situacemi setkávají, konkrétně 0 – nikdy, 1 – zřídka, 2 – příležitostně, 3 – pravidelně, 4 – často, 5 – stále. Závislostní užívání internetu poté Young (2017) rozděluje dle míry závažnosti a na základě celkového získaného skóru do čtyř skupin, které uvádíme níže v Tabulce 2, konkrétně: běžné užívání internetu, mírná, střední a vysoká úroveň internetové závislosti (Young, 2011, 2017).

**Tabulka 1** Celkový skór IAT a odpovídající stupeň závislosti

Body	Stupeň závislosti
0-30 bodů	Běžné užívání
31-49 bodů	Mírná úroveň závislosti
50-79 bodů	Střední úroveň závislosti
80-100 bodů	Vysoká úroveň závislosti

**Tabulka 2** Subškály a ukázkové položky IAT

Subškála	Popis škály a ukázka položek	$\alpha$
Důležitost ( <i>Salience</i> )	Souvisí se zaujatostí internetem, lhaním o čase stráveném online, ztrátou zájmu o jiné aktivity a/nebo vztahy, používání internetu jako formy úniku. - <i>Jak často upřednostňujete možnost být déle online před možností trávit čas s přáteli?</i>	0.82
Nadměrné užívání ( <i>Excessive Use</i> )	Vyznačuje se nutkavým užíváním internetu, neschopností kontrolovat čas online, riziko upadnutí jedince do deprese, paniky či stresu při vynuceném přerušení přístupu k internetu. - <i>Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste zamýšlel(a)?</i>	0.77
Zanedbávání povinností ( <i>Neglect Work</i> )	Ohrožení pracovního či školního výkonu a produktivity kvůli množství času stráveného online, vyznačující se možným tajněstkářením či obrannými postoji jedince. - <i>Jak často trpí váš pracovní/studijní výkon nebo produktivita v důsledku času, který trávíte na internetu?</i>	0.75
Očekávání ( <i>Anticipation</i> )	Souvisí s úvahami jedince o internetu a nutkáním jej použít v době, kdy je offline. - <i>Jak často se přistihnete, že se těšíte, až zase budete online?</i>	0.61
Nedostatečná kontrola ( <i>Lack of Control</i> )	Souvisí se zhoršenou sebekontrolou a plánováním času či stížnostmi ze strany ostatních na množství času tráveného daným jedincem online. - <i>Jak často se přistihnete, že si říkáte „ještě pár minut“, když jste online?</i>	0.76
Zanedbávání společenského života ( <i>Neglect Social Life</i> )	Naznačuje využívání internetu jedincem ke snížení napětí a stresu nebo ke zvládnutí problémů. Časté je navazování vztahů v online prostředí - <i>Jak často uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli online?</i>	0.54

*Pozn.:* Ve sloupci  $\alpha$  jsou uvedeny hodnoty koeficientu reliability (Cronbachova  $\alpha$ ) uvedené ve studii psychometrických vlastností metody (Widyanto & McMurran, 2004).

### 7.1.2 Fear of Missing Out scale (FoMOs)

Škála *Fear of Missing Out* (dále FoMOs) (Przybylski et al., 2013) byla využita k měření individuálních rozdílů v prožívání strachu ze zmeškání s ním souvisejících pocitů. FoMOs byla poprvé představena v článku *Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out* v roce 2013, jehož autoři, A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan a V. Gladwell, usilovali o prohloubení empiricky založeného chápání FoMO neboli strachu ze zmeškání, a současně tento koncept chtěli poprvé operacionalizovat.

Výzkum sestával celkem ze tří provedených studií, jejichž výsledkem bylo, mimo jiné, navržení škály Fear of Missing Out Scale (FoMOs) a dotazníku Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) (Przybylski et al., 2013), který popisujeme v samostatné podkapitole níže. Online sběrem dat 1013 respondentů ve věkovém rozmezí od 18 do 62 let bylo analýzou hlavních komponent (PCA) a následně teorií odpovědi na položku identifikováno nejprve 25 a následně finálních 10 položek, které společně vysvětlovaly dostatečné množství informací v širokém rozsahu kontinua fenoménu FoMO (Przybylski et al., 2013). Jedná se tedy o prozatím jedinou škálu FoMO s deseti položkami, které jsou formulovány jako tvrzení zaměřující se na každodenní zážitky spojenými se strachem ze zmeškání napříč různými situacemi, např. *Obávám se, že zážitky mých přátel jsou uspokojivější než moje*. Položky tedy postihují, do jaké míry se u jedinců projevuje FoMO, tj. touha setrvat v neustálém spojení s tím, co dělají druzí, prostřednictvím sociálních sítí, s nímž se pojí všudypřítomná obava, že jedincům něco hodnotného, co prožívají ostatní, unikne. Hodnocení se provádí na pětibodové škále Likertova typu od 1 – Nesouhlasím, Spíše nesouhlasím, Nedokážu posoudit, Spíše souhlasím po 5 – Souhlasím. Průměr odpovědí všech deseti položek poté tvoří celkové skóre, které se pohybuje v rozmezí 1 až 5. Vyšší skóre odráží vyšší míru prožívaného FoMO (Przybylski et al., 2013).

Dle Przybylskiho a kol. (2013) je škála vnitřně vysoce konzistentním ( $\alpha = 0.87$  až  $0.90$ ) a vhodným nástrojem k měření FoMO u populace mladých dospělých. Představuje rozšířený nástroj využívaný řadou výzkumníků, kteří dokládají její psychometrické vlastnosti také v jiných jazycích než v původním anglickém (Adrian & Sahrani, 2021; Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2016; Wegmann et al., 2017), např. v italském (Casale & Fioravanti, 2020), čínském (Y. Y. Li et al., 2021), indonéském (Kaloeti et al., 2021) srbském (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018) či arabském (Al-Menayes, 2016) jazyce.

Česká adaptace metody, kterou v této práci využíváme, vznikla díky výzkumu realizovaného Glaserem (2018), konkrétně paralelním překladem pěti nezávisle na sobě pracujících překladatelů. Ukázkou některých z položek uvádíme níže v Tabulce 3.

**Tabulka 3** Ukázkové položky škály FoMO

Ukázka položek
<i>Obávám se, že zážitky druhých lidí jsou uspokojivější než moje.</i>
<i>Znepokojuje mě zjištění, že se mí přátelé baví beze mě.</i>
<i>Mrzí mě, když propásnu příležitost setkat se s přáteli.</i>
<i>Znepokojuje mě, když propásnu plánované setkání.</i>

### 7.1.3 UCLA Loneliness Scale (version 3)

UCLA *Loneliness Scale* (dále UCLA) (Russell et al., 1978) je tou nejčastěji používanou škálou osamělosti, s vysokou validitou a dobrou reliabilitou, což z ní činí spolehlivý nástroj k měření obecné osamělosti s dobrými psychometrickými vlastnostmi. Za vznikem této metody stojí autoři D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson. Kromě první verze z roku 1978 (Russell et al., 1978), s vysokou realibitou a validitou, avšak s převážně negativně formulovanými položkami, byla v roce 1980 vyvinuta také revidovaná verze (Russell et al., 1980), rovněž ověřována na vysokoškolských studentech univerzity UCLA, tentokrát s položkami formulovanými převážně pozitivně či bez přítomnosti slova „osamělost.“ Russell (1996) nakonec vytvořil třetí revidovanou verzi škály, jejíž položky zahrnují pozitivně (9) i negativně (11) formulované položky dotazující se na osamělost, které vždy začínají otázkou „*Jak často máte pocit...?*“ Předcházející verze se ukázaly být nevhodné pro starší populaci. Třetí, srozumitelnější verze škály, kterou jsme se rozhodli využít také v této práci, byla validizována na populaci 489 vysokoškolských studentů, 316 učitelů, 310 zdravotních sester a 301 seniorů. Takto upravená a zjednodušená se třetí verze škály UCLA jeví jako vhodný nástroj k měření osamělosti napříč odlišnými věkovými skupinami populace, neboť je vysoce validní a reliabilní, a to jak s ohledem na vnitřní konzistenci zjišťovanou koeficientem Cronbachovo alfa ( $\alpha = 0.89$  až  $0.94$ ), tak i test-retestovou reliabilitu po dvanácti měsících ( $r = 0.73$ ) (Russell, 1996). Také diskriminační validita je vysoká, odrážející vysokou korelaci ( $r = 0.91$ ) mezi původní a revidovanou verzí (Russell, 1996; Russell et al., 1980).

V případě 3. verze škály UCLA se tedy jedná o 20položkovou škálu, která byla faktorovou analýzou potvrzena jako unidimenzionální, zjišťující obecnou osamělost. Položky mají formu výroků, devět z nich je kódováno reverzně (např. *Jak často máte pocit,*



že máte s lidmi kolem sebe hodně společného? nebo Jak často se cítíte být součástí skupiny přátel?), které respondenti hodnotí podle toho, s jakou četostí se s popsányými pocity setkávají na čtyřbodové Likertově škále diferencované od 1 – nikdy, 2 – zřídka, 3 – občas a 4 – vždy (např.). Celkové skóre lze vypočítat jako součet bodů jednotlivých položek a pohybuje se v rozmezí 20 až 80 bodů; vyšší skóre naznačuje vyšší míru subjektivně vnímané osamělosti (Russell, 1996). Položky škály byly přeloženy a upraveny pro české prostředí nejprve Vejrostovou (2011) prostřednictvím zpětného překladu, následně upraveny Kumstátovou (2014) převádějící jejich znění z tykání na vykání, které byly využity také v této studii. Oficiální překlad spolu se standardizací metody pro české prostředí se teprve plánují (Tylová et al., 2014). V Tabulce 4 uvádíme některé z položek.

**Tabulka 4** Ukázkové položky škály osamělosti UCLA

---

Ukázka položek
<i>Jak často se cítíte od druhých izolovaný(á)?</i>
<i>Jak často máte pocit, že vaše vztahy s ostatními nejsou smysluplné?</i>
<i>*Jak často cítíte, že existují lidé, kteří vám skutečně rozumí?</i>
<i>Jak často máte pocit, že se nemáte na koho obrátit?</i>

---

Pozn. Položky označené \* jsou reverzní.

#### 7.1.4 Social Networking Time Use Scale (SONTUS)

*Social Networking Time Use Scale* (dále SONTUS) (Olufadi, 2016) je relativně novým nástrojem navrženým Y. Olufadim, který jej představil v roce 2016 v reakci na vnímanou mezeru existující na poli psychologického výzkumu jako možné řešení chybějících výzkumných metod a jednotného indexu, který by měřil nejen čas strávený online na sociálních sítích, ale také motivy jejich užívání (Olufadi, 2016).

Metoda byla vytvořena na základě dvou samostatných studií. V té první byla nejprve na datech 2049 respondentů získaných kvótním výběrem exploratorní faktorovou analýzou s ortogonální rotací 52 položek nalezena struktura odpovídající pěti faktorovému řešení konstruktů SONTUS. Konečným výsledkem bylo 29 položek, postihujících místa, situace a motivy užívání SNS, rozdělených do pěti faktorů vytvářející komponenty či subškály, které jsou označeny: 1. Relaxace a volný čas (*Relaxation and free periods*) – 9 položek; 2. Doba vzdělávání (*Academic-related periods*) – 6 položek; 3. Veřejná místa (*Public-places-related use*) – 5 položek; 4. Období stresu (*Stress-related periods*) – 5 položek; 5. Motivы užívání (*Motives for use*) – 4 položky. Bližší specifikaci subškál a ukázky položek uvádíme níže

v Tabulce 5. Vnitřní konzistence vykazovala dobré hodnoty jak pro jednotlivé subškály ( $\alpha = 0.83$  až  $0.91$ ), tak pro celou škálu ( $\alpha = 0.92$ ) (Olufadi, 2016).

**Tabulka 5** Subškály a ukázkové položky škály SONTUS

Subškála	Popis škály a ukázka položek	$\alpha$
Relaxace a volný čas ( <i>Relaxation and free periods</i> )	Týká se situací, v nichž jsou jedinci méně zaneprázdněni, např. v době odpočinku či volného času, a mohou tak SNS používat.  <i>- Při setkání s příbuznými, kamarády nebo kolegy.</i>	0.91
Doba vzdělávání ( <i>Academic-related periods</i> )	Obsahuje položky související s používáním SNS během pracovních či školních aktivit a během procesu vzdělávání.  <i>- Při plnění školních nebo pracovních povinností online (např. projekt, domácí úkol).</i>	0.89
Veřejná místa ( <i>Public-places-related use</i> )	Popisuje situace, během nichž se jedinec rozhodne pro užívání SNS, zatímco navštěvuje veřejná místa za účelem zábavy, sportu, duchovních či společenských událostí a setkání.  <i>- Když jdete do kina zhlédnout film.</i>	0.85
Období stresu ( <i>Stress-related periods</i> )	Souvisejí se situacemi, v nichž jsou SNS jedincem využívány jako forma úniku od dlouhodobého psychického stresu, napětí či obecně k řešení potíží různého charakteru.  <i>- Když potřebujete zmírnit tlak každodenních povinností.</i>	0.86
Motivy užívání ( <i>Motives for use</i> )	Obsahuje položky postihující nejpravděpodobnější a nejčastější důvody užívání SNS.  <i>- Když potřebujete komunikovat s rodinou a přáteli.</i>	0.83

*Pozn.:* Ve sloupci  $\alpha$  jsou uvedeny hodnoty koeficientu reliability (Cronbachovo alfa) uvedené v článku o vývoji metody (Olufadi, 2016).

Ve druhé studii na datech 1808 respondentů byla poté konfirmační faktorovou analýzou 29 položek a analýzou hlavních komponent (*principle components analysis*; PCA) ověřována pětifaktorová struktura SONTUS, spolu s dalšími deseti standardizovanými testy osobnosti a duševní pohody (tj. *IAT*, *Big-Five Personality Inventory*, *Positive Relations with Others*, *Cheek and Buss Shyness Scale*, *Hospital anxiety and depression scale*, *The Bergen Facebook Addiction Scale*, *The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short version*) a dvěma teoreticky souvisejícími konstrukty, za účelem ověření konvergentní ( $r = 0.26$  až  $0.43$ ), prediktivní a inkrementální validity nástroje. Výsledky ze studie potvrdily jednak identifikovanou pětifaktorovou strukturu konstruktu SONTUS skládající se z 29 položek, jednak model s pěti faktory prvního řádu a jedním faktorem druhého řádu jako nejvhodnějším pro zkoumanou populaci (Olufadi, 2016). Škála SONTUS je proto dle Olufadiho (2016) na základě těchto dvou studií vhodným nástrojem měřícím čas strávený na sociálních sítích, který vykazuje dobré psychometrické vlastnosti. Škála byla rovněž využita také v jiných studiích (Cabrera et al., 2019; Jolly, 2022a, 2022b; Parrella et al., 2021; Reyes et al., 2018; Wozniak, 2021).

Samotná škála je poté uvedena instrukcí:

*Pomocí níže uvedené škály, prosím, uveďte, kolikrát jste během minulého týdne použili sociálně sítě jako Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Myspace, Pinterest apod. v následujících situacích a místech.*

Odpověďový formát je tvořen jedenáctibodovou škálou od 1 – Za minulý týden nemohu posoudit po 11 – Během minulého týdne jsem použil(a) sociální sítě více než třikrát a pokaždé jsem na nich strávil(a) více než 30 minut. Při bodování škály SONTUS se nejprve vypočítá skóre pro jednotlivé subškály či komponenty součtem položek dané subškály. Celkové skóre se poté vypočítá součtem těchto pěti dílčích skóru, přičemž vyšší skóre odráží intenzivnější a problémovější užívání sociálních sítí uživatelem. Pro snadnější vyhodnocení položek škály se v současné době připravuje také program (Olufadi, 2016). Jednotlivé stupně užívání SNS dle závažnosti, jak je odlišuje Olufadi (2016) na základě získaného celkového skóre, uvádíme níže v Tabulce 6.

**Tabulka 6** Celkový skór SONTUS a odpovídající stupeň užívání SNS

Body	Stupeň užívání SNS
5-9 bodů	Minimální užívání SNS
10-14 bodů	Průměrné užívání SNS
15-19 bodů	Vysoké užívání SNS
19 a více bodů	Extrémně vysoké užívání SNS

Škála SONTUS nebyla dosud využita pro české prostředí, proto jsme se rozhodli metodu přeložit a adaptovat. Při zpětném překladu, na němž se podíleli celkem čtyři překladatelé s jazykovou úrovní C2-C1, jsme se drželi doporučení uvedených Beatonem a kol. (2000). Všechny 29 položek škály bylo nejprve nezávisle na sobě přeloženo z původního anglického jazyka do českého takovým způsobem, aby byl co nejvíce zachován význam položek. Po dokončení překladů byly diskutovány a porovnávány jednotlivé verze, především z významového a obsahového hlediska položek. Tímto procesem vznikla jednotná česká verze škály, která byla opět předložena každému ze čtyř překladatelům, kteří provedli zpětný překlad do anglického jazyka a následně byli požádáni o její porovnání s původní škálou a o vyjádření se k rozdílům mezi originálem a zpětným překladem, případně o úpravu položek v českém jazyce. Vzhledem k nalezenému konsenzu všech překladatelů zapojených do úpravy metod a doporučením pro zpětný překlad (Beaton et al., 2000), které jsme se snažili zachovat, jsme usoudili, že takto upravenou metodu lze k výzkumným účelům již využít.

### 7.1.5 Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ)

Dalším nástrojem měřícím užívání sociálních sítí, tentokrát však v klíčových částech dne, je dotazník *Social Media Engagement Questionnaire* (dále SMEQ) (Przybylski et al., 2013), za jejímž vznikem stojí, obdobně jako u škály FoMOs, A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan a V. Gladwell, kteří jej představili konkrétně v druhé ze tří realizovaných studií v již zmiňovaném článku z roku 2013. Jedná se o krátký nástroj zkoumající každodenní angažovanost jedince v prostředí sociálních médií, mezi nimiž patří sociální sítě k těm nejvyužívanějším. Na datech 2079 dospělých jedinců ve věku od 22 až 65 let bylo poté analýzou hlavních komponent identifikováno jednofaktorové řešení s pěti položkami vysvětlující 59,27 % rozptylu, což představovalo uspokojivé řešení a vedlo k vytvoření celkového skóre angažovanosti v prostředí sociálních médií a dotazníku SMEQ (Przybylski et al., 2013).

Dotazník je uveden instrukcí:

*Zamyslete se, prosím, nad tím, jak často jste používali sociální média (např. sociální síť Facebook nebo Twitter) během minulého týdne a odpovězte na následující otázky 1-5.*

Položky jsou v dotazníku formulovány jako otázky začínající s „*Jak často jste používali sociální média...*“, se zněním položek, jako je např. položka 2: „*...v prvních 15 minutách po probuzení?*“ nebo položka 5: „*...během večeře?*“. Položky jsou hodnoceny na osmibodové škále odrážející frekvenci užívání sociálních médií v uplynulém týdnu, a to od 0 – Ani jeden den, 7 – Každý den. Celkové skóre je poté vypočteno jako součet všech pěti položek. SMEQ dle autorů představuje spolehlivý nástroj, který je, obdobně jako škála FoMOs, také vnitřně vysoce konzistentním ( $\alpha = 0.82$  až  $0.89$ ) (Przybylski et al., 2013), a využitým již v řadě výzkumů (např. Al-Menayes, 2015; Al-Yahya et al., 2020; D’Lima & Higgins, 2021; Martin & Simkin, 2021).

Ani dotazník SMEQ nebyl dosud v českém prostředí využíván, a proto jsme se rozhodli pro jeho úpravu a adaptaci, při níž jsme postupovali totožným způsobem zpětného překladu, který byl již specifikován a blíže popsán v předcházející podkapitole u škály SONTUS, a proto jej nebudeme na tomto místě už znovu uvádět.

### **7.1.6 Logo-test**

*Logo-test* (Lucasová, 1986, 1992) je dotazník zkoumající prožívání smysluplnosti života a poslední námi zvolenou metodou, kterou v této studii využíváme k měření prožívané existenciální frustrace. Za jeho vznikem v roce 1986 stojí E. S. Lukasová, která při jeho sestavení vycházela z logoterapeutického přístupu Frankla (1972, 1984) a jeho pojetí životního smyslu (Lucasová, 1992; Svoboda et al., 2013). Dle Lucasové (1992) test umožňuje rychle a včasné rozpoznat přítomnost obtíží v prožívání životní smysluplnosti a současně určit jejich závažnost, tj. „*míru stupně ohrožení*“ u jedinců s nedostatečně prožívaným životním smyslem, kteří jsou ohroženi existenciální prázdnotou, depresí či noogenní neurózou (Lucasová, 1992, s.5). Dotazník tedy umožňuje ohodnotit míru existenciálního zabezpečení nebo naopak existenciálního ohrožení (Lucasová, 1992). Za českou verzi a adaptaci Logo-testu vdčíme K. Balcarovi (1995), kterou vydalo nakladatelství MACH v roce 1992 (Svoboda et al., 2013). Některé z položek začínají být poměrně neaktuální, mohou vyznívat mírně těžkopádně či nesrozumitelně, a zasloužily by si proto revidovanou verzi. Co se psychometrických vlastností dotazníku týče, nejsou v české příručce uváděny, některé dokonce ani v původním manuálu Logo-testu (Lucasová,

1986), zj. pokud jde o reliabilitu testu, která byla některými výzkumníky zpochybnována z důvodu poměrně slabé vnitřní konzistence metody ( $\alpha = 0.51$  až  $0.65$ ) (např. Asagba, 2006; Castillo et al., 2003; Konkoly Thege et al., 2010; Noblejas de la Flor, 2000). Populační normy uváděné v českém vydání příručky jsou původními normami autorky získané na vídeňském výzkumném souboru 340 osob (285 osob z normální populace a 55 osob s diagnostikovanou duševní poruchou), které byly přejaty za účelem české adaptace dotazníku (Lucasová, 1992).

Logo-test, odlišující verzi pro muže a ženy, se skládá ze tří částí a je určen pro osoby od 16 let, s administrací, která může být skupinová i individuální. První část (I) obsahuje 9 položek formulovaných jako tvrzení, např.: „*Příjemný a klidný život bez velkých nesází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc*“ nebo „*Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerad(a) bych je postrádal(a)*“, na které respondent odpovídá souhlasným či nesouhlasným „ano-ne.“ V této části je zjišťováno devět kategorií smyslu života a možnost jejich naplnění daným respondentem. Druhá část (II) se skládá ze 7 položek zjišťujících přítomnost existenciální frustrace a její intenzitu jsou formulovány jako tvrzení, na které respondent odpovídá podle toho, jak často popsané zážitky prožívá – tj. velmi často, občas, nikdy – např.: „*Přání být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku*“ nebo „*Poznání, že se snažím před sebou samou (samým) nebo jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.*“ Třetí část (III) obsahuje dvě zadání; dotazovaná osoba nejprve hodnotí tři popsané případy lidí, u nichž hodnotí, který je tím nejšťastnějším, a který člověk nejvíce trpí, a poté je požádána o stručné shrnutí vlastního životního příběhu a ohodnocení toho, o co usilovala a čeho v životě dosáhla. Hodnocení otevřené otázky zkoumající prožívanou smysluplnost respondenta je tou nejnáročnější a probíhá na tzv. kontinuu smyslu, graficky znázorněném křížem, přičemž výpověď se posuzuje mezi jeho póly z hlediska „naplnění smyslu – zoufalství“ a „úspěchu – neúspěchu.“ Celkem se tedy hodnotí „naplnění smyslu“ a smysluplný postoj dotazované osoby k vlastnímu strádání a úspěchu (Lucasová, 1992).

První dvě části jsou hodnoceny kvantitativně, zatímco třetí část s volnou odpovědí se nejprve hodnotí kvalitativně a až poté je jí přidělen kvantitativní skór. Celkový skór testu se poté vypočítá jako součet hodnot skórů všech částí I až III a jeho následným umístěním v některém z kvartilů Q1 až Q4 se zjistí úroveň prožívané životní smysluplnosti nebo existenciální frustrace u dotazované osoby v porovnání s lidmi zahrnutými v populačních

normách. V posledním kvartilu Q4 se poté ještě zvlášť odlišují decily D9 a D19, signalizující prožívání existenciální frustrace. Vysoký skóre poté naznačuje vyšší míru existenciální frustrace, a tedy nižší míru prožívané životní smysluplnosti (Lucasová, 1992). Jednotlivá pásma blíže popisujeme níže v Tabulce 7.

Logo-test byl kromě původní německé verze přeložen a adaptován do alespoň 15 dalších jazyků a použitý v řadě zahraničních studií (Konkolý Thege et al., 2010). České normy byly poté vytvořeny na výzkumném souboru 353 vysokoškolských studentů Balcarem (1995), v českém prostředí však logo-test obecně nepatří mezi hojně využívané psychometrické metody, pouze občasně k prozkoumání vztahů např. (Balcar, 1995b; Blatný et al., 2010; Kavenská, 2009; Sobková & Tavel, 2010).

**Tabulka 7** Popis a upřesnění jednotlivých kvartilů Logo-testu

Kvartil	Interpretace	16-29 let	30-39 let
Q1 (25% populace)	Velmi dobrá nebo dobrá úroveň prožívané životní smysluplnosti. Značí existenciální zajištění jedince, prožívání smyslu jako zdroj síly a spokojenosti.	0-10	0-10
Q2 + Q3 (50% populace)	Průměrná úroveň prožívané smysluplnosti. Jedinec není nijak ohrožen ale ani zajištěn.	11-17	11-16
Q4 – (D9 + D10) (25% populace)	Špatná úroveň prožívané životní smysluplnosti. Diagnosticky závažný a varovný ukazatel, není však ještě patologický.	18	17
D9 (10% populace)	Velmi špatná úroveň prožívané životní smysluplnosti. Pravděpodobná přítomnost existenciální frustrace ohrožující duševní zdraví člověka.	19-21	18-21
D10 (10% populace)	Nejhorší úroveň prožívané životní smysluplnosti. Pravděpodobná přítomnost noogenní neurózy či deprese.	22-32	22-32

*Pozn.* V tabulce jsou uvedeny pouze pásma odpovídající věkové kategorii výzkumného souboru předkládané studie, tj. 18-35 let.

## 7.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Jak již bylo popsáno výše, tato práce si na základě uvedeného výzkumného problému stanovila dva výzkumné cíle:

- Prozkoumání vybraných deskriptivních charakteristik (tj. věk, pohlaví, partnerský status, počet užívaných sociálních sítí a čas strávený na SNS) a jejich možnosti predikce problematického užívání SNS.
- Prozkoumání a ověření možných prediktorů problematického užívání SNS u mladých dospělých (tj. FoMO, osamělost a existenciální frustrace) a objasnění jejich vzájemných vztahů.

Na základě výše definovaných cílů výzkumu a teoretických východisek uváděných v této práci byly stanoveny následující hypotézy:

**H<sub>1</sub>**: Věk negativně koreluje s FoMO.

**H<sub>2</sub>**: Věk negativně koreluje s osamělostí (UCLA).

**H<sub>3</sub>**: Věk negativně koreluje s existenciální frustrací (Logo-test).

**H<sub>4</sub>**: Věk negativně koreluje s internetovou závislostí (IAT).

**H<sub>5</sub>**: FoMO pozitivně koreluje s existenciální frustrací.

**H<sub>6</sub>**: FoMO pozitivně koreluje s osamělostí.

**H<sub>7</sub>**: FoMO pozitivně koreluje s internetovou závislostí (IAT).

**H<sub>8</sub>**: Existuje souvislost mezi FoMO a počtem účtů na SNS.

**H<sub>9</sub>**: Osamělost pozitivně koreluje s existenciální frustrací.

**H<sub>10</sub>**: Osamělost pozitivně koreluje s IAT.

**H<sub>11</sub>**: Existuje souvislost mezi partnerským statusem a IAT.

**H<sub>12a</sub>**: Existuje souvislost mezi partnerským statusem a existenciální frustrací.

**H<sub>12b</sub>**: Zadaní jedinci vykazují nižší míru existenciální frustrace oproti nezadaným.

**H<sub>13</sub>**: Muži vykazují vyšší míru FoMO než ženy.

**H<sub>14</sub>**: Latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace predikuje latentní proměnnou Užívání SNS.



**H<sub>15</sub>:** FoMO predikuje latentní proměnnou Užívání SNS.

**H<sub>16</sub>:** FoMO predikuje latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace.

## 8 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Pro sběr dat byla zvolena online platforma poskytovatele Click4survey.cz. specializující se na online dotazníková šetření. Pro účely výzkumu byla využita nejvyšší dostupná verze s možností předplacení, umožňující nejen vytvoření vlastního vzhledu dotazníku, ale poskytující také technickou podporu v případě potřeby, vytváření jednodušších souhrnných analýz a export i report nasbíraných dat. Od září 2021 do října 2021 byla za tímto účelem na dané platformě zahájena tvorba online prostředí ne příliš složitého na orientaci, avšak s uživatelsky příjemným a profesionálně působícím vzhledem, kde byla umístěna elektronická verze všech výzkumných nástrojů. Při tvorbě online dotazníku jsme využili možnosti zadat kritérium věku, které po zodpovězení této otázky respondentem v úvodním demografickém dotazníku automaticky zamezilo tomu, aby ve vyplňování testové baterie pokračovala osoba starší anebo mladší, než byla námi stanovená věková hranice 18-35 let, kterou bychom v rámci pozdějšího čištění dat museli vyřadit.

Po otevření odkazu na dotazníkové šetření byli respondenti na úvodní stránce nejprve seznámeni se záměrem výzkumu, hlavními cíli, celkovým počtem jeho okruhů a s časovou dotací 25 minut potřebnou pro jeho vyplnění. Byli rovněž informováni o možnosti svou účast ve výzkumu kdykoliv bez udání důvodu ukončit a o anonymitě zaznamenaných odpovědí. Kliknutím na další stranu dotazníku respondenti potvrdili souhlas s vlastní účastí ve výzkumu, kde následovala část s 10 otázkami demografického dotazníku. S každou vyplněnou stránkou dotazníku měli respondenti díky interaktivnímu zobrazení v jeho zápatí přehled o zbývajícím množství otázek uváděných v procentech. Hlavní část dotazníku spočívala v již představených testových metodách v pořadí: IAT, FoMOs, UCLA, SONTUS, SMEQ a Logo-test. Po dokončení celé testové baterie následovala závěrečná část, kde bylo uvedeno poděkování respondentům za vyplnění dotazníku, kteří měli možnost zanechat nám zde vzkaz. K dispozici měli také kontaktní e-mail v případě jakýchkoliv dotazů.

Pro sběr dat byl zvolen příležitostný výběr, tzv. samovýběr, avšak vzhledem ke zkoumané populaci, tj. populaci mladých dospělých využívající sociální sítě, jsme také doufali v možnost lavinového výběru. Bylo naplánováno několik vln sběru dat, vždy v náhodných dnech a časech daného týdne v konkrétním měsíci, během nichž docházelo ke

sdílení dotazníku prostřednictvím různých distribučních kanálů. Kromě přímého odkazu na dotazník na sociálních sítích Facebook, Instagram, a ve vybraných skupinách, bylo také využito e-mailové kampaně, která se však neukázala být příliš úspěšnou. Rovněž bylo osloveno několik osob specializujících se v rámci své profesní činnosti na užívání sociálních sítí s širokým dosahem odběratelů/sledujících, které byly požádány o jeho sdílení na svých osobních profilech sociální sítě LinkedIn a Instagram. Cílem tedy bylo získat reprezentativní výzkumný soubor, který by však současně byl dostatečně početný pro následnou statistickou analýzu.

Data byla sbírána od 25. října 2021 do 8. února 2022. Z 2111 osob, které navštívily a otevřely odkaz s dotazníkovým šetřením, se jej nakonec úspěšně zúčastnilo a dokončilo jej 510 respondentů (544 osob s vyplňováním začalo, avšak nedokončilo všechny administrované metody a výzkum opustilo), tj. jeho návratnost byla 24 %. 5 respondentů bylo v průběhu přípravy a čištění dat vyloučeno z důvodu nedbale vyplněných, chybějících či záměrně nevalidních odpovědí u některých z dotazníků. Průměrná délka vyplnění celé testové baterie byla 23 minut.

## 8.1 Popis výzkumného souboru

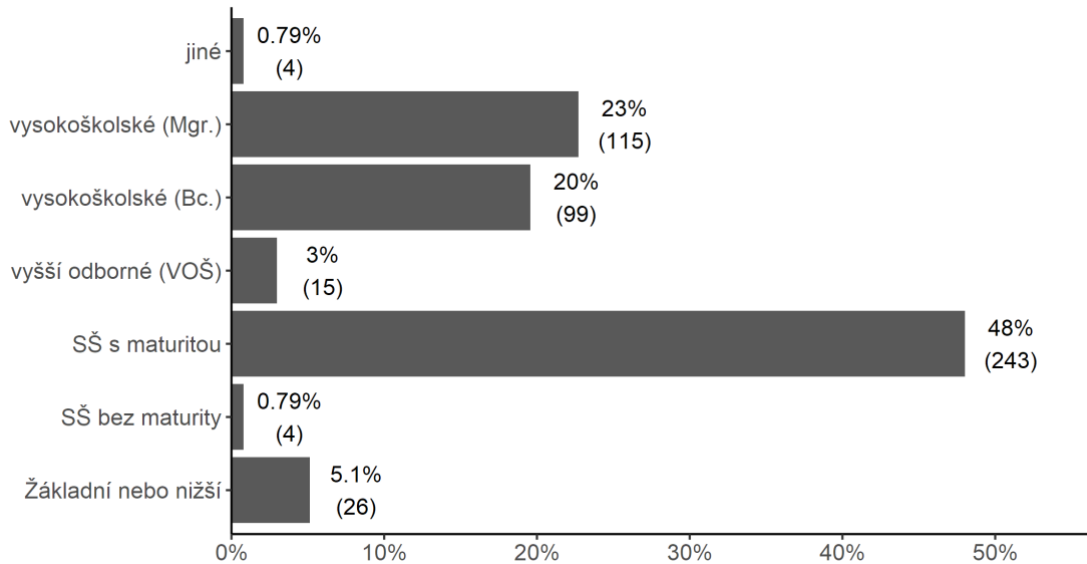
Výzkumný soubor tvořilo celkem 506 osob ve věku od 18 do 35 let. Většina respondentů (82 %,  $n = 415$ ) byla ženského pohlaví, muži tvořili přibližně pětinu vzorku (18 %,  $n = 91$ ). Šedesát dva procent ( $n = 316$ ) osob dále uvedlo, že má partnera či partnerku.

Obrázek **Error! Reference source not found.** ukazuje složení vzorku podle vzdělání. Jak můžeme vidět, většina osob měla středoškolské vzdělání s maturitou (48 %,  $n = 246$ ) nebo vysokoškolské vzdělání bakalářského či magisterského stupně (42 %,  $n = 214$ ). Jak dále ukazuje Obrázek **Error! Reference source not found.**, přibližně polovinu vzorku (52 %,  $n = 262$ ) tvořili studenti a přibližně třetinu lidé pracující jako zaměstnanci nebo osoby samostatně výdělečně činné (38 %,  $n = 193$ ). Šedesát dva procent ( $n = 316$ ) osob dále uvedlo, že má partnera či partnerku. Pro větší přehlednost uvádíme demografické charakteristiky v samostatné Tabulce 8.

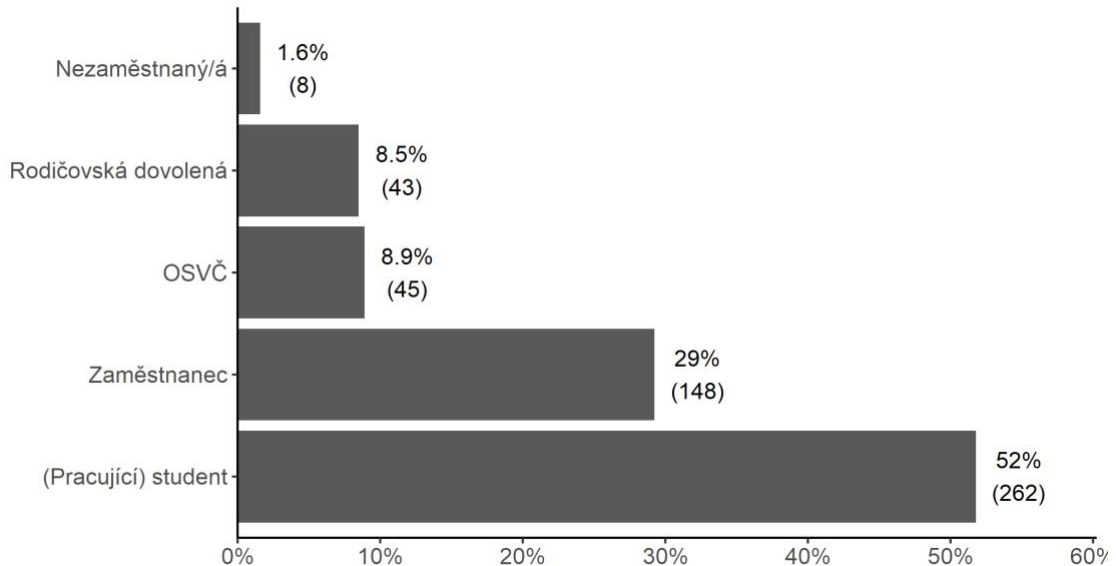
Co se používání sociálních sítí v České republice týče, dle dostupných údajů Českého statistického úřadu (2022), sociální sítě, jako je Facebook, Instagram či Twitter používá přibližně 5 milionů osob, přičemž právě dospívající a mladí dospělí ve věkové kategorii 16-

24 let patří k té neaktivnější skupině (58 %) také u nás, z nichž 96 % je aktivních alespoň na jedné sociální síti.

**Obrázek 1** Rozložení výzkumného souboru podle vzdělání



**Obrázek 2** Složení výzkumného souboru podle pracovního statusu



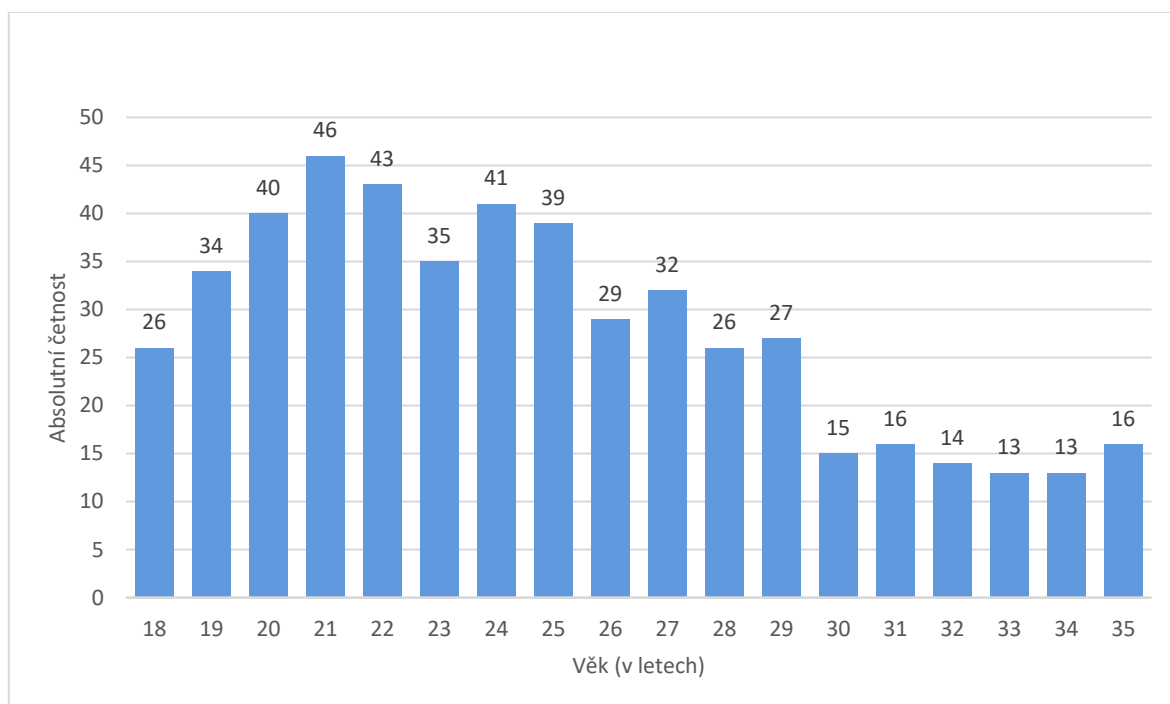
**Tabulka 8** Demografické charakteristiky výzkumného souboru

Charakteristika	Modalita	M	SD	Počet (%)
Pohlaví	Muži			91 (18 %)
	Ženy			415 (82 %)
Věk	Muži	24,5	4,9	
	Ženy	24,9	4,6	
	Celkem	24,8	4,6	
Nejvyšší dosažené vzdělání	ZŠ			26 (5 %)
	SŠ bez maturity			4 (1 %)
	SŠ s maturitou			242 (48 %)
	VOŠ			15 (3 %)
	Bakalářské			99 (20 %)
	Magisterské			115 (23 %)
Zaměstnanecký status	Student			262 (52 %)
	Zaměstnanec			147 (29 %)
	OSVČ			45 (9 %)
	RD			43 (9 %)
Partnerský status	Ano			315 (62 %)
	Ne			190 (38 %)
Počet užívaných SNS	1-2			145 (29 %)
	3-4			215 (43 %)
	5-6			96 (19 %)
	7 a více			49 (10 %)
ČSS týden	Méně než 30 min			12 (2 %)
	30 min			29 (6 %)
	1 hod			107 (21 %)
	2 hod			181 (36 %)
	3-4 hod			137 (27 %)
	Více než 5 hod			39 (8 %)
ČSS víkend	Méně než 30 min			24 (5 %)
	30 min			31 (6 %)
	1 hod			101 (20 %)
	2 hod			136 (26 %)
	3-4 hod			151 (30 %)
	Více než 5 hod			62 (12 %)

*Pozn.:* U charakteristik nejvyšší dosažené vzdělání a zaměstnanecký status existovala také možnost „Jiné“, která zde není uvedena. RD = Rodičovská dovolená. OSVČ = Osoba samostatně výdělečně činná. ČSS = Čas strávený používáním sociálních sítí.

Obrázek 3 poté přináší přehled věkového rozložení respondentů. Jak můžeme vidět, distribuce věku je dle tvaru histogramu proměnné relativně normální, s mírnou asymetrií od 30. roku věku. Nedochovalo však k žádným výrazným odchylkám. Věk respondentů účastnících se výzkumu se pohyboval v celé šíři věkového rozpětí 18 až 35 let, s nejvyšším zastoupením od 20. do 25. roku. Věkové rozložení tak poměrně dobře odpovídá zjištěním ČSÚ (2022) souvisejícím s klesající tendencí podílu uživatelů sociálních sítí s rostoucím věkem.

**Obrázek 3** Věkové rozložení výzkumného souboru



## 8.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Po celou dobu trvání výzkumu, tj. při jeho přípravě, realizaci, zpracování a vyhodnocení dat, bylo dbáno na dodržování aktuálně platných evropských etických principů a norem výzkumu, stejně jako na etické zásady doporučené katedrou psychologie FF UPOL. Neshledali jsme, že by během naší výzkumné práce došlo ke vzniku fyzické či psychické újmy na straně účastníků výzkumu, jejichž ochranu soukromí a osobních údajů jsme se snažili dostatečně ošetřit a zajistit.

Na začátku šetření byli respondenti v úvodní části nejprve informováni o hlavních cílech a účelu samotného výzkumu a praktických náležitostech dotazníkového šetření, zj. časových, obsahových a náležitostí týkajících se ochrany soukromí a osobních údajů respondentů. Výzkum nebyl realizován s jakýmkoliv omezením informovaného souhlasu, v žádné jeho části nedošlo z naší strany ke klamání respondentů a veškeré informace jim byly poskytnuty pravdivě. Respondenti byli také ujištěni o dobrovolnosti jejich účasti ve výzkumu a obeznámeni s jejich právem dotazníkové šetření bez udání důvodů kdykoliv přerušit či ukončit, a odstoupit tímto od výzkumu.

Princip anonymity byl dodržen v průběhu celého výzkumu. Respondenti byli informováni o anonymním zpracování dat – v souladu s ustanovením § 5 odst. 4 zákona č.

101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů (GDPR) – s nímž dobrovolně souhlasili vyplněním dotazníku a současně tak potvrzovali vlastní ochotu účastnit se výzkumu. Účastníci výzkumu byli rovněž ubezpečeni, že s veškerými zaznamenanými daty bude nakládáno zcela anonymně a budou využity pouze k výzkumným účelům této práce v souladu s etickými zásadami výzkumných projektů Katedry psychologie FF UPOL. Pro online sběr dat byla využita platforma click4survey.cz, kde byl s registrací vytvořen účet s přístupovým heslem, k němuž měl po celou dobu sběru a vyhodnocení dat přístup pouze výzkumný tým. Po ukončení sběru dat došlo ke stažení a uchování dat jejich umístěním do počítače zabezpečeného přístupovým heslem a zašifrováním k následné statistické analýze.

## 9 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Data byla přepsána a upravena do datové matice v programu Microsoft Excel verze 16.71, pro získání výsledků testových metod byly vypočteny hodnoty hrubých skóre dle manuálů či autorů metod a překódovány reverzní položky. Data byla dále zpracována v programu Statistica verze 13.4.0 a IBM SPSS AMOS verze 26. Nejdříve byly vypočteny základní deskriptivní statistiky, vytvořeny sloupcové grafy pro popis kategorických proměnných a vypočteny odhady reliability (Cronbachův koeficient  $\alpha$ ) před zahájením ověřování platnosti jednotlivých hypotéz. Vzhledem k počtu pozorování bylo možné aplikovat centrální limitní větu a použít parametrické metody. Mezi celkovými skóry jednotlivých škál byly vypočteny Personovy korelace. Rovněž byly Welchovým  $t$ -testem pro dva nezávislé výběry posouzeny významnosti rozdílů mezi muži a ženami, zadanými a nezadanými jedinci. Předpoklad bivariační normality a linearity vztahů byl splněn.

Vzhledem ke komplexnosti vztahů mezi zkoumanými proměnnými a k výzkumným cílům stanoveným v této práci jsme se rozhodli hlavní část analýzy věnovat odhadu několika strukturních modelů (*structural equation modeling*; SEM) metodou maximální věrohodnosti (*maximum likelihood*). Hlavním důvodem pro využití úsekové (*path*) analýzy je navrzení strukturních modelů, v nichž se pokusíme ověřit naši představu o možných prediktorech užívání SNS (tj. proměnné měřené dotazníkem IAT a škálami SONTUS, SMEQ a ČSS), za které považujeme proměnné FoMO, osamělost (UCLA), existenciální frustraci (Logo-test) a partnerský status. Při konstruování modelů jsme vycházeli z mnoha studií dokládající těsnou provázanost problematického užívání SNS u populace mladých dospělých s FoMO (Blackwell et al., 2017; Cabrera et al., 2019; Fang et al., 2020; Hunt et al., 2018) a osamělostí (Burke et al., 2010; Clayton et al., 2013; Coyne et al., 2020; Dibb & Foster, 2021; Esen et al., 2013; Lou et al., 2012; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014) jako jeho možných prediktorů (Dalvi-Esfahani et al., 2019). Namísto často zkoumané životní spokojenosti jsme se rozhodli pro životní smysluplnost, resp. existenciální frustraci, jako další z možných prediktorů užívání SNS, v této spojitosti však méně probádaným. Dobře zakotvený životní smysl a přítomnost smysluplných sociálních interakcí dle řady výzkumníků chrání jedince nejen před osamělostí, ale zejména před problematickým užíváním internetu, sociálních sítí či hraní online her anebo před vznikem závislosti samotné (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; Ghaderi Rammazi et al., 2018; Hu et al., 2022; O'Connell, 2020; Tanrikulu

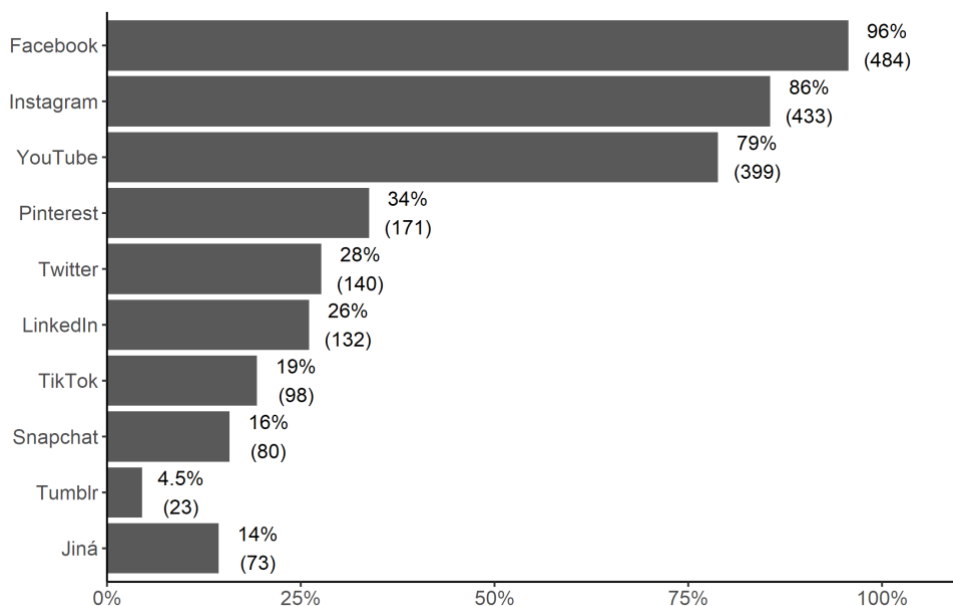


& Mouratidis, 2022; Zawadzka et al., 2019; Y. Zhang et al., 2015; Zhao Hao & Lingcong, 2020). Do modelu jsme proto zahrnuli partnerský status, neboť dle některých studií nezadaní jedinci využívají SNS více, a mají současně vyšší pravděpodobnost prožívané osamělosti (Primack et al., 2017). Kromě tzv. *manifestních* proměnných, které jsou obsaženy v datovém souboru jako naměřené hodnoty, jsou konstruovány také dvě *latentní* neměřené proměnné složené z několika indikátorů, což nám umožňuje komplexnější zachycení zkoumaného fenoménu, kterým je užívání SNS (Hendl, 2015; Soukup, 2022). Podrobněji je jejich tvorba popsána dále v sekci Výsledky predikce užívání SNS. Struktura modelu je pro větší přehlednost zachycena také graficky. Za signifikantní byly považovány výsledky na hladině  $\alpha = 0,05$ , tj.  $p$ -hodnoty  $< 0,05$ .

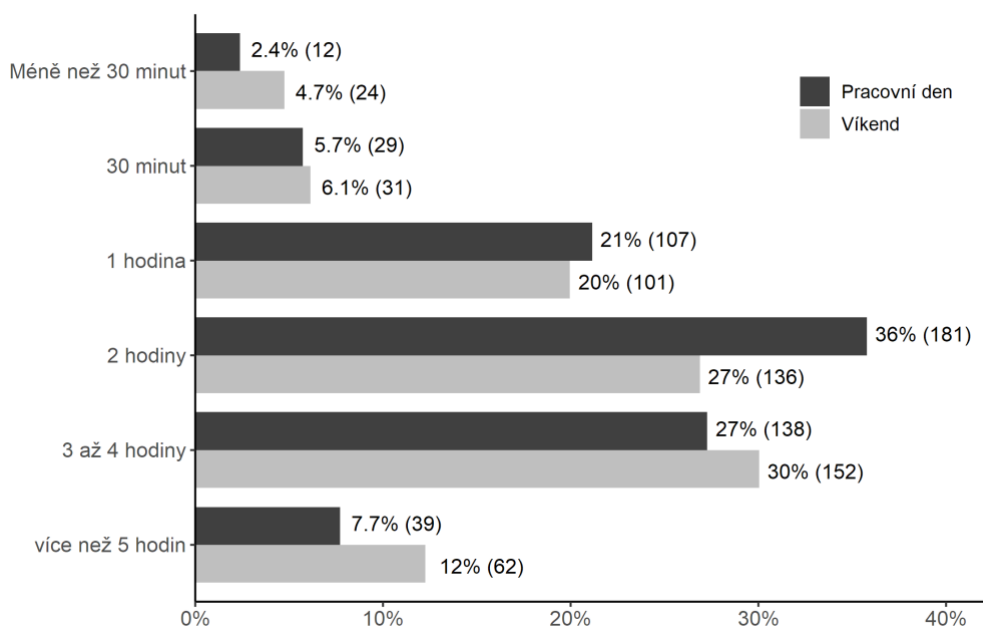
## 9.1 Deskriptivní statistiky a odhady reliability škál

Pokud jde o množství účtů na sociálních sítích, 29 % osob ( $n = 145$ ) uvedlo vlastnictví 1 nebo 2 účtů; 43 % ( $n = 216$ ) osob vlastnictví 3 nebo 4 účtů; 19 % ( $n = 96$ ) osob 5 nebo 6 účtů; a 9,7 % ( $n = 49$ ) osob vlastnictví 7 nebo více účtů. Obrázek 4 pak ukazuje, kolik respondentů užívá kterou sociální síť. Jak můžeme vidět, nejpoužívanějšími sociálními sítěmi je Facebook, Instagram a YouTube. Obrázek 5 ukazuje, kolik času respondenti tráví na sociálních sítích v běžný pracovní den a o víkendu. Jak můžeme vidět, většina respondentů uvedla, že tráví na sociálních sítích denně okolo dvou hodin. Spearmanova korelace mezi oběma proměnnými byla vysoká,  $r(504) = 0,70$ , 95% CI [0,65; 0,74]. Dvacet tři procent ( $n = 114$ ) respondentů přitom uvedlo, že více času stráví na sociálních sítích během pracovního dne, 31 % ( $n = 158$ ) během víkendu, ale většina (46 %,  $n = 234$ ) uvedla, že na sociálních sítích tráví v pracovní den přibližně stejné množství času jako o víkendu. Podle znaménkového testu byl podíl osob trávících více času na sociálních sítích o víkendu signifikantně vyšší než podíl osob trávících více času na sociálních sítích v běžný pracovní den,  $Z(N = 506)$ ,  $p = 0,009$ .

**Obrázek 4** Popularita různých sociálních sítí



**Obrázek 5** Čas strávený na sociálních sítích



Tabulka 9 ukazuje deskriptivní statistiky použitých škál a odhady reliability. Celkové skóre byly vypočteny jednak jako průměry z položek dané škály v případě škály FoMO, jako součet položek v případě škály UCLA, IAT a SMEQ, s výjimkou škál SONTUS a Logo-testu, jejichž způsob skórování se lišil. Logo-test byl vypočten jako součet bodů částí I-III, protože každá jeho subškála používá jiné bodování a obsahuje rozdílný počet a povahu položek. Logo-test je skórován tak, že vyšší počet bodů značí nižší životní smysluplnost, resp. vyšší existenciální frustraci. Při bodování škály SONTUS se nejprve odvozuje pět dílčích komponent odrážejících dobu, během níž jedinec používá SNS, získaných jako

součet daných položek, kterým je přiřazen odpovídající skóre, konkrétně: 1. Relaxace a volný čas; 2. Doba vzdělávání, 3. Veřejná místa, 4. Období stresu, 5. Motivy užívání. Celkové skóre se vypočítá jako součet bodů jednotlivých komponent, pohybující se v rozmezí 5 až 23, z něhož lze usuzovat na míru závažnosti problematického používání SNS. Jednotlivé subškály IAT (tj. Salience, Nadměrné užívání, Zanedbávání povinností, Očekávání, Nedostatečná kontrola, Zanedbávání společenského života) se poté vypočítají jako součet určených položek. Položky IAT jsou bodovány na škále od 0 do 5, položky FoMO na škále od 1 do 5, položky UCLA na škále od 1 do 4 a položky SMEQ na škále od 0 do 7, což byl vždy také minimální a maximální možný skóre. Protože čas strávený na sociálních sítích během pracovního dne a o víkendu vysoce korelovaly, byl z těchto proměnných vytvořen jeden index (Čas strávený používáním sociálních sítích, ČSS), a to tak, že původních šest kategorií bylo obodováno na škále od 1 do 6 a následně byl z těchto hodnot rovněž vypočten průměr.

**Tabulka 9** Deskriptivní statistiky a odhady reliability

Škály	M	Mdn	Min	Max	IQR	SD	Šikm.	Špič.	$\alpha$
IAT	27,81	26,00	0	73	18,00	13,44	0,68	0,22	0,88
Salience	4,77	4,00	0	20	5,00	3,62	1,02	1,16	0,66
Nadměrné užívání	8,35	8,00	0	23	6,00	4,17	0,55	0,04	0,68
Zanedbávání povinností	4,29	4,00	0	14	4,00	2,96	0,72	0,12	0,71
Anticipace/očekávání	3,45	3,00	0	10	3,00	1,95	0,34	-0,13	0,31
Nedostatečná kontrola	5,17	5,00	0	15	4,00	3,02	0,40	-0,39	0,65
Zanedbávání spol. života	1,78	1,00	0	10	1,00	1,59	1,39	2,31	0,23
FOMO	2,95	3,00	1	5	0,90	0,66	-0,04	-0,12	0,73
UCLA	46,94	46,00	21	78	17,00	11,04	0,24	-0,58	0,90
SONTUS	9,70	9,00	5	21	5,00	3,16	0,58	-0,02	0,89
Relaxace a volný čas	3,01	3,00	1	7	2,00	1,28	0,38	-0,21	0,77
Doba vzdělávání	1,85	2,00	1	5	1,00	0,92	0,88	0,10	0,75
Veřejná místa	1,09	1,00	1	3	0,00	0,34	4,06	16,79	0,62
Období stresu	2,01	2,00	1	4	2,00	1,06	0,62	-0,93	0,88
Motivy užívání	1,74	2,00	1	3	1,00	0,73	0,45	-1,03	0,72
SMEQ	17,66	17,00	0	35	14,00	9,38	0,21	-0,75	0,79
Logo-test	13,92	13,00	3	35	7,00	5,56	0,71	0,33	0,67
Část 1	4,22	4,00	0	18	4,00	2,84	0,89	1,10	0,50
Část 2	5,82	5,00	0	13	4,00	2,94	0,34	-0,49	0,70
Část 3	3,87	4,00	0	9	2,00	1,73	0,16	0,00	0,38
ČSS	4,06	4,00	1	6	1,50	1,10	-0,38	-0,20	0,81

Pozn. N = 506. Šikm. = šikmost, Špič. = špičatost.  $\alpha$  = odhad reliability (Cronbachovo alfa). IAT = Internet Addiction Test, FOMO = Fear of Missing Out Scale, UCLA = UCLA Loneliness scale, SONTUS = Social Networking Time Use Scale. SMEQ = Social Media Engagement Questionnaire ČSS = Čas strávený používáním sociálních sítí.

Většina proměnných měla přibližně normální rozdělení, výrazněji kladně pravostranně zešikmené byly pouze skóry IAT Salience a Zanedbávání společenského života, SONTUS Veřejná místa a Logo-test Část 1. Většina škál vykazovala přijatelnou nebo dobrou reliabilitu. Nízkou reliabilitu vykazoval pouze některé subškály zahrnující nízký počet položek (IAT Anticipace/očekávání, Zanedbávání společenského života, Logo-test Část 1 a Část 3); tyto subškály ovšem nebyly dále analyzovány samostatně.

V Tabulce 10-12 můžeme vidět, jak si respondenti v našem výzkumném souboru vedli na základě obdrženého celkového skóre z hlediska užívání internetu (IAT), sociálních sítí (SONTUS) a prožívané životní smysluplnosti vs. existenciální frustrace (Logo-test).

**Tabulka 10** IAT pásma

Úroveň závislosti na internetu	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	322	63,6 %
2	142	28,1 %
3	42	8,3 %

*Pozn.* 1 = Běžná úroveň používání internetu; 2 = Mírná úroveň závislosti; 3 = Střední úroveň závislost; 4 = Vysoká úroveň závislosti.

**Tabulka 11** SONTUS pásma

Úroveň závislosti na SNS	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	261	51,58 %
2	208	41,11 %
3	35	6,92 %
4	2	0,40 %

*Pozn.* 1 = Nízká úroveň používání SNS; 2 = Průměrná úroveň používání SNS; 3 = Vysoká úroveň používání SNS; 4 = Extrémně vysoká úroveň používání SNS.

**Tabulka 12** Logo-test pásma

Úroveň prožívané životní smysluplnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	156	30,83 %
2	236	46,64 %
3	114	22,53 %

*Pozn.* 1 = Dobrá úroveň prožívané životní smysluplnosti (Q1), 2 = Průměrná úroveň prožívané životní smysluplnosti (Q2+Q3), 3 = Špatná úroveň prožívané životní smysluplnosti, tj. prožívaná existenciální frustrace (Q4 = d9+d10).

## 9.2 Statistické ověření testovaných hypotéz

Pro naplnění prvního výzkumného cíle jsme se zaměřili na vztahy mezi zkoumanými proměnnými a věkem, pohlavím respondentů, počtem účtů na SNS a partnerským statutem, abychom zodpověděli otázku, zda jsou tyto vztahy signifikantní.

### 9.2.1 Výsledky vztahující se k věku

*H<sub>1</sub>: Věk negativně koreluje s FoMO.*

*H<sub>2</sub>: Věk negativně koreluje s osamělostí (UCLA).*

*H<sub>3</sub>: Věk negativně koreluje s existenciální frustrací (Logo-test).*

*H<sub>4</sub>: Věk negativně koreluje s internetovou závislostí (IAT).*

Pro statistické ověření prvních čtyř hypotéz H<sub>1</sub>-H<sub>4</sub>, zaměřující se na vztah mezi věkem respondentů a vybranými konstrukty, tj. FoMO měřené škálou Fear of Missing Out Scale, osamělostí měřenou škálou UCLA, existenciální frustrací měřenou Logo-testem a internetovou závislostí měřenou dotazníkem IAT, jsme se rozhodli využít parametrických statistik, konkrétně Pearsonova korelačního koeficientu. Výsledky korelace s věkem a také mezi celkovými skóry jednotlivých škál ukazuje Tabulka 13 s korelační maticí. Jak můžeme vidět, věk koreloval signifikantně s většinou použitých škál (kromě SMEQ a SONTUS) a všechny tyto korelace byly záporné,  $r = -0,06$  až  $-0,22$ , ale spíše slabé. Na základě těchto výsledků můžeme tedy hypotézy **H<sub>1</sub>-H<sub>4</sub> přijmout**, neboť zkoumané vztahy mezi věkem a FoMO ( $r = -0,18$ , 95% CI  $[-0,20; -0,03]$ ,  $p = 0,007$ ), osamělostí ( $r = -0,11$ , 95% CI  $[-0,20; -0,02]$ ,  $p = 0,013$ ), existenciální frustrací ( $r = -0,21$ , 95% CI  $[-0,29; -0,13]$ ,  $p < 0,001$ ) a internetovou závislostí ( $r = -0,20$ , 95% CI  $[-0,20; -0,03]$ ,  $p < 0,001$ ), byly ve všech případech signifikantní, avšak korelace značila spíše slabý negativní vztah.

**Tabulka 13** Korelace mezi zkoumanými škálami a věkem

Škály	Věk	IAT	FOMO	UCLA	SONTUS	SMEQ	Logo-test
IAT	-0,12** [-0,20; -0,03]						
FOMO	-0,18*** [-0,26; -0,09]	0,49*** [0,42; 0,55]					
UCLA	-0,11* [-0,20; -0,02]	0,30*** [0,22; 0,38]	0,40*** [0,33; 0,47]				
SONTUS	-0,08 [-0,17; 0,01]	0,59*** [0,53; 0,64]	0,41*** [0,33; 0,48]	0,27*** [0,19; 0,35]			
SMEQ	-0,06 [-0,14; 0,03]	0,43*** [0,35; 0,49]	0,36*** [0,28; 0,44]	0,23*** [0,15; 0,31]	0,49*** [0,42; 0,55]		
Logo-test	-0,21*** [-0,29; -0,13]	0,32*** [0,24; 0,40]	0,38*** [0,30; 0,45]	0,59*** [0,53; 0,64]	0,28*** [0,20; 0,36]	0,31*** [0,23; 0,39]	
ČSS	-0,20*** [-0,28; -0,12]	0,49*** [0,42; 0,55]	0,34*** [0,26; 0,42]	0,16*** [0,07; 0,24]	0,51*** [0,44; 0,57]	0,50*** [0,43; 0,56]	0,29*** [0,21; 0,37]

Pozn. N = 506. IAT = Internet Addiction Test, FOMO = Fear of Missing Out Scale, UCLA = UCLA Loneliness scale, SONTUS = Social Networking Time Use Scale. SMEQ = Social Media Engagement Questionnaire. ČSS = Čas strávený užíváním sociálních sítí. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. \*p <0,05; \*\*p <0,01; \*\*\*p <0,001

## 9.2.2 Výsledky vztahující se k FoMO

**H<sub>5</sub>:** FoMO pozitivně koreluje s existenciální frustrací.

**H<sub>6</sub>:** FoMO pozitivně koreluje s osamělostí.

**H<sub>7</sub>:** FoMO pozitivně koreluje s internetovou závislostí.

**H<sub>8</sub>:** Existuje souvislost mezi FoMO a počtem účtů na SNS.

V další části jsme čtveřicí hypotéz H<sub>5</sub>-H<sub>8</sub> ověřovali existenci signifikantních vztahů mezi strachem ze zmeškání, *Fear of Missing Out*, a existenciální frustrací měřenou Logo-testem, osamělostí měřenou škálou UCLA, internetovou závislostí měřenou dotazníkem IAT a počtem účtů na SNS zjišťovaným čtyřbodovou škálou. Pro výpočty byl rovněž využit Pearsonův korelační koeficient. Dle provedené korelační matice, kterou popisuje Tabulka 13, můžeme vidět, že všechny použité škály spolu korelovaly signifikantně a kladně. FOMO korelovalo středně silně se všemi ostatními škálami, nejsilněji však s IAT,  $r = 0,49$ , 95% CI [0,42; 0,55],  $p < 0,001$ . Jak můžeme vidět, všechny tyto korelace nabývaly velmi podobných hodnot a značily pozitivní vztah, až na nejslabší negativní korelaci FoMO s již zmíněným věkem ( $r = -0,18$ , 95% CI [-0,26; -0,09],  $p < 0,001$ ). V Tabulce 14 poté vidíme, že korelace FoMO s počtem účtů užívaných na SNS byla signifikantní, avšak velmi slabá,  $r = 0,15$ , 95% CI [0,06; 0,23],  $p = 0,001$ . Oproti tomu nejsilnější korelace byla zaznamenaná mezi počtem

úctů a škálou ČSS,  $r = 0,33$ , 95% CI [0,25; 0,41],  $p < 0,001$ . Na základě těchto výsledků je existence statisticky významných vztahů mezi FoMO a existenciální frustrací ( $r = 0,38$ , 95% CI [0,30; 0,45],  $p < 0,001$ ), osamělostí ( $r = 0,40$ , 95% CI [0,33; 0,47],  $p < 0,001$ ), internetovou závislostí ( $r = 0,49$ , 95% CI [0,42; 0,55],  $p < 0,001$ ) a počtem účtů na SNS ( $r = 0,15$ , 95% CI [0,06; 0,23],  $p = 0,001$ ) potvrzena a hypotézy **H<sub>5</sub>-H<sub>8</sub> přijímáme**.

**Tabulka 14** Korelace mezi zkoumanými škálami a počtem účtů na SNS

Proměnná	IAT	FOMO	UCLA	SONTUS	SMEQ	Logo-test	ČSS
Počet účtů	0,23*** [0,15; 0,31]	0,15*** [0,06; 0,23]	0,01 [-0,077; 0,097]	0,16*** [0,07; 0,24]	0,22*** [0,14; 0,3]	0,13 [0,04; 0,21]	0,33*** [0,25; 0,41]

*Pozn.* N = 506. IAT = Internet Addiction Test, FOMO = Fear of Missing Out Scale, UCLA = UCLA Loneliness scale, SONTUS = Social Networking Time Use Scale. SMEQ = Social Media Engagement Questionnaire. ČSS = Čas strávený užíváním sociálních sítí. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

### 9.2.3 Výsledky vztahující se k osamělosti

**H<sub>9</sub>:** *Osamělost pozitivně koreluje s existenciální frustrací*

**H<sub>10</sub>:** *Osamělost pozitivně koreluje s internetovou závislostí.*

Abychom dostatečně prozkoumali vzájemné vztahy možných prediktorů užívání sociálních sítí, zajímala nás také souvislost osamělosti a existenciální frustrace (H<sub>9</sub>), a také osamělosti a internetové závislosti (H<sub>10</sub>), tj. zda mezi nimi existují signifikantní vztahy. Opět jsme přistoupili k výpočtu Pearsonovým korelačním koeficientem, jehož výsledky můžeme vidět v Tabulce 13. Škála osamělosti UCLA korelovala středně silně s většinou ostatních škál s výjimkou právě Logo-testu, kde byla pozorována silnější korelace ( $r = 0,59$ , 95% CI [0,53; 0,64],  $p < 0,001$ ). Korelace osamělosti s IAT byla středně silná ( $r = 0,30$ , 95% CI [0,22; 0,38],  $p < 0,001$ ), avšak zdaleka nejsilněji korelovalo IAT se škálou užívání sociálních sítí SONTUS,  $r = 0,59$ , 95% CI [0,53; 0,64],  $p = 0,001$ ). Jelikož jsou tyto vztahy středně silné až silné, mohli jsme hypotézy **H<sub>9</sub>** a **H<sub>10</sub> přijmout**.

### 9.2.4 Výsledky vztahující se k partnerskému statusu

**H<sub>11</sub>:** *Existuje souvislost mezi partnerským statutem a internetovou závislostí.*

**H<sub>12a</sub>:** *Existuje souvislost mezi partnerským statutem a existenciální frustrací.*

V neposlední řadě jsme se zamýšleli, zda existuje souvislost mezi partnerským statutem a užíváním SNS, neboť jsme jej na základě zahraničních studií považovali taktéž za možný prediktor užívání SNS. Blíže jsme prozkoumávali souvislost partnerského statusu

s IAT ( $H_{11}$ ) a s existenciální frustrací ( $H_{12a}$ ). Tabulka 15 ukazuje výsledky korelace mezi celkovými skóry jednotlivých škál a jejich korelace s partnerským statutem, které jsme ověřovali Pearsonovým korelačním koeficientem. Partnerský status koreloval signifikantně s většinou použitých škál (kromě SMEQ), rovněž záporně,  $r = -0,08$  až  $-0,21$ ; silněji než s IAT ( $r = -0,13$ , 95%  $[-0,21; -0,04]$ ,  $p = 0,003$ ) koreloval partnerský status s existenciální frustrací ( $r = -0,21$ ; 95% CI  $[-0,29; -0,13]$ ,  $p < 0,001$ ), ale stále velmi slabě. Na základě těchto zjištění hypotézy  $H_{11}$  a  $H_{12a}$  **přijímáme**.

**Tabulka 15** Korelace mezi zkoumanými škálami a partnerským statutem

Škály	Partner	IAT	FOMO	UCLA	SONTUS	SMEQ	Logo-test
IAT	-0,13** [-0,21; -0,04]						
FOMO	-0,14** [-0,22; -0,05]	0,49*** [0,42; 0,55]					
UCLA	-0,20*** [-0,28; -0,11]	0,30*** [0,22; 0,38]	0,40*** [0,33; 0,47]				
SONTUS	-0,08 [-0,17; 0,01]	0,59*** [0,53; 0,64]	0,41*** [0,33; 0,48]	0,27*** [0,19; 0,35]			
SMEQ	-0,13** [-0,21; -0,04]	0,43*** [0,35; 0,49]	0,36*** [0,28; 0,44]	0,23*** [0,15; 0,31]	0,49*** [0,42; 0,55]		
Logo-test	-0,21*** [-0,29; -0,13]	0,32*** [0,24; 0,40]	0,38*** [0,30; 0,45]	0,59*** [0,53; 0,64]	0,28*** [0,20; 0,36]	0,31*** [0,23; 0,39]	
ČSS	-0,16*** [-0,24; -0,07]	0,49*** [0,42; 0,55]	0,34*** [0,26; 0,42]	0,16*** [0,07; 0,24]	0,51*** [0,44; 0,57]	0,50*** [0,43; 0,56]	0,29*** [0,21; 0,37]

*Pozn.* N = 506. Partner = Partnerský status [0 = nemá partnera/partnerku, 1 = má partnera/partnerku], IAT = Internet Addiction Test, FOMO = Fear of Missing Out Scale, UCLA = UCLA Loneliness scale, SONTUS = Social Networking Time Use Scale. SMEQ = Social Media Engagement Questionnaire. ČSS = Čas strávený užíváním sociálních sítí. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

## 9.2.5 Výsledky vztahující se k porovnání dvou skupin

**$H_{12b}$ :** *Zadaní jedinci vykazují nižší míru existenciální frustrace oproti nezadaným.*

**$H_{13}$ :** *Muži vykazují vyšší míru FoMO než ženy.*

V poslední dvojici hypotéz věnované prvnímu výzkumnému cíli jsme se zabývali porovnáním dvou skupin. Nejprve byly posouzeny rozdíly skupin na základě přítomnosti/absence partnerského statusu a míry prožívané existenciální frustrace ( $H_{12b}$ ), neboť signifikantní negativní korelace mezi skórem Logo-testu a partnerským statutem ( $r = -0,21$ ; 95% CI  $[-0,29; -0,13]$ ,  $p < 0,001$ ) byla zjištěna v předchozím kroku analýzy. Poté na základě pohlaví a míry FoMO ( $H_{13}$ ), neboť jsme očekávali významný rozdíl v prožívání



FoMO u mužů a žen vyplývající z řady provedených výzkumů. K ověření těchto hypotéz byl využit Welchův  $t$ -test pro dva nezávislé výběry.

Výsledky byly v prvním případě signifikantní:  $t(504) = 4,8$ ,  $p < 0,001$ , průměr zadaných jedinců byl 15,42 ( $SD \pm 5,70$ ), průměr nezadaných poté 13,01 ( $SD \pm 5,28$ ). Jedinci bez partnerského vztahu dosahovali průměrně vyššího skóru v Logo-testu měřícím existenciální frustraci, o čemž svědčí také síla účinku měřená Cohenovým  $d = 0,44$ . Hypotézu **H<sub>12b</sub>** proto **přijímáme**. V druhém případě, kde jsme srovnávali muže a ženy z hlediska míry prožívaného FoMO jsme však neshledali žádný statisticky významný rozdíl:  $t(126,92) = -1,63$ ,  $p = 0,106$ , s průměrem 2,85 ( $SD \pm 0,70$ ) u mužů a 2,98 u žen ( $SD \pm 0,65$ ). Také míra účinku Cohenovo  $d$  poukazovala na velmi slabý efekt ( $d = 0,19$ ). Na základě těchto výsledků hypotézu **H<sub>13</sub>** **nepřijímáme**, neboť jsme pro tuto hypotézu nenašli v našich datech dostatek důkazů pro její přijetí. Za zmínku však stojí, že muži dosahovali signifikantně vyšší míry užívání SNS měřené škálou SONTUS než ženy, s výsledkem  $t(134,35) = -2,333$ ,  $p = 0,021$ ,  $d = 0,27$ , který již statisticky významný byl.

## 9.2.6 Shrnutí platnosti ověřovaných hypotéz H<sub>1</sub>–H<sub>13</sub>

V této části jsme vyhodnotili výsledky získané na základě použitých testových metod a uvedli souvislosti mezi některými ze zkoumaných konstruktů. Mezi hlavní zjištění patří pozitivní korelace FoMO s osamělostí, internetovou závislostí a existenciální frustrací, pozitivní korelace osamělosti s existenciální frustrací a dále negativní korelace partnerského statusu s internetovou závislostí i existenciální frustrací. Pro větší přehlednost uvádíme níže souhrn s jednotlivými hypotézami, výsledky a potvrzením o jejich přijetí či zamítnutí.

**Tabulka 16** Přehled výsledků testovaných hypotéz

Znění hypotézy	Výsledek	Vyjádření
H <sub>1</sub> : Věk negativně koreluje s FoMO.	$r = -0,18, p = 0,007$	přijímáme
H <sub>2</sub> : Věk negativně koreluje s osamělostí.	$r = -0,11, p = 0,013$	přijímáme
H <sub>3</sub> : Věk negativně koreluje s existenciální frustrací.	$r = -0,21, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>4</sub> : Věk negativně koreluje s internetovou závislostí (IAT).	$r = -0,12, p = 0,007$	přijímáme
H <sub>5</sub> : FoMO pozitivně koreluje s existenciální frustrací.	$r = 0,38, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>6</sub> : FoMO pozitivně koreluje s osamělostí.	$r = 0,40, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>7</sub> : FoMO pozitivně koreluje s internetovou závislostí (IAT).	$r = 0,49, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>8</sub> : Existuje souvislost mezi FoMO a počtem účtů na SNS.	$r = 0,15, p = 0,001$	přijímáme
H <sub>9</sub> : Osamělost pozitivně koreluje s existenciální frustrací.	$r = 0,59, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>10</sub> : Osamělost pozitivně koreluje s IAT.	$r = 0,30, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>11</sub> : Existuje souvislost mezi partnerským statusem a IAT.	$r = -0,13, p = 0,003$	přijímáme
H <sub>12a</sub> : Existuje souvislost mezi partnerským statusem a existenciální frustrací.	$r = -0,21, p < 0,001$	přijímáme
H <sub>12b</sub> : Zadaní jedinci vykazují nižší míru existenciální frustrace oproti nezadaným.	$t(504) = 4,8, p < 0,001, d = 0,44$	přijímáme
H <sub>13</sub> : Muži vykazují vyšší míru FoMO než ženy.	$t(126,92) = -1,63, p = 0,106, d = 0,19$	nepřijímáme

V konečném důsledku jsme přijali dvanáct z třinácti stanovených hypotéz. V hlavní části naší analýzy, v níž se zaměříme na prozkoumání prediktorů užívání sociálních sítí a statisticky ověříme poslední tři z formulovaných hypotéz, z těchto výsledků vycházíme.

## 9.3 Výsledky predikce užívání SNS: úseková (path) analýza

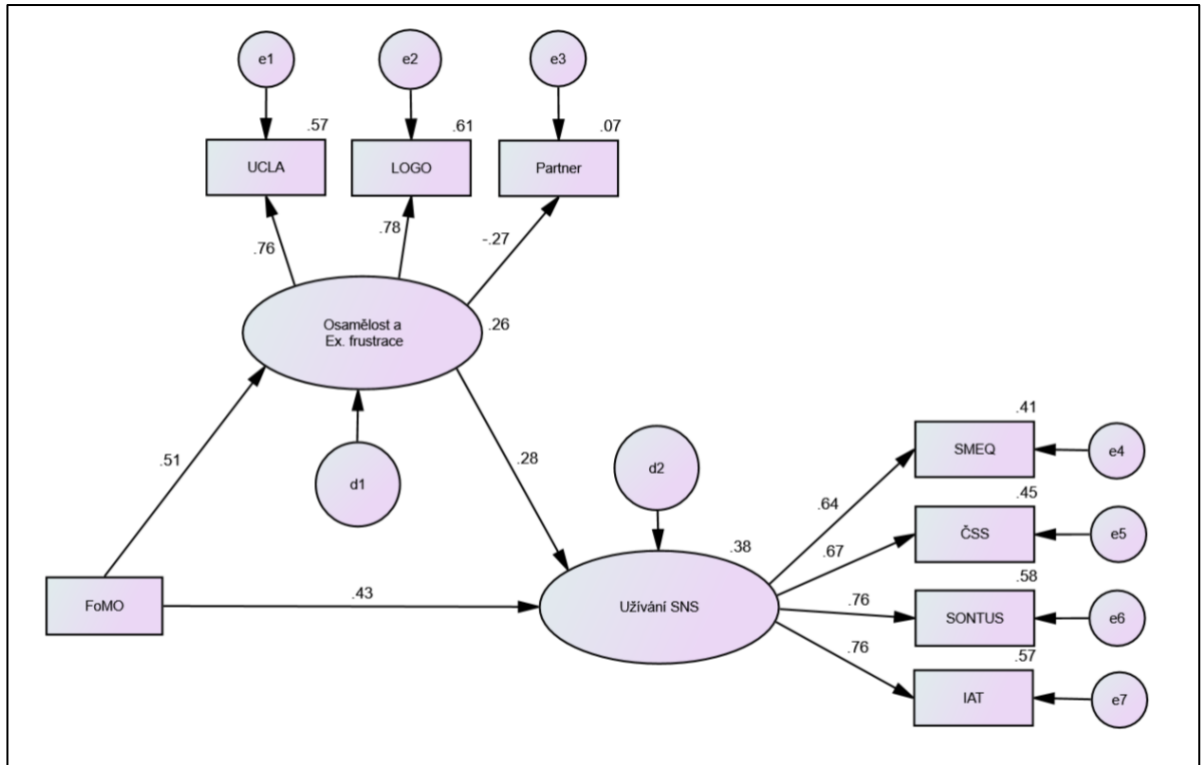
V hlavní části analýzy jsme přistoupili k druhému výzkumnému cíli, tj. určení a ověření prediktorů užívání sociálních sítí, a k odhadu několika strukturních modelů (*structural equation modelling*; SEM) pomocí úsekové (*path*) analýzy pro latentní proměnné, konkrétně analýzy mediace, s metodou odhadu maximální věrohodnosti (*maximum likelihood*). Za prediktory problematického užívání sociálních sítí bylo na základě prostudování zahraničních studií označeno FoMO, osamělost a existenciální frustrace, a nakonec také partnerský status. V námi konstruovaném rekurzivním modelu, v němž jsou příčinné vztahy jednosměrné a bez zpětných smyček, na výzkumném souboru o velikosti  $N = 506$  bylo zahrnuto 26 odhadovaných parametrů a celkem 19 proměnných, konkrétně:

- FoMO jako pozorovaná *exogenní* (vnější) proměnná, která nebyla ovlivňována žádnou proměnnou v námi konstruovaném modelu.
- UCLA, Logo-test, partnerský vztah, ČSS, SMEQ, SONTUS, IAT jako pozorované *endogenní* (vnitřní) proměnné, které byly ovlivňovány ostatními proměnnými v modelu, a které jsme se snažili modelem vysvětlit.
- Latentní proměnné Užívání SNS a Osamělost a Existenciální frustrace jako nepozorované *endogenní* (vnitřní) proměnné.

I když předpoklad mnohorozměrné normality nebyl dodržen, odchylky pozorovaných proměnných od jednorozměrné normality nebyly extrémní a velikost souboru byla dostatečná k zajištění robustnosti odhadů. V prezentovaném modelu byly konstruovány dvě latentní proměnné (faktory) „Osamělost a existenciální frustrace“ a „Užívání SNS,“ definované několika dalšími manifestními proměnnými (indikátory), konkrétně: SMEQ, ČSS, SONTUS a IAT byly modelovány jako manifestní proměnné (indikátory) latentní proměnné „Užívání sociálních sítí (SNS),“ zatímco UCLA, Logo-test a partnerský status byly modelovány jako manifestní proměnné (indikátory) latentní proměnné „Osamělost a existenciální frustrace.“ Partnerský status byl kódován [0 = nemá partnera/partnerku, 1 = má partnera/partnerku] a konečně FoMO bylo modelováno jako manifestní neboli pozorovaná proměnná. V této práci uvádíme pouze výsledný model z řady testovaných, který byl zvolen na základě jeho nejpřijatelnější shody s daty.

Strukturální část výsledného modelu (*path diagramm*) zachycuje Obrázek 6. Za signifikantní byly považovány výsledky na hladině  $\alpha = 0,05$ , tj.  $p$ -hodnoty  $< 0,05$ .

**Obrázek 6** Strukturální část výsledného modelu



*Pozn.* FoMO = Fear of Missing Out Scale. UCLA = UCLA Loneliness scale. LOGO = Logo-test. Partner = Partnerský status [0 = nemá partnera/partnerku, 1 = má partnera/partnerku]. SMEQ = Social Media Engagement Questionnaire. ČSS = Čas strávený používáním sociálních sítí. SONTUS = Social Networking Time Use Scale. IAT = Internet Addiction Test. e1-e7; d1-d2 = rozptyly chybových složek.

Model vykazoval přijatelnou shodu s daty,  $\chi^2(18, N = 506) = 49,908, p < 0.000$ , CMIN = 2,77, CFI = 0,972, RMSEA = 0,059 (90% CI [0,40;0,79]), TLI = 0,957. Pro kritéria srovnávající kvalitu věrohodnosti modelu, CFI (*Comparative Fit Index*) a TLI (*Tucker-Lewis Index*), jsou doporučované hodnoty nad 0,9, hodnota RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) by poté neměla překročit 0,08 (Soukup, 2022), která náš výsledný model splňoval. Standardizované strukturální (regresní) koeficienty modelu ukazuje Tabulka 18. Jak můžeme vidět, všechny zkoumané efekty (tj. přímé i nepřímé, tzv. mediované přes mediátorovou proměnnou) a regresní koeficienty byly statisticky signifikantní, jednalo se však o poměrně slabé vztahy. Jednotlivé modely měření byly v pořádku a rozebíráme je detailněji níže.

**Tabulka 17** Standardizované regresní koeficienty výsledného modelu

Vysvětlující proměnná	Vysvětlovaná proměnná	$\beta^*$	b	SE	CR	R <sup>2</sup>
FoMO	Osamělost a ex. frustrace	0,51*** [0,41; 0,59]	6,41	0,66	9,72	0,26
FoMO	Užívání SNS	0,43*** [0,33; 0,53]	3,84	0,51	7,49	0,38
Osamělost a ex. frustrace	Užívání SNS	0,28*** [0,17; 0,41]	0,20	0,05	4,54	0,38
Užívání SNS	ČSS	0,67*** [0,61; 0,73]	0,12	0,01	12,01	0,41
Užívání SNS	SMEQ	0,64 [0,57; 0,70]	1,00			0,45
Užívání SNS	SONTUS	0,76*** [0,70; 0,81]	0,40	0,03	13,07	0,58
Užívání SNS	IAT	0,76*** [0,68; 0,82]	1,70	0,13	13,03	0,57
Osamělost a ex. frustrace	UCLA	0,76*** [0,68; 0,84]	1,00			0,57
Osamělost a ex. frustrace	LOGO	0,78*** [0,71; 0,85]	0,52	0,05	11,18	0,61
Osamělost a ex. frustrace	Partner	-0,27*** [-0,38; -0,17]	-0,02	0,00	-5,30	0,07

Pozn.  $\beta^*$  = standardizovaný regresní koeficient. b = nestandardizovaný regresní koeficient. SE = standard errors; CR = critical ratios. R<sup>2</sup> = podíl vysvětleného rozptylu. Partner = Partnerský status [0 = nemá partnera/partnerku, 1 = má partnera/partnerku], UCLA = Škála osamělosti UCLA, LOGO = Logo-test, FOMO = Fear of missing out Scale, IAT = Internet addiction test, SONTUS = Social networking time use scale, SMEQ = Social media engagement questionnaire, ČSS = Čas strávený užíváním sociálních sítí. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. \*p < 0,05; \*\*p < 0,05; \*\*\*p < 0,001

Jak můžeme vidět, FoMO i latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace predikovaly vyšší míru užívání sociálních sítí. Nejsilnějším prediktorem jak latentní proměnné Osamělost a existenciální frustrace ( $\beta = 0,51$ , 95% CI [0,41; 0,59],  $p = 0,006$ ), tak i Užívání SNS ( $\beta = 0,43$ , 95% CI [0,33; 0,53],  $p = 0,005$ ) se jevilo právě FoMO, které bylo v obou případech prediktorem s poměrně silnou vahou. Nejvýraznější vazba byla pozorována mezi FoMO a latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace, a tento efekt byl poměrně silný ( $\beta = 0,51$ , 95% CI [0,41; 0,59],  $p = 0,006$ ). Tyto výsledky můžeme interpretovat tak, že pokud se u jedince zvýší strach ze zmeškání (FoMO) o 1 směrodatnou odchylku, jeho prožívání osamělosti a existenciální frustrace naroste o půl směrodatné odchylky. FoMO tímto modelem tedy vysvětluje 26% rozptylu latentní proměnné Osamělost a existenciální frustrace ( $R^2 = 0,26$ ). Co se daného modelu měření týče, lze si povšimnout,

že zatímco endogenní proměnné osamělost (UCLA) ( $\beta = 0,76$ , 95% CI [0,68; 0,84],  $p = 0,003$ ) a existenciální frustrace (LOGO) ( $\beta = 0,78$ , 95% CI [0,71; 0,85],  $p = 0,006$ ) jsou poměrně dobře navázány na námi uvažovaný konstrukt „Osamělost a existenciální frustrace“, o čemž svědčí také jejich obdobně vysoký podíl vysvětleného rozptylu 57% a 61%, vazba partnerského statusu byla velmi slabá a záporná ( $\beta = -0,27$ , 95% CI [-0,38; -0,17],  $p = 0,004$ ). I přes statistickou významnost lze konstatovat, že právě partnerský status v konstruovaném modelu měření s osamělostí a existenciální frustrací příliš nefunguje, o čemž svědčí také skutečnost, že vysvětloval pouze 7% rozptylu daného konstruktů ( $R^2 = 0,07$ ).

Pokud se v modelu posuneme dále, vidíme, že latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace byla o něco slabším, přesto stále signifikantním prediktorem latentní proměnné Užívání SNS ( $\beta = 0,28$ , 95% CI [0,17; 0,41],  $p = 0,003$ ). Jinými slovy, zvýší-li se u daného jedince prožívaná osamělost a existenciální frustrace o jednu směrodatnou odchylku, zvýší se také pravděpodobnost jeho užívání sociálních sítí o 0,28 směrodatné odchylky. Jednotlivé zátěže v tomto modelu měření, tj. endogenní proměnné měřící užívání sociálních sítí a internetu SMEQ, ČSS, SONTUS a IAT, byly velmi vyvážené a dobře navázané na konstrukt Užívání SNS, s podílem vysvětleného rozptylu  $R^2$  pohybující se od 41% v případě SMEQ, až po 57% v případě IAT. Celkový efekt latentní proměnné Užívání SNS na všechny endogenní proměnné byl signifikantní a silný; nejsilnější efekt jsme zaznamenali na čas strávený na sociálních sítích (ČSS) ( $\beta = 0,67$ , 95% CI [0,61; 0,73],  $p = 0,005$ ), SONTUS ( $\beta = 0,76$ , 95% CI [0,70; 0,81],  $p = 0,007$ ) a IAT ( $\beta = 0,76$ , 95% CI [0,68; 0,82],  $p = 0,006$ ); tyto efekty byly vyrovnané a silné, s výjimkou škály SMEQ ( $\beta = 0,64$ , 95% CI [0,57; 0,70],  $p = 0,006$ ), který statisticky významný nebyl. Tímto modelem, v němž působilo FoMO nepřímo, přes mediátorovou latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace, se nám tedy dařilo vysvětlit 38% rozptylu latentní proměnné Užívání SNS ( $R^2 = 0,38$ ).

Provedenou úsekovou (*path*) analýzou pro latentní proměnné a konstruovaným strukturním modelem jsme tedy ověřili platnost poslední trojice stanovených hypotéz  $H_{14-16}$  druhého výzkumného cíle týkající se možnosti predikce užívání sociálních sítí.

***H<sub>14</sub>***: Latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace predikuje latentní proměnnou Užívání SNS.

***H<sub>15</sub>***: FoMO predikuje latentní proměnnou Užívání SNS.

**H<sub>16</sub>: FoMO predikuje latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace.**

Dle výsledků uvedených výše se nám statisticky významný efekt latentní proměnné Osamělost a existenciální frustrace na latentní proměnnou Užívání SNS podařilo prokázat, s výsledky  $\beta = 0,28$ , 95% CI [0,17; 0,41],  $p = 0,003$ . Osamělost a existenciální frustrace se jeví jako slabší, avšak stále signifikantní prediktor užívání sociálních sítí. FoMO bylo dalším ověřovaným prediktorem latentní proměnné Užívání SNS, u něhož bylo nalezení statisticky významných hodnot očekáváno, a nakonec i potvrzeno,  $\beta = 0,43$ , 95% CI [0,33; 0,53],  $p = 0,005$ . Konečně, ověřovali jsme také vztah mezi strachem ze zmeškání (FoMO) a latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace. Nalezený efekt FoMO byl poměrně silný a statisticky významný,  $\beta = 0,51$ , 95% CI [0,41; 0,59],  $p = 0,006$ . Hypotézy **H<sub>14-16</sub> přijímáme**, protože nám nalezené výsledky poskytují dostatek podpory pro jejich přijetí.

Pokud bychom měli na závěr tato zjištění shrnout, na základě nalezených výsledků můžeme konstatovat, že FoMO mělo na latentní proměnnou Užívání SNS statisticky významný ( $\beta = 0,43$ ,  $p = 0,005$ ) a podstatně větší vliv nežli druhý zkoumaný prediktor, kterým byla latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace ( $\beta = 0,28$ ,  $p = 0,003$ ). FoMO lze proto označit za poměrně spolehlivý prediktor Užívání SNS s nejsilnější vahou. *Přímý* efekt FoMO ( $\beta = 0,43$ ) na latentní faktor Užívání SNS, identifikovaný čtyřmi manifestními proměnnými, byl navíc silnější než *nepřímý* efekt FoMO ( $\beta = 0,14$ ), mediovaný přes latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace, která byla definována třemi manifestními proměnnými. Celkový efekt FoMO na Užívání SNS byl tedy 0,57, neboť je dán součtem přímého i nepřímého způsobu ovlivnění. FoMO však v navrženém modelu pokaždé vysvětlovalo celkově 38% rozptylu latentní proměnné Užívání SNS ( $R^2 = 0,38$ ).

**Tabulka 18** Shrnutí výsledků predikce užívání SNS

Znění hypotézy	Výsledek	Vyjádření
H <sub>14</sub> : Latentní proměnná Osamělost a existenciální frustrace predikuje latentní proměnnou Užívání SNS	$\beta = 0,28$ , $p = 0,003$	přijímáme
H <sub>15</sub> : FoMO predikuje latentní proměnnou Užívání SNS	$\beta = 0,43$ , $p = 0,005$	přijímáme
H <sub>16</sub> : FoMO predikuje latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace.	$\beta = 0,51$ , $p = 0,006$	přijímáme

*Pozn.* Predikcí se zde myslí statistický vztah mezi proměnnými, nikoliv kauzální.

# 10 DISKUZE

Předkládaná práce se zaměřuje na problematiku užívání sociálních sítí s cílem poskytnout nový pohled na fenomén Fear of Missing Out, existenciální frustraci a osamělost jako možné prediktory problematického užívání SNS u generace mladých dospělých. V této části postupně představíme naše jednotlivá zjištění, propojíme je s poznatky uvedenými v teoretické části, a především je porovnáme s výsledky dosavadních zahraničních studií zabývajících se zkoumanou problematikou. Diskutovány budou také využití výzkumné metody, limity a přínosy studie, a nakonec také doporučení s možností přesahu také do psychologické praxe.

Celá práce sledovala dva výzkumné cíle: 1. prozkoumat vybrané deskriptivní charakteristiky (tj. věk, pohlaví, partnerský status, počet užívaných sociálních sítí a čas strávený na SNS) a jejich možnost predikce problematického užívání SNS a 2. prozkoumat a ověřit možné prediktory problematického užívání SNS (tj. FoMO, osamělost a existenciální frustrace) a objasnit jejich vzájemné vztahy. Pro tyto účely jsme využili kvantitativního výzkumného designu, s testovou baterií zahrnující kromě položek s demografickými charakteristikami dotazník internetové závislosti Internet Addiction Test (IAT), škálu strachu ze zmeškání Fear of Missing Out Scale (FoMOs), škálu osamělosti UCLA Loneliness Scale (version 3), škály měřící motivy užívání a čas strávený používáním sociálních sítí Social Networking Time Use Scale (SONTUS) a Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ), a nakonec Logo-test měřící prožívanou životní smysluplnost, resp. existenciální frustraci. Vzhledem ke komplexnosti vztahů mezi zkoumanými proměnnými jsme kromě výpočtů odhadu reliability jednotlivých škál Cronbachovým koeficientem  $\alpha$ , Pearsonova korelačního koeficientu, Welchova  $t$ -testu, využili také strukturního modelování (*structural equation modeling*; SEM), konkrétně úsekové analýzy (*path analysis*) pro latentní proměnné.

## **Diskuze nad výsledky vztahující se k prvnímu výzkumnému cíli**

První trs hypotéz H<sub>1</sub>-H<sub>4</sub> se zabýval otázkou, zda mezi konstrukty Fear of Missing Out (FoMO), osamělost (UCLA), existenciální frustrace (Logo-test) a internetová závislost (IAT) existuje souvislost s věkem, a zda jsou jím ovlivňovány. Námi nalezené výsledky, k nimž jsme dospěli užitím Pearsonova korelačního koeficientu, byly ve všech zkoumaných



případech statisticky významné a záporné; nejsilnější korelace byla zaznamenána mezi věkem a existenciální frustrací ( $r = -0,21$ ), následovanou časem stráveným online používáním SNS ( $r = -0,20$ ), zatímco korelace věku s FoMO ( $r = -0,18$ ), osamělostí ( $r = -0,11$ ) a internetovou závislostí ( $r = -0,12$ ) nenabývaly vysokých hodnot a svědčily tak spíše o slabších vztazích. Tyto výsledky jsou v souladu s řadou studií prokazující, že právě nižší věk, který je pro problematické či závislostní užívání SNS těch neaktivnějších typický, je významně spojen nejen s vyšší mírou prožívaného FoMO (Błachnio & Przepiórka, 2018; Blackwell et al., 2017; Elhai et al., 2018; O'Day & Heimberg, 2021; Przybylski et al., 2013), ale také s osamělostí (Goossens et al., 2009; Heinrich & Gullone, 2006; Roisman et al., 2004; Subrahmanyam & Lin, 2007), internetovou závislostí (Angulo et al., 2021; Y. Zhang et al., 2015) a nakonec i nižší životní smysluplností (X. Liu et al., 2021; Zawadzka et al., 2019). Současné jsou naše výsledky v rozporu také se studii, v nichž se věk neprokázal být signifikantním ukazatelem FoMO (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017), a obdobně tomu bylo také ve dvou studiích realizovaných v českém prostředí (Glaser, 2018; Honzíčková, 2019), kde pohlaví ani věk nebyly významnými ukazateli FoMO či problematického užívání SNS jako takového. Ačkoliv se nám signifikantní negativní vztah mezi věkem a FoMO, osamělostí, internetovou závislostí a existenciální frustrací podařilo dle našich očekávání ověřit, a věk jako takový s nimi do určité míry v naší studii souvisel, všechny nalezené vazby byly slabé, což přisuzujeme tomu, že věk nespíše nepředstavuje signifikantní prediktor problematického užívání SNS, nebo na něj přinejmenším nemá nijak zvlášť zásadní vliv.

Druhou skupinou hypotéz H<sub>5</sub>-H<sub>8</sub> jsme poté zjišťovali existenci a povahu vztahů mezi FoMO, které nás zajímalo z uvažovaných prediktorů nejvíce, a existenciální frustrací, osamělostí, internetovou závislostí a také počtem účtů vlastněných na SNS. V našich výsledcích jsme na základě Pearsonova korelačního koeficientu našli také v tomto případě signifikantní vztahy, které byly poměrně silné a pozitivní; zdaleka nejsilnější byl vztah mezi skórem FoMO a internetovou závislostí ( $r = 0,49$ ) a osamělostí ( $r = 0,40$ ), následovaný existenciální frustrací ( $r = 0,38$ ), jejichž síla byla značně vyrovnaná, až na slabý vztah FoMO s počtem účtů na SNS ( $r = 0,15$ ). Objasňování souvislostí FoMO a užívání sociálních a jejich vlivu na duševní zdraví jedince se zabývalo mnoho studií, které dnes jasně prokazují, že větší množství času stráveného používáním SNS a online komunikací vede ke zvýšení osamělosti, snížení duševní pohody, narušení životní spokojenosti (Burke et al., 2010; Dibb & Foster, 2021; Hunt et al., 2018; Kross et al., 2013; Primack et al., 2017; Shakya &

Christakis, 2017; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014; Turkle, 2011; Uram & Skalski, 2022; Whaite et al., 2018; Yao & Zhong, 2014). Prožívaná životní smysluplnost byla naopak řadou studií identifikována jako protektivní faktor zmírňující dopad problematického užívání SNS či vzniku závislosti jako takové (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; Ghaderi Rammazi et al., 2018; Hu et al., 2022; X. Liu et al., 2021; O'Connell, 2020; Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Zawadzka et al., 2019; Y. Zhang et al., 2015; Zhao Hao & Lingcong, 2020). Ti neaktivnější uživatelé sociálních sítí s vyšší mírou FoMO jsou tedy současně těmi nejosamělejšími. Zjištění, k nimž jsme v našem výzkumu dospěli, výsledky těchto studií tedy podporují, což si vysvětlujeme tím, že sociální sítě neblahý vliv na naši duševní pohodu skutečně mají a nejedná se o pouhou výsledky nepodloženou domněnku. Ačkoliv jsme hypotézu týkající se vztahu FoMO a počtu účtů na SNS přijali na základě existujícího signifikantního vztahu, nepovažujeme jej vzhledem k jeho slabé korelaci s mírou prožívaného FoMO za směrodatný. Zdá se, že pokud strach ze zmeškání prožíváme, už tolik nezáleží na tom, zda používáme pouze jednu sociální síť, nejčastěji Facebook či Instagram, nebo rovnou sedm a více, jak tomu bylo u některých našich respondentů.

Existencí vztahu osamělosti s existenciální frustrací a internetovou závislostí jsme se zabývali v hypotézách H<sub>9</sub> a H<sub>10</sub>. Výpočty Pearsonovým korelačním koeficientem odhalily, že osamělost korelovala s existenciální frustrací výrazně silněji ( $r = 0,59$ ) než s internetovou závislostí ( $r = 0,30$ ), v obou případech však signifikantně a kladně, což vedlo k našemu utvrzení o vzájemné propojenosti vazeb mezi strachem ze zmeškání, osamělostí a existenciální frustrací. Řada studií přináší poznatky o souvislosti mezi osamělostí a existenciální frustrací; to lze interpretovat způsobem, že lidé s nedostatečně zakotveným životním smyslem častěji kompenzují existenciální prázdnotu či frustraci určitým návykovým chováním, zahrnující také problematické užívání internetu či sociálních sítí, které však opět vedou k osamělosti (Angulo et al., 2021; Ghaderi Rammazi et al., 2018; Lampe et al., 2007; Przybylski et al., 2013; Shumaker & Manning, 2021; Y. Zhang et al., 2015). Signifikantní pozitivní korelaci osamělosti s internetovou závislostí dokládají jako mnoho jiných např. Yao a Zhong (2014), kteří zjistili, že nadměrné a nezdravé používání internetu s časem zvyšuje prožívání osamělosti, Song a kol. (2014) poté našla prediktivní vztah mezi osamělostí a používáním sociální sítě Facebook. Z těchto důvodů se domníváme, že naše zjištění odpovídají současnému stavu poznání.

Rozhodli jsme se také prozkoumat partnerský status a jeho souvislost s internetovou závislostí a existenciální frustrací hypotézami H<sub>11</sub> a H<sub>12a</sub>. Nalezené korelace byly záporné,

statisticky významné, avšak slabé, a to jak v případě internetové závislosti ( $r = -0,13$ ), tak existenciální frustrace ( $r = -0,21$ ), což si vysvětlujeme dvěma možnými způsoby. Prvním může být nerovnoměrný podíl zadaných a nezadaných osob přítomných ve výzkumném souboru. Druhým, k němuž se přikláníme více, je pak menší vliv partnerského vztahu na problematické užívání sociálních sítí, ačkoliv jsme vycházeli ze studií dokládajících významnost smysluplných partnerských vztahů a sociálních interakcí chránícím jedince jak před dopady internetové závislosti, tak existenciální frustrací (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; O'Connell, 2020; Y. Zhang et al., 2015).

Při ověřování hypotézy  $H_{13}$  a porovnáním skupiny mužů a žen jsme zjistili, že v míře prožívaného FoMO se statisticky významně neliší, ačkoliv jsme na základě předchozích studií očekávali vyšší míru FoMO právě u mužů (Blackwell et al., 2017; Przybylski et al., 2013; Reer et al., 2019). Současně však tímto naše výsledky tímto podporují zjištění české studie, v níž muži rovněž nedosahovali vyššího skóru FoMO než ženy (Glaser, 2018). Lze se zamýšlet nakolik je tento výsledek dán omezenou reprezentativností a nevyvážeností našeho výzkumného souboru, v němž převažují ženy, a nakolik se jedná o předpoklad, který není nutno považovat za významný v otázce míry prožívaného FoMO. Statisticky významný rozdíl jsme oproti tomu zaznamenali při testování hypotézy  $H_{12b}$  u nezadaných jedinců, kteří dosahovali vyšší míry existenciální frustrace oproti jedincům nacházejícím se v partnerském vztahu, což i přes dříve nalezenou slabou korelaci podporuje nejen náš předpoklad o pozitivním vlivu partnerství na prožívání životní smysluplnosti, ale také i některé studie označující smysluplné vztahy za protektivní faktor (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; O'Connell, 2020; Zawadzka et al., 2019; Y. Zhang et al., 2015).

### **Diskuze nad výsledky vztahující se k druhému výzkumnému cíli**

Druhým výzkumným cílem s poslední trojicí hypotéz  $H_{14}$ - $H_{16}$  bylo prozkoumat jednak FoMO, osamělost, existenciální frustraci a partnerský status jako možné prediktory užívání sociálních sítí, jednak objasnit jejich vzájemné a komplexní vztahy. Na základě námi získaných výsledků z korelační matice proměnných a značné podpory vycházející z dosavadních studií jsme předpokládali, že by FoMO mohlo být poměrně spolehlivým prediktorem jak užívání SNS, tak i osamělosti a existenciální frustrace, které by poté stejně dobře mohly vést ke zvýšenému užívání SNS. Závěrem byl tedy odhad několik strukturních modelů tzv. úsekovou (*path*) analýzou pro latentní proměnné, konkrétně analýzou mediace. Výsledným modelem, který vykazoval uspokojivou shodu s našimi daty a přibližně jim odpovídal, se nám podařilo odhalit signifikantní efekty i prediktory obou proměnných

Užívání SNS a Osamělost a existenciální frustrace, konstruovaných jako neměřené latentní proměnné složené z několika dílčích manifestních proměnných, které již měřené byly. FoMO bylo v našem modelu celkově nejsilnějším prediktorem; nejvýraznější vazbu jsme zaznamenali mezi FoMO a latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace ( $\beta = 0,51$ ,  $p = 0,006$ ), které vysvětlovalo 26% jejího rozptylu. Zatímco osamělost a existenciální frustrace byly na námi uvažovaný konstrukt „Osamělost a existenciální frustrace“ dobře navázány a vysvětlovaly obdobně vysoký podíl jejího rozptylu z 57% a 61%, partnerský status byl nejslabším článkem v daném modelu měření, který i přes nalezenou statistickou významnost vysvětloval pouze 7% jejího rozptylu. Vysvětlujeme si to tím, že absence partnerského vztahu sice může mít nějaký vliv jak na prožívání osamělosti a existenciální frustrace, tak na užívání sociálních sítí na straně uživatele, ale nehraje v těchto procesech tolik významnou roli a bylo by možné jej z modelu vypustit, neboť nám nepřináší mnoho informací navíc. Latentní mediátorová proměnná Osamělost a existenciální frustrace poté byla také signifikantním prediktorem Užívání SNS ( $\beta = 0,28$ ,  $p = 0,003$ ), avšak její efekt byl podstatně slabší v porovnání s FoMO, které bylo silnějším prediktorem Užívání SNS ( $\beta = 0,43$ ,  $p = 0,005$ ), s 38% vysvětleného rozptylu. Co se jednotlivých zátěží týče, SMEQ, ČSS SONTUS a IAT byly na latentní proměnnou Užívání SNS v daném modelu měření dobře navázány; všechny nalezené efekty byly silné a signifikantní až na SMEQ, s podílem vysvětleného rozptylu pohybující se od 41% v případě SMEQ, až po 57% v případě IAT.

Z našich zjištění tedy vyplývá, že pokud se u jedince zvýší úzkostný strach ze zmeškání o 1 směrodatnou odchylku, jeho prožívání osamělosti a existenciální frustrace naroste o půl, a užívání sociálních sítí o 0,43 směrodatné odchylky. Zvýší-li se u něj prožívaná osamělost a existenciální frustrace o jednu směrodatnou odchylku, vede to také ke zvýšení jeho užívání sociálních sítí o 0,28 směrodatné odchylky. Mohli bychom to interpretovat tak, že čím více se jedinec angažuje v online prostředí sociálních sítí, tím vyšší je míra jeho strachu ze zmeškání, který však rovněž zvyšuje míru prožívané osamělosti a existenciální frustrace, a ty, jak víme, mohou opět vést ke zvýšenému užívání SNS. Nutno podotknout, že tyto výsledky jsou v souladu s řadou výzkumů označujících za prediktor závislostního či problematického užívání SNS či internetu nejen FoMO (Al-Menayes, 2015; Blackwell et al., 2017; Cabrera et al., 2019; Fang et al., 2020; Hunt et al., 2018), ale také osamělost (Burke et al., 2010; Clayton et al., 2013; Coyne et al., 2020; Dibb & Foster, 2021; Esen et al., 2013; Lou et al., 2012; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014).

Připomeňme v této souvislosti dříve popsany paradox sociálních sítí a hypotézu sociálního vytěsnění navrhuující, že právě sociální sítě přispívají k nárůstu osamělosti a k jevu, který Turkle (2011) nazývá *spolu sami*. Potenciálně zajímavé rozhovory, které bychom s druhými mohli vést a čas, který bychom s nimi mohli strávit tváří v tvář, jsou vytlačovány právě online komunikací a strachem ze zmeškání, jdoucí ruku v ruce se sociálními sítěmi (Kraut et al., 1998; Nie, 2001; Nie & Hillygus, 2002). Dalvi-Esfahani a kol. (2019) označují za psychosociální prediktor závislosti na sociálních médiích kromě FoMO a osamělosti také životní spokojenost; na základě výsledků naší studie bychom mezi ně rovněž zařadili existenciální frustraci, která s užíváním SNS také souvisí. Naše výsledky proto podporují studie dokládající význam prožívané životní smysluplnosti (a blízkých smysluplných sociálních interakcí a vztahů) jako protektivního faktoru chránící jedince před samotným vznikem závislosti na internetu, problematickým hraním online video her a nakonec i před závislostním užíváním sociálních sítí (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; Ghaderi Rammazi et al., 2018; Hu et al., 2022; O'Connell, 2020; Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Zawadzka et al., 2019; Y. Zhang et al., 2015; Zhao Hao & Lingcong, 2020).

Máme za to, že důležitou roli u problematického či závislostního užívání sociálních sítí může také sehrávat sociální srovnávání směrem nahoru, odehrávající se na SNS nejčastěji vzhledem k tendenci uživatelů prezentovat sebe i své životy na SNS v lepším světle (Chou & Edge, 2012; Nadkarni & Hofmann, 2012). To bylo již řadou studií spojeno právě se zvýšeným užíváním sociálních sítí (Kross et al., 2013; Reer et al., 2019; Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2014, 2015), ale také s depresivními příznaky a ruminací (Feinstein et al., 2013; Sunkyung Yoon et al., 2019), sociální úzkostí (Jiang & Ngien, 2020) nebo se sníženou duševní pohodou (Kross et al., 2013). Domníváme se, že stejně jako není tolik podstatný počet účtů na SNS, nezáleží ani na tom, zda se na náš instagramový či facebookový účet daný den podíváme pouze jednou či rovnou dvacetkrát, neboť jsme tomuto působení vystaveni pokaždé stejně. Začíná být proto zřejmější, že v těchto mechanismech, místy připomínajících začarovaný kruh látkové závislosti, působí komplexnější procesy, jejichž fungování nelze postihnout pouhým působením jednoho či dvou prediktorů.

Pro krátké shrnutí ještě uvedme, že celkový zjištěný efekt FoMO na latentní proměnnou Užívání SNS dosahoval hodnoty 0,57; přímý efekt = 0,43, byl však silnější nežli nepřímý efekt = 0,14, mediovaný přes latentní proměnnou Osamělost a existenciální frustrace. Podařilo se nám tedy vysvětlit 38% rozptylu latentní proměnné Užívání SNS. Je

možné, že v základu problematického užívání SNS fungují ještě jiné mechanismy, které nebyly dostatečně prozkoumány nebo např. osobnostní charakteristiky, které nebyly námi zvoleny.

### **Limity studie**

Limity studie a našich zjištění budou diskutovány ve dvou částech. První se věnuje designu studie, sběru dat, výzkumnému souboru a využitým výzkumným metodám, druhá krátce následné úsekové (*path*) analýze pro latentní proměnné.

Zvolili jsme kvantitativní výzkumný design umožňující porovnání výsledků s jinými studiemi, s online sběrem dat zejména pro jeho větší časovou i finanční úspornost, ale také pro úplnou dobrovolnost a anonymitu zajištěnou na straně respondentů při online vyplňování testové baterie. Úskalím, kterého jsme si vědomi, představuje právě internetový sběr dat a šíření dotazníku převážně na stránkách jednotlivých sociálních sítí. Přestože se jedná o efektivní způsob, jakým lze v krátkém čase získat větší množství dat od široké skupiny respondentů, kromě nižší návratnosti, která dosahovala v našem případě 24 %, se nevyhneme ani riziku neporozumění některým položkám, což vzhledem k naší nepřítomnosti u administrace jednotlivých výzkumných metod nelze jakkoliv korigovat.

Limit studie lze spatřovat v použití výhradně sebesuzovacích škál, neboť kvalita odpovědi se odvíjí od schopnosti introspekce a sebereflexe respondentů. Někteří z nich tedy mohli v naší studii odpovídat sociálně žádoucím směrem, a tím zkreslovat naše výsledky. Přesto se na základě našeho posouzení vnitřní konzistence škál koeficientem Cronbachovo alfa domníváme, že využití škály byly validní a reliabilní v uspokojivé míře. Ačkoliv se nám podařilo získat dostatečné zastoupení respondentů ve stanoveném věkovém rozpětí 18 až 35 let, značně limitujícím faktorem studie, který je potřeba zmínit, byla nevyváženost výzkumného souboru ( $N = 506$ ) s převahou žen, kterých bylo 415 (82 %) v porovnání s 91 muži (18 %). I přes vyvinuté úsilí pro zajištění dostatečné velikosti, a především reprezentativnosti výzkumného souboru, mohou být naše zjištění tímto nepoměrem ovlivněna či zkreslena. Zájemcům o tuto problematiku z řad výzkumníků bychom proto doporučovali věnovat dostatek času plánování a strategii sběru dat, jak získat větší zastoupení především z mužské populace.

Rovněž jsme se kriticky zamýšleli nad limity testové baterie, především v souvislosti s délkou jejího vyplňování, která v průměru trvala 23 minut, a mohla tak sehrávat roli v kvalitě odpovědí či ochotě na straně respondentů. Tím si také vysvětlujeme, že 544 osob

s vyplňováním začalo, avšak nedokončilo všechny administrované metody a výzkum opustilo. Pro posouzení internetové závislosti jsme zvolili nejčastěji využívaný Internet Addiction Test (IAT), který se však vzhledem k některým položkám jeví již jako poměrně neaktuální. Ačkoliv celkově vykazovalo IAT poměrně vysokou reliabilitu ( $\alpha = 0,88$ ), konkrétně subškály Očekávání ( $\alpha = 0,31$ ) a Zanedbávání společenského života ( $\alpha = 0,23$ ) na tom byly o něco hůře. Příští studie by se proto mohly pokusit využít jiné metody, např. škálu CIAS (*Chen Internet Addiction Scale*) (Chen et al., 2003; Ko et al., 2005), která se v zahraničních studiích také často objevuje.

Po uvážení se také domníváme, že namísto Logo-testu, jehož položky mohou být místy pro respondenty méně srozumitelné až zastaralé, by k posouzení životní smysluplnosti mohl lépe posloužit dotazník Purpose in Life (PIL), v zahraničních studiích často uváděný, nebo existenciální škála ESK. K tomuto názoru nás vede také zjištění, že i když Logo-test dosahoval celkově uspokojivé reliability ( $\alpha = 0,67$ ), část 1 ( $\alpha = 0,50$ ) a 3 ( $\alpha = 0,38$ ) již byly znatelně slabší. I přes úpravu a adaptaci škál SMEQ ( $\alpha = 0,79$ ), měřící užívání SNS v klíčových částech dne, a SONTUS ( $\alpha = 0,89$ ), hodnotící množství času a motivy užívání SNS, popsaných v části Výzkumné metody, dosahovala jejich reliabilita poměrně vysokých hodnot, a považujeme je proto za spolehlivé nástroje. Také škála FoMO, upravená pro české prostředí Glaserem (2018), vykazovala známky dobré a obdobně vysoké reliability jako v jiných studiích ( $\alpha = 0,73$ ). Přesto se domníváme, že by za zvážení stálo vytvoření nového nástroje postihujícího fenomén FoMO komplexněji. I přes pestrou zahraniční nabídku výzkumných nástrojů nám v současné době scházejí právě standardizované dotazníky upravené pro české prostředí, kterými by bylo možné problematické či závislostní užívání sociálních sítí měřit validním a spolehlivým způsobem.

Co se prováděných analýz týče, jsme si vědomi, že jsme zdaleka nevyčerпали všechny dostupné možnosti, jak nasbíraná data analyzovat. Konkrétně škála SONTUS a její jednotlivé subškály nabízejí detailnější vhled do motivů a času stráveného užíváním SNS. Náš výsledný strukturní model, k němuž jsme dospěli úsekovou analýzou v kombinaci s analýzou mediace, vykazoval uspokojivou shodu s daty a odhalil statisticky významné prediktivní vztahy mezi strachem ze zmeškání a užíváním SNS, a také mezi FoMO a osamělostí a existenciální frustrací. Uvědomujeme si však, že nám tyto poznatky nutně nepotvrzují jediné možné a správné řešení z hlediska kauzality vztahů. Námi uvažované vazby, jejich směr a pořadí, konstruované latentní proměnné mohou existovat dost dobře také ještě ve zcela jiné podobě. Výsledný model nám tedy pouze potvrzuje existenci vazeb

mezi námi uvažovanými proměnnými a efekt daných prediktorů. Rádi bychom však podpořili budoucí výzkumníky, aby v této problematice i nadále pokračovali, neboť současný stav našeho poznání tvoří stále pouhý zlomek z toho, co by bylo žádoucí prozkoumat a znát.

### **Přínosy studie**

Pokud jde o fenomén *Fear of Missing Out*, ale vůbec o celou problematiku užívání sociálních sítí jako takovou, v českém prostředí se v porovnání s okolními zeměmi stále jedná o relativně novou a nepřilíš probádanou oblast, která však vzhledem k všudypřítomnému vlivu sociálních sítí nabývá na významu každým dnem. Stav našeho poznání je natolik pozvolný, že rozvoj digitálních technologií a příchod sociálních sítí s prudkým nárůstem jejich popularity doháníme jen stěží. Doufáme proto, že se nám touto studií podařilo přispět alespoň malým dílem k prohloubení současných poznatků, neboť jak vyplývá z řady výzkumů, problematické užívání sociálních sítí má na duševní zdraví a pohodu jedince prokazatelně negativní dopad (např. Burke et al., 2010; Dibb & Foster, 2021; Hunt et al., 2018; Kross et al., 2013; Primack, Shensa, Sidani, et al., 2017; Shakya & Christakis, 2017; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014; Uram & Skalski, 2022; Whaite et al., 2018; Yao & Zhong, 2014).

Na teoretické úrovni jsme přiblížili současný stav poznání problematiky užívání SNS, který může, jak doufáme, přispět k hlubšímu porozumění fenoménu strachu ze zmeškání i samotnému užívání sociálních sítí. Na praktické úrovni se nám podařilo zjistit, že FoMO a osamělost společně s existenciální frustrací mohou vyšší míru užívání sociálních sítí predikovat. Naopak věk, pohlaví, počet účtů na SNS či partnerský status se i přes nalezenou statistickou významnost neukázaly být zásadními ukazateli v otázce užívání SNS. Pokud víme, naše studie současně jako první v českém prostředí prozkoumává souvislost užívání sociálních sítí s osamělostí a existenciální frustrací u generace mladých dospělých. Domníváme se, že těchto poznatků lze využít například při práci s dospívajícími či mladými dospělými, kteří jsou „*neustále online a neustále připojeni*“ (Vorderer et al., 2018), a tento vliv nepodceňovat při formování identity, sebepojetí, sociálních dovedností, sebeúcty či sebehodnoty. Vyvstává zde také důležitost diskuze o životním smyslu a smysluplných aktivitách přinášejících radost, a potřebě blízkých sociálních interakcí, které zkrátka nemohou být online komunikací na SNS nahrazeny. Sociální sítě nám dnes a denně přinášejí proud zábavy a nových informací, avšak společně s tím také nepřetržitě rozptýlení od mnohdy důležitých činností, dlouhodobějších cílů nebo důvěrných rozhovorů s našimi



blízkými, činí nás méně empatickými (Konrath et al., 2011; Turkle, 2015) a v blízkosti mobilního telefonu pro druhé dokonce méně přítomnými (Misra et al., 2016; Przybylski & Weinstein, 2013). Sociální sítě nejspíš nepřestanou existovat, a proto nám v oblasti psychologie nezbyde nic jiného než věnovat pozornost vědomějšímu přístupu k používání sociálních sítí (Aranda & Baig, 2018; Chan et al., 2022) a tyto poznatky nabízet při práci s konkrétními věkovými skupinami, např. v rámci preventivních programů. Inspirací nám tak může být nejen koncept digitálního minimalismu (Newport, 2019), ale také praxe všímavého používání sociálních sítí (*Social Media Mindfulness Practice*; SSMP), společně s konceptem *Joy of Missing Out* (JoMO) neboli radostí ze zmeškání (Chan et al., 2022).

# 11 ZÁVĚR

Podstata předložené práce spočívá ve využití úsekové (*path*) analýzy, konkrétně analýzy mediace, a odhadu několika strukturních modelů (*structural equation modeling*; SEM) s cílem prozkoumat možné prediktory problematického užívání sociálních sítí a blíže objasnit jejich vzájemné vztahy. V rámci kvantitativního výzkumu jsme realizovali dotazníkové šetření v online prostředí internetu, kterého se zúčastnilo 506 respondentů ve věku 18 až 35 let. Testovou baterii tvořily sebeposuzovací nástroje IAT, FoMOs, UCLA, SONTUS, SMEQ a Logo-test za účelem posouzení povahy vztahů mezi zkoumanými proměnnými, tj. internetovou závislostí, strachem ze zmeškání, osamělostí, existenciální frustrací a jejich souvislostmi s užíváním sociálních sítí u mladých dospělých.

Zaznamenali jsme signifikantní vztah v záporném směru mezi věkem a FoMO, ale také osamělostí, internetovou závislostí a existenciální frustrací, který byl nejsilnější, přesto se jednalo celkově o slabé vztahy. Zjistili jsme, že zatímco FoMO významně souvisí s existenciální frustrací, osamělostí a internetovou závislostí, s nimiž sdílí poměrně silný, pozitivní a statisticky významný vztah, s počtem účtů na SNS už má méně společného, o čemž svědčil slabý pozitivní vztah. V případě osamělosti jsme našli nejsilnější a statisticky významný vztah s existenciální frustrací a o něco slabší poté s internetovou závislostí, která zdaleka nejsilněji souvisela s časem stráveným online používáním sociálních sítí. Prozkoumáním souvislosti partnerského statusu s internetovou závislostí a existenciální frustrací jsme v obou případech našli záporné a signifikantní vztahy, které však byly slabé. Nepodařilo se nám prokázat, že mezi muži a ženami existuje statisticky významný rozdíl v míře prožívaného FoMO. Ten jsme naopak zaznamenali u existenciální frustrace, jejíž míra byla u nezadaných signifikantně vyšší v porovnání s jedinci nacházející se v partnerském vztahu.

K nejzásadnějším zjištěním této práce patří, že strach ze zmeškání (FoMO), který lidé prožívají v souvislosti s užíváním sociálních sítí, predikuje nejen vyšší míru prožívané osamělosti a existenciální frustrace, ale také vyšší míru užívání sociálních sítí. A konečně, také samotná osamělost a existenciální frustrace má potenciál zvýšené užívání sociálních sítí predikovat, ačkoliv nalezený efekt byl podstatně slabší než v případě FoMO. Partnerský status se neukázal být významným ukazatelem ani v jednom případě.

## 12 SOUHRN

Tato diplomová práce se zaměřuje na problematiku užívání sociálních sítí a jejich souvislosti s fenoménem Fear of Missing Out, existenciální frustrací a osamělostí u mladých dospělých. Text práce je rozdělen do dvou částí; v té první přinášíme teoretické poznatky vztahující se ke zkoumané problematice, v té druhé se věnujeme prezentovanému výzkumu a výsledkům, k nimž jsme dospěli.

V první kapitole se věnujeme definování pojmu internetové závislosti, jejíž počátky jsou spojeny s vědeckým bádáním K. Young (1996a, 1996b, 1998a) a M. Griffithse (1996, 1999, 2000a). Vymezuje látkovou závislost, způsobenou užíváním psychoaktivních látek s přítomným syndromem závislosti (Smolík, 2002), kterou odlišujeme od závislosti nelátkové (Frascella et al., 2010), označované také jako behaviorální (Lobo & Kennedy, 2006), mezi které internetovou závislost řadíme. Naznačen je jejich vznik a podobná symptomatologie, včetně tolerance, abstinčního syndromu, opakovaných neúspěšných pokusů závislostní chování omezit nebo přerušit a narušení fungování v každodenním životě (Grant et al., 2006). Pozornost je věnována neurobiologickým mechanismům vedoucím k aktivaci shodných mozkových okruhů a neurovizuálním studiím přispívajícím k našemu chápání internetové závislosti. Otázka diagnostiky internetové závislosti zůstává problematičtá; nebyla doposud oficiálně rozpoznána žádným z diagnostických manuálů (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

V druhé kapitole se zabýváme online sociálními sítěmi (SNS), které nám poskytují okamžité, bezproblémové a pravidelné sociální interakce (Panova & Carbonell, 2022), s jejichž oblíbeností však mezi odborníky současně narůstají obavy z jejich potenciálně škodlivých a návykových účinků (Andreassen, 2015; Kuss & Pontes, 2019; Newport, 2019; Slussareff, 2022). Závislost na online sociálních sítích lze vnímat jako specifickou formu závislosti na internetu (Andreassen et al., 2012), kterou za problematickou označovala již Young (1998a). Naše evolučně daná *potřeba nového* se promítá také do našeho vztahu k digitálním technologiím, chytrým telefonům a rovněž používání sociálních sítí, které si s naší touhou po nových vědomostech a informacích umí poměrně snadno poradit (Bunzeck & Düzel, 2006; Hansen, 2021; Kardaras, 2021; Krebs et al., 2011; Wittmann et al., 2008). Vznik závislosti na sociálních sítích je nejčastěji vysvětlován teorií užití a gratifikace

(Ruggiero, 2000) a teorií sebedeterminace (R. M. Ryan & Deci, 2000), předpokládající, že za motivy nadměrného užívání SNS stojí nenaplněné základní potřeby kompetence, vztahů a autonomie, zásadní pro optimální fungování jedince.

Třetí kapitola se zabývá fenoménem *Fear of Missing Out*. Věnujeme se jeho vymezení, vzniku FoMO jako konceptu, jeho typickým projevům a důsledkům, které jsou v současné době známy a potvrzeny. Popisujeme také možné způsoby, kterými lze strachu ze zmeškání předcházet nebo alespoň minimalizovat jeho negativní dopad. Kromě FoMO představujeme také koncepty *Fear of Better Option* (FOBO), neboli strach z lepší možnosti/volby, *Fear of Doing Anything* (FODA), neboli strach dělat cokoliv (McGinnis, 2020), a nakonec také *Joy of Missing Out* (JoMO) neboli radost ze zmeškání (Phelan, 2018), a naznačujeme příznivý vliv omezení času stráveného užíváním SNS na duševní pohodu jedince.

Ve čtvrté kapitole se věnujeme definování životního smyslu a jeho ztráty, tj. existenciální prázdnoty a frustrace, a tyto poznatky propojujeme s problematikou FoMO a užívání sociálních sítí jako takových. Zmiňujeme také poznatky řady studií zabývajících se vztahem mezi životním smyslem a internetovou závislostí, herní poruchou, a nakonec i závislostí na SNS. Nedostatečně prožívaný životní smysl či jeho ztráta může stát za touhou pravidelně unikat do online prostředí internetu, online světa videoher a sociálních sítí, které vyplňují existenciální prázdnotu, znecitlivují pocit nudy a nesmyslnosti, s níž se jedinec potýká, a může tak následně vést k jejich problematickému či závislostnímu užívání (Ghaderi Rammazi et al., 2018).

Pátá kapitola uzavírá bludný kruh závislostního užívání SNS a je zaměřená na osamělost, představující významný faktor v otázce fyzického i duševního zdraví (Cacioppo & Patrick, 2008), její definici a negativní vliv, rozlišujeme její jednotlivé typy. Shrnujeme poznatky studií zkoumající souvislost mezi osamělostí a sociálními sítěmi, které přinášejí v otázce kauzality vztahů a účinků smíšené závěry, zda jejich užívání vede k osamělosti, kterou prohlubují anebo naopak podporují duševní pohodu uživatelů (Nowland et al., 2018; Song et al., 2014; Teppers et al., 2014). Dle Turkle (2011) jsme „společně sami“ – vždy ve spojení, ale ve skutečnosti osamělí. Hypotéza sociálního vytěsnění (*social displacement hypothesis*) proto navrhuje, že sociální technologie přispívají k nárůstu osamělosti, protože čas strávený online komunikací „vytlačuje“ každodenní hodnotné sociální interakce a čas, který bychom jinak mohli strávit s ostatními tváří v tvář (Kraut et al., 1998; Nie, 2001; Nie & Hillygus, 2002).

Druhá, empirická část práce sleduje dva výzkumné cíle stanovené na základě výzkumného problému: 1. prozkoumat vybrané deskriptivní charakteristiky (tj. věk, pohlaví, partnerský status, počet užívaných sociálních sítí a čas strávený na SNS) a jejich možnosti predikce problematického užívání SNS, a 2. prozkoumat a ověřit prediktory užívání SNS (tj. FoMO, osamělost a existenciální frustrace) a objasnit jejich vzájemné vztahy. Pro tyto účely a k ověření formulovaných hypotéz byl zvolen kvantitativní výzkumný design a sestavena testová baterie skládající se kromě základních demografických otázek z dotazníku internetové závislosti Internet Addiction Test (IAT), škály strachu ze zmeškání Fear of Missing Out Scale (FoMOs), škály osamělosti UCLA Loneliness Scale (version 3), škály měřící motivy užívání a čas strávený používáním sociálních sítí Social Networking Time Use Scale (SONTUS) a Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ), a nakonec Logo-testu měřící prožívanou životní smysluplnost, resp. existenciální frustraci.

Online sběrem dat na internetu, který probíhal od 25. října 2021 do 8. února 2022, jsme metodou příležitostného výběru tzv. samovýběrem, realizovaným především na stránkách sociálních sítí Facebook, Instagram a LinkedIn, získali výzkumný soubor s 506 respondenty ve věku 18 až 35 let. Ten tvořilo 414 (82 %) žen s průměrným věkem 24,9 let a 91 mužů (18 %) s průměrným věkem 24,5 let. Celých 62 % ( $n = 316$ ) respondentů uvedlo, že má partnera či partnerku. 52 % respondentů bylo vysokoškolskými studenty. Nejčastější dosažené vzdělání bylo středoškolské s maturitou (48 %,  $n = 246$ ) nebo vysokoškolské bakalářské či magisterské (42 %,  $n = 214$ ). Nejpoužívanějšími sociálními sítěmi je Facebook, Instagram a YouTube, na nichž většina respondentů tráví okolo dvou hodin denně, nejčastěji s 3 až 4 vlastněnými účty (43 %,  $n = 216$ ). Po dobu trvání celého výzkumu jsme pečlivě dbali na dodržení etických principů a principu anonymity a dobrovolnosti na straně respondentů.

Pro naplnění prvního výzkumného cíle a ověření prvních třinácti hypotéz jsme přistoupili ke korelační analýze, v níž byly vzájemné vztahy mezi některými základními demografickými charakteristikami a zkoumanými proměnnými otestovány Pearsonovým korelačním koeficientem. Dospěli jsme k následujícím zjištěním. S nižším věkem je signifikantně spojena vyšší míra prožívaného strachu ze zmeškání, osamělosti, internetové závislosti a existenciální frustrace. Zatímco potvrzení vzájemné propojenosti FoMO a internetové závislosti se dalo očekávat, a jejich korelace byla velmi silná a pozitivní ( $r = 0,49$ ), zajímavým zjištěním byla také provázanost FoMO s osamělostí ( $r = 0,40$ ) a existenciální frustrací ( $r = 0,38$ ). Z toho můžeme usuzovat, že lidé prožívající strach ze

zmeškání mohou být také osamělejší s hůře zakotveným životním smyslem. Z našich výsledků také vyplývá, že počet užívaných sociálních sítí s mírou prožívaného FoMO příliš nesouvisí. Potvrdila se nám také vzájemná a významná propojenost vazby osamělosti s existenciální frustrací ( $r = 0,59$ ), která byla navíc výrazně silnější než v případě internetové závislosti ( $r = 0,30$ ), což nás vedlo k utvrzení o komplexnosti vztahů námi zkoumaných proměnných. Posledním zkoumaným faktorem byl partnerský status. Přítomnost partnerského vztahu byla podle našich výsledků spojena s nižším skórem v dotazníku internetové závislosti, tak v Logo-testu postihujícím existenciální frustraci, avšak i přes nalezenou statistickou významnost se jednalo o záporné a slabé vztahy. Překvapivým zjištěním, které je v rozporu s některými studiemi (Blackwell et al., 2017; Przybylski et al., 2013; Reer et al., 2019), bylo, že muži a ženy se v míře prožívaného FoMO neliší. Oproti tomu jsme zaznamenali, že nezadaní jedinci dosahovali v Logo-testu signifikantně vyššího skóru v porovnání s lidmi v partnerském vztahu. Partnerský vztah tedy v některých případech může působit jako protektivní faktor, jak je uváděno řadou studií (Angulo et al., 2021; Burrow & Rainone, 2017; O'Connell, 2020; Y. Zhang et al., 2015).

Pro zhodnocení poslední trojice hypotéz a druhého výzkumného cíle, tj. prozkoumání možných prediktorů užívání sociálních sítí a objasnění jejich vzájemných vztahů, bylo navrženo několik strukturních modelů (*structural equation modeling*; SEM) s využitím úsekové (*path*) analýzy. Výsledný model, v němž byly vytvořeny dvě latentní proměnné Osamělost a existenciální frustrace a Užívání SNS, konstruované z několika dalších manifestních proměnných, vykazoval uspokojivou shodu s daty, jimž zhruba odpovídal. Analýzou mediace se nám celkově podařilo vysvětlit 38 % rozptylu užívání sociálních sítí. Zjistili jsme, že **FoMO je nejsilnějším prediktorem jak užívání sociálních sítí, tak osamělosti s existenciální frustrací**, kde byl zaznamenán nejvýraznější efekt. **Osamělost a existenciální frustrace je rovněž významným prediktorem Užívání SNS**, avšak podstatně slabším v porovnání s přímým působením FoMO jako prediktoru.

V diplomové práci jsou nastíněny limity, které mohly mít na naše zjištění nežádoucí vliv. Zejména se jedná o internetový sběr dat představující vždy určité úskalí, ale také využití dotazníku IAT a Logo-testu s některými dnes již neaktuálními či méně srozumitelnými položkami. Prezentovaným výzkumem jsme dosáhli námi stanovených cílů práce – odhalili jsme prediktory vedoucí k vyšší míře užívání sociálních sítí, za které na základě našich zjištění považujeme FoMO a osamělosti s existenciální frustrací, a objasnili také vzájemné vztahy Fear of Missing Out, osamělosti a existenciální frustrace ve spojitosti s užíváním

sociálních sítí. Zmíněno je rovněž několik doporučení určených budoucím výzkumům této problematiky.

I přes naznačené limitující faktory a nedokonalosti výzkumu jsme přesvědčeni, že těmito poznatky přispějeme k o něco lepšímu porozumění motivům problematického užívání sociálních sítí a fenoménu Fear of Missing Out, a danou problematiku také obohatíme o zjištěné souvislosti strachu ze zmeškání s osamělostí a existenciální frustrací, jejichž prožívání má FoMO potenciál zvyšovat. Máme za to, že by tyto poznatky mohly najít své uplatnění v psychologické praxi, například při práci s dospívajícími a mladistvými, kteří patří mezi nejaktivnější a současně nejzranitelnější věkovou skupinu uživatelů sociálních sítí. Preventivní programy základních či středních škol by tak mohly brát v potaz krom samotného množství času stráveného používáním sociálních sítí také doprovodné jevy jako je právě strach ze zmeškání, a přinášet prostor pro diskusi o důležitosti smysluplných činností a aktivit, životních cílů či smysluplných sociálních interakcí, a ty poté cíleně a systematicky podporovat.

# LITERATURA

- Aanes, M. M., Hetland, J., Pallesen, S., & Mittelmark, M. B. (2011). Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? The Hordaland Health Study. *International Psychogeriatrics*, 23(6), 994–1002. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000111>
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the Fear of Missing Out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adrian, K., & Sahrani, R. (2021). Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Problematic Smartphone Use (PSU) in generation Z with stress as a moderator. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 964–970. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.152>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Al-Menayes, J. J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Al-Yahya, T., AlOnayzan, A., AlAbdullah, Z., Alali, K., & Althabit, F. (2020). The impact of social media engagement on body image and increased popularity toward seeking cosmetic surgery. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 4(11), 1–6. <https://doi.org/10.24911/ijmdc.51-1601290008>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388–410. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>



- Alter, A. (2018). *Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Host.
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(12), 2136. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- Alutaybi, A., Arden-Close, E., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). How can social networks design trigger fear of missing out? *IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (SMC)*, 3758–3765. <https://doi.org/10.1109/SMC.2019.8914672>
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. vyd.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. vyd.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a

- facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.  
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Angulo, P. G., Mendoza, J. S., Contreras, E. C., Martínez, J. U. C., Hernández, C. B. E., & Hernández, M. E. C. (2021). The meaning of life as a mediator between self-esteem and Internet Addiction in adolescents. *Enfermería Global*, 20(4), 519–531.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.482691>
- Aranda, J. H., & Baig, S. (2018). Toward “JOMO”: The Joy of Missing Out and the freedom of disconnecting. *Proceedings of the 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services - MobileHCI '18*, 1–8.  
<https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Asagba, R. B. (2006). Reliability and validity of logotest among Nigerian population. *African Journal for the Psychological Study of Social Issues*, 9(1), 120–132.  
<https://doi.org/10.4314/ajpssi.v9i1.34119>
- Baker, L. R., & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873–889.  
<https://doi.org/10.1177/0265407510375261>
- Balcar, K. (1995a). Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. *Československá psychologie*, 39(5), 400–405.
- Balcar, K. (1995b). Životní smysluplnost a osobnost. *Československá psychologie*, 39, 496–502.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.  
<https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275(5304), 1293–1295.

<https://doi.org/10.1126/science.275.5304.1293>

- Bergman, M. M. (2011). O nezbytnosti třetí generace ve smíšeném designu, teorii a výzkumu: o překonávání nekompatibility kvalitativního a kvantitativního výzkumu. *Pedagogická orientace*, 21(4), 457–473.
- Bessièere, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. S. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information Communication and Society*, 11(1), 47–70. <https://doi.org/10.1080/13691180701858851>
- Bethus, I., Tse, D., & Morris, R. G. M. (2010). Dopamine and memory: Modulation of the persistence of memory for novel hippocampal NMDA receptor-dependent paired associates. *Journal of Neuroscience*, 30(5), 1610–1618. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2721-09.2010>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). „I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bhimani, H., Mention, A. L., & Barlatier, P. J. (2019). Social media and innovation: A systematic literature review and future research directions. *Technological Forecasting and Social Change*, 144, 251–269. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.10.007>
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1910>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Błażchnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, Fear of Missing Out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: Osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie, 54*(3), 225–234.
- Blease, C. R. (2015). Too many „friends," too few „likes"? Evolutionary psychology and „facebook depression". *Review of General Psychology, 19*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/gpr0000030>
- Blinka, L. (2015a). Nadměrné užívání online sociálních sítí. In Lukáš Blinka a kolektiv (Ed.), *Online závislosti: Jednání Jako Droga?: Online Hry, sex a sociální sítě: Diagnostika závislosti Na Internetu: Prevence a léčba* (s. 179–191). Grada Publishing.
- Blinka, L. (2015b). Úvod do studia závislostí na internetu. In Lukáš Blinka a kolektiv (Ed.), *Online závislosti: Jednání Jako Droga?: Online Hry, sex a sociální sítě: Diagnostika závislosti Na Internetu: Prevence a léčba* (s. 11–20). Grada Publishing.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Boysan, M., Kuss, D. J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M., & Özdemir, O. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addictive Behaviors, 64*, 247–252. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.002>
- Breiter, H. C., Aharon, I., Kahneman, D., Dale, A., & Shizgal, P. (2001). Functional imaging of neural responses to expectancy and experience of monetary gains and losses. *Neuron, 30*(2), 619–639. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(01\)00303-8](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(01)00303-8)
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2022). Celebrity influence on body image and eating disorders: A review. *Journal of Health Psychology, 27*(5), 1233–1251.

<https://doi.org/10.1177/1359105320988312>

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, *66*, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Bunzeck, N., & Düzel, E. (2006). Absolute coding of stimulus novelty in the human substantia nigra/VTA. *Neuron*, *51*(3), 369–379. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.06.021>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship between Facebook Use and Well-Being depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *21*(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, *3*, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, *69*, 232–236. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>
- Cabrera, G. A., Bernard, A., Andal, A., Delariarte, C. F., Kallarackal, M. V, Gil, &, & Tanganco, J. S. (2019). Fear of Missing Out and social networking site usage: Predictors of problematic internet use among college students. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, *4*, 56–61.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, *391*(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*(6), 977–991. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. (2005). People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Ed.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*

- (s. 91–108). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203942888-13>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, *13*(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(3), 71–74. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01232>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, *21*(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, *81*, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, *55*(4), 721–736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, *102*, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
- Cash, H., D. Rae, C., H. Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief

- Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Caspi, A., Harrington, H. L., Moffitt, T. E., Milne, B. J., & Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: Risk of cardiovascular disease. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 160(8), 805–811. <https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>
- Castillo, R. D., Youlton Bascur, C., & Ody Vacca, M. (2003). Estandarización preliminar del Logo-test para el adulto mayor. *Terapia psicológica*, 21(1), 39–53.
- Ceceli, A. O., Bradberry, C. W., & Goldstein, R. Z. (2022). The neurobiology of drug addiction: cross-species insights into the dysfunction and recovery of the prefrontal cortex. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 276–291. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01153-9>
- Český statistický úřad. (2022). 6. Sociální sítě. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami - 2022. Získáno 29. březen 2023, z <https://www.czso.cz/csu/czso/6-komunikace-na-internetu-fzfb5w2yh>
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W., Liu, S., & Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 100, 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005>
- Chambers, R. A., & Potenza, M. N. (2003). Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 53–84. <https://doi.org/10.1023/A:1021275130071>
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the Fear of Missing Out (FOMO) to the Joy of Missing Out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chen, S. H., Weng, L. J., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279–294. <https://doi.org/10.1037/t44491-000>

- Cho, T. H., Nah, Y., Park, S. H., & Han, S. (2022). Prefrontal cortical activation in Internet Gaming Disorder Scale high scorers during actual real-time internet gaming: A preliminary study using fNIRS. *Journal of Behavioral Addictions, 11*(2), 492–505. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00017>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). „They are happier and having better lives than I am“: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Chráška, M., & Kočvarová, I. (2014). *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Academia.
- Chrisler, J. C., Fung, K. T., Lopez, A. M., & Gorman, J. A. (2013). Suffering by comparison: Twitter users’ reactions to the Victoria’s Secret Fashion Show. *Body Image, 10*(4), 648–652. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.001>
- Clark, L., Bechara, A., Damasio, H., Aitken, M. R. F., Sahakian, B. J., & Robbins, T. W. (2008). Differential effects of insular and ventromedial prefrontal cortex lesions on risky decision-making. *Brain, 131*(5), 1311–1322. <https://doi.org/10.1093/brain/awn066>
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 687–693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- Cording, J. (2018, 21. července). Is the Joy Of Missing Out the new self-care? Získáno 1. března 2023, z <https://www.forbes.com/sites/jesscording/2018/07/21/jomo-self-care/?sh=414afceb7be7>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 104*, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Craig, A. D. B. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(1), 59–70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>



- Crottaz-Herbette, S., Lau, K. M., Glover, G. H., & Menon, V. (2005). Hippocampal involvement in detection of deviant auditory and visual stimuli. *Hippocampus*, *15*(1), 132–139. <https://doi.org/10.1002/hipo.20039>
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Portál.
- Cuzen, N. L., & Stein, D. J. (2014). Behavioral Addiction: The Nexus of Impulsivity and Compulsivity. In Kenneth Paul Rosenberg & L. C. Feder (Ed.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (s. 19–34). Elsevier. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00002-1>
- D’Lima, P., & Higgins, A. (2021). Social media engagement and Fear of Missing Out (FOMO) in primary school children. *Educational Psychology in Practice*, *37*(3), 320–338. <https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1947200>
- Dakanalis, A., Zanetti, A. M., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F., & Clerici, M. (2015). Male body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: Moderating variables among men. *Journal of Health Psychology*, *20*(1), 80–90. <https://doi.org/10.1177/1359105313499198>
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, *43*(25), 101250. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101250>
- Danese, A., Moffitt, T. E., Harrington, H. L., Milne, B. J., Polanczyk, G., Pariante, C. M., Poulton, R., & Caspi, A. (2009). Adverse childhood experiences and adult risk factors for age-related disease: Depression, inflammation, and clustering of metabolic risk markers. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *163*(12), 1135–1143. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.214>
- Dash, A. (2022, 19. července). JOMO! Získáno 1. březem 2023, z <http://anildash.com/2012/07/19/jomo/>
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- de Castro, V., Fong, T., Rosenthal, R. J., & Tavares, H. (2007). A comparison of craving

- and emotional states between pathological gamblers and alcoholics. *Addictive Behaviors*, 32(8), 1555–1564. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.11.014>
- Deadwyler, S. A. (2010). Electrophysiological correlates of abused drugs: Relation to natural rewards. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187(1), 140–147. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05155.x>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>
- Deng, T., Kanthawala, S., Meng, J., Peng, W., Kononova, A., Hao, Q., Zhang, Q., & David, P. (2019). Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports. *Mobile Media and Communication*, 7(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/2050157918761491>
- Deniro, D. A. (1995). Perceived alienation in individuals with residual-type schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(3), 185–200. <https://doi.org/10.3109/01612849509006934>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia, reflexao e critica: Revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 34(1), 2–9. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Deters, F. große, & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dibb, B., & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: The role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7(1), e05999. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05999>
- Didelot, M. J., Hollingsworth, L., & Buckenmeyer, J. A. (2012). Internet addiction: A

- logotherapeutic approach. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 33(1), 18–33. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2012.00002.x>
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. Nakladatelství Karolinum.
- Dodgson, L. (2018, 26. července). ‘JOMO’ is the Joy of Missing Out - here are 3 ways people find happiness in not being involved. Získáno 3. března 2023, z <https://www.insider.com/what-is-jomo-2018-7>
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Dom, G., Sabbe, B., Hulstijn, W., & Van Den Brink, W. (2005). Substance use disorders and the orbitofrontal cortex: Systematic review of behavioural decision-making and neuroimaging studies. *British Journal of Psychiatry*, 187(SEPT.), 209–220. <https://doi.org/10.1192/bjp.187.3.209>
- Dong, G., Hu, Y., & Lin, X. (2013). Reward/punishment sensitivities among internet addicts: Implications for their addictive behaviors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 46, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.07.007>
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1, 1–6. <https://doi.org/http://doi.org/10.19104/japm.2016.107>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Dou, D., & Shek, D. T. L. (2021). Concurrent and longitudinal relationships between positive youth development attributes and adolescent internet addiction symptoms in chinese mainland high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041937>
- Dunne, Á., Lawlor, M. A., & Rowley, J. (2010). Young people’s use of online social

- networking sites - a uses and gratifications perspective. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 4(1), 46–58. <https://doi.org/10.1108/17505931011033551>
- Düzel, E., Habib, R., Rotte, M., Guderian, S., Tulving, E., & Heinze, H. J. (2003). Human hippocampal and parahippocampal activity during visual associative recognition memory for spatial and nonspatial stimulus configurations. *Journal of Neuroscience*, 23(28), 9439–9444. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.23-28-09439.2003>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Eells, G. T. (2016). Using an existential psychotherapy framework to assist students in mindful internet use. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(1), 42–53. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1105661>
- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>
- Eitan, T., & Gazit, T. (2023). No social media for six hours? The emotional experience of Meta’s global outage according to FoMO, JoMO and internet intensity. *Computers in Human Behavior*, 138, 107474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107474>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89(March), 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Elhai, J. D., Yang, H., Dempsey, A. E., & Montag, C. (2020). Rumination and negative smartphone use expectancies are associated with greater levels of problematic smartphone use: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 285(February), 112845. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112845>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2019). Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's relations with Problematic Smartphone Use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 410–417. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00260-4>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook „friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Ernst, M., Pine, D. S., & Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychological Medicine*, 36(3), 299–312. <https://doi.org/10.1017/S0033291705005891>
- Eryilmaz, A. (2014). Meaning of life-setting life goals: Comparison of substance abusers and non-abusers. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 235–243.
- Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students' Internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504–1508. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.780>
- Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2016). Drug addiction: Updating actions to habits to compulsions ten years on. *Annual Review of Psychology*, 67, 23–50. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033457>
- Fake, C. (2011, 15. března). FOMO and Social Media. Získáno 19. února 2023, z <https://caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social-media/>
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of Missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, 106430.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>

- Fargues, M. B., Lusar, A. C., Jordania, C. G., & Sánchez, X. C. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, *21*(3), 480–485.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, *2*(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Portál.
- Fernández-Villa, T., Molina, A. J., García-Martín, M., Llorca, J., Delgado-Rodríguez, M., & Martín, V. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, *15*(953), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2281-5>
- Ferraro, G., Caci, B., D’Amico, A., & Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(2), 170–175. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9972>
- Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, *32*(1), 85–89. <https://doi.org/10.1007/BF01872487>
- Frankl, V. E. (1984). *Man’s search for meaning: Revised and updated*. Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy* (A. Batthyány (ed.)). Marquette University Press.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Plume.
- Frankl, V. E. (2019). *Teorie a terapie neuróz: Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Portál.

- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., & Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1187*, 294–315. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x>
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2021). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, *47*, 72–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>
- Fuller, K. (2018, 26. července). JOMO: The Joy of Missing Out. Získáno 1. březem 2023, z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-state-mind/201807/jomo-the-joy-missing-out>
- Gallagher, W. (2011). *New: Understanding our need for novelty and change*. Penguin Books.
- Gao, Q., & Feng, C. (2016). Branding with social media: User gratifications, usage patterns, and brand message content strategies. *Computers in Human Behavior*, *63*, 868–890. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.022>
- Ghaderi Rammazi, M., Askarizadeh, G., Ahmadi, G., & Divsalar, K. (2018). The role of psychiatric symptoms, social support and meaning in life in predicting Internet Addiction among university students: A causal model. *Practice in Clinical Psychology*, *6*(2), 101–110. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.2.101>
- Glaser, O. (2018). Úzkost a FoMO ve vztahu k užívání mobilních telefonů a sociálních sítí. [Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Informační systém Univerzity Palackého <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=25710412175>
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2002). Drug addiction and its underlying neurobiological basis: Neuroimaging evidence for the involvement of the frontal cortex. *American Journal of Psychiatry*, *159*(10), 1642–1652. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.10.1642>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, *85*(11), 1403–1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>

- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical Pharmacology*, 75(1), 266–322. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2007.07.030>
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890–894. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.011>
- Grant, J. E., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Matsunaga, H., Janardhan Reddy, Y. C., Simpson, H. B., Thomsen, P. H., Van Den Heuvel, O. A., Veale, D., Woods, D. W., & Stein, D. J. (2014). Impulse control disorders and „behavioural addictions" in the ICD-11. *World Psychiatry*, 13(2), 125–127. <https://doi.org/10.1002/wps.20115>
- Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924–930. <https://doi.org/10.1017/S109285290001511X>
- Grant, J. E., & Kim, S. W. (2001). Demographic and clinical features of 131 adult pathological gamblers. *The Journal of clinical psychiatry*, 62(12), 957–962. <https://doi.org/10.4088/JCP.V62N1207>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 403–412. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 32–36.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (s. 61–75). Academic Press.



- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M. D. (2000a). Does Internet and computer „addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. D. (2000b). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2005). A „components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1000e118. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Griffiths, M. D. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Education and Health*, 36(3), 66–69.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (s. 119–141). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Grohol, J. M. (2018). *FOMO Addiction: The Fear of Missing Out*. Psych Central. Získáno 14. únor 2023, z <https://garfinkleexecutivecoaching.com/wp-content/uploads/2022/04/FOMO-Addiction-the-Fear-of-Missing-Out-World-of-Psychology.pdf>
- Grohol, J. M., Stiles, K., & Craft, C. (2022, 31. března). *All about FOMO: Overcoming your Fear of Missing Out*. Získáno 14. únor 2023, z <https://psychcentral.com/health/what->

is-fomo-the-fear-of-missing-out#definition

- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2022). Psychological well-being and social media use: A meta-analysis of associations between social media use and depression, anxiety, loneliness, eudaimonic, hedonic and social well-being. *SSRN*, March 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.2139/ssrn.4053961>
- Hansen, A. (2021). *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Portál.
- Hari, J. (2018). *Lost connections: Why you're depressed and how to find hope*. Bloomsbury.
- Hawi, N. S., Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2015). Polish validation of the Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 48, 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.058>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2002). Loneliness and pathways to disease. *Brain, behavior and immunity*, 17(1), 98–105. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0889-1591\(02\)00073-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0889-1591(02)00073-9)
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkley, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness impairs daytime functioning but not sleep duration. *Health Psychology*, 29(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/a0018646>

- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and internet connectivity effects. *Information Communication and Society*, 8(2), 125–147. <https://doi.org/10.1080/13691180500146185>
- Heikkinen, R. L., & Kauppinen, M. (2004). Depressive symptoms in late life: A 10-year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38(3), 239–250. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2003.10.004>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Portál.
- Hendl, J. (2015). *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat* (5. vydání). Portál.
- Herman, D. (2011). *Understanding FoMO*. Získáno 11. února 2023, z <https://web.archive.org/web/20110612024154/http://fomofearofmissingout.com/fomo>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *The Journal of Brand Management*, 7(5), 330–340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the Fear of Missing Out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hoeft, F., Watson, C. L., Kesler, S. R., Bettinger, K. E., & Reiss, A. L. (2008). Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *Journal of Psychiatric Research*, 42(4), 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.11.010>
- Holden, C. (2010). Behavioral Addictions Debut in Proposed DSM-V. *Science*, 327(5968), 935. <https://doi.org/10.1126/science.327.5968.935>
- Holdoš, J. (2018). Koncept závislého používania sociálnych médií a jeho súčasná diagnostika. In J. Holdoš, P. Lajčiaková, & R. Ďurka (Ed.), *ALUMNI II. Conference of*

*Graduates* (s. 19–29). VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.

- Hollen, K. H. (2009). *Encyclopedia of addictions*. Greenwood Press. <https://doi.org/10.5860/choice.46-5946>
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidence-based patient care and scientific inquiry. *Heart*, *102*(13), 987–989. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-309242>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, *112*, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Hong, S. B., Kim, J. W., Choi, E. J., Kim, H. H., Suh, J. E., Kim, C. D., Klauser, P., Whittle, S., Yucel, M., Pantelis, C., & Yi, S. H. (2013). Reduced orbitofrontal cortical thickness in male adolescents with internet addiction. *Behavioral and Brain Functions*, *9*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-9-11>
- Hong, S. B., Zalesky, A., Cocchi, L., Fornito, A., Choi, E. J., Kim, H. H., Suh, J. E., Kim, C. D., Kim, J. W., & Yi, S. H. (2013). Decreased Functional Brain Connectivity in Adolescents with Internet Addiction. *PLoS ONE*, *8*(2), e57831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057831>
- Honzíčková, K. (2019). Vybrané dílčí charakteristiky neuroticismu, extraverze a jiné prediktory Fear of Missing Out. [Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Informační systém Univerzity Palackého. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=52626111982>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, *109*(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T., & Zhang, H. (2012). Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, *2012*, 1–5. <https://doi.org/10.1155/2012/854524>
- Hu, Q., Liu, Q., & Wang, Z. (2022). Meaning in life as a mediator between interpersonal

- alienation and smartphone addiction in the context of Covid-19: A three-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 127, 107058. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107058>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
- Hyman, S. E., Malenka, R. C., & Nestler, E. J. (2006). Neural mechanisms of addiction: The role of reward-related learning and memory. *Annual Review of Neuroscience*, 29, 565–598. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.113009>
- Ihssen, N., & Wadsley, M. (2021). A reward and incentive-sensitization perspective on compulsive use of social networking sites – wanting but not liking predicts checking frequency and problematic use behavior. *Addictive Behaviors*, 116(September 2020), 106808. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106808>
- Internet World Stats. (b.r.-a). *European Union Internet Usage and Population Stats*. Získáno 11. leden 2022, z <https://www.internetworldstats.com/europa.htm#cz>
- Internet World Stats. (b.r.-b). *World Internet Users Statistics and 2021 World Population Stats*. Získáno 11. leden 2022, z <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How missing out and enjoying life are impacting how we navigate a pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73. <https://doi.org/10.33423/jop.v21i3.4309>
- Jentsch, J. D., & Taylor, J. R. (1999). Impulsivity resulting from frontostriatal dysfunction in drug abuse: Implications for the control of behavior by reward-related stimuli. *Psychopharmacology*, 146(4), 373–390. <https://doi.org/10.1007/PL00005483>
- Jeřábek, P. (2015). Psychopatologie závislosti. In K. Kalina a kolektiv (Ed.), *Klinická adiktologie* (s. 190–210). Grada Publishing.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>

- Jolly, C. (2022a). Social media use and social anxiety among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, *10*(1), 533–539. <https://doi.org/10.25215/1001.052>
- Jolly, C. (2022b). Understanding the role of social media use on self-esteem among senior secondary school students. *Ymer*, *21*(12), 1038–1047.
- Kalivas, P. W., & Volkow, N. D. (2005). The neural basis of addiction: A pathology of motivation and choice. *American Journal of Psychiatry*, *162*(8), 1403–1413. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.8.1403>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, *34*(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(4), 183–189. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>
- Karapanos, E., Teixeira, P., & Gouveia, R. (2016). Need fulfillment and experiences on social media: A case on Facebook and WhatsApp. *Computers in Human Behavior*, *55*(Part B), 888–897. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.015>
- Kardaras, N. (2021). *Svíťící děti: Závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Zoner Press.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, *112*(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, *44*(1), 5–17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, *37*(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kavenská, V. (2009). Smysl života v kontextu závislosti na alkoholu. *E-psychologie (E-psychology)*, *3*(1), 1–11.

- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, J., Van Der Linden, M., & Zullino, D. (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology and Behavior*, *11*(6), 703–706. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0249>
- Kim, E. Y., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, *11*(2), 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W., & Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *NeuroReport*, *22*(8), 407–411. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e328346e16e>
- Kim, S. K., Kim, S. Y., & Kang, H. B. (2016). An analysis of the effects of smartphone push notifications on task performance with regard to smartphone overuse using ERP. *Computational Intelligence and Neuroscience*, *2016*(5718580), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2016/5718580>
- Klimmt, C., Hefner, D., Reinecke, L., Rieger, D., & Vorderer, P. (2018). The permanently online and permanently connected mind: Mapping the cognitive structures behind mobile internet use. In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, & C. Klimmt (Ed.), *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (s. 18–28). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315276472>
- Knutson, B., Rick, S., Wimmer, G. E., Prelec, D., & Loewenstein, G. (2007). Neural Predictors of Purchases. *Neuron*, *53*(1), 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.11.010>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *193*(11), 728–733. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>
- Koepp, M. J., Gunn, R. N., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., Brooks, D. J., Bench, C. J., & Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, *393*(6628), 266–268. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/30498>

- Konkolý Thege, B., Martos, T., Bachner, Y., & Kushnir, T. (2010). Development and psychometric evaluation of a revised measure of meaning in life: The Logo-Test-R. *Studia Psychologica*, *52*(2), 133–145.
- Konkolý Thege, B., Urbán, R., & Kopp, M. S. (2013). Four-year prospective evaluation of the relationship between meaning in life and smoking status. *Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy*, *8*(8), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-8-8>
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: Boot-camp case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(6), 391–394. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0331>
- Koob, G. F. (2006). The neurobiology of addiction: a neuroadaptational view relevant for diagnosis. *Addiction*, *101*(Suppl. 1), 23–30. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01586.x>
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual Review of Psychology*, *59*, 29–53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, *35*, 217–238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, *3*(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Kouider, S., Long, B., Le Stanc, L., Charron, S., Fievet, A. C., Barbosa, L. S., & Gelskov, S. V. (2015). Neural dynamics of prediction and surprise in infants. *Nature Communications*, *6*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/ncomms9537>
- Koukolík, F. (2006). Duševní poruchy a poruchy vyvolané účinkem psychoaktivních látek. In F. Koukolík & L. Motlová (Ed.), *Citový mozek: Neurobiologie, klinický obraz*,



terapie. Galén.

- Kourosch-Arami, M., Komaki, A., & Gholami, M. (2022). Addiction-induced plasticity in underlying neural circuits. *Neurological Sciences*, 43(3), 1605–1615. <https://doi.org/10.1007/s10072-021-05778-y>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Carnegie, W. S. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *The American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>
- Krebs, R. M., Heipertz, D., Schuetze, H., & Duzel, E. (2011). Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI. *NeuroImage*, 58(2), 647–655. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.038>
- Kringelbach, M. (2005). The human orbitofrontal cortex: linking reward to hedonic experience. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(9), 691–702. <https://doi.org/10.1038/nrn1747>
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrchoolu života*. Grada.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kumstátová, T. (2014). Souvislost mezi citovou vazbou, fyzickou atraktivitou a pocitý osamělosti v období vynořující se dospělosti. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita] Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/ajx9v/>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). Internet Addiction. In D. Wedding, J. S. Comer, K. E. Freedland, J. K. Penberthy, & L. C. Sobell (Ed.), *Advances in psychotherapy – evidence-based practice* (Roč. 41, s. 1–88). Hogrefe. <https://doi.org/10.1027/00501-000>
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201–209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- La Torre, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2019). Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92(1), 13–35. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1352-1>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lampe, C. A. C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar Face(book): Profile elements as signals in an online social network. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 435–444. <https://doi.org/10.1145/1240624.1240695>
- Lanier, J. (2018). *Ten arguments for deleting your social media accounts right now*. Picador.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.

[https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503\\_01](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01)

- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, *55*, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, J., Kwon, J., & Kim, H. (2016). Reducing distraction of smartwatch users with deep learning. *MobileHCI '16: Proceedings of the 18th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services Adjunct*, 948–953. <https://doi.org/10.1145/2957265.2962662>
- Lee, K., Gyeong, H., Yu, B., Song, Y. M., Lee, H. K., & Kim, D. (2013). Reliability and validity of the Korean version of the Internet Addiction Test among college students. *Journal of Korean Medical Science*, *28*(5), 763–768. <https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.763>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, *32*, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2017). Heads-down tribes across four Asian countries: Antecedents of smartphone addiction. *International Journal of Mobile Communications*, *15*(4), 414–436. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2017.084863>
- Leeman, R. F., & Potenza, M. N. (2013). Behavioural Addictions : An Emerging Area of Research. *Canadian Journal of Psychiatry*, *58*(5), 260–273.
- Lejoyeux, M., McLoughlin, M., & Adès, J. (2000). Epidemiology of behavioral dependence: Literature review and results of original studies. *European Psychiatry*, *15*(2), 129–134. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00201-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00201-7)
- Li, B., Friston, K. J., Liu, J., Liu, Y., Zhang, G., Cao, F., Su, L., Yao, S., Lu, H., & Hu, D. (2014). Impaired frontal-basal ganglia connectivity in adolescents with internet addiction. *Scientific Reports*, *4*, 31–38. <https://doi.org/10.1038/srep05027>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of Missing Out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep

- quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11(877), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Li, Y. Y., Huang, Y. T., & Dou, K. (2021). Validation and psychometric properties of the Chinese version of the Fear of Missing Out Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9896. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189896>
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: A tract-based spatial statistics study. *PLoS ONE*, 7(1), e30253. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030253>
- Lisman, J. E., & Grace, A. A. (2005). The hippocampal-VTA loop: Controlling the entry of information into long-term memory. *Neuron*, 46(5), 703–713. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.05.002>
- Liu, J., Gao, X. P., Osunde, I., Li, X., Zhou, S. K., Zheng, H. rong, & Li, L. jiang. (2010). Increased regional homogeneity in internet addiction disorder: A resting state functional magnetic resonance imaging study. *Chinese Medical Journal*, 123(14), 1904–1908. <https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.0366-6999.2010.14.014>
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on Internet Addiction among adolescents during the covid-19 pandemic. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4), 789–797. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i4.6005>
- Live Stats. (2022). 1 Second - Internet Live Stats. Internet Live Stats. Získáno 12. říjen 2022, z <https://www.internetlivestats.com/one-second/>
- Lobo, D. S. S., & Kennedy, J. L. (2006). The genetics of gambling and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 931–939. <https://doi.org/10.1017/S1092852900015121>
- Lobo, D. S. S., & Kennedy, J. L. (2009). Genetic aspects of pathological gambling: A

- complex disorder with shared genetic vulnerabilities. *Addiction*, 104(9), 1454–1465.  
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02671.x>
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: Forms and components. *Social Problems*, 17(2), 248–262.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.2307/799870>
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105–117.  
<https://doi.org/10.2190/EC.46.1.e>
- Lubman, D. I., Yücel, M., & Pantelis, C. (2004). Addiction, a condition of compulsive behaviour? Neuroimaging and neuropsychological evidence of inhibitory dysregulation. *Addiction*, 99(12), 1491–1502. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00808.x>
- Lucasová, E. (1986). *Logo-Test: Test zur messung von „innerer sinnerfüllung“ und „existentieller frustration“*. Deuticke.
- Lucasová, E. (1992). *Logotest: Zkouška k měření „prožívané smysluplnosti“ a „existenciální frustrace“*. Nakladatelství MACH.
- Luqman, A., Talwar, S., Masood, A., & Dhir, A. (2021). Does enterprise social media use promote employee creativity and well-being? *Journal of Business Research*, 131, 40–54. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.051>
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, M. D., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual review of Psychology*, 39(1), 223–252.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.001255>
- Martin, R., & Simkin, H. (2021). Adaptación y validación al español del cuestionario de involucramiento en redes sociales digitales. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2), 159–164.  
<https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.5>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3),

219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>

Maté, G. (2020). *V říši hladových duchů: blízká setkání se závislostí*. PeopleComm.

Matsumoto, K., Suzuki, W., & Tanaka, K. (2003). Neuronal correlates of goal-based motor selection in the prefrontal cortex. *Science*, *301*(5630), 229–232. <https://doi.org/10.1126/science.1084204>

Matthes, J., Karsay, K., Schmuck, D., & Stevic, A. (2020). “Too much to handle”: Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. *Computers in Human Behavior*, *105*, 106217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106217>

McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, *27*(1), 1–28. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144157>

McGinnis, P. (2020). *Fear of Missing Out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice*. Sourcebooks.

McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1998). Coming out in the age of the internet: Identity „Demarginalization” through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(3), 681–694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.681>

McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, *4*(1), 57–75. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6)

McQuail, D. (2009). *Úvod do teorie masové komunikace* (2. rozšíře). Portál.

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, *12*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, *19*(12), 771–782. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>

- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167–202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Morford, B. M. (2010, 4. srpna). Oh my God you are so missing out. Získáno 25. únor 2023, z <https://www.sfgate.com/entertainment/morford/article/Oh-my-God-you-are-so-missing-out-2536241.php>
- Mortazavi, S. A. R., Parhoodeh, S., Hosseini, M. A., Arabi, H., Malakooti, H., Nematollahi, S., Mortazavi, G., Darvish, L., & Mortazavi, S. M. J. (2018). Blocking short-wavelength component of the visible light emitted by smartphones' screens improves human sleep quality. *Journal of Biomedical Physics & Engineering*, 8(4), 375–380. <https://doi.org/10.22086/jbpe.v0i0.647>
- Mozafar Saadati, H., Mirzaei, H., Okhovat, B., & Khodamoradi, F. (2021). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM - Population Health*, 16, 100948. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Naqvi, N. H., & Bechara, A. (2009). The hidden island of addiction: the insula. *Trends in Neurosciences*, 32(1), 56–67. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.09.009>
- Neeleman, J., & Power, M. J. (1994). Social support and depression in three groups of psychiatric patients and a group of medical controls. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 29(1), 46–51. <https://doi.org/10.1007/BF00796448>

- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature Neuroscience*, 8(11), 1445–1449. <https://doi.org/10.1038/nn1578>
- Newport, C. (2016). *Hluboká práce: Pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě*. Jan Melvil Publishing.
- Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus: Zkroťte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci*. Jan Melvil Publishing.
- Nie, N. H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the Internet: Reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420–435. <https://doi.org/10.1177/00027640121957277>
- Nie, N. H., & Hillygus, D. S. (2002). The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings. *IT & Society*, 1(1), 1–20.
- Noblejas de la Flor, M. A. (2000). Fiabilidad de los tests PIL y Logotest. *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 4, 81–90.
- Noël, X., Brevers, D., & Bechara, A. (2013). A neurocognitive approach to understanding the neurobiology of addiction. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(4), 632–638. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2013.01.018>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- O’Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83–102.
- O’Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.



- <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Olsen, C. M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, *61*(7), 1109–1122. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.010>
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, *33*(2), 452–471. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Orben, A. (2022). Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant and Child Development*, *31*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1002/icd.2228>
- Orel, M., Facová, V., Heřman, M., Koranda, P., Šimonek, J., & Palátová, L. V. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše, 3., aktualizované a doplněné vydání* (3. vyd.). Grada Publishing.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, *16*(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Panksepp, J., Knutson, B., & Burgdorf, J. (2002). The role of brain emotional systems in addictions: A neuro-evolutionary perspective and new „self-report” animal model. *Addiction*, *97*(4), 459–469. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00025.x>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. In H. M. Pontes (Ed.), *Behavioral addictions. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (s. 69–96). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-04772-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-04772-5_3)
- Parrella, J., Leggette, H. R., & Redwine, T. (2021). Measuring the correlation between digital media usage and students’ perceived writing ability: Are they related? *Research in Learning Technology*, *29*(2506), 1–14. <https://doi.org/10.25304/rlt.v29.2506>
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital Addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, *5*(1), 3–8. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D.

- Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (s. 1–20). Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Ed.), *Personal relationships. 3: Personal relationships in disorder* (s. 31–56). Academic Press.
- Petry, N. M. (2006). Should the scope of addictive behaviors be broadened to include pathological gambling? *Addiction*, *101*(Suppl.1), 152–160. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01593.x>
- Petry, N. M., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2005). Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, *66*(5), 564–574. <https://doi.org/10.4088/JCP.V66N0504>
- Phelan, H. (2018, 12. července). *How to make this the summer of missing out*. Získáno 1. březem 2023, z <https://www.nytimes.com/2018/07/12/style/joy-of-missing-out-summer.html>
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. (Jay). (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Computers in Human Behavior*, *72*, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.041>
- Pine, D. S., Cohen, P., & Brook, J. S. (2001). Emotional reactivity and risk for psychopathology among adolescents. *CNS Spectrums*, *6*(1), 27–35. <https://doi.org/10.1017/S1092852900022860>
- Ponterotto, J. G., Mathew, J. T., & Raughley, B. (2013). The value of mixed methods designs to social justice research in counseling and psychology. *Journal for Social Action in Counseling & Psychology*, *5*(2), 42–68. <https://doi.org/10.33043/jsacp.5.2.42-68>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, *101*(SUPPL. 1), 142–151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>

- Potenza, M. N., Steinberg, M. A., McLaughlin, S. D., Wu, R., Rounsaville, B. J., & O'Malley, S. S. (2001). Gender-related differences in the characteristics of problem gamblers using a gambling helpline. *American Journal of Psychiatry*, *158*(9), 1500–1505. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.9.1500>
- Powers, K. E., Wagner, D. D., Norris, C. J., & Heatherton, T. F. (2013). Socially excluded individuals fail to recruit medial prefrontal cortex for negative social scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *8*(2), 151–157. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr079>
- Pressman, S. D., Cohen, S., Barkin, A., Miller, G. E., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, *24*(3), 297–306. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.297>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, *53*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, *20*(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, *21*(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>

- Rees, M. (b.r.). *FOMO vs. JOMO: How to Embrace the Joy of Missing Out*. Získáno 1. března 2023, z <https://www.wholelifechallenge.com/fomo-vs-jomo-how-to-embrace-the-joy-of-missing-out/>
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada.
- Reinecke, L., Tamborini, R., Grizzard, M., Lewis, R., Eden, A., & David Bowman, N. (2012). Characterizing mood management as need satisfaction: The effects of intrinsic needs on selective exposure and mood repair. *Journal of Communication*, 62(3), 437–453. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01649.x>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journals of Gerontology*, 42(1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Ed.), *Emergent theories of aging* (s. 214–246). Springer Publishing Company.
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of Missing Out and its link with social media and problematic Internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3), 503–518.
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2003). Addiction. *Annual Review of Psychology*, 54, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145237>
- Roelofs, K. (2017). Freeze for action: Neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 372(1718). <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0206>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123–133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>
- Rolls, E. T. (2004). The functions of the orbitofrontal cortex. *Brain and Cognition*, 55(1), 11–29. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00277-X](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00277-X)

- Rubin, A. M. (2009). Uses-and-gratifications perspective of media effects. In J. Bryant & M. B. Oliver (Ed.), *Media effects: Advances in theory and research* (3. vyd., s. 165–184). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203877111>
- Rudatsikira, E., Muula, A. S., Siziya, S., & Twa-Twa, J. (2007). Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in rural Uganda. *BMC Psychiatry*, 7(67), 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-67>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication and Society*, 3(1), 3–37. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1207/S15327825MCS0301\\_02](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02)
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Russell, D. W., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D. W., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In R. R. M. & D. E. L. (Ed.), *Handbook of Self-Determination Research* (s. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A

- review of facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Ryba, T. V., Wiltshire, G., North, J., & Ronkainen, N. J. (2022). Developing mixed methods research in sport and exercise psychology: Potential contributions of a critical realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 147–167. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1827002>
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003>
- Schrock, A. R. (2015). Communicative affordances of mobile media: Portability, availability, locatability, and multimediality. *International Journal of Communication*, 9(1), 1229–1246.
- Schultz, W. (1997). Dopamine neurons and their role in reward mechanisms. *Current Opinion in Neurobiology*, 7(2), 191–197. [https://doi.org/10.1016/S0959-4388\(97\)80007-4](https://doi.org/10.1016/S0959-4388(97)80007-4)
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: The adolescent perspective. *Sleep Health*, 5(6), 539–545. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.006>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents’ nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(1), 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402–407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing.
- Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461–469.

<https://doi.org/10.1007/bf01539189>

- Shaffer, H. J. (1999). Strange bedfellows: A critical view of pathological gambling and addiction. *Addiction*, 94(10), 1445–1448. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.941014451.x>
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook Use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203–211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of „computer addiction“. *Behaviour & Information Technology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01449299108924284>
- Shousha, N. (2021). Down in minutes , out for six hours: A brief report on feelings during the outage of WhatsApp , Instagram , and Facebook. *British Journal of Psychology Research*, 9(2), 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.37745/bjpr.2013>
- Shumaker, D., & Manning, C. (2021). Existential implications of Internet Gaming Disorder (IGD). *Humanistic Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/hum0000265>
- Silveri, M. M., Tzilos, G. K., Pimentel, P. J., & Yurgelun-Todd, D. A. (2004). Trajectories of adolescent emotional and cognitive development: Effects of sex and risk for drug use. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 363–370. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.046>
- Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In Lukáš Blinka a kolektiv (Ed.), *Online závislosti: Jednání Jako Droga?: Online Hry, sex a sociální sítě: Diagnostika závislosti Na Internetu: Prevence a léčba* (s. 21–38). Grada Publishing.
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414–2419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012>

- Slussareff, M. (2022). *Hry, síť, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Jan Melvil Publishing.
- Smolík, P. (2002). *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika*. Maxdorf.
- Sobková, P., & Tavel, P. (2010). Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie (E-psychology)*, 4(2), 12–21.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-Time Junkies: An Emerging Addiction Among Students. *School Counselor*, 31(1), 40–43. <https://doi.org/https://www.jstor.org/stable/23900931>
- Soukup, P. (2022). *Pokročilá analýza dat v SPSS a AMOS*. Masarykova univerzita.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. In *Addictive Behaviors* (Roč. 39, Číslo 1, s. 3–6). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618–624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescence on the Net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168), 659–677.
- Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E., & Cakirpaloglu, P. (2018). *Hraní digitálních*



- her českými adolescenty. Univerzita Palackého v Olomouci.  
<https://doi.org/10.5507/ff.18.24454245>
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých* (M. Svoboda (ed.)). Portál.
- Talwar, S., Dhir, A., Kaur, P., Zafar, N., & Alrasheedy, M. (2019). Why do people share fake news? Associations between the dark side of social media use and fake news sharing behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *51*, 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.05.026>
- Tamborini, R., Grizzard, M., David Bowman, N., Reinecke, L., Lewis, R. J., & Eden, A. (2011). Media enjoyment as need satisfaction: The contribution of hedonic and nonhedonic needs. *Journal of Communication*, *61*(6), 1025–1042. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2011.01593.x>
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, *43*, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, *171*, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2022). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and Fear of Missing Out among adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Galván, A. (2013). The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *NeuroImage*, *71*, 275–283. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.01.025>
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, *37*(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>

- Thompson, L. L., Rivara, F. P., Ayyagari, R. C., & Ebel, B. E. (2013). Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: an observational study. *Injury Prevention, 19*(4), 232–237. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2012-040601>
- Thurang, A., & Bengtsson Tops, A. (2013). Living an unstable everyday life while attempting to perform normality - the meaning of living as an alcohol-dependent woman. *Journal of Clinical Nursing, 22*(3–4), 423–433. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04293.x>
- Thurston, R. C., & Kubzansky, L. D. (2009). Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine, 71*(8), 836–842. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181b40efc>
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Gao, F., & Wang, P. (2017). Associations between psychosocial factors and generalized pathological internet use in Chinese university students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Computers in Human Behavior, 72*, 178–188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.048>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina — Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review, 88*, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A. B., Kokkali, S., Dardavesis, T., Young, K. S., & Arvanitidou, M. (2014). Greek version of the Internet Addiction Test: A validation study. *Psychiatric Quarterly, 85*(2), 187–195. <https://doi.org/10.1007/s11126-013-9282-2>
- Tulving, E., Markowitsch, H. J., Craik, F. I. M., Habib, R., & Houle, S. (1996). Novelty and familiarity activations in PET studies of memory encoding and retrieval. *Cerebral Cortex, 6*(1), 71–79. <https://doi.org/10.1093/cercor/6.1.71>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Free Press.
- Tylová, V., Kuželová, H., & Ptáček, R. (2014). Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(3), 151–157.
- Uchôa, F., Uchôa, N., Daniele, T., Lustosa, R., Garrido, N., Deana, N., Aranha, Á., & Alve, N. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 16(9), 1508. [https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph16091508](https://doi.org/10.3390/ijerph16091508)
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (2019). *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Aktualizované vydání k 1. 1. 2020*. [online]. Získáno 2. ledna 2022 z <https://mkn10.uzis.cz/>
- Váchová, P. E., Racková, S., & Janů, L. (2009). Neuromechanismy účinku návykových látek, systém odměn. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 105(6–8), 263–268.
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the “passive social media use hypothesis”. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(1), zmab015. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab015>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009–1016.

<https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>

- Van Rooij, A. J., & Prause, N. (2014). A critical review of „internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203–213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van de Eijnden, R. J. J. M., & van de Mheen, D. (2010). Compulsive Internet Use: The Role of Online Gaming and Other Internet Applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021>
- Vaterlaus, J. M., & Winter, M. (2021). TikTok: An exploratory study of young adults' uses and gratifications. *Social Science Journal*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1969882>
- Vaz Fragoso, C. A., & Gill, T. M. (2007). Sleep complaints in community-living older persons: A multifactorial geriatric syndrome. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(11), 1853–1866. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01399.x>
- Vejrostová, A. (2011). Souvislost mezi rodičovským konfliktem a romantickými vztahy v pozdní adolescenci: Strach z intimity a osamělost. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/ajthu/>.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000047>

- Volkow, N. D., & Fowler, J. S. (2000). Addiction, a disease of compulsion and drive: Involvement of the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, *10*(3), 318–325. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.318>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G. J., Baler, R., & Telang, F. (2009). Imaging dopamine's role in drug abuse and addiction. *Neuropharmacology*, *56*(Suppl. 1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2008.05.022>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G. J., & Swanson, J. M. (2004). Dopamine in drug abuse and addiction: Results from imaging studies and treatment implications. *Molecular Psychiatry*, *9*(6), 557–569. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001507>
- Volkow, N. D., & Li, T. K. (2004). Drug addiction: The neurobiology of behaviour gone awry. *Nature Reviews Neuroscience*, *5*(12), 963–970. <https://doi.org/10.1038/nrn1539>
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., Tomasi, D., & Telang, F. (2011). Addiction: Beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *108*(37), 15037–15042. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010654108>
- Volkow, N. D., & Wise, R. A. (2005). How can drug addiction help us understand obesity? *Nature Neuroscience*, *8*(5), 555–560. <https://doi.org/10.1038/nn1452>
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J., & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, *105*(6–8), 281–289.
- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2018). Permanently online and permanently connected: A new paradigm in communication research? In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, & C. Klimmt (Ed.), *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (1. vyd., s. 3–9). Routledge.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, *83*(1), 115–128. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0037167>
- Walker, M. (2018). *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing.
- Wang, G. J., Volkow, N. D., Telang, F., Jayne, M., Ma, J., Rao, M., Zhu, W., Wong, C. T.,

- Pappas, N. R., Geliebter, A., & Fowler, J. S. (2004). Exposure to appetitive food stimuli markedly activates the human brain. *NeuroImage*, *21*(4), 1790–1797. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2003.11.026>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, *128*(59), 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- We Are Social, DataReportal, & Hootsuite. (2022, 26. ledna). *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2022 (in minutes) [Graf]*. Statista. Získáno 26. září 2022, z <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
- Wee, C. Y., Zhao, Z., Yap, P. T., Wu, G., Shi, F., Price, T., Du, Y., Xu, J., Zhou, Y., & Shen, D. (2014). Disrupted brain functional network in internet addiction disorder: A resting-state functional magnetic resonance imaging study. *PLoS ONE*, *9*(9), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107306>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 155–162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet Addiction Disorder: Overview and controversies. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Ed.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>

- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In P. LA & P. D. (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (s. 71–80). Wiley.
- Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.030>
- Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 943–953. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.943>
- Whybrow, P. C. (2006). *American Mania: When More Is Not Enough*. W. W. Norton & Company.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. D. (2006). „Internet addiction”: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31–51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(3), 141–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0151>
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Wiesner, L. (2017). Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon

of the Fear of Missing Out. In *Master thesis*. University of Twente.

- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Steven E. Arnold, Julie A. Schneider, Jeremiah F. Kelly, Lisa L. Barnes, Yuxiao Tang, & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer Disease. *Archives Of General Psychiatry*, *64*(2), 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Wise, R. A. (2002). Brain reward circuitry: Insights from unsensed incentives. *Neuron*, *36*(2), 229–240. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(02\)00965-0](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00965-0)
- Wittmann, B. C., Daw, N. D., Seymour, B., & Dolan, R. J. (2008). Striatal Activity Underlies Novelty-Based Choice in Humans. *Neuron*, *58*(6), 967–973. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.04.027>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11. vydání). <https://www.who.int>
- Wortham, J. (2011, 9. dubna). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. Získáno 16. února 2023, z <https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Wortham, J. (2012, 25. srpna). Turn off the phone (and the tension). Získáno 3. března 2023, z <https://www.nytimes.com/2012/08/26/technology/cutting-the-digital-lifeline-and-finding-serenity.html>
- Wozniak, J. A. (2021). Group identification and social networking use: A study of Ryerson university students during the COVID-19 pandemic. *Intersect*, *15*(1), 1–14.
- Xuan, Z., & Qingwen, Z. (2021). Difficult choices: Exploring basic reasons of difficult choices. *Journal of Sociology and Ethnology*, *3*(5), 182–191.



<https://doi.org/10.23977/jsoce.2021.030533>

- Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie* (Druhé vydání). Portál.
- Yang, S. Y., & Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing, 35*(3), 246–255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30*, 164–170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Yoon, SungHyuk, & Lee, K. (2015). A study on notification system design of smartphone messenger considering the user's stress. *Archives of Design Research, 28*(2), 75. <https://doi.org/10.15187/adr.2015.05.28.2.75>
- Yoon, Sunkyung, Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders, 248*, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Young, K. S. (1996a). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association.*
- Young, K. S. (1998a). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery.* John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999a). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Ed.), *Innovations in Clinical Practice* (Roč. 17, s. 19–31). Professional Resource Press.
- Young, K. S. (1999b). The research and controversy surrounding internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 2*(5), 381–383. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.381>

- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Ed.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 19–34). John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. [TEDx Talks] (2015, 5. ledna). What you need to know about internet addiction. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>. What you need to know about internet addiction. In *TEDx Talks*.
- Young, K. S. (2017). *Internet Addiction Test (IAT)*. Stoelting.
- Young, K. S., Pistner, P. D. M., Mara, B. A. J. O., & Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475–479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Ed.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 3–17). John Wiley & Sons, Inc.
- Yuan, K., Qin, W., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Internet addiction: Neuroimaging findings. *Communicative and Integrative Biology*, 4(6), 637–639. <https://doi.org/10.4161/cib.17871>
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., Liu, P., Liu, J., Sun, J., von Deneen, K. M., Gong, Q., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), 19–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>
- Zawadzka, D., Korzycka, M., & Mazur, J. (2019). The sense of meaning of life as a factor protecting lower-secondary school youth against the Fear of Missing Out. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 19(4), 391–397. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2019.0042>
- Zeiler, M. D. (1972). Fixed-interval behavior: Effects of percentage reinforcement. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 17(2), 177–189.

<https://doi.org/10.1901/jeab.1972.17-177>

- Zeiler, M. D., & Price, A. E. (1965). Discrimination with variable interval and continuous reinforcement schedules. *Psychonomic Science*, 3(1–12), 299–300. <https://doi.org/10.3758/bf03343147>
- Zellner, M. R., & Ranaldi, R. (2010). How conditioned stimuli acquire the ability to activate VTA dopamine cells: A proposed neurobiological component of reward-related learning. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34(5), 769–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.11.011>
- Zhang, M. X., Wang, X., Yu, S. M., & Wu, A. M. S. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive Behaviors*, 99, 106070. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>
- Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J., Du, H., & Weinstein, A. M. (2015). The relationship between impulsivity and Internet Addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PLoS ONE*, 10(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597>
- Zhao Hao, S. T., & Lingcong, Z. (2020). Impact of life meaning and school adjustment on mobile phone addiction female college students. *Chinese School Health*, 41(8), 1174–1176. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.08.014>
- Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Qin, L. Di, Zhao, Z. M., Xu, J. R., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology*, 79(1), 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2009.10.025>
- Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M. (2015). Molecular and functional imaging of internet addiction. *BioMed Research International*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/378675>
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, O., & Wang, X. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In Z. X., S. J., & T. R. (Ed.), *Substance and Non-substance Addiction. Advances in Experimental Medicine and Biology* (s. 21–41). Springer, Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1>

# SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

<b>Tabulka 1</b> Celkový skór IAT a odpovídající stupeň závislosti.....	69
<b>Tabulka 2</b> Subškály a ukázkové položky IAT.....	70
<b>Tabulka 3</b> Ukázkové položky škály FoMO.....	72
<b>Tabulka 4</b> Ukázkové položky škály osamělosti UCLA.....	73
<b>Tabulka 5</b> Subškály a ukázkové položky škály SONTUS.....	74
<b>Tabulka 6</b> Celkový skór SONTUS a odpovídající stupeň užívání SNS.....	76
<b>Tabulka 7</b> Popis a upřesnění jednotlivých kvartilů Logo-testu.....	79
<b>Tabulka 8</b> Demografické charakteristiky výzkumného souboru.....	85
<b>Tabulka 9</b> Deskriptivní statistiky a odhady reliability.....	91
<b>Tabulka 10</b> IAT pásma.....	92
<b>Tabulka 11</b> SONTUS pásma.....	92
<b>Tabulka 12</b> Logo-test pásma.....	92
<b>Tabulka 13</b> Korelace mezi zkoumanými škálami a věkem.....	94
<b>Tabulka 14</b> Korelace mezi zkoumanými škálami a počtem účtů na SNS.....	95
<b>Tabulka 15</b> Korelace mezi zkoumanými škálami a partnerským statutem.....	96
<b>Tabulka 16</b> Přehled výsledků testovaných hypotéz.....	98
<b>Tabulka 17</b> Standardizované regresní koeficienty výsledného modelu.....	101
<b>Tabulka 18</b> Shrnutí výsledků predikce užívání SNS.....	103
<b>Obrázek 1</b> Rozložení výzkumného souboru podle vzdělání.....	84
<b>Obrázek 2</b> Složení výzkumného souboru podle pracovního statusu.....	84
<b>Obrázek 3</b> Věkové rozložení výzkumného souboru.....	86
<b>Obrázek 4</b> Popularita různých sociálních sítí.....	90
<b>Obrázek 5</b> Čas strávený na sociálních sítích.....	90
<b>Obrázek 6</b> Strukturní část výsledného modelu.....	100

# SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

FoMO – Fear of Missing Out, strach ze zmeškání

IAT – Internet Addiction Test, dotazník internetové závislosti

SNS – Social Network Sites, sociální síť

SMEQ – Social Media Engagement Questionnaire

SONTUS – Social Network Site Use Scale

UCLA – Loneliness Scale, škála osamělosti

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce

# ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** FoMO, existenciální frustrace a osamělost ve spojitosti s užíváním sociálních sítí

**Autor práce:** Bc. Kristýna Lištiaková

**Vedoucí práce:** PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 114 stran, 260 812

**Počet příloh:** 2

**Počet titulů použité literatury:** 485

**Abstrakt:** Popularita sociálních sítí (SNS) nepřetržitě stoupá a spolu s ní roste množství studií potvrzujících jejich nepříznivé dopady na duševní zdraví jejich uživatelů. Cílem této práce je vedle deskriptivních charakteristik prozkoumat FoMO, osamělost a existenciální frustraci jako možné prediktory užívání SNS a objasnit jejich vzájemné vztahy. Kromě teoretického vymezení závislosti na internetu a SNS, se věnujeme konceptu FoMO a jeho souvislosti s osamělostí a existenciální frustrací. Pro posouzení vybraných proměnných využíváme kromě demografického dotazníku šesti metod: dotazník internetové závislosti IAT, škálu strachu ze zmeškání FoMOs, škálu osamělosti UCLA, škály užívání sociálních sítí Social Networking Time Use Scale (SONTUS) a Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) a Logo-test. Výzkumný soubor ( $N = 506$ ) byl získán online dotazníkovým šetřením v rámci kvantitativního výzkumu a tvoří jej mladí dospělí ve věku 18 až 35 let. K hlavním závěrům patří, že FoMO i osamělost s existenciální frustrací jsou statisticky významnými a pozitivními prediktory užívání SNS u mladých dospělých. Signifikantní vliv pohlaví na FoMO nebyl prokázán. Věk, partnerský status a počet účtů na SNS jsou i přes nalezené statisticky významné vztahy spíše zanedbatelnými ukazateli problematického užívání SNS. Zjištění studie mohou najít uplatnění při koncepci preventivních programů.

**Klíčová slova:** Sociální sítě, Fear of Missing Out, existenciální frustrace, osamělost, mladí dospělí

# ABSTRACT OF THESIS

**Title:** FoMO, existential frustration and loneliness in connection with the social networking site use

**Author:** Bc. Kristýna Lištiaková

**Supervisor:** PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 114 pages, 260 812 characters

**Number of appendices:** 2

**Number of references:** 485

**Abstract:** The popularity of social network sites (SNS) is constantly growing together with the increasing body of research declaring its negative impacts on mental health of its users. Beside the descriptive characteristics the aim of the current study is to investigate FoMO, loneliness and existential frustration as possible predictors of problematic SNS use and expound their interconnections. Except the demographic questionnaire the chosen variables were assessed using six methods: Internet Addiction Test (IAT), Fear of Missing Out Scale (FoMOs), UCLA Loneliness scale (version 3), Social Networking Time Use Scale (SONTUS), Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) and Logo-test. The sample ( $N = 506$ ) was recruited through an online questionnaire survey as part of quantitative study and consists of young adults with age ranging from 18 to 35 years. A significant association between FoMO and both loneliness and existential frustration and SNS use was found using the structural equation modelling (SEM) together with path analysis. A predicted significant effect of gender on FoMO was not confirmed. Age, partnership, and number of SNS accounts are rather neglectable indicators of problematic SNS use despite the statistically significant correlations found. The findings of the present study indicate that FoMO predicts both loneliness and existential frustration and SNS use and thus should be considered when planning preventive interventions for both teenagers and young adults.

**Key words:** Social networking sites, Fear of Missing Out, existential frustration, loneliness, young adults