

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Filozofická fakulta

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2019

Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Vybrané dílčí charakteristiky neuroticismu,  
extraverze a jiné prediktory Fear of Missing Out**

**Selected partial characteristics of neuroticism, extraversion and  
other predictors of Fear of Missing Out**



Bakalářská práce

Autor:	Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková
Studijní program:	B7701 - Psychologie
Studijní obor:	Psychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

## Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „*Vybrané dílčí charakteristiky neuroticismu, extraverte a jiné prediktory Fear of Missing Out*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Olomouc, 28. března 2019

.....

*Podpis*

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce Mgr. Miroslavu Charvatovi, Ph.D., za jeho vedení, vstřícný přístup a cenné rady odborníka. Dále pak panu Ing. Markovi Demčákovi za poskytovanou technickou podporu elektronické verze dotazníku v internetovém serveru Vyplňto.cz.

Ráda bych také poděkovala svým rodičům a bratrům za všechnu jejich podporu, kterou mi při studiu trpělivě poskytovali. Mé díky rovněž patří mým přátelům Julče, Kryštofovi, Kátě, Štěpánovi, Matušovi, Ondrovi za jejich pomoc, za slova povzbuzení a optimismus.

Na závěr se sluší poděkovat také participující střední škole, jejich vyučujícím a všem respondentům, za jejich účast na dotazníkovém šetření, jelikož bez nich by tato práce nikdy nevznikla.

# Obsah

Úvod.....	7
1 Závislost na internetu .....	9
1.1 Uvedení do problematiky závislostí .....	9
1.2 Mechanismus fungování závislosti na internetu.....	10
1.3 Projevy závislosti na internetu.....	11
1.4 Diagnostika internetové závislosti.....	12
2 Sociální sítě .....	15
2.1 Vymezení sociálních sítí .....	15
2.2 Důvody k využívání sociálních sítí.....	16
2.2.1 Specifika online komunikace.....	18
2.2.2 Vliv sociálních sítí na interpersonální vztahy.....	20
2.2.3 Sociální kapitál .....	21
3 Fear of Missing Out.....	24
3.1 Vymezení .....	24
3.2 Vznik a vývoj konceptu .....	26
3.3 Příčiny a důsledky FOMO .....	28
4 Současné poznání zkoumaného fenoménu.....	30
5 Vybrané prediktory FoMO.....	33
6 Vlastní výzkum.....	36
6.1 Předmět a cíl výzkumu .....	36
6.1.1 Formulace výzkumné otázky .....	36
6.1.2 Formulace hypotéz.....	37
6.2 Technický plán a design výzkumu.....	38
6.2.1 Online sběr dat .....	39
6.2.2 Metody zpracování statistických dat.....	40
6.3 Popis metodologie výzkumu a sběru dat .....	41
6.3.1 Popis způsobu výběru výzkumného souboru.....	41
6.3.2 Etika výzkumu .....	43
6.3.3 Tvorba dotazníkové baterie .....	44
7 Analýza a interpretace výsledků.....	49
7.1 Základní statistiky výběrového souboru .....	49
7.2 Faktorová analýza inventáře vlastní konstrukce.....	50

7.2.1	Metody analýzy.....	50
7.2.2	Statistické ověření obsahové validity .....	52
7.2.3	Čtyřfaktorový model FoMO .....	54
7.2.4	Základní psychometrické kvality.....	56
7.3	Vnitřní statistiky použitých metod.....	60
7.3.1	Škála FoMO .....	60
7.3.2	Škála spokojenosti se životem .....	60
7.3.3	Experiences in Close Relationships .....	62
7.4	NEO Personality Inventory.....	65
7.5	Vyhodnocení platnosti hypotéz.....	67
7.5.1	Demografické faktory .....	67
7.5.2	Uživatelství sociálních sítí .....	70
7.5.3	Osobnostní prediktory.....	73
7.5.4	Shrnutí analýz hypotéz.....	76
7.6	Lineární regrese .....	77
8	Diskuze .....	84
8.1	Limity studie .....	88
8.2	Přínos studie.....	89
9	Závěr.....	90
	Souhrn.....	91
	Zdroje.....	94
	Seznam tabulek .....	102
	Seznam grafů .....	103
	Seznam použitých zkratk .....	103
	Přílohy.....	106

*„Choosing between better and better is how you become your best.”*

Colter Reed

## Úvod

Jednadvacáté století – století opakujících se válečných konfliktů, teroristických hrozeb, migračních a ekonomických krizí, globálních změn, století plastu, ale rovněž vzrůstajícího poznání a nepřetržitého toku informací dostupných na sociálních sítích. A možná právě sociální sítě udávají tempo našich životů, rytmus tlukotu jediného místa v kosmu, na kterém „to opravdu žije“, planety Země.

Žijeme ve světě, který na mnoha místech hladoví, ale na dosah má vizi o celosvětovém pokrytí vysokorychlostním satelitním internetem. A právě podmínka rychlého a kdekoli dostupného internetu je vstupenkou do nové digitální reality, kterým je kyberprostor. Internetová síť se stala za velmi krátkou dobu nejvýznamnějším informačním a zábavním zdrojem, které kdy lidstvo mělo. Vedle prokazatelně pozitivních účinků, které sebou toto celosvětové spojení nese, věnuje současná věda pozornost i těm méně příznivým. Tlak stále nových informací v nás může vyvolat patologickou úzkost. Úzkost z toho, že nám unikají podstatné věci, a tento stav psychologie označuje termínem *Fear of Missing Out* (dále FoMO).

Předložená bakalářská práce se zabývá právě problematikou fenoménu FoMO v souvislostech s osobnostními charakteristikami jedinců a užíváním nových informačních a komunikačních médií. V úvodní části práce je věnován prostor aktuálně platným poznatkům z oblasti behaviorálních závislostí, jejich teoretické vymezení a představení možných příčin problémového chování. Rovněž nechybí ukotvení a představení hlavní zkoumané proměnné, kterou je syndrom FoMO. Vedle popisu symptomů jsou detekovány možné vazby s vybranými osobnostními rysy a dále rozvedeny prediktory, které se mohou na vzniku a rozvoji zkoumaného jevu podílet.

Empirická část práce je koncipována jako korelační studie zkoumající danou tematiku na vzorku čítajícím 335 převážně mladých dospělých lidí. Prezentovány jsou výsledky dotazníkového šetření sestaveného ze Satisfaction With Life Scale určující míru životní spokojenosti a vybraných subškál osobnostního inventáře NEO-PR. Součástí dotazníku je dále český překlad metody Experiences in Close Relationships, která slouží ke zjištění typu vztahové vazby v dospělosti, a dále dotazník vlastní konstrukce mapující aktivity uživatelů v prostředí sociálních sítí. Ve výzkumné části je podrobně zachycen popis realizace celého výzkumného projektu včetně formulace základních cílů, které se pokoušejí o vhled do kontextu vztahů mezi FoMO a některými osobnostními



charakteristikami. Nechybí shrnutí metodologie celého výzkumu s popisem použitých metod, způsobu výběru souboru i sběru dat. Závěrečná část práce je věnována podrobným analýzám výsledků, interpretacím nových zjištění a jejich porovnání se zahraničními zdroji. Nechybí ani představení možných limitů celé studie a některých podnětů pro další zkoumání.

Nyní chybí už jen ozřejmit, proč se tato kvalifikační práce zaměřila právě na hlubší zmapování syndromu FoMO. V několika posledních letech je možné sledovat napříč různými kulturami i věkovými generacemi vzrůstající trend v oblibě užívání sociálních sítí. Současně se na tento společenský jev stále častěji stává ohniskem výzkumného zájmu mnoha odborníků různých vědních oborů. Ti se zabývají nejen hlubším poznáním sociálních vztahů a jejich kvalit v prostředí virtuálních sítí, ale rovněž také jejich možnými vlivy na lidské chování a prožívání. Méně často je věnována pozornost odhalování možných souvislostí a dalších příčin závislostního projevu chování. Z toho důvodu si práce klade za cíl detekovat možné ukazatele, které se k syndromu FoMO vztahují.

# 1 Závislost na internetu

Internet je silným technologickým médiem, které v posledních několika letech radikálně proměnilo způsob našeho života. Tato změna má bezpochyby dopad nejen na naše chování, ale rovněž na naši duševní pohodu i zdraví. A tak dříve, než budeme věnovat pozornost samotnému syndromu *Fear of Missing Out* (dále FoMO), zaměříme se právě na problémové užívání internetu.

## 1.1 Uvedení do problematiky závislostí

Nejnovější statistické výsledky prezentují, že v současné době je více než 55% světové populace online (Internet World Stats, 2018). Rostoucí popularita globální sítě sebou přináší mnohé uživatelské výhody, ale rovněž rizika spojená s jejím nadužíváním.

Není překvapením, že obdobným způsobem, jako se někteří stanou závislími na drogách, se jiní mohou stát závislími na informačních technologiích (Young, 1998). Samotná závislost na internetu dnes patří k hojně skloňovaným souslovím, které vyvolává silné kontroverze. Řada zaznamenaných klinických případů vykazující příznaky nadužívání dokládá, že se jedná o nově vznikající problém. Přesto v žádném z aktuálně platných diagnostických manuálů není závislost na internetu oficiálně uznána jako duševní porucha. A protože neexistují ani obecně závazná diagnostická kritéria, odhady prevalence závislosti na internetu se v populaci dospělých pouze hrubě odhadují, a to přibližně na 2 % (Polí, 2017).

Nejprve si ale definujme samotný pojem *addiction* neboli závislost. Označení vychází z latinského *additio*, které v překladu znamená přidávání. Dnes pod termínem závislost rozumíme nadměrnou oddanost spojenou se ztrátou schopnosti volit a jednat svobodně. V psychologickém slovníku autoři Emily a Arthur Reberovi (2001, 11) vysvětlují, že „*původně byl termín používán pouze pro fyziologickou závislost, kdy droga měnila biochemii jedince tak, že vyžadoval její trvalou a pravidelnou dávku.*“<sup>1</sup> Během několika posledních let se ale výrazně rozšířila sémantická oblast daného pojmu. Rozlišujeme tak dvojí závislost – fyzickou a psychickou. U fyzické závislosti je

---

<sup>1</sup> Originally the term was used only for psychological dependencies where a drug had altered the biochemistry of an individual such that continued doses.

organismus jedince adaptován na drogu tak, že po jejím odnětí se u něj projevují závažné fyziologické i psychologické poruchy. Psychická závislost se vyznačuje naléhavou a těžce odklonitelnou touhou obnovit konzumaci drogy, která v závislém jedinci zpravidla vyvolává úzkostně depresivní stav (Sillamy, 2001). Závislostí tedy dnes rozumíme jakékoliv psychické nebo fyzické bažení po droze a rovněž s ním spojené závislostní chování způsobující uživateli problémy (Poli, 2017).

Závislé chování má nejčastěji podobu periodického užívání látky, která škodí postiženému i celé společnosti. Tento typ závislosti nejčastěji označujeme pojmem drogová nebo látková závislost (Hartl, 2004). Tato závislost působí potěšení z přímé manipulace a užívání legální či nelegální psychoaktivní látky, která je různým způsobem vpravována do těla, kde vyvolává určité patologické procesy. Jedinec se postupně stává neschopným obejít se bez této látky, na které je závislý. Doslova se stává jejím otrokem.

Podstatou druhého typu závislosti, označující se nejčastěji pojmy jako závislost behaviorální nebo procesní, je patologické chování ve vztahu k určitým aktivitám. Tuto skupinu nelátkových závislostí tvoří celá řada nesourodých aktivit a procesů, na kterých se člověk může stát závislým. Mezi uznané diagnózy se řadí například závislost na hazardu neboli gambling, závislost na jídle, hypersexualitu (závislost na sexu) nebo kleptomanií (chorobné odcizování cizích věcí). „*Závislost si ale lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení*“ (Prevcentrum, 2018, online). Lidé se stávají závislými na potěšení, které jim poskytuje práce (workoholismus), nakupování (oniomanie), ale také užívání technologií a internetu.

## **1.2 Mechanismus fungování závislosti na internetu**

Samotný proces přechodu od adaptivního k patologickému používání internetu se jeví dosud jako nejednoznačný. Z neurobiologického hlediska jej ale stejně jako ostatní závislosti můžeme pokusit vysvětlit jako nemoc systému odměny mozku. Dopaminový a endogenní opiátový systém člověka reaguje na uspokojování základních potřeb, přirozenou odměnou se pak stává například příjem potravy. Rovněž užívání psychoaktivních látek nebo provedení určitého vzorce chování může aktivovat stejný systém, který vlivem posílení a produkce vzpomínek podpoří rozvoj závislosti (DSM-V, 2015). „*Chování, které nám přináší okamžité uspokojení, máme tendenci opakovat a díky opakování se toto chování stává pevným zvykem*“ (Prevcentrum, 2018, online).

Návykové chování tedy způsobuje uvolnění chemické látky – dopaminu

v mozku, který podpoří vznik příjemné zkušenosti. Problém všech závislostí stojí na skutečnosti, že v průběhu času je zapotřebí stále více této aktivity, aby se vyvolala stejně silná pozitivní odezva (Gregory, 2019). Současné teorie se dokonce přiklánějí k názoru, že někteří jedinci nemají adekvátní množství neuronových receptorů citlivých na dopamin a jsou tedy geneticky predisponováni k návykovému způsobu chování (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012).

### **1.3 Projevy závislosti na internetu**

Při popisu klinických problémů, které souvisí se závislostním chováním v prostředí internetu, se v odborné literatuře setkáváme s pojmy jako patologické, problémové, nadměrné nebo kompulzivní chování. Typickým projevem je právě podléhání okamžitému impulzu a ztrátou kontroly nad vlastním chováním (Poli, 2017). Samotné diagnostikování problému je ale komplikované právě z důvodu toho, že závislost na internetu není uvedena v seznamu poruch ani jednoho z diagnostických manuálů, ačkoliv světová odborná veřejnost o zařazení dalších nelátkových závislostí již dlouhou dobu intenzivně diskutuje (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012). Stále ještě nemáme dostatek důkazů, diagnostických kritérií a vodítek k identifikaci nelátkových závislostí kromě patologického hráčství, přestože často pozorujeme srovnatelné behaviorální symptomy jako při zneužívání návykových látek (DSM -V, 2015).

Řada studií poukazuje na negativní působení závislosti na internetu v mnoha oblastech života. Jižní Korea, jako jedna z prvních zemí na světě, identifikovala internetovou závislost jako významnou hrozbu pro veřejné zdraví a již dlouhodobě podporuje její výzkum a léčbu (Block, 2008). Závislost na internetu prokazatelně ovlivňuje duševní zdraví a studijní výkon (Alzayyat, Al-Gamal, Ahmad, 2015), působí problémy v sociálních vztazích i v zaměstnání (Quittner, 1997). Je doprovázena změnami nálad, abstinenčními příznaky, ztrátou kontroly nad množstvím stráveného času s digitální technologií a tendencí neustat v nadměrném užívání i přes vzniklé finanční, vztahové i jiné problémy (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012).

Je potřeba zdůraznit, že lidé se obvykle nestanou závislími na internetu obecně, ale na konkrétních internetových webech a aplikacích. Jmenujme tedy alespoň základní okruhy podtypů internetové závislosti. Za nejnávykovější prostředky jsou považovány ty, které umožňují oboustranně komunikovat v reálném čase. Tedy takové aplikace, které nám zprostředkují blízký kontakt s někým, kdo může být ve skutečném

prostoru velmi daleko. Výhody tohoto spojení nelze zpochybňovat, ale při pravidelném využívání nástrojů jako je e-mail, Skype nebo Messenger hrozí, že pro jejich snadné ovládání a dostupnost se člověk stane závislým na online komunikaci (Miovský et al., 2015). Tento podtyp internetové závislosti se někdy označuje také jako *Cyber-relational addiction* v překladu kyber-relační závislost. Dané pojmenování lépe vystihuje podstatu problému, ve kterém dochází k nárůstu on-line vztahů neboli relací jež převáží nad celkovou angažovaností v reálných vztazích. Dále se typicky rozlišuje závislost na online hrách, ve kterých dochází k setkávání více hráčů ve virtuálním světě, a kyber-sexuální závislost, při které se jednotlivci zabývají nadměrným sledováním stránek s pornografickým obsahem. Závislým se ale může člověk stát i na online nakupování a obchodování, hazardním internetovém hraní nebo jen nadměrném surfování po webech a vyhledávání informací (Poli, 2017).

Lidé se tedy typicky stávají závislými na konkrétních internetových aplikacích, které působí jako spouštěče nadměrného používání. V dnešním světě je ale téměř nemožné abstinovat od internetu, který se v mnoha ohledech stává zcela nezbytným pracovním a komunikačním nástrojem.

## 1.4 Diagnostika internetové závislosti

Již bylo zmíněno, že oblast diagnostiky a rovněž léčby internetové závislosti je komplikována chybějícími diagnostickými kritérii. Příznaky nadměrného používání internetu byly opakovaně porovnávány s kritérii používanými k diagnostice dalších závislostí, jako je patologický hazard (Beard, 2005). Bez ohledu na to, zda je závislost na internetu skutečnou závislostí, část světové odborné veřejnosti rostoucí problém škodlivého užívání informačních a komunikačních technologií stále živě diskutuje. Hledají se a definují přesná kritéria, přesto ani v novém klasifikačním systému nemocí Světové zdravotnické organizace není tato kategorie explicitně uvedena.

Aktuálně řadíme internetovou závislost do skupiny Nutkavých a impulzivních poruch (F63), kterou charakterizujeme „*opakovanými činy bez racionální motivace, jež obecně poškozují zájmy vlastní i cizí, a jsou spojeny s nekontrolovatelnými impulzy*“<sup>2</sup> (Grant et al., 2014, 125). Jedná se obecně o skupinu poruch, kde se nárůst

---

<sup>2</sup> Repeated acts that have no clear rational motivation, generally harm the person's own interests and those of other people and are associated with impulses the person experiences as uncontrollable.

napětí stává impulzem k aktivaci chování, po kterém následuje úleva spojená s potěšením. Jelikož v mezinárodní klasifikaci nemocí není závislost na internetu ani její podtypy přesně uvedeny, blíže ji shrnujeme do kategorie „jiné“ (F63.8).

Vedle toho, že nový klasifikační systém vstupující v platnost od ledna roku 2022 mění systém písmenných a číselných kódů, došlo ke změně pojmenování a rozdělení kategorií. Nově budeme v souvislosti se závislostí na internetu hovořit o poruchách způsobených užíváním návykových látek a návykovém chování (6C). Dojde k podrobnějšímu rozlišení behaviorálních závislostí na poruchu hraní hazardních her (*gambling*) a poruchu hraní her (*gaming*), obě dále rozlišované v podobě online nebo offline hraní (World Health Organization, 2018).

Na závěr jmenujeme alespoň některá z navrhovaných diagnostických kritérií internetové závislosti, která nám pomohou dokreslit probíranou problematiku. Beard a Wolf (2001, 5) doporučují zaměřit se na sledování této pětičty znaků:

- jedinec je zaujatý internetem a přemýšlí o svých online aktivitách;
- prodlužuje dobu strávenou na internetu pro dosažení potřebné úrovně uspokojení;
- již se neúspěšně pokoušel o snížení užívání internetu;
- při snahách o zmírnění užívání internetu se u něj zvyšuje nespokojenost, podrážděnost, depresivnost a výkyvy nálad;
- zůstává online déle, než si naplánoval.

Kromě výše jmenovaných musí být přítomna ještě alespoň jedna z dále jmenovaných skutečností:

- jedinec je ohrožen ztrátou zaměstnání, vztahu, vzdělání, možností kariéry z důvodu nadměrného užívání internetu;
- lže blízkým členům nebo lékaři, aby zatajil rozsah svého používání internetu;
- používá internet jako způsob úniku od problémů nebo pro zmírnění dysforických nálad (např. pocitů viny, deprese aj.).

Problematiku samu o sobě velmi složitou komplikuje skutečnost, že v současné době je už snad všechno online. Je téměř nemožné rozlišit, co se děje *online* a co *offline*. Na síti nejen trávíme svůj volný čas kontaktováním přátel nebo hraním her, ale v internetovém prostředí také pracujeme, obchodujeme, sledujeme sportovní utkání nebo si dokonce objednáváme jídlo. Je možné internetovou závislost považovat v pravém slova smyslu za onemocnění, nebo je příznakem jiných poruch (například: obsedantně-kompulzivní porucha, porucha kontroly impulzivity)? Na tuto otázku odborný svět

prozatím odpovědět neumí a situaci mu ztěžuje skutečnost, že vývoj v oblasti nových digitálních technologií se odvíjí v překotném tempu. Ale má to i své nesporné výhody, díky tomuto vývojovému progresu dnes již nemusíme sedět před počítačem, abychom byli připojeni v síti. Stačí si vzít do ruky mobil, tablet nebo jen chytré hodinky na zápěstí. A proto pro nalezení uspokojivé odpovědi na položenou otázku bude zapotřebí ještě mnohem více času a výzkumného zájmu.

## 2 Sociální sítě

V této kapitole se náš fokus zájmu blíže zaměří na jednu z internetových služeb, kterou jsou sociální sítě. Vymezíme podstatu digitálního spojení, skrze něž navazujeme, tvoříme a udržujeme vzájemné sociální vztahy. Budeme se zabývat virtuální realitou, ve které nejen pracujeme, ale i trávíme volný čas, a kterou jsme pevně zaintegrovali do našich každodenních životů. Pokusíme se charakterizovat znaky sociální komunikace v kyberprostoru a objasnit důvody využívání sociálních sítí.

### 2.1 Vymezení sociálních sítí

Pokud doslovně přeložíme dvě anglická slova: *International Network*, jejímž složením vznikl pojem internet, dojdeme k samotné podstatě tohoto nástroje. Jedná se o mezinárodní síť, která byla primárně vytvořena k podpoře rychlé a efektivní komunikace mezi americkými vládními a výzkumnými institucemi. Svému účelu v podstatě internet slouží do dnes. Změny doznal jen v množství zapojených komunikačních stran a rozsahu použití. Mluvíme o miliardě uživatelů na celém světě, kteří jsou součástí světové sítě sítí. Tedy globálního propojení vztahů, kontaktů a komunikací odehrávajících se převážně na sociálních sítí (Winkler, 2009).

Jednotlivé sociální sítě jsou dílčí prostředky, nástroje budování vazeb v kyberprostoru. Jedná se o webové služby, umožňující vytvoření profilů a jejich spojení s ostatními uživateli, ve kterých realizujeme naši vzájemnou komunikaci a sdílíme množství různorodých informací (Boyd & Ellison, 2007). Při užívání sociálních sítí tak vedle reálné existence, žijeme současně existenci virtuální.

Toman (2011) charakterizuje sociální sítě jako weby tzv. *druhé generace*. Jejich specifikum lze spatřit v dynamice, díky které koncový uživatel svou aktivitou spoluvytváří webový obsah. Internet už není jen místem statických informací ze strany webových providerů, ale je mnohem více proměnlivým prostředím. Vlastních sociálních sítí je pak nepřeberné množství. Nabývají rozličných podob. Od malých lokálních až po velké celosvětové sítě, s charakterem převážně textovým (např.: Facebook), vizuálním (např.: Instagram) nebo audiovizuálním (např.: YouTube), liší se rovněž způsobem tvorby uživatelských profilů a jejich veřejnou dostupností.



## 2.2 Důvody k využívání sociálních sítí

Nebudu jistě prvním člověkem, který se zaobíral myšlenkou, zda za globálním rozšířením internetu nestojí vzrůstající prevalence a popularita sociálních sítí, a to především u dospívajících lidí. Mnohé zahraniční studie ukazují, že tento věk je klíčovým obdobím pro rozvoj aktivního užívání nových komunikačních prostředků (Lenhart & Madden, 2007; Valkenburg, Schouten & Peter, 2005). Proto se teď zaměříme právě na odhalování některých důvodů, kterými lze tento rostoucí trend oblíbenosti sociálních aplikací ve skupině mladých dospělých vysvětlit.

Dle Pempeka a jeho kolegů (2009) lze za základní motiv k užívání sociálních sítí považovat skutečnost, že mladí lidé nechtějí zůstat mimo společenské dění, které se v prostředí sítí odehrává. Autoři se domnívají, že právě proto se používání stránek jako je Facebook stalo téměř univerzální součástí většiny denních aktivit mladých dospělých, a to nejen v USA ale i u nás.

Ačkoliv ústřední vývojové úkoly období dospívání a rané dospělosti zůstávají konstantní, dnešní informační věk proměnil způsob jejich dosahování. Z teorie Eriksona (1965) víme, že klíčovými charakteristikami vývoje v období přechodu do dospělosti je formování identity a budování intimních vztahů, které doprovází řada konfliktů. „*A jedním z prostředků, kterými se mohou mladí vypořádat s výzvami rodičů se dospělosti, je sebeodhalování prostřednictvím vrstevníků*“<sup>3</sup> (Pempek et al., 2009, 228). Sdílením osobních informací prostřednictvím statusů na sociálních sítích dochází k naplnění potřeby vyjádřit svou identitu, jejíž další rozvoj ovlivňuje následná zpětná vazba v podobě komentářů. Výsledky řady studií (např.: Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006) ukazují, že právě sociální stránky se stávají důležitým místem, kde dochází k formování názorů o sobě, o své identitě, svém sebevědomí a sebeúctě.

Je potřeba mít na paměti, že i když „*mají jedinci jen jednu totožnost, mohou mít současně hned několik identit*“<sup>4</sup> (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006, 384). Identita se přirozeně liší napříč různými relačními kontexty jako je například vrstevnická skupina, rodina nebo škola. A prostředí sociálních webů se přímo nabízí k tomu, aby uživatelé se svou identitou dále aktivně experimentovali. K tomuto jevu nahrává skutečnost, že

---

<sup>3</sup> One means by which the identity challenges of emerging adulthood may be addressed is through self-disclosure, particularly with peers.

<sup>4</sup> They assume that while individuals have only one self, they have many different identities.

internetová komunikace se může odehrávat v anonymitě. A s anonymitou souvisí možnost zdůraznit, změnit nebo i zcela skrýt určité charakteristiky a aspekty sebe sama včetně fyzického vzhledu. Na druhé straně to vede k riziku solipsistické introjekce, kdy si uživatelé vytváří nereálný fantazijní svět o tom, jak jejich komunikační partneři vypadají (Vybíral, 2005).

Prostřednictvím vzájemných interakcí ve virtuálním prostředí je možné nejen poskytovat a přijímat zpětnou vazbu pro řešení jistých obtíží souvisejících s dospíváním, ale současně naplňovat i potřebu sounáležitosti a přátelství. Asi nás nepřekvapí, že weby jsou využívány primárně k udržování „živého“ kontaktu s lidmi, se kterými se často setkáváme (Ellison et al., 2007). Důležitou roli hrají ale také k navazování nových vztahů a spojení s *offline* přáteli. Zvláště užitečné jsou pak sociální sítě pro jednotlivce, kteří mají potíže a trpí nízkou sociálně-psychickou pohodou při vytváření vazeb s druhými (Bargh & McKenna, 2004). Zprostředkovaná komunikace, která na jedné straně snižuje bariéru, může na té druhé vést k problémům souvisejícím s nedostatečnou mírou aktivní ochrany svého soukromí, čímž se uživatelé vystavují potenciálnímu riziku viktimizace.

Sociální sítě, které byly ve své podstatě navrženy tak, aby podněcovaly sociální interakce, se tak v současnosti stávají jedním z nejdůležitějších nástrojů mezilidské komunikace. Udržování kontaktů s přáteli prostřednictvím aktivit ve virtuální síti tak můžeme považovat za jeden z hlavních motivů jejich rozmanitého a hojného používání (Subrahmanyam, Reich, Waechter, & Espinoza, 2008). Ať už píšeme e-maily nebo chatujeme v diskuzních místnostech, komunikujeme díky *instat messaging*, spravujeme blogy, sdílíme informace v podobě videí a fotografií nebo komentujeme příspěvky a vyjadřujeme emoce pomocí jednoho rychlého kliknutí na tlačítko „*To se mi líbí*“ vstupujeme do vzájemných sociálních interakcí (Šmilauer, 2017). Rovněž osobní profily uživatelů slouží ke komunikaci. Lze na nich ostatním kontrolovaně prezentovat řadu osobních informací o své totožnosti, od vlastních fotografií, po výčet svých zájmů a názorů.

Výzkumné studie (Dutton et al., 2013; Rainie et al., 2012) zjistily, že jednou z nejoblíbenějších volnočasových online aktivit se poslední době stalo právě sdílení fotografií s krátkými komentáři na sociálních webech. Publikace fotografií z cest nebo vysoce sociálně hodnocených aktivit (např.: zdravé stravování, pohyb atd.) se stalo mnohem frekventovanější aktivitou, než je například stahování videí, poslouchání hudby, hraní online her nebo zasílání krátkých zpráv – SMS (Malik et al., 2016).

Pokud bychom měli tuto podkapitulu krátce shrnout, můžeme říci, že sociální sítě se v několika posledních letech staly jedním z nejdůležitějších míst mezilidské interakce, zdrojem zábavy i prostředkem seberealizace. Jejich jedinečnost je možné spatřit v proměnlivosti v čase a v možnostech vytvářet spojení mezi jedinci, kteří by se možná jinak nikdy nesetkali. Jelikož tváří v tvář interagujeme pouze s lidmi nacházejícími se v totožném geografickém prostoru, zatímco virtuální prostředí má tu výhodu, že není nikterak vázáno na prostorovou blízkost (Kadushin, 2012).

### 2.2.1 Specifika online komunikace

Jak bylo již výše zmíněno, sociální sítě se stávají nezbytným zprostředkovatelem interakcí mezi komunikačními aktéry. Definujme si komunikační proces jednoduše jako produkci, přenos či výměnu informací mezi dvěma a více účastníky prostřednictvím různých forem a symbolů (Strnadová, 2011). Mohli bychom se zaměřit na teoretický popis průběhu komunikační výměny, charakteristiku nespočtu funkcí a rovin komunikace nebo definici nezbytných složek daného procesu, ale to není obsahem této práce. Raději přejdeme přímo k specifikaci komunikace zprostředkované médii, kterým může být i sociální síť.

Thompson (2004) ve své knize charakterizuje zprostředkovanou (*mediated*) komunikaci jako produkci symbolického sdělení a jeho přenosu s využitím technického média. Tím rozumí „*hmotný podklad symbolického sdělení – tedy hmotné prvky, jejichž prostřednictvím je informace nebo symbolický obsah zachycen a přenesen od podavatele k příjemci*“ (Thompson, 2004, 21). Významným znakem zprostředkované komunikace je určitý stupeň uchování sdělení, přitom tento stupeň fixace se pro jednotlivá média liší. Při komunikaci *face to face* nebo telefonickém hovoru nemůže uvažovat o stupni trvanlivosti informace, její uchování prakticky závisí pouze na schopnosti zapamatovat si obsah sdělení příjemcem. Zato sdělení vyryté do kamene, napsané na papír nebo například nahrané na videu je mnohem trvanlivější, i když podle typu použitého média se liší současně také jeho poddajnost změně. Za druhý znak technických médií je možné považovat jejich reprodukovatelnost, tedy míru možností vytvářet kopie sdělení neboli multiplikaci. Zde můžeme hledat souvislost s dnešní komercizací médií a přeměnou sdělení ve zboží, které je možné dále prodávat s autorskými právy svázanými s hodnotou originálu.

Nejvýraznější podstatou médií je ale možnost oddálení neboli prostorového a časového odloučení (*space-time distancion*). V případě přímého rozhovoru je odloučení

minimální, jelikož se odehrává „v kontextu vzájemné fyzické přítomnosti a shodné množině časoprostorových souřadnic“ (Thompson, 2004, 24). Obsah promluvy je pak dostupný pouze aktérům komunikačního procesu, případně osobám nacházejícím se v jejich bezprostředním okolí. Naopak při uplatnění technických prostředků je možné překonat vzdálenost a působit na sebe navzájem navzdory prostorové a časové odlišnosti. Za ojedinělý typ zprostředkované komunikace pomocí technických médií pak můžeme považovat ještě masovou komunikaci. Její podstata stojí na možnosti velkého a rozmanitého spektra příjemců, kterým je obsah zprostředkován a také na jednosměrnosti komunikačního přenosu. Ojedinělost tohoto typu komunikace je možné spatřovat v omezenosti dialogické komunikační výměny, jelikož reakce příjemce je právě odlišným prostorovým nebo časovým kontextem významně znesnadněna.

Nespornou výhodou komunikace prostřednictvím sociálních sítí je „umožnění informační dostupnosti a prostupnosti, interaktivnost při výměně zpráv a rychlost při zprostředkování kontaktu“ (Vybíral, 2005, 271). Sítě tak usnadňují interakci a vytváření blízkosti mezi jedinci, kteří by se pro vzájemné fyzické oddálení kontaktovali jen velmi obtížně. Druhým proměnlivým aspektem *mediated* komunikace je parametr času, který může nabývat dvou typů. Vedle synchronního spojení, které se blíží svou plynulostí přirozenému kontaktu, je možné komunikovat asynchronně. Taková výměna se vyznačuje časovým odložením odpovědi. Ze zkušenosti víme, že při „konverzaci tváří v tvář může tichá pauza vyjádřit mnoho o reakci komunikačního partnera a zdá se, že délka pauzy v asynchronní výměně nabývá podobného významu“<sup>5</sup> (Wood & Smith, 2005, 42). Přestože v online komunikaci je odfiltrována řada relačních podnětů, například omezením neverbálního kanálu (gest, výrazů nebo intonace), čas na své důležitosti neztrácí. Uvedme pro představu některé typické zástupce obou uvedených typů komunikace. Příkladem synchronní komunikace je například online chat nebo livestream, naopak typicky asynchronní formou je posílání e-mailů (Vybíral, 2005).

Velmi podobně popisuje Boyd (2008, 9) čtyři vlastnosti sociálních sítí, kterými weby sociálních sítí disponují. Vlastnosti, „které nelze najít v přímém styku, ale které podstatně mění sociální dynamiku a způsob, jakým mezi sebou lidé interagují“<sup>6</sup> (Boyd, 2008, 2). Jsou jimi trvání (*persistence*), kdy na rozdíl od pomíjivosti řečového

---

<sup>5</sup> We all know that in face-to-face conversations, a silent pause can "say" a lot about a person's reaction. The length of the pause in asynchronous exchange seems to hold meaning as well.

<sup>6</sup> These properties fundamentally alter social dynamics, complicating the ways in which people interact.

aktu je existence síťové komunikace trvalá, vyhledatelnost (*searchability*) znamenající snadné odhalení pomocí webových vyhledávačů. Dále snadná replikovatelnost (*replicability*) neboli doslovné kopírování bez možnosti rozlišit původní síťové vyjádření od její kopie a s tím související riziko chybné interpretace. Čtvrtou vlastností je neviditelné publikum (*invisible audiences*), tedy nemožnost odhalit nebo předem určit, kdo se s obsahem seznámí a jak jej uchopí.

### 2.2.2 Vliv sociálních sítí na interpersonální vztahy

V prostředí sociálních webů dochází ke kopírování sociálních modelů společnosti. Jednotliví uživatelé společně vytváří různě soudržné virtuální skupiny a komunity, které často bývají odrazem vztahů skutečných. Členství v otevřených nebo uzavřených skupinách má pak důležitý informační charakter, kterým jednotlivci prezentují okolí své názory a zájmy (Nováková, 2009).

*„S nárůstem online komunit došlo k posunu v mezilidské komunikaci od tradičních forem opírajících se o interakce tváří v tvář k digitálním přístupům vytváření a udržování vztahů“*<sup>7</sup> (Moorman & Bowker, 2011, 2). Rozsah komunikačního využití technických prostředků bezesporu do určité míry ovlivňuje interpersonální vztahy. Zda je působení virtuálního světa na sociální interakci spíše v pozitivním nebo negativním směru a jaký dopad bude mít toto působení na utváření mezilidských vztahů v budoucnu, není dodnes jasné, ačkoliv vliv těchto prostředků na kontext soudobého společenského života nelze nevidět (Sheldon, 2008).

Z výsledků některých studií (Lampe et al., 2007; Lenhart & Madden, 2007; Subrahmanyam & Greenfield, 2008) vyplývá, že sociální sítě jsou v mnohem větší míře používány k posilování stávajících vztahů, například ve skupině spolužáků, účastníků kurzů aj., než k navazování vztahů nových. *„Typicky existuje nějaký společný offline prvek mezi těmi, kteří se v rámci webové sítě kontaktují“*<sup>8</sup> (Boyd & Ellison, 2010). V mnohem menší míře pak dochází k rozvinutí původně zprostředkovaného vztahu

---

<sup>7</sup> Currently, with the rise of online communities, communication has shifted away from traditional modes of interpersonal communication that have long been based on face to face models of interaction, to a more digital approach to maintaining and establishing relationships.

<sup>8</sup> These relationships may be weak ties, but typically there is some common offline element among individuals who friend one another, such as a shared class at school.

ve vztah reálný. Výsledky studie Reicha a jeho kolegů (2012) ukazují překvapivě významné překrytí okruhu skutečných přátel a kontaktů ve virtuální realitě. „*Dospívající tedy používají online nástroje převážně k diverzifikaci stávajících přátelství*“<sup>9</sup> (Reich et al., 2012, 365). Tento výzkum přinesl rovněž zajímavé výsledky v oblasti vnímání vlivu sociálních sítí na vztahy, pětina respondentů byla přesvědčena, že využívání Facebooku prohlubuje jejich vztahy s blízkými. Korejská studie (Choi, 2006) vedla ještě k razantnějšímu zjištění, že virtuální spojení prostřednictvím sítě *Cyworld* se stalo nedílnou součástí každodenního života celých 85 % respondentů, kteří za hlavní motiv užívání sítě považují posílení již existujících vazeb. Zdá se tedy, že důvody k používání prostředků zajišťujících virtuální kontakt jsou svou ve své povaze silně sociální.

### 2.2.3 Sociální kapitál

Než přejdeme k samotnému definování a popisu zkoumaného fenoménu FoMO, je potřeba se ještě krátce zmínit o sociálním kapitálu, který mohou lidé užíváním sociální sítě získat.

Vymezit termín sociální kapitál je problematické. Finanční optikou jej můžeme považovat za nástroj, který slouží k osobnímu obohacení a zisku. Nicméně se zde nejedná o navýšení množství zboží nebo výrobků, ale o rozvoj osobních vztahů a benefitů se vztahy spojených. „*Sociální činitelé interagují a vytvářejí sociální síť jednotlivců, která má za následek vznik pozitivních afektivních vazeb spojených s emoční podporou a schopností mobilizovat druhé*“<sup>10</sup> (Williams, 2006, 594). Zmatek panuje ohledně toho, zda můžeme sociální kapitál chápat spíše jako příčinu nebo jako důsledek vztahů a také jestli jej považovat za proces nebo hmatatelnou věc. Tato rozostřenost činí obtížnou operacionalizaci konceptu a rovněž metodologickou roztržitost napříč výzkumy.

Ellison a jeho kolegové (2007), kteří se ve své studii blíže zaměřili právě na zkoumání vztahu mezi užíváním Facebooku, jako jedné z nejpoblíbenějších sociálních sítí, a vytvářením a udržováním sociálního kapitálu, definují tento kapitál jako prostý součet zdrojů, ať už virtuálních nebo skutečných. Jako významný zdroj vedoucí

---

<sup>9</sup> Results suggest that adolescents may be using online tools to diversify their existing offline friendships.

<sup>10</sup> Some social actors interact and form a network of individuals - a “social network” - resulting in positive affective bonds. These in turn yield positive outcomes such as emotional support or the ability to mobilize others.

k podpoře veřejného zdraví, péče o děti a vzdělávacího výkonu, dále snížení kriminality, a naopak zvýšení komunitní angažovanosti a tržní výkonnosti (Putnam 2000; Woolcock 2001). S poklesem sociálního kapitálu je naopak úzce spojováno snížení účasti jednotlivců v občasných aktivitách nebo zvýšení nedůvěry mezi členy komunity.

Obecně můžeme na sociální kapitál pohlížet jako na pozitivní efekt interakce mezi účastníky na sociálních sítích, jejímž klíčovým mechanismem je úroveň jejich vzájemné důvěry. Tedy přesvědčení, že ostatní kolem jsou dostatečně důvěryhodní (Helliwell & Putnam, 2004) a prospěšní. Jednoduše se jedná o určité poznání, moudrost, která se zrodila ze zkušenosti, že být členem nějaké komunity přináší své výhody. Mít přátele je záruka „záchranné sítě“ v době nesnází a „mít přátele na vysokých postech“ předzvěst úspěchu. *„Nejdůležitější myšlenkou společenského kapitálu je tedy to, že známosti, přátelé a společníci představují důležitou výhodu, kterou lze využít v krizi, která může být využita ve formální zisk“*<sup>11</sup> (Woolcock, 2001, 3).

Shrneme-li celou kapitolu o sociálních sítích, dospějeme k poznání, že sociální weby vedou k podpoře všech tří druhů sociálního kapitálu, tak jak je rozlišuje Ellison (2007, 1147). Jsou jimi:

- *bridging social capital* (propojovací sociální kapitál), kdy sociální sítě mohou sloužit ke vzniku „slabých“ vazeb mezi jednotlivci, kteří si mohou vzájemně poskytovat užitečné informace, obvykle bez emocionální podpory;
- *bonding social capital* (upevňující sociální kapitál), ve kterém sítě slouží ke zkvalitnění a upevnění citově blízkých vztahů, například s rodinou a přáteli;
- *maintained social capital* (udržovaný sociální kapitál) je třetí dimenzí, kdy online nástroje umožňují jednotlivcům zůstat ve spojení i s těmi přáteli, se kterými není možné udržovat fyzický kontakt, například přátel z minulosti.

Na závěr ještě krátce představme dva pojmy. Online servery sociálních sítí nabývají důležité interpersonální funkce tím, že umožňují uživatelům sledovat další členy své komunity. Tato funkce pojmenovaná jako *social searching* zvyšuje povědomí o názorech, zájmech a aktivitách ostatních členů referenční skupiny, a tak slouží k podpoře vzájemných vztahů. Současně může působit i jako mechanismus usměrňující

---

<sup>11</sup> Intuitively, then, the basic idea of “social capital” is that one’s family, friends and associates constitute an important asset, one that can be called upon in a crisis, enjoyed for its own sake and/or leveraged for material gain.

chování jednotlivých členů díky sledování a otevřenému sdílení sociálních norem skupiny. Sekundární funkcí sociálních prohlížečů je *social browsing*, který zahrnuje možnost vyhledávat konkrétní uživatele a hledání online osob, s nimiž by mohl být navázán vztah i v offline realitě. Určení, jaká z dvou uvedených funkcí převládá, je důležité zejména pro navrhování a úpravu softwarů, které povedou k podpoře offline komunit (Lampe, Ellison & Steinfield, 2006).



### 3 Fear of Missing Out

V předcházející kapitole jsem se blíže věnovali sociální médiím, které nám uživatelům usnadňují přístup k mnoha informacím a zprostředkovávají sociální podporu a blízký kontakt s přáteli prostřednictvím konverzace na dálku. V této části se zaměříme přímo na objasnění podstaty samotného fenoménu *Fear of Missing Out*, který s všudypřítomnou technologizací a digitalizací souvisí. Pokusíme se jej jasně vymezit a blíže popsat jeho projevy.

#### 3.1 Vymezení

*Fear of Missing Out*, v odborné i populární literatuře zkracován na FoMO, je koncept do češtiny volně přeložený jako strach ze zmeškání. Jedná se o přesvědčení, že ostatní lidé zažívají zajímavější události a obohacující zkušenosti, o které daný jedinec přichází. Toto smýšlení vyvolává vnitřní obavu, která je doprovázena silnou „*touhou zůstat nepřetržitě spojen s tím, co dělají ostatní*“<sup>12</sup> (Przybylski et al., 2013, 1841). Můžeme ji definovat také jako základní lidskou motivaci, která spočívá v touze po interpersonálních vazbách a jistém připoutání k druhým lidem (Błachnio & Przepiórka, 2018). Z hlediska paradigmatu sociálního vyloučení, můžeme na FoMO nahlížet také jako na zkušenost vyplývající z vnímání skutečné nebo potenciální psychické vzdálenosti od druhých. Oddálení působí jako hrozba pro společenské vazby a vztahové připoutání vyvolávající sociální bolest (Lai et al., 2016).

Z perspektivy sebedeterminující teorii lidské motivace Ryana a Deciho, která je založena na uspokojování tří základních psychických potřeb vedoucích k efektivní seberegulaci a podpoře psychického zdraví, za vznikem FoMO stojí buď situační nebo chronické deficity těchto potřeb:

- *competence* (kompetence) - schopnost účinně působit na svět;
- *relatedness* (vztahové souvislosti) - pociťovaná blízkost s druhými;
- *autonomy* (autonomie) - osobní iniciativa jednat (Ryan & Deci, 2017).

V návaznosti na uvedenou teorii lze tedy odhalit vazbu mezi naplněním lidských potřeb a obavou z promeškání nějaké důležité životní příležitosti.

---

<sup>12</sup> FoMO is characterized by the desire to stay continually connected with what others are doing.

Przybylski (2013) se svým týmem z Oxfordské univerzity ve své rozsáhlé akademické studii zjistil, že jedinci, kteří byli méně spokojeni v naplnění svých základních potřeb, rovněž uvedli vyšší míru FoMO. Tedy, že strach ze zmeškání koreluje s vnímanou vnitřní nespokojeností a neúměrně postihuje hlavně mladé lidi. Na základě těchto zjištění autoři výzkumu považují FoMO za sebe-regulační prostředek k odstranění deficitů a uspokojení výše jmenovaných potřeb. Strach ze zmeškání je tak možné vidět „jako možný mediátor mezi neuspokojenými potřebami a angažovaností v prostředí sociálních médií“<sup>13</sup> (Przybylski et al., 2013, 1841).

Na FoMO se dá pohlížet také jako na „výsledek kognitivního a emocionálního procesu hodnocení schopnosti člověka využít nabízející se příležitost“<sup>14</sup> (Herman, 2011, online). Dan Herman specifikuje tři komponenty formované dlouhodobými kulturními a společenskými procesy, které ovlivňují hladinu vnímaného FoMO. Jsou jimi atraktivita příležitosti, smysl pro důležitost a kontrolu nad životem a uvědomění si možné vyčerpání nabízené příležitosti jinými (Herman, 2011).

Navzdory zvýšenému zájmu o FoMO není jeho problematika prozatím dostatečně odborně prozkoumána. Není tedy zcela zřejmé, zda nadměrné používání sociálních médií ovlivňuje lidské psychické zdraví a duševní pohodu, ačkoliv to s jistými obavami očekáváme, na základě online průzkumů na vysokoškolské populaci a laboratorních studií se smartphony (Alt, 2015; Clayton et al., 2015).

Při pročítání populárně naučných stránek, online diskuzí a fór laických odborníků nabýváme dojmu, že FoMO je hlavně pocit sociální úzkosti. Je to ochromující strach pátečních a sobotních nocí, kdy se lidé kognitivně vyčerpávají při rozhodování, co s „načatým večerem“. Když zvažují, zda zůstat doma před televizní obrazovkou s vysokorychlostním mobilním připojením k sociálním sítím nebo sesbírat zbývající síly a vybrat si mezi večírkem s přáteli, filmovým hitem, cestovatelskou přednáškou, hodinou ve fitness centru nebo návštěvou pivovaru. A když zůstanou doma sami, nezbývá než kontrolovat dění na Facebooku, Instragramu aj. Pravidelným sledováním aktualizace stavů přátel, přirovnatelnou k neurochemické zátěži, se účastníme jejich víkendového dobrodružství (Fake, 2011). Skrze sociální média jsme tak neustále nuceni uvědomovat

---

<sup>13</sup> Fear of missing out could serve as a mediator linking deficits in psychological needs to social media engagement.

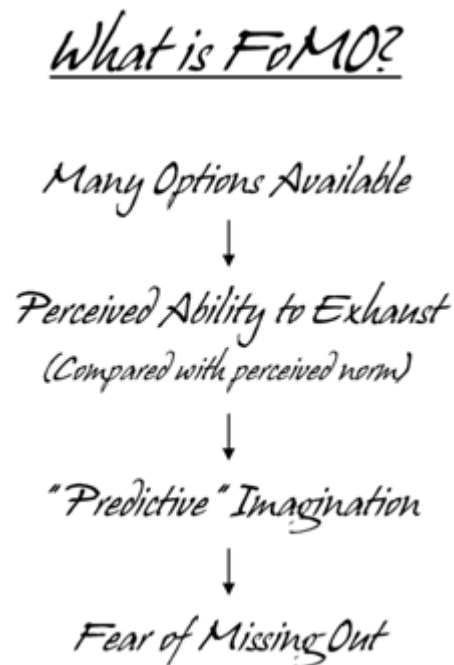
<sup>14</sup> The experience of FoMO is the result of a cognitive and emotional process of evaluating one's ability to exhaust opportunities.

si věci, které nám chybí nebo o které právě přicházíme. Sociální softwary tak ve své podstatě problém zvaný FoMO vytvářejí a současně léčí.

### 3.2 Vznik a vývoj konceptu

FoMO, společensko-kulturní onemocnění dnešní doby, poprvé identifikoval a popsal již v roce 2000 marketingový stratég Dan Herman ve svém článku publikovaném v Journal of Brand Management. FoMO charakterizoval jako „*prožívaný postoj strachu z nevyužití nabízejících se možností a ztrátou očekávané radosti, která se s nimi pojí*“<sup>15</sup> (Herman, 2011, online).

Pro pochopení konceptu autor vytvořil následující schéma.



**Obrázek 1:** Schéma vzniku Fear of Missing Out (Herman, 2011, online)

Na začátku stojí rostoucí povědomí o prakticky nekonečném množství atraktivních pobídek a touha člověka využít, co nejvíce z nich. Pokud je možnost využít nabízené pobídky nízká – v porovnání s možnostmi referenční skupiny, která je dnes v důsledku sociálních médií širší, než tomu bylo kdy v historii – pozornost se zaměří právě na to, co nelze získat z důvodu nedostatku časových nebo finančních prostředků.

---

<sup>15</sup> FoMO is experienced as a clearly fearful attitude towards the possibility of failing to exhaust available opportunities and missing the expected joy associated with succeeding in doing so.

FoMO je tedy to, co nemáme, ale zoufale po tom toužíme (Herman, 2011).

Patrick J. McGinnis přenesl koncept FoMO do kontextu rozhodování v oblasti podnikání a použil jej k popisu vysoké iniciativy některých manažerů. Těch, kteří ze strachu, aby nepromeškali dobrou příležitost, neustále sledují přemíru potenciálních cest. McGinnis pak na základě svého dalšího zkoumání na Harvard Business School definoval ke strachu z promeškání jeho protějšek, kterým je *Fear of Better Options* (FoBO), neboli strach z lepších možností/z lepší volby. FoBO není nic jiného než, že „lidé dlouho zvažují a vyčkávají před důležitými životními volbami, jako je svatba, výběr zaměstnání nebo koupě domu, v naději, že objeví ještě něco lepšího“<sup>16</sup> (Kozodoy, 2017, online). Mohli bychom to přirovnat ke stavu, kdy člověk opakovaně přezkoumává každou dostupnou alternativu. Kdy ze strachu před špatným rozhodnutím, nechává všechny své možnosti otevřené, ačkoliv jeho nerozhodnost snižuje úroveň osobního štěstí. Autor sám považuje FoMO a FoBO za dvě protichůdné síly. Jedna nás nutí využít, každé nabízené možnosti, abychom o nic důležitého nepřišli. Druhá nás naopak vede k rozvažování nad nejlepší volbou a k oddalování závazku, který by tyto možnosti omezoval. Tenze, ve které se snažíme optimalizovat všechny eventuality, nás mohou zcela paralyzovat a vyvolat tak *Fear of Doing Anything* (FoDA), tedy strach dělat cokoliv (The Harbus, 2004).

Celou problematiku popsaných problémů komplikuje fakt, že „postižená osoba si obrazně nese FoMO v kapse, kamkoliv jde“<sup>17</sup> (Schreckinger, 2014, online). Vzestup v používání smart telefonů a přístup k síti přes free wifi zóny v téměř celém společensky sdíleném prostoru nám neustále dává „FoMO kapky,“ a stává se tak zdrojem neštěstí našeho věku. Pohled na sociální síť v nás může vyvolat dojem, že jsme ochuzeni o všechny ty okouzující věci a báječné aktivity svých přátel (Schreckinger, 2014).

Na závěr je potřeba zmínit jeden v současné době již velmi populární hashtag na sociální síti Twitter. Je jím ICYMI, zkratka anglického „*In Case You Missed It*“, kterou můžeme přeložit jako „v případě, že vám to ušlo“. Používá se zvláště při sdílení nějaké informace v digitálně komunikačním prostředí.

---

<sup>16</sup> People have long agonized over major life choices, like getting married, taking a job, or buying a house, in hopes of finding a slightly better or radically better option.

<sup>17</sup> Now, the affected carry FoMO in their pocket wherever they go.

### 3.3 Příčiny a důsledky FOMO

Specifickou emocionální reakci, kterou je *Fear of Missing Out*, nemůžeme považovat za nový fenomén dnešní doby. V historii bychom našli celou řadu spouštěčů, které obavu z promeškání vyvolávaly stejným způsobem jako dnes. Byly jimi například novinové články s fotografiemi referujícími o zajímavých společenských událostech, pohlednice z dovolené nebo e-mailové pozvánky na oslavu. Zásadní změna nastala pouze ve frekvenci podnětů. Dříve přicházely příležitostně, nyní na nás *útočí* prostřednictvím nových technologií a oznámení na sociálních sítích téměř nepřetržitě. Nárůst problematiky FoMO tak můžeme přičíst na vrub zvláště technologické revoluci ve třech klíčových společenských oblastech, které souhrnně přispívají k celosvětové globalizaci. Jsou jimi rychlejší a dostupnější dopravní spojení, vývoj komunikačních služeb a zrychlení informačního toku, které výrazně zvýšily naše okamžité povědomí o nesčetných možnostech, které máme k dispozici (Herman, 2011).

Prostřednictvím médií jsme seznamováni s životy i úspěchy mnoha lidí napříč celým světem a toto rozšiřování referenční skupiny způsobuje, že se sociální srovnání stává mnohem častější a intenzivnější. Sociální sítě se tak stávají významným zdrojem negativních pocitů. Současně mají sílu ovlivňovat naše rozhodnutí a vnukat obsesivní myšlenky, zda jsme se rozhodli správně (Błachnio, & Przepiórka, 2018). Nebezpečím nadměrného využívání komunikačních technologií může být dle Turkle (2011) také odklon pozornosti od řešení podstatných událostí sociální reality, zkreslení vlastního sebeobrazu a s tím spojené snížení well-beingu. Různé studie problematického používání chytrých telefonů pak poukazují na fakt, že FoMO vysoce koreluje s úzkostností, depresí a obecně přispívá k negativní náladě a celkové nespokojenosti s vlastním životem (Elhai et al., 2016; Wortham, 2011). A kruh se uzavírá, protože osamělost, nuda, emoční frustrace a nespokojenost se současným stavem jsou významnými motivy k vyhledávání sociálních médií (Lampe, Ellison, & Steinfield, 2007). Touha být obdivován, vyrovnat se ostatním nás nutí předcházet FoMO a sledovat dění v prostředí sociálních sítí, ale současně tyto potřeby vyvolává, přispívá k pochybnostem o vlastní hodnotě a vede ke stavům podrážděnosti a úzkosti. Na FoMO tak může nahlížet jako na prostředníka mezi zvýšenou potřebou vědět o všem kolem nás a závislostí na sociálních sítích (Beyens et al., 2016).

Pojem strach je sice spojen především s negativními konotacemi, ale je potřeba zmínit, že FoMO má vedle svých stinných stránek i ty světlejší. Herman (2011)

odhaluje, že strach z chybění nás vede k tomu, abychom vedli bohatý život orientovaný na objevování nových zájmů a potěšení. Toto chování nás dělá zajímavějšími a přitažlivějšími pro naše okolí a zároveň sebou přináší novou motivaci k rozvoji a dosahování úspěchů, které v nás vyvolávají mimo jiné pocity spokojenosti a vlastní hodnoty.

## 4 Současné poznání zkoumaného fenoménu

V této kapitole představíme některé významné studie, které se hlouběji zabývaly zkoumáním problematiky *Fear of Missing Out*, a uvedeme přehled jejich zjištění. Toto dosavadní poznání FoMO nám otevře nové obzory, kterými je zapotřebí dále se zabývat a věnovat jim v budoucnu výzkumnou pozornost.

Profesor Przybylski a kolektiv jeho spolupracovníků v multidisciplinárním výzkumném Oxfordském institutu se rozhodli zabývat aplikací psychologického modelu sebedeterminující motivace, a prozkoumat tak ve třech na sebe navazujících studiích prevalenci FoMO ve vztahu k sociálním médiím. Jejich cílem bylo především zmapovat demografickou variabilitu FoMO a porozumět vazbám na motivační faktory a pocit životní pohody. Výsledky jejich práce ukázaly, že zejména mladí muži mají zvýšenou tendenci dosahovat vyšších hladin FoMO. V navazující studii se prokázalo, že rovněž jedinci, kteří se jeví jako méně uspokojení ve třech základních psychických potřebách (*competence, autonomy a relatedness*) měli vyšší úroveň FoMO. Důležitým zjištěním jejich výzkumné práce bylo poznání, že strach z promeškání negativně koreluje s náladou a životní spokojeností a vede k vyšší angažovanosti v prostředí sociálních sítí. Pro své měření se autoři rozhodli zkonstruovat *Fear of Missing Out scale*, jejíž finální podoba obsahuje 10 tvrzení a vykazuje dobrou reliabilitu (Cronbachova alfa je rovna .87). Své poznatky pak shrnuli v článku *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out* (Przybylski et al., 2013).

Neurobiologickou cestou se FoMO rozhodl zkoumat vědecký tým pod vedením Carla Lai v Římě. Závěry jejich studie svědčí ve prospěch předchozích domněnek, že lidé s vyšším skórem FoMO mají současně lepší sociální monitorovací systém. Výsledky potvrzují jejich tvrzení, že lidé se silnější obavou z chybění jsou pozornější a chápavější k vnitřním stavům mysli druhých lidí vedoucí k pozitivním společenským interakcím a k naplnění potřeby společenského schválení. Cílem jejich vědecké práce bylo rovněž zjistit, jaká oblast mozku hraje ústřední roli při sociálním začleňování měřené škálou *Attachment Style Questionnaire*, které je prokazatelně svázáno s FoMO. Hlavním zjištěním výzkumné studie bylo, že skóre FoMO pozitivně korelovalo se zvýšenou aktivitou pravého středního temporálního gyru. Pro obdobné budoucí neurobiologické studie autoři navrhli, aby se hlouběji zabývaly otázkou, zda se větší angažovanost v sociálních sítích stává pro uživatele problematickou, a jak strach z chybění a potřeba schválení modulují tento novodobý způsob sociální

interakce (Lai et al., 2016).

Za zmínku stojí také výzkum Elhaia, Levina, Dvoraka, & Halla (2016), kteří se rozhodli odhalit, jaké faktory přispívají k problematickému používání chytrých telefonů. Vedle měření deprese, úzkosti a potřeby dotyku se rozhodli u probandů sledovat také úroveň jejich FoMO. Z výsledků studie je zřejmé, že nejsilnějším prediktorem nadměrného používání technologií je právě obava ze zmeškání. Výsledky studie současně potvrdily i závěr výzkumu Przybylskiho (2013), že FoMO koreluje s nízkou mírou uspokojenosti třech základních potřeb - *competence, autonomy a relatedness*. Druhým nejvýznamnějším bivariátním korelátem problémů v používání smartphonů se stala potřeba dotyku související s haptickou zpětnou vazbou způsobenou vibracemi a pohybem na obrazovce, které jsou zdrojem kontroly. Třetím nejsilnějším prediktorem na základě analýzy dvou proměnných pak byla úzkostnost. Naproti tomu korelace mezi problematickým používáním inteligentních telefonů a depresí nebyla na bivariátním základě nalezena, ačkoliv důvodem pro toto chování dle autorů může být například obecně nízká behaviorální aktivace. Nicméně poznatky této studie objevily důležité, dříve převážně opomíjené proměnné – FoMO a potřebu dotyku, které je možné považovat za významné prediktory maladaptivního používání chytrých technologií.

Chybou by jistě bylo, kdybychom opomenuli představit studii Blackwella a jeho kolegů (2017), jejíž cílem bylo zjistit, zda jsou extraverte, neuroticismus, vztahové vazby a FoMO významnými prediktory užívání sociálních médií (dále také SNS - social networking sites) a behaviorální závislosti na nich. Ačkoliv výzkum měl svá omezení daná samo-výběrovým vzorkem, který tvořily převážně mladé ženy s vysokoškolským vzděláním, výsledky výzkumu potvrdily některá předchozí zjištění (Tang et al., 2016). Například, že neuroticismus souvisí s vyšší pravděpodobností využívání sítí a možným vznikem závislosti. „*Lidé s vysokou mírou neuroticismu mívají spoustu obav týkající se jejich osobních vztahů a sociální média tak mohou často používat právě k tomu, aby zůstali v kontaktu s ostatními*“<sup>18</sup> (Blackwell et al., 2017, 71). Dále autoři zjistili, že rovněž extraverte je významným prediktorem nadměrného používání sociálních sítí. Vysvětlení nacházejí v myšlence, že extraverti přirozeně vyhledávají sociální interakce, a to nejen v přímém kontaktu, ale i prostřednictvím médií. I když se předchozí výzkumné studie (Baek et al., 2014; Schimmenti et al., 2014) neshodují v tom, zda je možné najít vztah

---

<sup>18</sup> People high in neuroticism may have a lot of anxiety about personal relationships and social media can be used to frequently stay in touch with others.



mezi nejistými styly připoutání a závislostí na sociálních sítích a internetu, v této studii se předpoklad souvislosti patologických vztahových vazeb s nadužíváním SNS potvrdil. Přínosem předložené studie, která se jako první zabývala odhalováním spojení mezi proměnnou FoMO a používání SNS, je, že FoMO lze také považovat za dobrý prediktor nadužívání sítí (Blackwell et al., 2017).

Také španělská studie realizovaná pod vedením Ursuly Oberst a jejího kolektivu (2017) se zaměřila na bližší analýzu strachu z promeškání a intenzitu užívání SNS. Na základě výsledků online výzkumu uživatelů ve věku od 16 do 18 let se autoři pokusili najít vysvětlení vztahu mezi psychopatologickými příznaky (úzkostností, depresivností) a negativními důsledky používání sítí na mobilních zařízeních. Zjistili, že depresivní pocity dívek výrazně zvyšují intenzitu zapojení do SNS, naopak u chlapců se stává hlavním zdrojem spíše vyšší míra úzkostnosti. Analýzy potvrdily, že také FoMO hraje důležitou roli ve vývoji maladaptivního používání smartphonů a návykovému potenciálu SNS. Závěrem lze konstatovat, že nejen doba strávená na sociálních sítích, ale především osobnostní psychopatologické příznaky související s nízkou sebeúctou a slabými sociálními dovednostmi jsou v adolescentním věku významným faktorem vzniku závislosti na sociálních sítích (Oberst et al., 2017).

Na závěr bych ještě ráda představila nejnovější empirickou studii výzkumného týmu kolem Mariny Milyavské, která se rovněž zabývala důležitým společenským jevem, kterým FoMO bezpochyby je. Závěry výzkumu potvrdily hypotézu, že lidé zažívají FoMO bez ohledu na to, zda se dozví o alternativní činnosti prostřednictvím přímých sociálních kontaktů nebo přes sociální sítě. Sociální média samozřejmě hrají ve prospěch výraznějších obav ze zmeškání, jelikož zvyšují pravděpodobnost, že se o alternativních aktivitách dozvíme. Výsledky studie rovněž ukázaly na fakt, že FoMO je inherentně sociální fenomén, jelikož menší míry FoMO dosahovali ti, kteří byli zapojeni do činnosti s jinou osobou. Naopak vyšší skóre FoMO měli probandi tehdy, když pocíťovaná chybějící aktivita nabývala sociální povahy. Dalším významným zjištěním bylo, že FoMO není omezeno jen na populaci mladých studujících lidí, i když výsledky prokázaly, že studenti FoMO zažívají častěji, zvláště ve večerních hodinách, ke konci týdne, nebo pokud se současně věnují plnění požadovaných úkolů. Navazující studie, která byla realizována na vzorku nestudujících respondentů, totiž ukázala, že přes 50 % z nich prožívá FoMO alespoň jedenkrát do měsíce (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018).

## 5 Vybrané prediktory FoMO

Nyní budou představeny proměnné, které jsme se v naší výzkumné studii rozhodli blíže prozkoumat jako možné prediktory *Fear of Missing Out*.

### Demografické znaky

Celá řada předchozích studií (Grieve, & Kemp, 2015) poukazuje na existenci jistých rozdílů ve využívání sociálních sítí napříč různými věkovými skupinami. Mladší věk často pozitivně koreluje s vyšší frekvencí návštěv sociálních médií (Keizer et al., 2016), proto jsme se rozhodli sledovat rozdíly mezi různě starými respondenty i v naší výzkumné studii.

Vedle věku nás zajímá rovněž odlišnost v míře FoMO mezi muži a ženami. Jak jsme již uváděli Przybylski (2013) zjistil, že vyšších hladin strachu ze zmeškání dosahují spíše muži. Pokusíme se toto zjištění ověřit i na našem výběrovém vzorku.

Nepřeberné množství výzkumů se v posledních letech zaměřilo na mapování FoMO u studentů středních a vysokých škol (Oberst et al., 2017). Procento používání sociálních sítí mladými studujícími lidmi je všeobecně velmi vysoké, proto fokus našeho zájmu bude směřovat také k posouzení rozdílu míry FoMO mezi skupinami studentů a pracujících.

### Uživatelství sociálních sítí

Jako možné prediktory FoMO jsme se rozhodli zkoumat také zvyklosti v používání internetu a sociálních médií našimi respondenty. Zajímá nás čas, který tráví na internetu v práci i ve volném čase. Zjišťovali jsme druh a odhad průměrných denních kontrol sociálních sítí. Mapovali jsme rozsah a frekvenci aktivit, kterým se respondenti věnují na internetu. Neopomněli jsme se zeptat na vlastnictví a objem mobilních dat nebo specifikaci prostředků pro realizaci online komunikace. Tyto vybrané projevy jsme chápali jako možné indikátory strachu ze zmeškání, a proto jsme se rozhodli zjišťovat dotazníkem vlastní konstrukce.

### Životní spokojenost

Za důležitý prediktor *Fear of Missing Out* jsme již od počátku považovali úroveň životní spokojenosti. Výzkumy tohoto subjektivně kognitivního zhodnocení

kvality života s užíváním sociálních sítí a FoMO přinesly značně nekonzistentní výsledky. Například studie Blachnio a jeho kolegů (2016) ukázala, že intenzita používání Facebooku úzce souvisí se snížením životní spokojenosti. K podobnému zjištění negativního dopadu používání sociálních sítí na smíru subjektivního štěstí dospěly i další studie (Akin, & Akin, 2015), naopak jiné ukazují na opačný trend (Kross a kol., 2013).

Nejednotnost výzkumných závěrů nás přivedla k myšlence zařadit krátkou škálu pro měření životní spokojenosti také do naší testové baterie a otestovat vazbu spokojenosti s vlastním životem a úrovně FoMO.

### **Vztahové vazby v dospělosti**

Vztahová vazba v dospělosti nepopíratelně ovlivňuje způsob chování nejen v konkrétní realitě. Domníváme se, že modifikuje rovněž způsoby reagování a používání sociálních médií. Mladí dospělí dnes k vytváření a udržování podpůrné vztahové sítě a rovněž k navazování blízkých intimních vztahů valně využívají prostředků sociálních sítí, a proto jsme se rozhodli prozkoumat souvislost organizace citových vazeb právě se strachem, který může být užíváním sítí vzbuzován.

Součástí naší testové baterie se tak stala metoda měřící dvě základní dimenze vztahů, které popsala Ainsworthová – úzkostnost a vyhýbavost. Vztahová úzkostnost (*attachment anxiety*) se projevuje především strachem z odmítnutí, odloučení a separace. Zde je možné hledat možnou silnou provázanost s FoMO. Vztahovou vyhýbavost (*attachment avoidance*) definuje spíše nejistota a nepohodlí ve vztazích s druhými (Brennan, Clark, Shaver, 1998). I zde je možné hledat spojení s FoMO, jelikož prostředí sítí umožňuje snadnější kontrolu blízkosti, intimity a případné závislosti ve vztahu.

### **Neurotické a extravertní rysy osobnosti**

Vysvětlení FoMO pomocí řady osobnostní rysů se v několika málo posledních letech pokoušela řada autorů (Blackwell et al., 2017; Glaser, 2017). Pokusíme se naším výzkumem přispět a rozšířit tak dosavadní poznání. Z tohoto důvodu jsme vybrali několik subškál osobnostního inventáře NEO-PI-R a rozhodli se u našich respondentů korelovat jejich hodnoty se zjištěnou mírou FoMO.

V centru našeho zájmu je škála neuroticismu, jelikož emoční nestabilita, nervozita, úzkostnost bývá úzce provázána s potřebou zvyšovat kontrolu nad situací. Ke kontrole aktuálního dění dobře slouží právě sociální sítě, které ale zároveň mohou

zpětně obavy a nervozitu stupňovat. Vztah neuroticismu s vyšší potřebou používat sociální sítě byl již potvrzen (Blackwell et al., 2017). V našem výzkumu se pokusíme zjistit s jakou vybranou subškálou neuroticismu – úzkostností, depresivitou, rozpačitostí, impulzivitou nebo zranitelností, je vztah FoMO nejsilnější.

Ze škály extraverte jsme vybrali jen dvě subškály, u kterých předpokládáme, že by mohly s FoMO úzce souviset. Jednou z nich je družnost, která se projevuje potřebou obklopovat se společnostmi druhých lidí a potřebou s nimi intenzivně komunikovat. Domníváme se, že právě tato vlastnost může dobře predikovat strach z vynechání příležitosti být v kontaktu s druhými. Druhou vybranou charakteristikou extraverte, kterou jsme zařadili do našeho výzkumu, je vyhledávání vzrušení. Pro lidi s vysokým skórem v této subškále je typická potřeba vzrušení, stimulace a strach z nudy (Hřebíčková, 2004).

## 6 Vlastní výzkum

Předchozí kapitoly se pokusily přiblížit širokou problematiku vzniku závislostního chování na sociálních sítích. Prostor byl věnován popisu patologického stavu, který je vyvolán obavou z promeškání důležitých příležitostí z důvodu postrádání podstatných informací o aktuálním dění. Na výzkumném poli lze stále pocítit absenci významnějšího a rozsáhlejšího bádání zvláště v evropském prostředí, ačkoliv samotný koncept *Fear of Missing out* byl popsán již před začátkem nového tisíciletí. Teď již tedy nezbyvá nic jiného než představit vlastní kvalitativní šetření a pokusit se interpretovat jeho výsledky, a tak přispět k současnému stavu zjištění.

### 6.1 Předmět a cíl výzkumu

Následující část práce se zabývá samotnou metodologií výzkumné práce. Předmětem zkoumání je nalezení možných populačně významných prediktorů *Fear of Missing Out* a objasnění vztahu mezi vybranými osobnostními charakteristikami a zkoumaným konceptem. Dále se budeme soustředit na odhalení předpokládaných vzájemných souvislostí strachu ze zmeškání a dvou základních dimenzí vztahových vazeb dospělých, kterými jsou úzkostnost a vyhýbavost. Naše ohnisko zájmu se rovněž zaměří na sledování stupně FoMO v kontextu aktuálně subjektivně vnímané úrovně spokojenosti se životem.

Naším cílem je na základě kvantitativního výzkumu objasnit, zda se vybrané osobnostní charakteristiky, typ vztahové vazby nebo úroveň vnímané životní spokojenosti u mladých dospělých projeví jako významné v souvislosti s vyšší mírou FoMO. Svými výsledky se pokusíme podložit závěry některých předešlých výzkumů (například Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V., 2013; Glaser, 2018) týkajících se právě vztahu užívání sociálních sítí a FoMO, a rozšířit tak úroveň dosavadního empirického poznání v dané oblasti.

#### 6.1.1 Formulace výzkumné otázky

Rozhodli jsme výzkumně zaměřit a objasnit vztahy mezi strachem z promeškání a vybranými proměnnými na vzorku 300 respondentů starších osmnácti let. Na základě rešerše odborné literatury a prostudování pramenů jsme pro posouzení zvolili tyto možné ukazatele – spokojenost se životem, vztahovou úzkostnost, vztahovou

vyhýbavost, neuroticismus a extraverzi.

Formulovali jsem tři výzkumné otázky, které se pokusíme naším výzkumem zodpovědět.

### **1. Jakými latentními proměnnými můžeme vysvětlit FoMO?**

Při tvorbě vlastního nástroje k měření FoMO jsme postupovali od podrobného studia literatury popisující projevy strachu ze zmeškání k formulaci vlastních tvrzení inventáře. Faktorovou analýzou získaných výsledků se pokusíme vyabstrahovat a popsat klíčové faktory zkoumané problematiky.

### **2. Která z vybraných proměnných může strach ze zmeškání nejlépe predikovat?**

První výzkumnou otázkou se pokusíme ověřit dřívější zjištění, že negativní snížení životní spokojenosti (Burke, 2010), vyšší míra extraverze a neuroticismu (Griffiths et al., 2014; Ryan, & Xenos, 2011) jsou pozitivně spojeny s nadměrným využíváním sociálních médií vedoucích k vzniku *Fear of Missing Out*.

### **3. Ovlivňuje věk a gender Fear of Missing Out?**

Za podstatné shledáváme srovnání míry rozsahu projevů strachu ze zmeškání z hlediska demografické variability respondentů. Pokládáme si za cíl, provést komparaci našich získaných výsledných hodnot s dosavadními zahraničními i českými výzkumy. Například výsledky v přehledu uvedené studie Przybylského (2013) poukázaly, na vzrůstající trend úrovně FoMO zejména ve skupině mladých mužů. Naopak Glaser (2018) na základě svého zkoumání formuloval, že věk ani pohlaví nemají signifikantní vliv na FoMO.

Tímto výzkumným projektem se snažíme objasnit podstatné souvislosti, které by mohly napomoci při včasné identifikaci a podchycení rozvíjejícího se problému patologického strachu ze zmeškání. Odhalením vazeb a pojmenováním prediktorů vedoucích ke stupňování problematické tendence se může stát důležitým východiskem, které v praxi povede k prevenci nebo redukci popisovaných důsledků FoMO.

## **6.1.2 Formulace hypotéz**

Na základě výše popsaných teoretických poznatků a definovaných výzkumných cílů a jsme stanovili tyto hypotézy:

### **I. Demografické znaky:**

- **H<sub>1</sub>:** Mladší lidé mají signifikantně vyšší míru FoMO než starší lidé.

- **H<sub>2</sub>**: Muži mají signifikantně vyšší míru FoMO než ženy.
- **H<sub>3</sub>**: Studenti dosahují vyššího skóre v hodnocení FoMO než pracující.

## II. Užívání sociálních sítí:

- **H<sub>4</sub>**: Lidé, kteří tráví více času na internetu, mají signifikantně vyšší míru FoMO.
- **H<sub>5</sub>**: Lidé, kteří o sobě tvrdí, že jsou stále online, dosahují vyšší míry FoMO.
- **H<sub>6</sub>**: Lidé, kteří mají mobilní data ve svém telefonu, mají signifikantně vyšší míru FoMO.
- **H<sub>7</sub>**: Lidé, kteří mají tendenci ihned reagovat na příchozí zprávy, mají signifikantně vyšší míru FoMO.

## III. Osobnostní prediktory:

- **H<sub>8</sub>**: Existuje statisticky významná souvislost mezi vyšší mírou životní spokojenosti a nižší mírou FoMO.
- **H<sub>9</sub>**: Existuje statisticky významná souvislost mezi vztahovou úzkostí a mírou FoMO.
- **H<sub>10</sub>**: Lidé se silnějšími neurotickými rysy dosahují vyšší míry FoMO.
- **H<sub>11</sub>**: Lidé se silnějšími extravertními rysy dosahují vyšší míry FoMO.

## 6.2 Technický plán a design výzkumu

Tato kapitola bude věnována rámcovému popisu technicko-ideového plánu předloženého výzkumného projektu. Krátce představíme dílčí kroky, které bylo potřeba postupně realizovat v průběhu studie od jejího počátku po zdárné zpracování a vyhodnocení statistických dat.

Zahájení celé výzkumné studie předcházela důkladná rešerše relevantní literatury týkající se problematiky *Fear of Missing Out*. Pozornost byla věnována současně i dalším souvisejícím tématům – nelátkové závislosti, vlivu sociálních sítí. Nebyl opomenut ani odhad a zhodnocení významných faktorů, které jsem se rozhodl zkoumat jako možné prediktory FoMO.

S ohledem na stanovené cíle výzkumu byl zvolen kvantitativní model designu a následovala tvorba vlastní dotazníkové baterie, její elektronické i papírové podoby, sepsání úvodních informací a vypracování promo videa. Před vlastním šetřením byla testová sada ověřena dvěma pilotními studiemi, které vedly k novým zjištěním,

na základě kterých došlo k odstranění zjištěných nedostatků a doplnění nových relevantních informací.

Na vybraném olomouckém gymnáziu proběhlo testování metodou tužka papír ve třech závěrečných ročnících. Čas celé administrace testové baterie byl naplánován na jednu vyučovací hodinu. Před samotným vyplněním byli studenti vždy ústně informováni o cíli a účelu celé studie, seznámení se způsobem zaznamenávání a případných oprav svých odpovědí do archů. Nechybělo poučení o zachování jejich anonymity a dobrovolnosti. Průběhu a specifikům online sběru dat bude věnována samotná podkapitola.

Veškerá data získaná ať už online cestou nebo papírově byla zkompletována a převedena do jednotné elektronické podoby v softwaru Microsoft Office Excel. Před samotnou deskripcí a statistickým zpracováním byla data pročištěna a podrobena kontrole. Ve vybraných případech došlo ke kompletaci chybějících údajů pomocí metody regresní imputace. Pro faktorovou analýzu byl využit program Factor Analysis a programovací prostředí R, samotná analýza připravených dat byla následně provedena v programu Statistika 13.

## **6.2.1 Online sběr dat**

### **Pilotní testování**

Pilotní testování bylo důležitým krokem k vypilování finální verze dotazníkové baterie. První papírovou verzi zkušebně vyplnila pětice probandů s následným neformálním rozhovorem týkajícím se jejich subjektivního pohledu na nedostatky a chyby dotazníku. Po zpracování získaných námětů došlo k vytvoření elektronické verze testové sady. Ta byla opět pilotně otestována čtveřicí příležitostně vybraných respondentů odlišného věku a stupně dosaženého vzdělání. Po skončení byl znovu s každým probandem veden rozhovor s cílem získat zpětnou vazbu k podobě, formě a srozumitelnosti celého dotazníku. Drobné náměty, vztahující se převážně k úpravě formální stránky a uživatelské přívětivosti elektronické podoby dotazníku, byly opětovně reflektovány, a tak byla připravena finální verze dotazníkové baterie k ostrému testování.

### **Server Vyplňto.cz**

Elektronická verze testové baterie byla vytvořena ve spolupráci s poskytovatelem služby pro realizaci internetových průzkumů Vyplňto.cz. Bylo využito



nejvyšší varianta poskytované zákaznické verze, která vedle technické podpory zahrnuje rovněž vytvoření vlastního vzhledu dotazníku. Naším cílem bylo zkonstruovat dotazník profesionální podoby s logem a vnější úpravou domovské univerzity. Za hlavní kritérium jsme si stanovili vytvořit uživatelsky příjemné a přehledné prostředí pro vlastní vyplňování testové baterie. Využili jsme rozsáhlejších nástrojů pro úpravu úvodní strany, hlavičky dotazníku, zahrnutí video odkazu a logického větvení otázek.

### **Šíření dotazníku a časový rámec sběru dat**

Sběr dat byl naplánován ve třech vlnách, ve kterých docházelo k sdílení dotazníku skrze sociální sítě v předem vybraných skupinách, cíleném e-mailovém a chatovém oslovování některých skupin respondentů a osobním sdělením. První vlna měla převážně podobu samo-výběru, kdy došlo k šíření odkazu k vyplnění prostřednictvím sociálních sítí Facebook a Instagram. Druhá a třetí vlna se blížila metodě sněhové koule, kdy došlo k rozposlání a sdílení výzvy k vyplnění skupinou oslovených jedinců. Tyto nerandomizované způsoby sběru dat byly vybrány z důvodu časové náročnosti na vyplnění celé dotazníkové baterie, která v průměru trvala 38 minut.

Pro doplnění vzorku o mladší účastníky výzkumu byl naplánován sběr dat v prostředí středních škol. Došlo k cílenému oslovení dvou olomouckých gymnázií s nabídkou krátkého představení dané problematiky FoMO a specifík studia na katedře psychologie UPOL. Po kladném vyjádření jedné ze škol byly společně stanoveny tři návštěvy ve vybraných ročnících.

Časový rámec sběru dat prostřednictvím sociálních sítí, rozesíláním e-mailových odkazů a metodou tužka-papír v prostředí střední školy byl realizován v období od 11. ledna do 25. února 2019. Ve snaze o dosažení co nejvyšší reprezentativnosti vzorku byly jednotlivé vlny naplánovány na odlišné časy a dny v týdnu.

### **6.2.2 Metody zpracování statistických dat**

Před vlastním statistickým zpracováním dat, bylo ověřeno normální rozdělení všech sledovaných proměnných pomocí Shapir-Wilkova testu. Ačkoliv některé z vybraných testových metod (SWLS, vztahové vyhýbavost) vykazovaly statisticky signifikantní výsledky ( $p < 0,05$ ), bylo na základě centrálního limitního teorému přistoupeno k použití parametrických testových metod.

V první fázi výzkumu jsem se zabývali faktorovou analýzou inventáře vlastní tvorby k posuzování míry *Fear of Missing Out*. Pomocí polychorických korelací jsme

vyabstrahovali čtveřici latentních proměnných tzv. faktorů vysvětlující téměř 61 % rozptylu pozorovaného FoMO

Následně byla hledána korelace mezi položkami jednotlivých nástrojů testové baterie. Výpočet vnitřní konzistence byl vyjádřen koeficientem Cronbachova alfa, která nabývá hodnot od 0 do 1 a hovoří o spolehlivosti jednotlivých testů neboli jejich reliabilitě.

Pro samotné analýzy síly lineárního vztahu mezi vybranými náhodnými spojitými proměnnými byl použit Pearsonův korelační koeficient. Koeficient  $r$  nabývá hodnot od záporné asociace -1 do pozitivní 1. Pokud se hodnota pohybuje okolo 0, pak spolu vybrané proměnné nekorelují. Pro posouzení významnosti rozdílů mezi genderem respondentů byla vybrána metoda t-testu pro dva nezávislé výběry doplněná o ukazatel praktické významnosti zvaný Cohenovo  $d$ , v případě neparametrických výpočtů Mann-Whitneyův  $U$  test s mírou účinku AUC (*Area Under Curve*), který vyjadřuje pravděpodobnost, že náhodně vybraný prvek z jedné skupiny má vyšší hodnotu než prvek ze skupiny druhé. Významnost rozdílů v úrovni vzdělání byla posuzována testy jednocestnými a dvoucestnými analýzami rozptylů nebo jejich neparametrickou obdobou a výsledky byly doplněny příslušnými post hoc testy.

Závěr naší práce patřil hierarchistické lineární regresi, pomocí níž jsme se pokusili odhalit, která z vybraných proměnných může strach ze zmeškání nejlépe predikovat.

## **6.3 Popis metodologie výzkumu a sběru dat**

Tato podkapitola představí metodologické pozadí celého výzkumu. Nejprve se zaměříme na popis základního souboru a dále na způsob výběru výzkumného souboru a jeho základní charakteristiky. V následujících odstavcích pak budou krátce prezentovány jednotlivé testovací nástroje, jejich vznik a způsob použití.

### **6.3.1 Popis způsobu výběru výzkumného souboru**

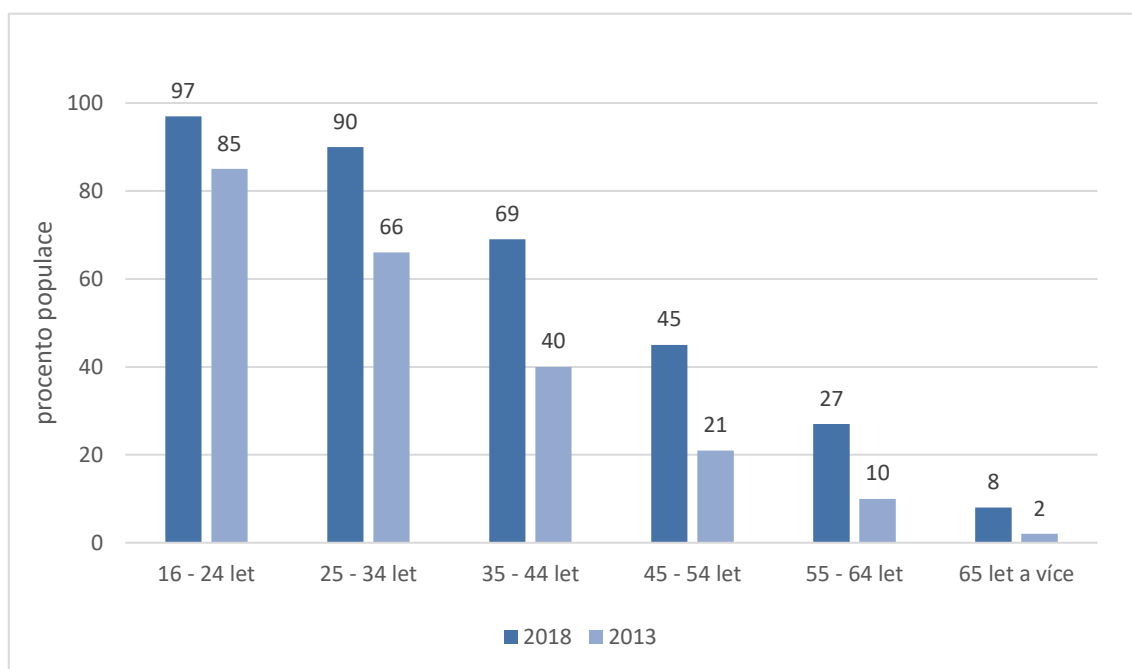
Základní populací našeho výzkumného projektu tvoří mladí dospělí lidé ve věkovém rozmezí od 18 do 30 let. Věkový rozptyl jsme omezili zvláště ve své dolní hranici z důvodu neexistence norem některých použitých testových nástrojů pro jedince mladší osmnácti let.

Pro dokreslení celkového rámce před analýzou výběrového souboru uvedme

obecná data základní populace. Na základě údajů Českého statistického ústavu v roce 2018 aktivně používalo ke komunikaci sociální sítě 51 % Čechů starších 16 let, tedy přibližně 4,5 milionu lidí. Oproti předchozímu roku se tak jednalo o celý 3 % uživatelský nárůst. V porovnání s průměrným využíváním sociálních sítích v zemích EU se však Česká republika stále nachází v lehkém podprůměru vzhledem k evropské normě (Mana, & Weichetova, 2018).

Následující graf (Graf 1) názorně prezentuje procenta české populace využívající sociální sítě v jednotlivých věkových kohortách v roce 2018. Je patrné, že s přibývajícím věkem obyvatelstva procento klesá, zcela nejvyšší je u skupiny osob na přelomu adolescence a mladé dospělosti (97 %), nejnižší procento pak v populaci starší 65 let. Pro ukázkou plošného nárůstu využitelnosti sociálních sítí Čechy je uvedeno rovněž procentuální zastoupení pro jednotlivé věkové kategorie před pěti lety (Mana, & Weichetova, 2018).

**Graf 1:** Věkové rozložení uživatelů sociálních sítí v ČR pro rok 2018 a 2013



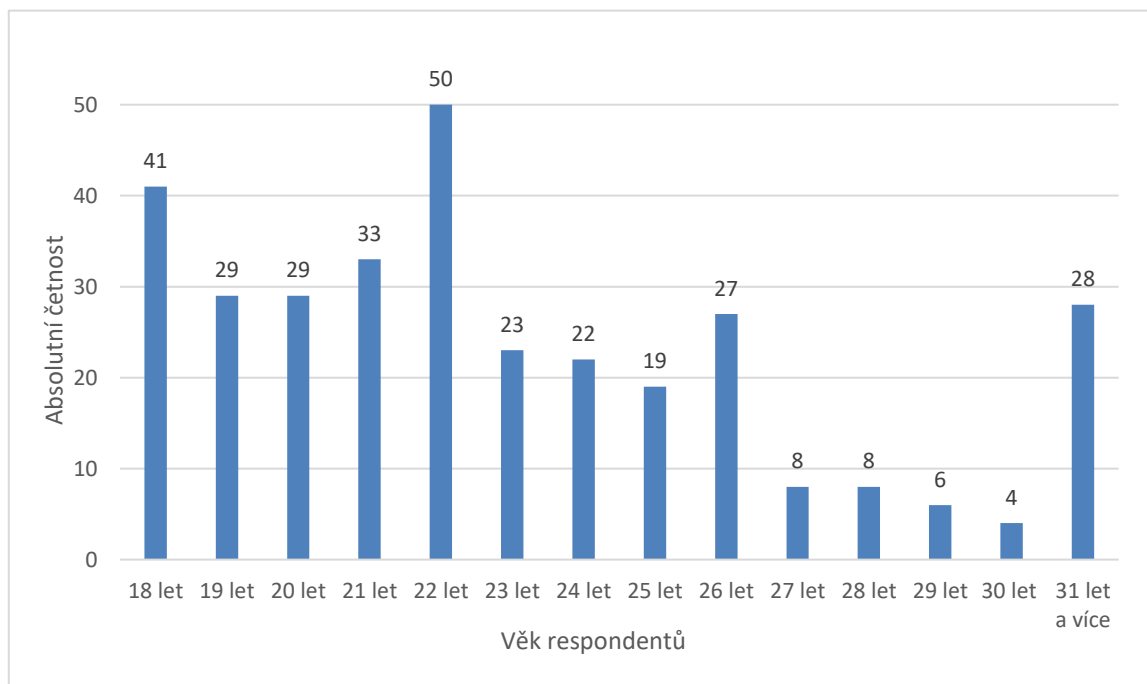
Z důvodu vysoko procentuálního zastoupení uživatelů sociálních sítí ve věkových skupinách mezi 16. až 34. rokem jsem se rozhodli výzkumu zaměřit převážně na mladé dospělé. Výběr primárního výzkumného vzorku byl proveden metodou samo-výběru (*self selecting sample*) a metodou sněhové koule (*snowball sampling*). Tyto nerandomizované způsoby sběru dat vedou ke zkreslení charakteristiky

výběrového vzorku, čehož jsme si byli vědomi, a proto jsem si za účelem minimalizace tohoto omezení stanovili za cíl nasbírat alespoň 300 respondentů.

Jak již bylo popsáno v technickém plánu výzkumu, data byla sbírána dvěma způsoby – vyplněním online dotazníku a metodou face-to-face. Konečný výběrový soubor zahrnoval 335 respondentů. Z toho v online prostředí bylo nasbíráno 287 respondentů (86 %) a papírovou formu dotazníkové baterie vyplnilo 48 respondentů (14 %). Ve výběrovém vzorku bylo zahrnuto 108 mužů ( $M = 22,62$ ;  $SD \pm 4,07$ ) s procentuálním zastoupením 33 % a zbylých 67 % respondentů tvořila skupina 222 žen ( $M = 24,06$ ;  $SD \pm 7,30$ ). Pětice respondentů své pohlaví neuvedla.

V následujícím přehledu (Graf 2) je názorně zpracováno finální rozložení respondentů v našem výzkumném šetření z hlediska věkových kohort. Nejvíce byli zastoupeni jedinci ve věku 22 a 18 let, naopak nejméně bylo 30letých respondentů. Do studie se zapojili také účastníci starší 30 let, které jsme shrnuli do jedné skupiny, dále pak tři respondenti mladší 18 let, které jsme ze souboru vyřadili.

**Graf 2:** Věkové rozložení respondentů ve výběrovém souboru



### 6.3.2 Etika výzkumu

Při přípravě, realizaci výzkumu a rovněž při zpracování dat jsme vždy dodržovali etické zásady doporučované katedrou psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. V průběhu celé výzkumné práce jsme neshledali, že bychom našim

jednáním mohli způsobit vážnější psychickou nebo fyzickou újmu účastníkům studie. V úvodních informacích k výzkumu jsem pravdivě seznámili respondenty s cílem a účelem samotného šetření, v žádné části jsem se nedopustili jejich klamání. Současně jsme proklamovali, že jejich účast ve výzkumu je zcela dobrovolná, a mají kdykoliv právo vyplňování ukončit, a tak od výzkumu odstoupit. Styl administrace nebyl direktivní, z tohoto důvodu byly všechny položky testové baterie nepovinné.

Výzkum probíhal po celou dobu anonymně. Účastníci potvrzovali ochotu se do výzkumu zapojit samotným zahájením vyplňování. S veškerými daty jsme nakládali pouze za účelem výzkumu, a to v souladu s aktuálně platnými českými a evropskými předpisy a normami (§ 5 odst. 4 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých dalších zákonů, a ve znění pozdějších předpisů; GDPR). Pro online sběr dat jsme využili poskytovatele služeb Vyplňto.cz. S daty v průběhu sběru disponoval pouze výzkumný tým pod zahaslovaným uživatelským jménem skrze zabezpečené síťové připojení. Následně byla data uchována a zabezpečena stažením do počítače opatřeného heslem a dalším zašifrováním k následnému zpracování.

Při sběru dat fyzickým způsobem byla naplněna stejná etická pravidla týkající se respektu a ohledu na práva respondentů, jako například jejich práva na poskytnutí pravdivých informací o smyslu výzkumu, na zachování důvěrnosti poskytnutých informací a jejich dobrovolné účasti. Po přepsání dat z papírových formulářů byly tyto dokumenty skartovány.

### **6.3.3 Tvorba dotazníkové baterie**

Pro analýzu vymezených výzkumných otázek jsme sestavili testovou baterii, která obsahovala čtveřici měřících nástrojů. Základem se stal inventář vlastní tvorby pro sledování úrovně FOMO, dále byla obsažena Škála spokojenosti se životem (Pavot, & Diener, 1993; Pavot, & Diener, 2008), Škála Experiences in Close Relationships (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012) a český překlad revidované verze NEO Personality Inventory (Costa, & McCrae, 1992). V následujícím textu každý z uvedených nástrojů v krátkosti představíme.

#### **Inventář vlastní tvorby**

Na základě teoretického rámce práce, studia současných výzkumů zabývajících se problematikou *Fear of Missing Out* a formulovaných cílů výzkumu jsme se rozhodli vytvořit vlastní metodu posuzující míru FOMO našich respondentů.

V současné době existuje jediná *Scale Fear of Missing Out*, kterou pro potřeby svého výzkumu sestavil kolektiv autorů Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013). Anglická verze škály byla v několika posledních letech využita i v jiných výzkumech, ale my jsme si stanovili za cíl pokusit vytvořit novou metodu, která by ideálně pojala všechny námi analyzované a pojmenované dimenze FOMO.

Začali jsme podrobným studiem FoMO z různých odborných i laických pramenů. Následně jsme analyzovali šestici okruhů, pro které jsme formulovali nespočet tvrzení. Námi specifikovanými okruhy byly: prožívání spojené s neúčastí na společenském dění; sledování aktuálního dění prostřednictvím sociálních sítí; hodnocení vlastního života při porovnání s druhými prostřednictvím sociálních zdí; potřeba kompetence odpovídající sebedeterminující teorii motivace; potřeba vytváření vztahových souvislostí rovněž z teorie předložené motivace a potřeba zpětné vazby. Pečlivým výběrem a pilotním ověřením srozumitelnosti námi formulovaných tvrzení jsme sestavili inventář o počtu 55 položek, který jsme se rozhodli administrovat. V následujících kapitolách bude podrobně popsáno, jak jsme postupovali při explorační faktorové analýze získaných dat.

## **Škála spokojenosti se životem**

*Satisfaction With Life Scale* (dále SWLS), o jejíž českou adaptaci se zasloužil profesor Marek Blatný s kolegy (2004), měří koncept subjektivní spokojenosti (SWB). Škálu poprvé zkonstruoval Diener se svým vědeckým kolektivem v roce 1985 a byla určena k „*stručnému zhodnocení obecného pocitu spokojenosti jednotlivce s jeho životem jako celkem*“<sup>19</sup> (Pavot, & Diener, 2008, 164). SWLS obsahuje pouze pětici položek s velmi dobrými psychometrickými vlastnostmi, test-retestová validita této metody dosahuje uspokojivé reliability (Cronbachova alfa = .86). Jednodimenzionální škála dosáhla svého zamýšleného interkulturního potenciálu a dodnes patří v různých zemích k všeobecně nejpoužívanějším nástrojům pro kognitivní posuzování individuální spokojenosti s celkovým životem. Příkladem položky je: „*V mnoha ohledech se můj život blíží mému ideálu.*“

Hodnocení respondentovi spokojenosti se životem je plně závislé

---

<sup>19</sup> The Satisfaction With Life Scale (SWLS) was originally developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), and was intended as a brief assessment of an individual's general sense of satisfaction with their life as a whole.

na osobních kritériích daného jedince, jeho představě životního ideálu a současného standardu života. Respondenti odpovídají na sedmibodové škále Likertova typu (od 1 = zcela nesouhlasím po 7 = zcela souhlasím). Skórování je interpretováno v absolutních číslech následujícím způsobem. Možný rozsah je od 5 do 35 bodů. Za neutrální skór se považuje dosažení 20 bodů, kdy respondent není „*ani nespokojený/ani spokojený*“, odpovídající prostřednímu stupni škály. Skóre mezi 21 až 25 body představuje mírnou spokojenost a skóre mezi 15 až 19 body je interpretováno jako mírná nespokojenost. Pokud skór nedosahuje 10 bodů, indukují respondentovu extrémní životní nespokojenost. Naopak přesáhne-li skór 30 bodů, hodnotí se jedinec jako vysoce spokojený se svým životem (Pavot & Diener, 1993).

### **Experiences in Close Relationships**

Do naší testové baterie jsme zařadili škálu *Experiences in Close Relationships* (ECR). Sestava 36 otázek s vysokou vnitřní konzistencí byla vytvořena v roce 1998 Kelly Brennanovou, Catherine Clarkovou a Phillipem Shaverem. Jedná se o sebesposuzovací nástroj s dobrou konstruktovou validitou pro měření stylů vztahového připoutání v dospělosti. Při sestavování tohoto dotazníku autoři vycházeli ze studia teorie vztahových vazeb Ainsworthové a jejích kolegů (1978) a rozhodli se měřit dvě základní dimenze – vztahovou vyhýbavost (*attachment avoidance*) a vztahovou úzkostnost (*attachment anxiety*). „*Tyto dvě dimenze jsou základem prakticky všech samoregulačních opatření dospělých vztahových vazeb a zdá se rovněž, že jsou rozhodující pro zachycení důležitých individuálních rozdílů v dospělém romantickém připoutání*“<sup>20</sup>(Brennan, Clark, & Shaver, 1998, 67).

O přeložení škály do českého jazyka a pilotní ověření její vnitřní konzistence se zasloužili Lečbych a Pospíšilíková (2012). Vzhledem k širokému využití této metody k posuzování typů vztahové vazby v dospělosti napříč různými evropskými zeměmi je považována za mezikulturně přenositelnou. Uveďme příklady položek reprezentujících jednotlivé škály, za vztahovou úzkostnost: „*Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mně na nich.*“ Za vztahovou vyhýbavost například: „*Chci se sblížit s druhými, ale stejně si udržuji odstup.*“ Obě škály jsou tvořeny celkem 18 položkami, které jsou

---

<sup>20</sup> These two dimensions underlie virtually all self-report adult romantic attachment measures and appear crucial for capturing important individual differences in adult romantic attachment.

hodnoceny na škále Likertova typu se sedmi stupni (od 1 - rozhodně nesouhlasím po 7 - rozhodně souhlasím) s neurálním středním stupněm (4 - nevím). Některé položky v obou škálách jsou reverzně skórovány.

Liché položky (1, 3, 5, atd.) měří vztahovou vyhýbavost a sudé položky (2, 4, 6 atd.) vztahovou úzkostnost. Výpočtem průměrů v příslušných škálách získáme skór vztahové vyhýbavosti a úzkostnosti pro daného jedince. Na základě těchto dvou skórů v ortogonálních stupnicích lze respondenta zařadit do jedné ze čtyř kategorií – jistý (*secure*), bojácný vyhýbavý (*fearful avoidant*), zaujatý (*preoccupied*) a distancovaně vyhýbavý (*dismissive avoidant*). „Jisté“ osoby jsou bezpečně připoutané a dosahují nízkého skóre jak ve vztahové úzkostnosti, tak vyhýbavosti. U „bojácně vyhýbavých“ lze zaznamenat vysokou úroveň v obou sledovaných vztahových proměnných. „Zaujatí“ vykazují nízkou úroveň vyhýbání se, ale vysokou ve vztahové úzkostnosti. Naopak u „distancovaně vyhýbavých“ lze vysledovat kombinaci vyhýbavého chování se zjevným nedostatkem obav z opuštění (Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

Seitl, Charvát, & Lečbych (2016) prozkoumali psychometrické charakteristiky české verze škály ECR. Výsledky explorační faktorové analýzy přinesly zajímavá zjištění a také podklady pro vyloučení některých položek. Rozhodli jsme se na základě jejich doporučení vyloučit z analýz čtveřici položek (19, 21, 24, 29 a 35) s nízkými faktorovými náboji.

## **NEO Personality Inventory**

V testové baterii byly zařazeny vybrané subškály českého překladu revidované verze vícedimenzionálního osobnostního inventáře *NEO Personality Inventory* (NEO-PI-R) Costy a McCrae (1992). Původní model publikovaný v roce 1985 zahrnoval pouze tři individuální osobnostní charakteristiky. Později byl model obohacen o dvě nové dimenze z modelu Big Five, a tak dnes obsahuje pěticí obecných dimenzí osobnosti, které jsou reprezentovány vždy šesticí subškál (*facets*) vybraných na základě faktorové a lexikální analýzy. Každá subškála je v inventáři zastoupena osmi položkami. (Hřebíčková, 2004). K našemu účelu jsme po důkladném rozvažování vybrali následující subškály, které jsme se rozhodli sledovat. Uvádíme jejich přehled se stručnou charakteristikou:

V osobnostní dimenzi neuroticismu (*neuroticism*) se jednalo o

- úzkostnost (*anxiety*): zahrnuje obavy a strach z toho, jak to všechno dopadne;



- depresivnost (*depression*): prožívání smutku a zoufalství;
- rozpačitost (*self-consciousness*): pocit trapnosti, studu nebo rozpaků;
- impulzivnost (*impulsiveness*): podléhání pokušení (jídlo, drogy, nakupování aj.);
- zranitelnost (*vulnerability*): tendence nechat se pohlit naléhavými událostmi nebo stresovými situacemi, tendence jednat panicky.

Z dimenze extraverze (*extraversion*) byly zahrnuty tyto subškály

- družnost (*gregariousness*): společenskost, vyhledávání sociálních kontaktů;
- vyhledávání vzrušení (*excitement seeking*): upřednostňování vzrušujících zážitků a výrazných smyslových podnětů.

Překlad metody včetně vytvoření norem pro českou populaci na vzorku 2269 respondentů vytvořila docentka Martina Hřebíčková. Na položky NEO inventáře se odpovídá na pětibodové škále Likertova typu vymezené od vůbec nevystihuje – spíše nevystihuje – neutrální – spíše vystihuje – zcela vystihuje. Škály jsou zkonstruovány pro osoby s normálním rozložením osobnostních charakteristik. Extrémní hodnoty ukazují na pravděpodobně silnější projev související s jedním nebo druhým pólem dané subškály popřípadě škály (Hřebíčková, 2004).

## 7 Analýza a interpretace výsledků

V této kapitole postupně představíme podrobné analýzy našich výsledků. Nejprve se budeme zabývat samotným výběrovým souborem, poté faktorové analýze inventáře vlastní konstrukce a rovněž vnitřním statistikám zbývajících metod. Závěrečná část bude věnována vzájemným korelacím výsledků jednotlivých škál a hledání prediktorů FoMO pomocí lineární regrese.

### 7.1 Základní statistiky výběrového souboru

Vzorek našich respondentů jsme krátce představili již v kapitole popisující způsob výběru výzkumného souboru. Nyní se pokusíme blíže charakterizovat finální část výběrového vzorku, která splňovala kritéria pro zařazení do následujících výzkumných analýz. Hlavním důvodem, pro který jsme byli nuceni některé respondenty z výzkumu vyřadit, bylo nevyplnění podstatných informací. V zájmu zachování dobrovolnosti při vyplňování testové baterie jsme v žádné z forem sběru dat vyplnění všech položek striktně nevyžadovali. Ke ztrátě dat docházelo také vlivem technických nedokonalostí serveru Vyplňto.cz nebo slabým internetovým připojením v době odesílání dat. Z těchto a dalších příčin jsme automaticky vyřadili všechny respondenty se ztrátou více jak 3 % informací.

Základní charakteristiky finálního výběrového souboru přehledně představuje následující tabulka (Tabulka 1). Rozdělili jsme respondenty do skupin podle jejich pohlaví, věku a dosažené úrovně vzdělání. Věkové kohorty byly cíleně rozděleny po 4 letech. Výsledný počet zařazených respondentů se rovná  $n = 294$ , celkový počet žen ( $n_Z = 204$ ) byl více jak dvojnásobně vyšší než počet mužů ( $n_M = 90$ ).

**Tabulka 1:** Rozložení mužů a žen dle věku a úrovně dosaženého vzdělání

kategorie	primární	sekundární	terciární	celkem
<b>Muž 18-21</b>	22	12	0	34
<b>Muž 22-25</b>	0	25	8	33
<b>Muž 26-29</b>	0	11	4	15
<b>Muž 30 a více</b>	0	3	5	8
<b>Žena 18-21</b>	30	49	1	80
<b>Žena 22-25</b>	0	32	20	52
<b>Žena 26-29</b>	0	6	45	51
<b>Žena 30 a více</b>	0	6	15	21

Ve výběrovém souboru bylo celkem 101 pracujících respondentů, z toho 75 bylo žen a 26 mužů. 127 žen a 64 mužů se označilo za studující, tedy náš soubor obsahoval dohromady 191 studentů. Zbývající 2 respondenti byli již v důchodu.

## 7.2 Faktorová analýza inventáře vlastní konstrukce

Jedním z našich cílů bylo vytvořit českou metodu pro měření *Fear of Missing Out*, která se stane výchozím nástrojem pro hledání prediktorů zkoumané problematiky. V předchozích kapitolách jsme představili jednotlivé kroky při tvorbě inventáře vlastní konstrukce a nyní popíšeme, jak jsme postupovali při zkoumání jeho faktorové struktury.

### 7.2.1 Metody analýzy

Při výběru metod analýzy jsme vycházeli z formátu získaných dat. Administrovaný inventář vlastní konstrukce obsahoval 55 položek, na které respondenti odpovídali pomocí čtyřbodové Likertovy škály s hodnocením 1 – „zcela souhlasím“, 2 – „spíše souhlasím“, 3 – „spíše nesouhlasím“ a 4 – „zcela nesouhlasím“. Některé položky měly reverzní skórování a před vlastní analýzou byly jejich hrubé hodnoty převráceny.

Z důvodu ordinální povahy výchozích položek jsme přikročili k metodě Explorační faktorové analýzy (EFA) za pomoci programu FACTOR (Lorenzo-Seva, Ferrando, 2006). Nejprve jsme zvolili Parallel Analysis (PA), která nám umožnila provádět pokročilou metodu extrakce Minimum Rank Factor Analysis (MRFA) a šikmou

rotaci *Normalized Promax*, pomocí které jsme dosáhli jednodušší struktury faktorů, než by bylo možné u ortogonálních rotací. Přistoupili jsem k ní z důvodu povahy našich zkoumaných dat a očekávaných faktorů, u kterých jsme nemohli předpokládat jejich nezávislost. Dříve než jsme mohli přejít k profilaci faktorů, bylo nutné zkontrolovat, zda naše data splňují podmínky pro použití faktorové analýzy. Polychorická korelace neobsahovala nenulové korelace mezi položkami, rovněž Bartlettův test nevykazoval statisticky signifikantní výsledek (testové kritérium = 2473,7; s.v. = 406;  $p = 0,00001$ ) a Kaiser-Mayer-Olkin test ( $KMO = 0,83$ ) ukázal, že na naše data můžeme použít faktorovou analýzu.

Parallel Analysis (PA) na počtu maximálně 100 iterací doporučil pětici faktorů. Výsledek jsme porovnávali také s metodou Minimum average partial test (MAP), který parciálními korelacemi po odstranění každého z faktorů doporučil čtyři faktory. K určení finálního počtu faktorů jsme pak postupovali porovnáním průměrného procenta společného vysvětlovaného rozptylu extrahovaných faktorů z původních dat s procentem vysvětleného společného rozptylu. Faktor byl vybrán za podmínky, že rozptyl extrahovaného faktoru překročil 95. percentil průměru procenta společného vysvětlovaného rozptylu. Pro lepší porozumění jednotlivým trsům položek a určení počtu faktorů jsme nakonec v programu Statistika napočítali také metodu hlavních os (*Principal axis method*) Pearsonových korelací, která se přiklání k šesti nebo dvou faktorovému řešení.

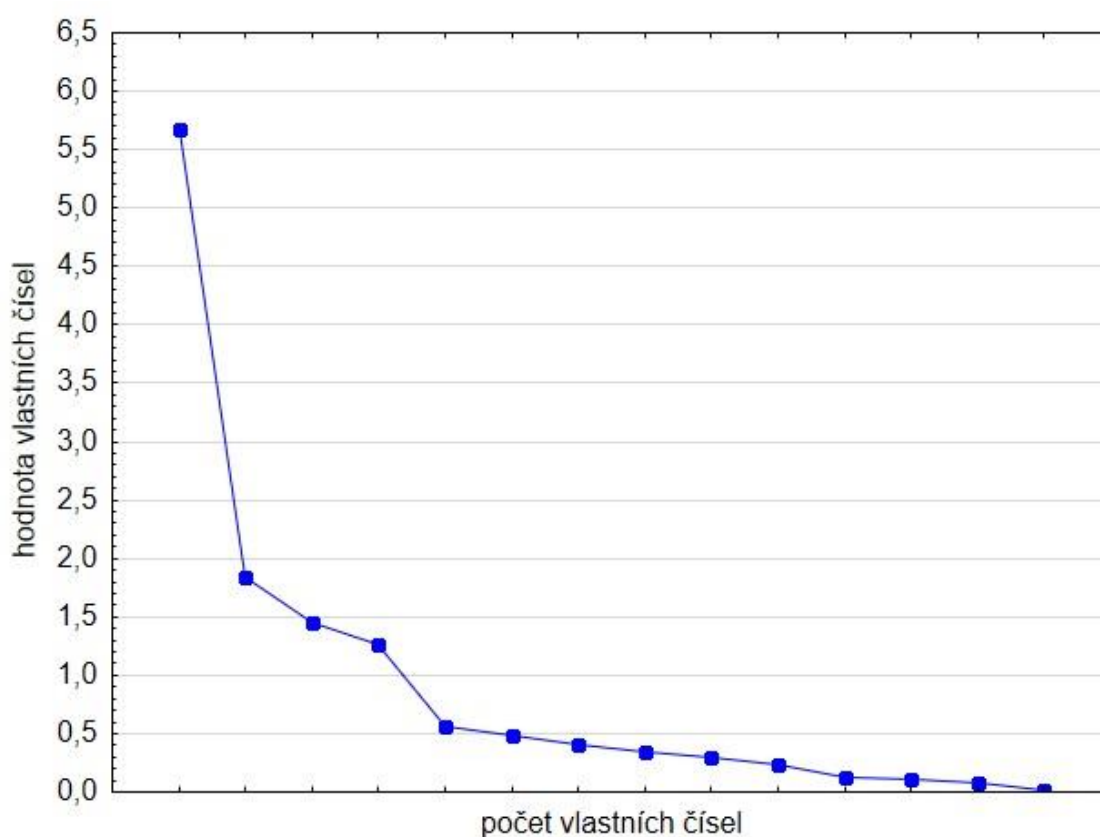
Jelikož se uvedené přístupy neshodovaly při volbě počtu faktorů, posuzovali jsme čtyřfaktorový, třífaktorový a dvoufaktorový model za pomoci konfirmační faktorové analýzy (CFA) v programu R. Cíleným porovnáváním všech modelů, faktorových nábojů jednotlivých položek jsme vyabstrahovali jejich finální počet.

Dvanáct z celkových padesáti pěti položek dosahovalo asymetrie v šikmosti a špičatosti v absolutní hodnotě vyšší než jedna. Rozhodli jsme se přiklonit spíše k výsledkům matice polychorických korelací položek, která nám posloužila k určení počtu faktorů. Pro úplnost uvedme výsledky multivariačních testů pro určení nadměrné šikmosti a špičatosti (Mardia, 1970). Odchyly šikmosti nebyly statisticky významné (koeficient šikmosti = 676,9; testové kritérium = 34135,6; s.v. = 29260;  $p = 1,0$ ), ale byla nalezena abnormalita špičatosti získaných odpovědí (koeficient špičatosti = 3268,0; testové kritérium = 14,6;  $p = 0,000^{**}$ ).

## 7.2.2 Statistické ověření obsahové validity

Na základě porovnání výsledků EFA a CFA, vlastních čísel, procent vysvětleného společného rozptylu faktorových nábojů a po vyřazení psychometricky nevyhovujících šestadvaceti položek jsme se přiklonili k čtyřfaktorovému řešení. Náš výběr jsme ověřili faktorovou analýzou v programu Statistika – konkrétně metodou hlavních os (*Principal axis method*) s využitím ortogonální rotací *Varimax normalized*. Přikládáme sutinový graf (Graf 3), který vykreslil dva významnější zlomy na křivce, a tak podpořil naše rozhodnutí.

Graf 3: Sutinový graf vlastních čísel



V následující tabulce (Tabulka 2) prezentuje matici polychorických korelací vybraných 29 položek metodou MRFA s rotací *Normalized Promax* pro námi zvolené řešení pomocí čtyř faktorů ( $F =$  latentní proměnná). Ve spodní části tabulky jsou uvedena vlastní čísla (*eigenvalue*) vyabstrahovaných faktorů a procento vysvětleného společného rozptylu dle MRFA. Faktorové náboje  $> 0,4$  jsou zvýrazněny. V tabulce nechybí ani výpočet komunality. Pro srovnání vedle komunality vypočítané pomocí MRFA, která není zcela kompatibilní a nadhodnocuje, je uvedena rovněž komunalita získaná klasickým výpočtem, která referuje o té části variability proměnné, kterou lze vysvětlit

pomocí faktorů.

Navržený čtyřfaktorový model se nám zdá jako uspokojivý, jelikož dle MRFA metody vysvětluje 61 % společného rozptylu a 43,7 % celkového vysvětleného rozptylu. Hodnota získaná metodou hlavních os je opět nižší, procento vysvětleného celkového rozptylu je rovno 35,3. Pro možné srovnání uvádíme v příloze (Příloha C) kompletní výsledky faktorové analýzy metodou hlavních os (*Principal axis method*) s rotací *Varimax normalized*.

**Tabulka 2:** Faktorové zátěže EFA

položka	F1	F2	F3	F4	kom. MRFA	<u>komunalita</u>
FOMO_12	<b>0,80</b>	-0,09	0,04	0,01	1,00	0,45
FOMO_13	<b>0,69</b>	0,33	0,01	-0,17	0,90	0,44
FOMO_11	<b>0,66</b>	0,18	0,02	-0,13	0,81	0,36
FOMO_02	<b>0,64</b>	0,08	-0,09	0,16	0,83	0,36
FOMO_25	<b>0,61</b>	-0,28	0,02	0,11	0,68	0,30
FOMO_22	<b>0,52</b>	-0,04	-0,01	0,05	0,50	0,26
FOMO_32	<b>0,51</b>	0,00	-0,02	0,19	0,62	0,31
FOMO_29	-0,01	<b>0,89</b>	-0,08	0,07	1,00	0,51
FOMO_30	0,00	<b>0,81</b>	0,07	0,01	0,91	0,49
FOMO_43	-0,02	<b>0,52</b>	0,13	0,24	0,66	0,39
FOMO_31	0,05	<b>0,50</b>	0,05	-0,07	0,61	0,19
FOMO_46	-0,03	-0,03	<b>0,77</b>	0,05	0,82	0,42
FOMO_50	0,07	0,01	<b>0,73</b>	-0,14	0,80	0,37
FOMO_53	0,08	-0,06	<b>0,73</b>	-0,02	0,83	0,42
FOMO_51	0,18	-0,12	<b>0,69</b>	-0,15	0,73	0,39
FOMO_36	-0,04	0,08	<b>0,61</b>	-0,03	0,80	0,31
FOMO_03	-0,09	0,05	<b>0,60</b>	0,18	0,82	0,43
FOMO_40	-0,15	0,20	<b>0,55</b>	0,09	0,59	0,38
FOMO_01	-0,14	0,12	<b>0,43</b>	0,10	0,59	0,29
FOMO_33	-0,09	-0,32	0,04	<b>0,90</b>	1,00	0,46
FOMO_18	0,09	0,01	-0,10	<b>0,80</b>	1,00	0,44
FOMO_05	-0,01	0,14	-0,18	<b>0,66</b>	0,67	0,34
FOMO_09	0,00	-0,01	0,01	<b>0,55</b>	0,60	0,27
FOMO_41	-0,04	0,17	0,06	<b>0,62</b>	0,88	0,45
FOMO_28	-0,01	0,1	0,09	<b>0,54</b>	0,63	0,38
FOMO_20	0,12	0,13	-0,02	<b>0,54</b>	0,90	0,43
FOMO_42	-0,03	0,18	-0,05	<b>0,54</b>	0,74	0,33
FOMO_07	0,11	-0,16	0,11	<b>0,53</b>	0,75	0,38
FOMO_21	0,27	-0,02	0,1	<b>0,50</b>	0,85	0,38
<b>Vlastní číslo</b>	<b>7,22</b>	<b>2,50</b>	<b>2,12</b>	<b>1,82</b>		
<b>% var.</b>	32,1	11,1	9,4	8,1	celk. = <b>60,7 %</b>	

### 7.2.3 Čtyřfaktorový model FoMO

Nyní přistoupíme k pojmenování latentních proměnných FoMO dle výsledků explorační faktorové analýzy.

První faktor byl sycen sedmi otázkami, u kterých jsem shledali, že mají společnou potřebu kontrolovat aktuální dění prostřednictvím sociálních sítí. Tuto proměnnou tvořily výroky, které v průběhu tvorby inventáře spadaly do jednoho z našich predikovaných okruhů.

**Tabulka 3:** Položky faktoru F1

Kód položky	Sledování aktuálního online dění „za každých okolností“
FOMO_2	Když jedu na dovolenou, sleduji na sociálních sítích, co dělají moji přátelé doma.
FOMO_11	Kontroluji e-mail, zprávy a oznámení na sociálních sítích hned po probuzení.
FOMO_12	Kontroluji sociální sítě, i když jsem ve společnosti svých přátel.
FOMO_13	Dříve než usnu, podívám se, co je nového na sociálních sítích.
FOMO_22	Kontroluji e-mail, píšu zprávy nebo navštěvuji Facebook, Instagram ve výuce/v práci.
FOMO_25	Dokážu si povídat s přáteli a přitom psát SMS, brouzdat po internetu, hrát hry atd.
FOMO_32	Ptám se svých přátel prostřednictvím sociálních sítí, co právě dělají.

Druhý faktor jsme pojmenovali podle jedné ze základních lidských potřeb, která vyplývá ze sebedeterminující teorie lidské motivace Ryana a Deciho (2017), potřeby kompetence. Pro tuto proměnnou je charakteristické, že uživatelé sociálních sítí vyjadřují svou identitu a čekají na kladnou odezvu svého sociálního okolí. Mohli bychom tvrzení shrnout také jako potřebu zpětné vazby. Tento faktor tvoří čtyři položky našeho inventáře, z nichž jedna je projektivního charakteru (FOMO\_31).

**Tabulka 4:** Položky faktoru F2

Kód položky	Potřeba online zpětné vazby (competence)
FOMO_29	Zajímá mě, kolik „lajků“ je pod mým příspěvkem.
FOMO_30	Když dostanu „lajk“, zajímá mě, od koho je.
FOMO_31	Myslím si, že lidi potěší, když dostanou hodně „lajků“.
FOMO_43	Cítil(a) jsem se někdy opomenutý/á, když nikdo nezareagoval na můj status.

Pro třetí faktor jsme dlouho nemohli najít vhodné pojmenování. Důvodem byla nepřesná formulace čtyř našich tvrzení, které se nám jevily jako velmi obecné. Při analýzách jsme vycházeli z předpokladu, že naši respondenti v rámci odpovědí rozuměli, že nás zajímají jejich pocity a stavy spojené s používáním sociálních médií, jelikož na ně celý inventář opakovaně odkazoval. Ale pro případné budoucí ověření nástroje navrhuje jejich přeformulování tak, aby položky přímo odkazovaly na souvislost prožívaného stavu s užíváním sociálních sítí. Například místo tvrzení „*Někdy mě přepadne pocit, že můj život nemá smysl* (FOMO\_46),“ bychom nyní doporučili spíše: „*Při prohlížení sociálních sítí mě občas přepadne pocit, že můj život nemá smysl.*“ Třetí faktor popisuje dopad FoMO na emoční prožívání a snížení životní spokojenosti vlivem porovnávání svého života s životy druhých lidí prostřednictvím sociálních sítí.

**Tabulka 5:** Položky faktoru F3

Kód položky	Negativní psychické symptomy související s FoMO
FOMO_1	Obávám se, že moji přátelé mají více životních zkušeností než já.
FOMO_3	Někdy se cítím nudný/á a nezajímavý/á při srovnání s ostatními lidmi.
FOMO_36	Stalo se mi, že jsem zapochyboval(a) nad tím, že to, co teď dělám, dělám správně.
FOMO_40	Přepadl mě někdy pocit, že vůbec nestíhám to, co zvládají ostatní.
FOMO_46	Někdy mě přepadne pocit, že můj život nemá smysl.
FOMO_50	Stává se mi, že jsem netrpělivý/á a podrážděný/á.
FOMO_51	Často se cítím unavený/á a vyčerpaný/á.
FOMO_53	Myslím, že jsem často ve stresu.



Poslední vyabstrahovaný faktor sytí položky, pro které je společná obava z chybění na nějaké důležité společenské události. Patologický strach, který může vést až k ochromení vlastního jednání, znepokojení vyvolané pocitu vyloučení ze sociálního dění.

**Tabulka 6:** Položky faktoru F4

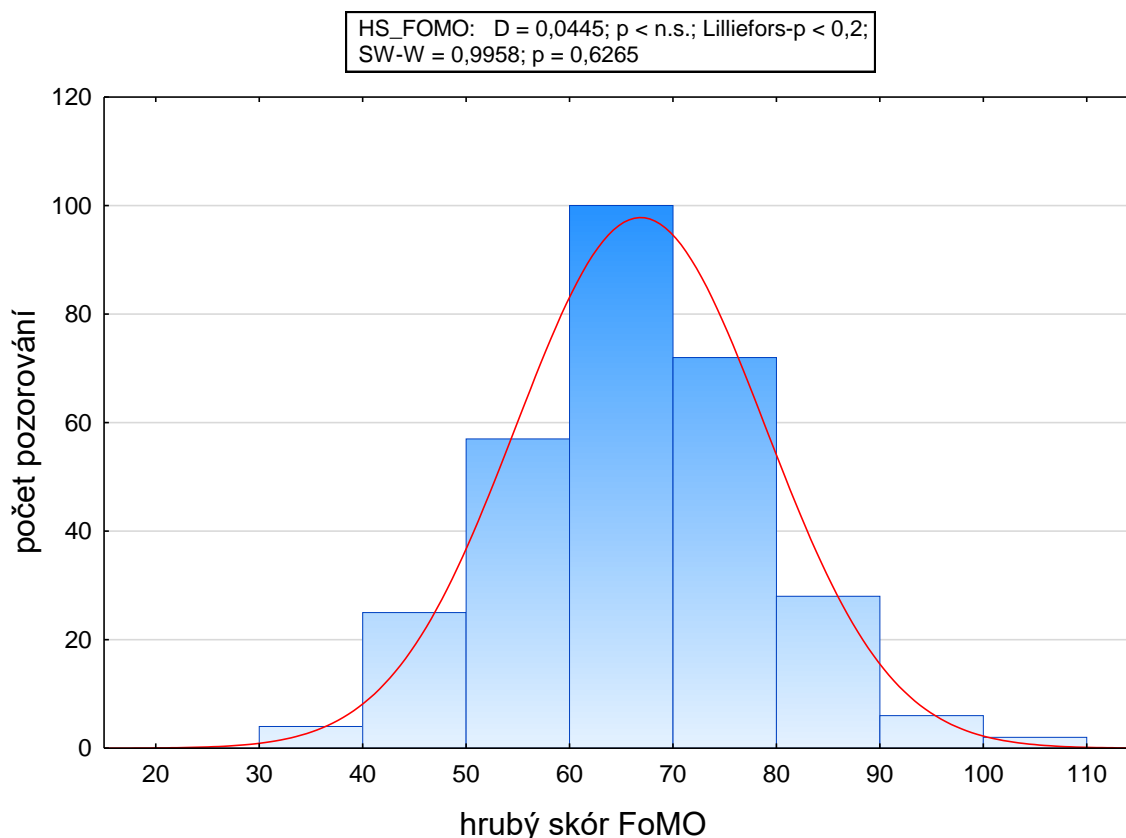
Kód položky	Prožitek obav z neúčasti na společenském dění
FOMO_5	Rozesmutní mě, když mi přítel zapomene poslat pozvánku na nějakou zajímavou akci (př.: oslavu jeho narozenin).
FOMO_7	Stalo se mi, že jsem zatoužil(a) být na jiné akci, než jsem zrovna byl(a).
FOMO_9	Cítím se znepokojený/á, když nemám nic naplánovaného.
FOMO_18	Stalo se mi, že jsem byl(a) neschopný/á se rozhodnout, na kterou facebookovou událost půjdu.
FOMO_20	Jsem znepokojen(a), když se moji přátelé baví beze mě.
FOMO_21	Jsem nervózní, když nevím, co dělají moji přátelé.
FOMO_28	Cítil(a) jsem se vyloučen(a) ze společnosti svých přátel, když jsem s nimi nevyrazil(a) na akci, kam oni šli.
FOMO_33	Stalo se mi, že jsem zalitoval(a) své volby při výběru ze dvou zajímavých událostí.
FOMO_41	Byl(a) jsem někdy smutný/á z toho, že jsem si nechal(a) ujít zajímavou akci.
FOMO_42	Mám potřebu vědět o všech akcích ve svém okolí.

#### 7.2.4 Základní psychometrické kvality

Na závěr doplníme přehled konkrétních hodnot, které byly naměřeny finální verzí inventářem vlastní konstrukce pro měření FoMO a jeho základní psychometrické kvality – reliabilitu a kriteriální souběžnou validitu.

Respondenti na revidované 29 položkové škále pro měření FoMO mohli získat od 29 do 116 bodů. Průměrný skóre odpovídal 66,62 bodům ( $SD \pm 11,99$ ). Nejnižší naměřený skóre se rovnal 34 bodům a maximální skóre byl 103 bodů. Pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry jsme ověřili rozdíl v úrovni FoMO mezi pohlavími. Naměřený rozdíl nedosáhl statistické významnosti ( $p = 0,081$ ), průměrná hodnota mužů ( $M = 68,46$ ;  $SD \pm 11,45$ ) byla o 2,65 bodů vyšší než naměřená hodnota u žen ( $SD \pm 12,16$ ). Graficky prezentovanou četnost v jednotlivých bodových kohortách je možné vidět v grafu (Grafu 4). Normalitu rozložení naměřených dat jsme ověřili pomocí Shapir-Wilkova testu, jehož hodnota nenabyla statisticky signifikantního efektu.

**Graf 4:** Rozložení hrubých skóre škály FoMO



Reliabilitu naší celkové škály jsme shledali jako velmi uspokojivou, Cronbachův koeficient alfa dosahoval hodnoty 0,87. Pro potvrzení jsme se rozhodli zkontrolovat také proměnlivost alfy po odstranění jednotlivých položek, vnitřní konzistence škály by se po vyloučení jakékoliv položky ze škály významně nelišila. Pro úplnost uvádíme v tabulce (Tabulka 7) ještě reliability jednotlivých faktorů, které informují o celkově dobré vnitřní konzistenci.

**Tabulka 7:** Reliabilita jednotlivých subškál inventáře vlastní konstrukce

faktory	Cronbachachova $\alpha$
<b>F1: Sledování aktuálního online dění „za každých okolností“</b>	0,76
<b>F2: Potřeba online zpětné vazby (competence)</b>	0,71
<b>F3: Negativní psychické symptomy související s FoMO</b>	0,80
<b>F4: Prožitek obav z neúčasti na společenském dění</b>	0,81

V následující tabulce (Tabulka 8) schematicky prezentujeme Spearmanovy korelační koeficienty vypovídající o míře závislosti mezi jednotlivými subškálami našeho inventáře. Z výsledků je patrné, že jednotlivé škály mezi sebou nabývají slabého a středně silného vztahu, nejsilněji pak spolu korelují třetí a čtvrtý faktor. Vysvětlení lze nalézt v tom, že inventář měří vzájemně se překrývající aspekty jednoho společného konceptu, kterým je *Fear of Missing Out*.

**Tabulka 8:** Korelace mezi faktory inventáře pro měření FoMO

$r_s$	F1 (M =15,86)	F2 (M =10,92)	F3 (M =20,02)	F4 (M =19,82)
<b>F1: Sledování aktuálního online dění „za každých okolností“</b>				
<b>F2: Potřeba online zpětné vazby (competence)</b>	0,233			
<b>F3: Negativní psychické symptomy související s FoMO</b>	0,167	0,346		
<b>F4: Prožitek obav z neúčasti na společenském dění</b>	0,333	0,368	0,415	

Kriteriální souběžnou validitu navrhované metody jsem se rozhodli ověřit hned několika způsoby. V průběhu tvorby testové baterie jsme na její závěr připojili otázku: „Zkontrolovali jste během vyplňování dotazníku svůj mobil, e-mail, Messenger, Facebook nebo jakýkoliv jiný online komunikační kanál?“ Pouze 56 z celkových 294 respondentů na tuto otázku odpovědělo kladně, tedy že v průběhu vyplňování dotazníku použili některý z komunikačních kanálů, a to buď jednou nebo opakovaně. U této skupiny jsme očekávali vyšší míru FoMO a rozhodli se náš předpoklad ověřit pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry, jelikož F test nenalezl významnější rozdíl rozptylů mezi skupinami a použití tohoto testu ospravedlnil. Výsledky ukázaly, že respondenti, kteří při vyplňování testové baterie kontrolovali komunikační prostředky, dosahovali vyšších skóre na FoMO škále (M = 69,54; SD ± 12,77), než skóre skupiny respondentů, kteří při vyplňování sociální média nenavštívili (M = 65,93; SD ± 11,73). Hodnota testové statistiky byla signifikantní (t = 2,03, p = 0,043), ale Spearmanův korelační koeficient (r = -0,12) ani míra účinku (Cohenovo d = 0,3) referovaly jen velmi

slabý vztah.

Pro ověření validity našeho inventáře jsme využili také číselných odhadů našich respondentů o počtu jejich denních kontrol sociálních sítí (např.: Facebook, Instagram aj.) a dále o hodinové frekvenci návštěv aplikací sloužících k online komunikaci (např.: Messenger, Whatsapp aj.). Pro stanovení vztahu mezi číselnými hodnotami a hrubým skórem FoMO jsme opět zvolili robustnější Spearmanův korelační koeficient ( $r_s$ ), jelikož v souboru byla přítomna odlehlá pozorování, na která byl lineární Pearsonův koeficient příliš citlivý. Korelace dosáhly velmi vysoké statistické významnosti ( $\alpha = 0,001$ ) a obě odpovídaly střední míře závislosti. Pro počet denních kontrol sítí ( $r_{s1}$ ) i hodinovou frekvenci návštěv online aplikací ( $r_{s2}$ ) byly naměřeny středně silné korelace  $r_{s1} = 0,39$  a  $r_{s2} = 0,37$ .

## 7.3 Vnitřní statistiky použitých metod

V této podkapitole budou postupně představeny konkrétní výsledky naměřené použitými testovými nástroji. Nejprve u každé metody graficky prezentujeme rozložení četností odpovědí, dále zmíníme průměrné skóry a její reliabilitu.

Pro jednotlivé testové metody se lišil počet vyplněných dotazníků z důvodu chybějících odpovědí. Příčin jsme našli více, jednou z nich je dobrovolnost vyplňování testové baterie, která nebyla omezena. Možné omezení bylo způsobeno také chybami v ukládání zaznamenaných informací elektronické verze dotazníku. Výsledný počet respondentů, které jsme zahrnuli do statistických výpočtů, prezentujeme v tabulce (Tabulka 9). Pro následné korelace mezi skóry v jednotlivých testech, které budou popsány v následující kapitole, bylo nutné mít pro každého respondenta obě hodnoty korelovaných testů.

**Tabulka 9:** Počet odpovědí zahrnutých do statistického zpracování

Použitý nástroj	Počet vyplněných dotazníků
FoMO	294
SWLS	294
ECR	292
NEO-PI-R	294

### 7.3.1 Škála FoMO

Finální podoba naší metody pro posouzení úrovně strachu ze zmeškání obsahovala dvacet devět tvrzení, na které respondenti odpovídali výběrem z čtyř stupňové Likertovy stupnice. Naměřený skór se pohyboval v rozmezí od 34 do 103 bodů a průměrná hodnota skóru odpovídala 66,61 bodům ( $SD \pm 11,99$ ).

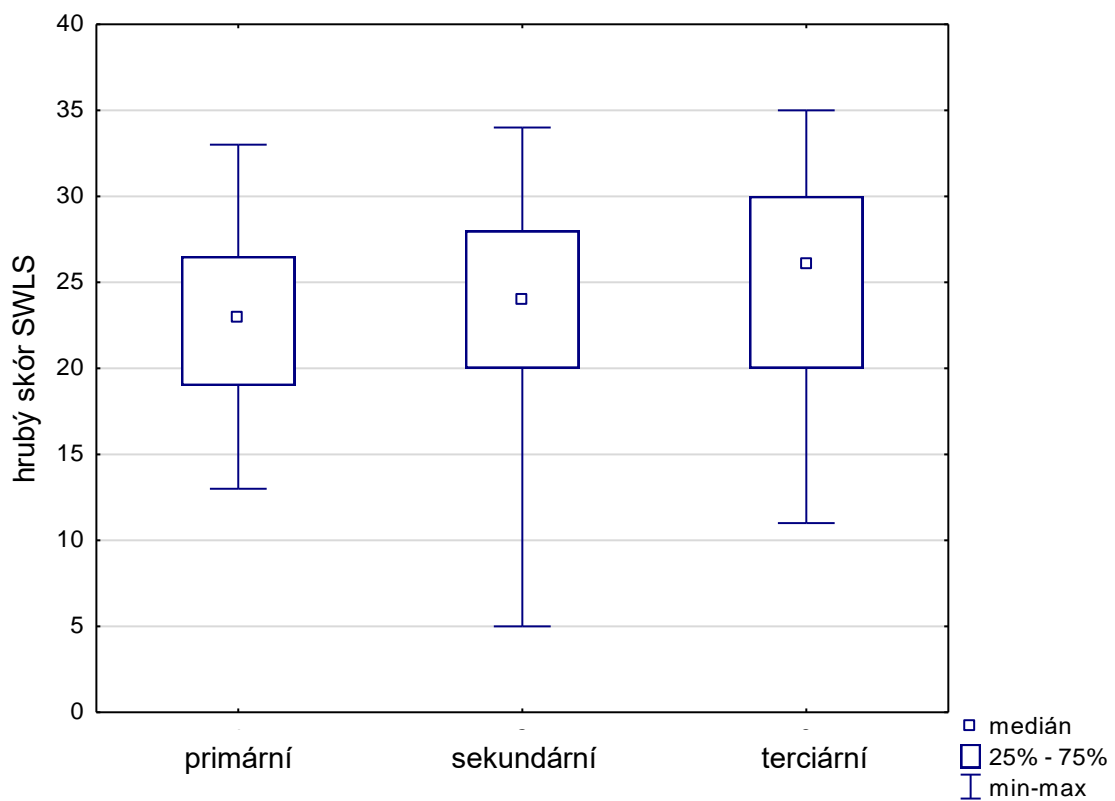
### 7.3.2 Škála spokojenosti se životem

Škála spokojenosti se životem autorů Pavota a Dienera poskytuje informaci o subjektivní spokojenosti člověka s jeho životem. Průměrný skór respondentů se rovnal 23,95 bodům ( $SD \pm 5,86$ ) a byl téměř o 4 body vyšší než neutrální skór škály, za který se považuje hodnota 20 bodů. Nejnižší naměřený skór odpovídal minimálnímu skóru, kterého lze na škále dosáhnout, tedy 5 bodů, a rovněž nejvyšší skór byl totožný

s maximální možnou hodnotou.

Mann-Whitneyův U test nám posloužil k nalezení signifikantního rozdílu ( $p < 0,001$ ) v sebehodnocení úrovně životní spokojenosti mezi muži, kteří dosahovali v průměru 22,16 bodů ( $SD \pm 5,79$ ), a ženami ( $M = 24,73$ ;  $SD \pm 5,73$ ). Z hlediska věcné významnosti byla hodnota AUC rovna 0,37. Zajímali jsem se Kruskal-Wallisovou analýzou rozptylu také o to, zda existuje odlišná úroveň životní spokojenosti napříč skupinami s různým typem dosaženého vzdělání. Rozdíl byl opět signifikantní ( $p = 0,023$ ). Jelikož neznáme uspokojivý post hoc test, který by nám prezentoval rozdíly sebehodnocení života respondentů v jednotlivých skupinách, dovolíme si prezentovat rozdíly v naměřených středních hodnotách krabicovým grafem (Graf 5), z něhož je patrný rozdíl mediánu mezi skupinou s primárním (1) a terciárním (3) stupněm vzdělání.

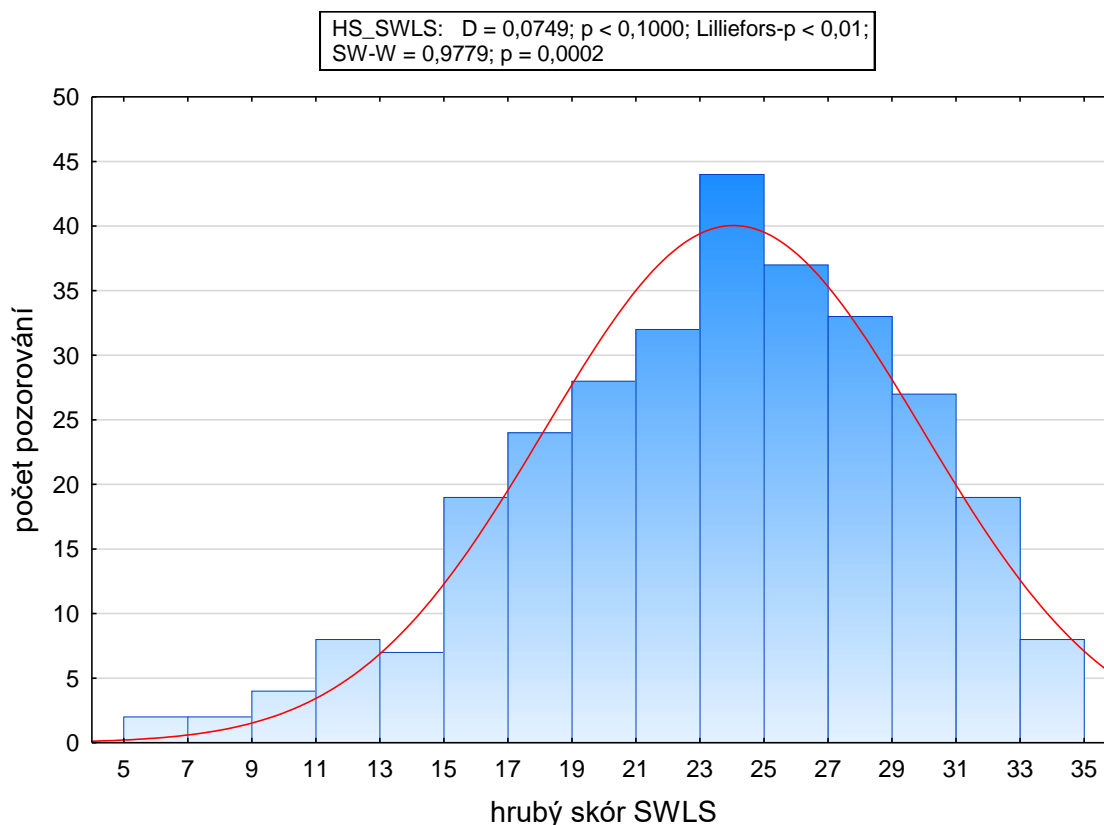
**Graf 5:** Krabicový graf rozdílů mediánů mezi skupinami respondentů s primárním, sekundárním a terciárním vzděláním



Zastoupení bodových kohort vykresluje následující graf (Graf 6). Hodnota Shapir-Wilkova testu vykazovala statisticky signifikantní výsledek a upozornila na porušení normality rozložení naměřených dat. Položky s celkovým skórem korelovaly

v rozmezí od 0,56 do 0,70. Škála se prokázala vysokou reliabilitou, koeficient Cronbachova alfa (0,85) byl podobně uspokojivý jako ve studii autorů Pavota a Dienera (2008).

**Graf 6:** Rozložení hrubých skóre škály SWLS



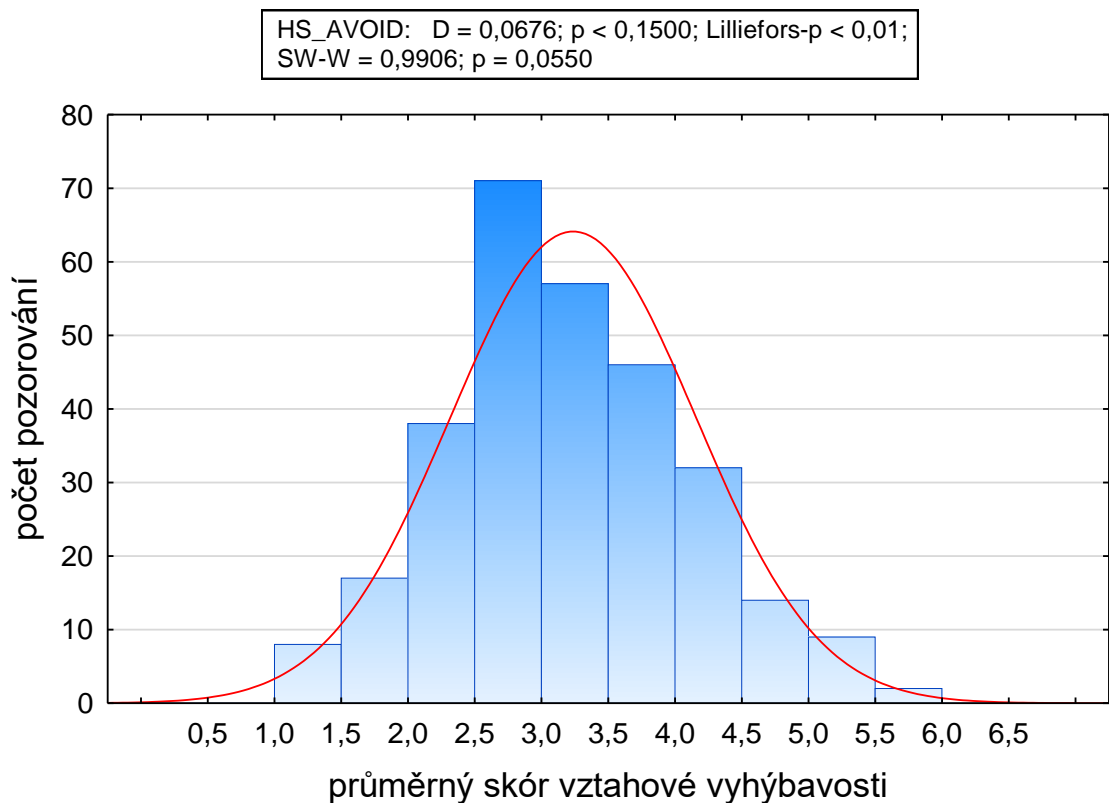
### 7.3.3 Experiences in Close Relationships

Nyní představíme výsledky revidované jednatřiceti položkové škály pro posuzování vztahových vazeb dospělých, která je zkonstruovaná pro měření dvou typů připoutání – vztahové vyhýbavosti a úzkostnosti.

Respondenti z našeho výzkumného souboru na škále vyhýbavosti dosahovali průměrně 3,22 bodů ( $SD \pm 0,91$ ), které byly napočítány jako průměry všech položek náležících do dané škály. Hodnoty průměrů se pohybovaly v rozmezí od 1,14 do 5,93 celkového skóre. Rozložení dosažených průměrných skóre vztahové vyhýbavosti na našem výzkumném vzorku prezentuje následující graf (Graf 7). Skór mužů ( $M = 3,36$ ;  $SD \pm 0,77$ ) a žen ( $M = 3,15$ ;  $SD \pm 0,95$ ). Mann-Whitneyův U test odhalil signifikantní rozdíl ( $p = 0,012$ ;  $AUC = 0,41$ ) mezi skórem skupiny mužů a žen, Kruskal-Wallisův test však významnější rozdíl v úrovni vztahové vyhýbavosti mezi skupinami respondentů s odlišným stupněm vzdělání nenalezl.

Koeficient Crobachova alfa 0,86 odpovídal naměřené reliabilitě standardizační studie Seitla, Charváta a Lečbycha (2016). Korelace položek s celkovým skórem se pohybovaly v rozmezí od 0,39 do 0,66. Průměr korelovaných položek s celkem se rovnal 0,5 a položek mezi sebou 0,31. Hodnota Shapir-Wilkova testu přinesla statisticky signifikantní výsledek, který značí porušení normality rozložení dat.

**Graf 7:** Rozložení průměrných skóre subškály pro měření vztahové vyhýbavosti



Na škále vztahové úzkostnosti respondenti dosahovali průměrně 3,99 bodů (SD ± 0,95). Nejnižší naměřené skóre odpovídalo hodnotě 1,47 bodu a nejvyšší 6,82 bodu.

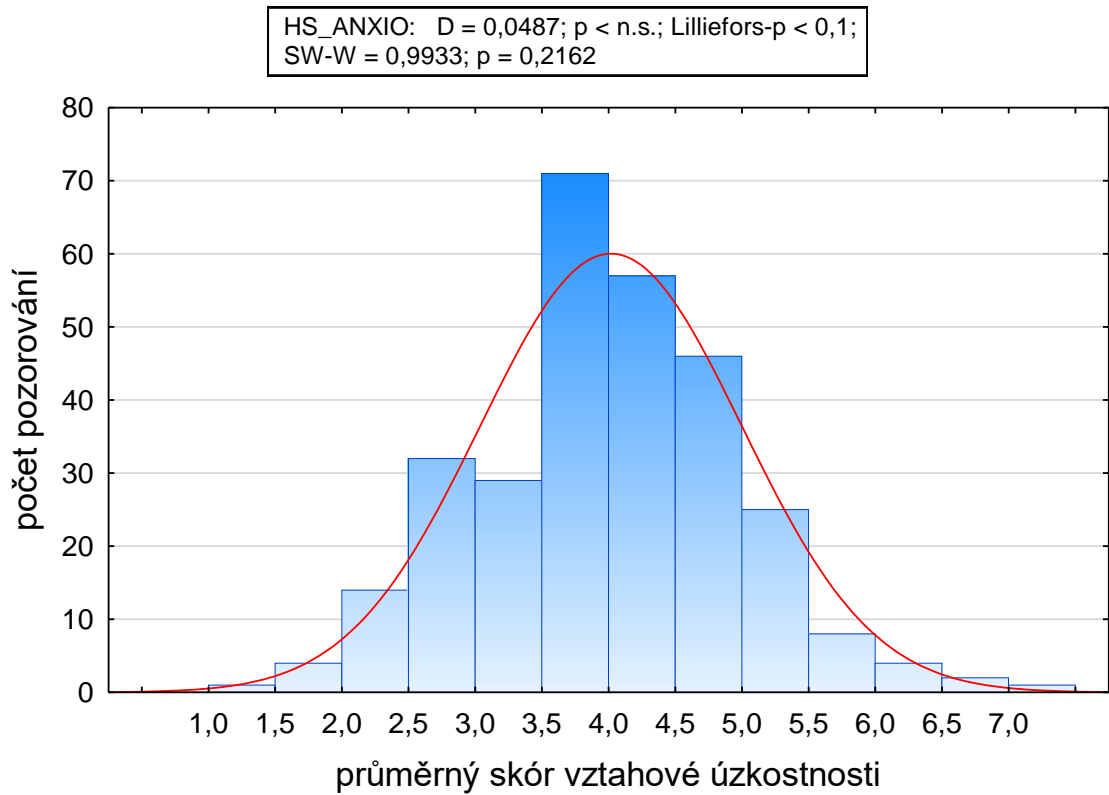
Opět jsme rozložení průměrných skóre graficky zobrazili (Graf 8). Welchův test se samotnými odhady rozptylů nenalezl významnější rozdíl mezi vztahovou úzkostností u žen a u mužů. Naopak Welchova ANOVA významnější rozdíl v úrovni úzkostnosti ve vztazích mezi skupinami respondentů s odlišným stupněm vzdělání odhalila (p = 0,037). Tuckeův post hoc test následně prozradil, že se od sebe významně odlišovala v míře vztahové úzkostnosti skupina s primární a terciální úrovni dosaženého vzdělání (p = 0,046).

Škála dosáhla velmi uspokojivé reliability, Cronbachova alfa nabývala



hodnoty 0,88. Korelace položek a celkového skóru se pohybovala v rozsahu od 0,34 do 0,64 a průměr korelovaných položek mezi sebou 0,32. Shapir-Wilkův test umožňoval použití parametrických testů, jelikož rozložení získaných dat se jevílo jako normální.

**Graf 8:** Rozložení průměrných skóre subškály pro měření vztahové úzkosti



## 7.4 NEO Personality Inventory

Z inventáře NEO-PI-R jsme pro účely našeho výzkumu vybrali celkem pět subškál ze škály neuroticismu a dvě subškály ze škály extraverze. Skóre pro jednotlivé subškály včetně maximálních a minimálních hodnot jsou přehledně prezentovány v následující tabulce (Tabulka 10). Jednotlivé subškály tvořilo vždy 8 výpovědí a bylo možné dosáhnout skóru v rozmezí 5 až 40 bodů.

**Tabulka 10:** Základní statistické indexy vybraných subškál NEO-PI-R

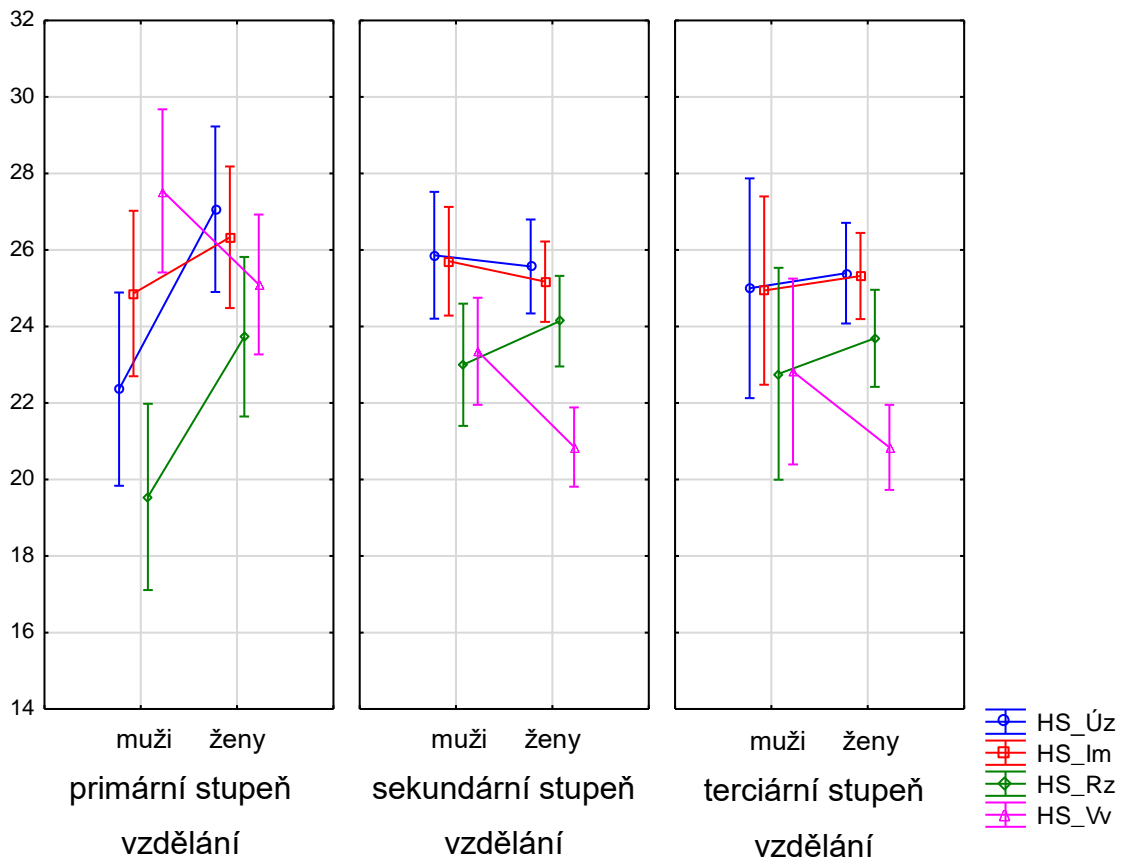
Subškála	Průměr	Minimum	Maximum	SD	Cromb. $\alpha$
Úzkostnost (Úz)	25,45	9	40	6,05	0,82
Depresivnost (De)	24,28	9	40	6,82	0,87
Rozpačitost (Rp)	25,22	15	36	4,28	0,69
Impulzivita (Im)	23,35	8	40	5,87	0,77
Zranitelnost (Zr)	22,46	8	39	6,29	0,86
Družnost (Dr)	23,69	8	37	5,77	0,79
Vyhledávání vzrušení (Vv)	22,33	9	38	5,45	0,68

Rozložení četností bodových kohort pro jednotlivé subškály je možné nalézt přiložené v závěru práce (Příloha D). Hodnoty Shapir-Wilkových testů hrubých skóru vykazovaly statisticky signifikantní výsledky u subškály depresivnosti, zranitelnosti a družnosti. Poslední sloupec předchozí tabulky (Tabulka 10) informuje o reliabilitě jednotlivých subškál. Pokud považujeme hodnotu 0,7 za uspokojivý ukazatel vnitřní konzistence subškál (Leung, 2001), těsně jí nedosáhly subškály měřící rozpačitost a vyhledávání vzrušení.

Pro komplexní zachycení rozdílů mezi probandy různého pohlaví a s různým stupněm dosaženého vzdělání jsme zvolili dvoucestnou ANOVU (*Two-way ANOVA*). Jedná se o zkoušku, která vede k určení vlivu dvou nominálních prediktorových proměnných na výsledek závislých proměnných. Z důvodu neproporčního uspořádání našich dat jsme zvolili III. model (*sum of squares – orthogonal*). Následující grafická schémata (Graf 9) souhrnně prezentují dosažené průměrné skóry respondentů v subškálách úzkostnosti (Úz), rozpačitosti (Rz), impulzivity (Im) a vyhledávání vzrušení (Vv), u kterých Shapir-Wilkův test nenalezl signifikantní výsledek pro porušení normality

získaných dat. Vlastní grafická schémata pro nezávislé proměnné – pohlaví a stupeň vzdělání s hrubými skóry jednotlivých subškál lze nalézt v závěrečných přílohách (Příloha E).

**Graf 9:** Graf nalezených rozdílů ve vybraných subškálách NEO-PI-R



Z grafů je zřejmé, že významnější diferenci mezi muži a ženami s různým stupněm vzdělání lze očekávat jen v rozdílné míře vyhledávání vzrušení. Ani ukazatel velikosti efektu dvoucestné ANOVY parciální eta (*partial eta-squared*) nenalezl statistický rozdíl mezi účinkem jednotlivých nezávislých proměnných ani jejich vzájemné aditivní interakce na sledované proměnné. Rozhodli jsme se získaný údaj ověřit ještě aplikací Scheffého test párového srovnání, který identifikoval statisticky významné rozdíly jen v subškále vyhledávání vzrušení (Vv) mezi skupinou mužů i žen s primárním stupněm vzdělání a žen se sekundárním a terciárním stupněm vzdělání. Všechny výsledky interpretované subškály jsou přehledně znázorněny v následující tabulce (Tabulka 11).

**Tabulka 11:** Výsledky Scheffého post hoc testu pro subškálu vyhledávání vzrušení

Pohlaví	Dosažené vzdělání	muž	muž	muž	žena	žena	žena
		primární (M = 27,55)	sekundární (M = 23,35)	terciární (M = 22,82)	primární (M = 25,10)	sekundární (M = 20,85)	terciární (M = 20,84)
muž	primární						
muž	sekundární	0,067					
muž	terciární	0,146	0,999				
žena	primární	0,710	0,816	0,824			
žena	sekundární	0,000*	0,161	0,825	0,008*		
žena	terciární	0,000*	0,181	0,829	0,010*	1,000	

Poznámka: „\*“ – signifikantní na 0,05.

## 7.5 Vyhodnocení platnosti hypotéz

V této kapitole se věnujeme vlastnímu ověření platnosti stanovených hypotéz. Nalezené výsledky pro jednotlivé analýzy přehledně prezentujeme v tabulkách. Na základě zjištění se následně vyjadřujeme k přijetí či zamítnutí našich hypotéz, které jsme testovali na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ , pokud není uvedeno jinak. Stanovená hladina svědčí o maximálně 5 % pravděpodobnosti, že jsme neoprávněně zamítli testované nulové hypotézy.

### 7.5.1 Demografické faktory

Naše úvodní hypotézy sledují efekt různých demografických znaků (genderu, věku a ekonomicky aktivního a neaktivního statusu) na úroveň závislé proměnné, kterou je FoMO.

#### Věk

První předpoklad se týkal posouzení vlivu věku na míru *Fear of Missing Out*. Zajímalo nás, zda budou mladší lidé dosahovat vyšších skóre na škále FoMO. První hypotéza (**H<sub>1</sub>**) zněla: *Mladší lidé mají signifikantně vyšší míru FoMO než starší lidé.*

Jelikož jsme nemohli potvrdit shodu rozptylů mezi jednotlivými věkovými skupinami, zvolili jsme alternativu k jednocestné ANOVĚ, kterou je Welchova ANOVA s vlastním odhadem rozptylů. Výsledky statistiky uvádí následující tabulka (Tabulka 12).

**Tabulka 12:** Výsledky analýzy rozptylů ve věkových kohortách

	Součet čtverců	s.v.	Welchovo F	p
<b>FoMO</b>	1991,85	3	4,66	<b>0,004*</b>

Poznámka: „\*“ – signifikantní na 0,05.

Jelikož je nalezený výsledek Welchovy ANOVY statisticky významný, rozhodli jsme se identifikovat rozdíly mezi jednotlivými věkovými skupinami pomocí testu párového srovnání. Z důvodu nestejných rozsahů jsme za post hoc test vybrali Tukeyův, který dobře koriguje nepřesnosti mnohonásobného srovnání a při malém počtu skupin. Nalezené rozdíly v jednotlivých věkových kategoriích opět představujeme v tabulce (Tabulka 13).

**Tabulka 13:** Výsledky rozdílů mezi věkovými kohortami

Věková kategorie	18 – 21 let (M = 68,23)	22 – 25 let (M = 68,44)	26 – 29 let (M = 64,06)	30 a více let (M = 60,79)
<b>18 – 21 let</b>				
<b>22 – 25 let</b>	0,999			
<b>26 – 29 let</b>	0,106	0,141		
<b>30 a více let</b>	<b>0,013*</b>	<b>0,013*</b>	0,597	

Poznámka: „\*“ – signifikantní na 0,05.

Z uvedených průměrů v tabulce lze vidět, že vyššího skóru FoMO dosahovala především mladší generace a s rostoucím věkem se skór snižoval. Použitý post hoc test za signifikantní označil rozdíl mezi skupinami 18 až 21 letých a také 22 až 25 letých se skupinou respondentů starších 30 let. Stanovenou hypotézu, že mladší lidé dosahují vyšších skóru FoMO, tedy můžeme přijmout. Je ale nutno podotknout, že kdybychom odhalovali vztah silnějším Tukey-Kramérův post hoc testem, již bychom statistický rozdíl nenašli. Důvodem této změny je skutečnost, že skupina starších 30 let byla zastoupena malým počtem respondentů.

Pro upřesnění jsme korelovali věk a skór FoMO Pearsonovým korelačním koeficientem. Výsledek ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ) byl signifikantní, ale vztah mezi proměnnými byl slabý. Bodový graf závislosti proměnných je v příloze (Příloha F).

## Gender

Dále jsme se zaměřili na posouzení rozdílů mezi úrovní FoMO mužů a žen. Ptáme se, zda můžeme přijmout pravostrannou hypotézu ( $H_2$ ), že: *Muži mají signifikantně vyšší míru FoMO než ženy*. Výsledky Welchovy varianty t-testu pro dva nezávislé výběry opět představuje tabulka (Tabulka 14).

**Tabulka 14:** Rozdíl v míře FoMO podle pohlaví

	pohlaví	n	M	SD	rozptyl	Welchův t-test	p (onetailed)
FoMO	muži	90	68,46	11,45	131,04	1,79	0,037*
	ženy	204	65,81	12,16	147,96		

Poznámka: „\*“ – signifikantní na 0,05.

Nalezli jsme, že muži vykazují vyšší úroveň FoMO než ženy. Pro zhodnocení difference uveďme ještě Glassovu  $\Delta = 0,23$ , které nabývá jen slabé významnosti. Naši hypotézu na základě výsledků můžeme přijmout, tedy úroveň FoMO nejspíše do určité míry souvisí s genderem, ale jeho sílu ještě porovnáme s jinými prediktory v kapitole věnované regresní analýze.

## Ekonomický status

Rozhodli jsem se porovnat úroveň FoMO také mezi ekonomicky aktivní skupinou pracujících a neaktivní skupinou studujících. Stanovili jsme si hypotézu ( $H_3$ ), která zní: *Studenti dosahují vyššího skóre v hodnocení FoMO než pracující*. Důkazy velmi vysoce signifikantního rozdílu mezi skupinou studentů a pracujících respondentů je možné pozorovat v tabulce (Tabulka 15). Z výpočtů jsme vyřadili respondenty, kteří v dotazníku uvedli jiný status, než který nyní porovnááme. Velikost vzorku tak klesla na  $n = 292$ .

**Tabulka 15:** Rozdíl v míře FoMO podle ekonomického statusu

	status	n	M	SD	rozptyl	Welchův t-test	p (twotailed)
FoMO	studující	191	68,73	11,46	131,38	3,91	0,000***
	pracující	101	63,11	11,78	138,76		

Poznámka: „\*\*\*“ – signifikantní na 0,001.

Již při prostém vzájemném porovnání průměrů mezi skupinami je zřejmé, že rozdíl více jak 5 bodů na škále FoMO je poměrně značný. Předpoklad signifikantního rozdílu mezi skóry obou skupin potvrdil také výsledek Welchova t-testu. Hodnota Glassovy  $\Delta = 0,48$  značí střední sílu významnosti. Hypotézu vypovídající o vyšší úrovni FoMO u studentů na základě zamítnutí nulové hypotézy přijímáme.

## 7.5.2 Uživatelsví sociálních sítí

Další čtveřice hypotéz se zaměřila na posouzení síly vlivu prostředků sloužících k rychlé a efektivní online komunikaci na úroveň *Fear of Missing Out* jejich uživatelů. Postupně všechny formulované hypotézy představíme a vyjádříme se o jejich platnosti.

### Čas strávený v prostředí internetu

Součástí dotazníkové baterie byla otázka, kterou jsme zjišťovali, kolik hodin denně v průměru naši respondenti tráví na internetu. Předpokládáme, že s vyšší mírou užívání internetu roste také míra FoMO. Stanovili jsme proto následující hypotézu (**H4**) *Lidé, kteří tráví více času na internetu, mají signifikantně vyšší míru FoMO*. Jelikož dnes mnoho lidí prostřednictvím internetu také pracuje, tak nás zajímal rovněž odhad respondentů o tom, kolik hodin z uvedeného denního průměru je v jejich volném čase. Následující tabulka (Tabulka 16) schematicky prezentuje získaná data zvlášť pro pohlaví mužů a žen a dále Spearmanovy korelační koeficienty. Do korelací bylo zapojeno celkem  $n = 292$  respondentů, respondenti s chybějícími daty byli vyřazeni.

**Tabulka 16:** Výsledky korelace míry FoMO a času stráveném v prostředí internetu

pohlaví	n	M celkového času	SD	M volného času	SD	$r_{s1}$ celkový čas	$r_{s2}$ volný čas
muži	89	4,88	2,76	3,18	1,92	-0,03	0,11
ženy	203	4,48	2,89	3,04	2,01	0,32***	0,16*
dohromady	292	4,60	2,85	3,08	2,85	0,23***	0,17**

Poznámka: „\*\*“ – signifikantní na 0,05; „\*\*\*“ – signifikantní na 0,01; „\*\*\*\*“ – signifikantní na 0,001.

Z uvedeného přehledu vyplývá, že muži tráví na internetu v průměru více času než ženy, přesto korelace jejich času s mírou FoMO není vůbec signifikantní. Naopak celkový čas, který ženy tráví na internetu, středně silně koreluje s jejich úrovní FoMO. V návaznosti na naši hypotézu můžeme konstatovat, že spolu celkový ( $r_{s1}$ ) i volný ( $r_{s2}$ ) čas trávený na internetu a skóre FoMO slabě korelují. Testovaná hypotéza byla zamítnuta, tedy naši alternativní můžeme přijmout.

### Online typ komunikačního statusu

Jedna z našich dalších otázek dotazníku mapovala subjektivní pocit respondentů týkající se míry jejich online aktivit. Naše hypotéza (**H<sub>5</sub>**) předpokládá: *Lidé, kteří o sobě tvrdí, že jsou stále online, dosahují vyšší míry FoMO*. Sílu vztahu dvou proměnných – míry FoMO a subjektivní hodnocení míry online aktivit, jsme ověřovali pomocí robustního t-testu pro dva nezávislé výběry bez předpokladu stejných rozptylů. V následující tabulce (Tabulka 17) uvádíme jeho výsledky.

**Tabulka 17:** Rozdíl v míře FoMO podle převahy typu komunikačního statusu

	status	n	M	SD	rozptyl	Welchův t-test	p (twotailed)
FoMO	On-line	96	70,92	12,19	148,65	4,30	0,000***
	Off-line	198	64,54	11,35	128,84		

Poznámka: „\*\*\*“ – signifikantní na 0,001.

Již při vzájemném porovnání průměrných skóre ve skupinách respondentů s převahou online nebo offline statusu, je zřejmý značný rozdíl v míře jejich FoMO. Výsledek Welchova testu dosáhl velmi vysoké signifikance a Glassova delta ( $\Delta = 0,56$ ) ukazuje na střední efekt významnosti nalezeného rozdílu. Naši hypotézu o souvislosti mezi online typem komunikačního statusu a mírou FoMO přijímáme.

### Mobilní data

Naším dalším předpokladem bylo, že (**H<sub>6</sub>**): *Lidé, kteří mají mobilní data ve svém telefonu, mají signifikantně vyšší míru FoMO*. Výsledky ověření hypotézy pomocí Welchova t-testu jsou uvedeny v následující tabulce (Tabulka 18).



**Tabulka 18:** Rozdíl v míře FoMO podle vlastnictví mobilních dat

	mobilní data	n	M	SD	rozptyl	Welchův t-test	p (twotailed)
FoMO	vlastní	203	67,30	12,27	150,62	1,50	0,139
	nevlastní	91	65,11	11,26	126,79		

Ačkoliv jsme se domnívali, že lidé s vyšší mírou FoMO budou vlastnit mobilní data, výsledek statistického testu náš předpoklad nepotvrdil. V našem výzkumném vzorku je sice zřejmá dvou třetinová převaha respondentů, kteří mají mobilní data v telefonu, ale v průměrných hodnotách míry FoMO mezi sledovanými skupinami nebyl nalezen významnější rozdíl. Nulovou hypotézu nemůžeme zamítnout, tedy ani naši alternativní hypotézu přijmout.

V našem dotazníku jsem otázku ohledně vlastnictví mobilních dat doplnili podotázkami, kterými jsme zjišťovali, přibližně kolik mobilních dat naši respondenti „prosurfují“ za měsíc a zda všechna svá mobilní data běžně vyčerpají.

## Způsob reagování na příchozí zprávy

Domnívali jsme se, že strach ze zmeškání, kterým se v naší práci zabýváme, by se měl projevat také v potřebě ihned reagovat na příchozí zprávy. Proto jsme do našeho dotazníku zařadili otázku, která chování respondentů mapovala. V tabulce (Tabulka 19) prezentujeme výsledky Welchova t-testu na pravostranně formulovanou hypotézu ( $H_7$ ): *Lidé, kteří mají tendenci ihned reagovat na příchozí zprávy, mají signifikantně vyšší míru FoMO.*

**Tabulka 19:** Rozdíl v míře FoMO podle způsobu reagování na příchozí zprávy

	reaguje	n	M	SD	rozptyl	Welchův t-test	p (onetailed)
FoMO	okamžitě	169	67,67	12,28	150,88	1,78	0,038*
	se zdržením	125	65,19	11,48	131,80		

Poznámka: „\*“ – signifikantní na 0,05.

V porovnání mezi skupinou respondentů, kteří reagují okamžitě, a skupinou těch, kteří reagují jen je-li potřeba, byl nalezen statistický rozdíl v míře jejich FoMO. Tento rozdíl, však není příliš velký. Kdybychom ponechali oboustrannou p hodnotu, nulovou hypotézu bychom nemohli zamítnout. Doplňme, že hodnota Glassovy delty je

rovna hodnotě 0,22. Tedy praktická významnost způsobu reagování na míru FoMO je spíše slabá.

### 7.5.3 Osobnostní prediktory

V závěrečných hypotézách budeme ověřovat souvislost *Fear of Missing Out* s životní spokojeností, styly vztahového připoutání a vybraných neurotických a extravertních rysů osobnosti.

#### Životní spokojenost

Pomocí pěti položkové škály SWLS jsme získali od 294 respondentů skóre jejich subjektivní spokojenosti se životem, který jsme Spearmanovým testem korelovali s mírou FoMO (Tabulka 20). Výběr testu jsme zvolili z důvodu porušení normality rozložení dat.

**Tabulka 20:** Výsledky korelace škály SWLS a míry FoMO

SWLS			
	$r_s$	p	síla vztahu
FoMO	-0,35	< 0,001	středně silná negativní korelace

Hodnota Spearmanova korelačního koeficientu je velmi vysoce signifikantní a značí středně silnou negativní korelaci mezi mírou životní spokojenosti a FoMO. Na základě tohoto výsledku přijímáme naši hypotézu (**H<sub>8</sub>**) o tom, že: *Existuje statisticky významná souvislost mezi vyšší mírou životní spokojenosti a nižší mírou FoMO.*

#### Vztahová úzkostnost

Česká revidovaná verze metody ECR nám přinesla průměrné skóre vztahové úzkostnosti 292 respondentů. Výsledek jsme pomocí Pearsonova korelačního koeficientu porovnali s mírou FoMO.

**Tabulka 21:** Výsledky korelace subškály ECR a míry FoMO

ECR – subškála vztahové úzkostnosti			
	r	p	síla vztahu
FoMO	0,54	< 0,001	silná pozitivní korelace

Korelace vztahové úzkostnosti a úrovně FoMO dosáhla silného pozitivního náboje (viz Tabulka 21). Hypotézu (**H9**): *Existuje statisticky významná souvislost mezi vztahovou úzkostností a mírou FoMO*, můžeme na základě nalezené korelace přijmout.

Škála ECR obsahovala také položky měřící skór vztahové vyhýbavosti. Ačkoliv jsme předem neformulovali žádnou hypotézu, kterou bychom chtěli ověřit vzájemný vztah vztahové vyhýbavosti a skóru FoMO, přesto jsme asi spíše jen ze zvědavosti tyto dvě proměnné korelovali Pearsonovým koeficientem. Nalezená síla vztahu dosáhla slabé pozitivní korelace ( $r = 0,15$ ;  $p = 0,01$ ).

### Neurotické rysy osobnosti

Ze škály NEO-PI-R jsme vybrali některé subškály, u kterých jsme předpokládali, že jejich vyšší hodnoty by mohly predikovat vyšší skór FoMO. Pearsonovým korelačním koeficientem jsme kvantifikovali míru závislosti závislé proměnné s úzkostností (Úz), impulzivitou (Im) a rozpačitostí (Rz). Spearmanovou obdobou jsme korelovali FoMO s depresivitou (De) a zranitelností (Zr), které nesplnily podmínku normálního rozdělení. Přehled všech korelací s vyjádřením síly vztahu mezi proměnnými se nachází v následující tabulce (Tabulka 22).

**Tabulka 22:** Výsledky korelace subškál neuroticismu NEO-PI-R a míry FoMO

	FoMO		
	r/rs	p	síla vztahu
úzkostnost	0,58	< 0,001	silná pozitivní korelace
depresivnost	0,55	< 0,001	silná pozitivní korelace
rozpačitost	0,43	< 0,001	středně silná pozitivní korelace
impulzivnost	0,44	< 0,001	středně silná pozitivní korelace
zranitelnost	0,48	< 0,001	středně silná pozitivní korelace

Na základě výsledků korelačních analýz můžeme přijmout naši hypotézu (**H10**): *Lidé se silnějšími neurotickými rysy dosahují vyšší míry FoMO*.

## Extravertní rysy osobnosti

Ze škály extraverze jsme vybrali dvojici dimenzí: družnost (Dr) a vyhledávání vzrušení (Vv), které jsme korelovali se skórem FoMO. Hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu pro subškálu vyhledávání vzrušení a Spearmanova koeficientu pro subškálu družnosti jsou uvedeny v následující tabulce (Tabulka 23).

**Tabulka 23:** Výsledky korelace subškál extraverze NEO-PI-R a míry FoMO

	FoMO		
	r/r <sub>s</sub>	p	síla vztahu
družnost	0,01	> 0,05	zanedbatelná korelace
vyhledávání vzrušení	0,15	< 0,01	slabá pozitivní korelace

Nalezli jsme slabou pozitivní závislost mezi skórem FoMO a vyhledáváním vzrušení. Jen velmi zanedbatelně spolu korelovalo FoMO a družnost. Naši hypotézu (**H<sub>11</sub>**): *Lidé se silnějšími extravertními rysy vykazují vyšší míru FoMO*, proto nepřijímáme.

## 7.5.4 Shrnutí analýz hypotéz

V této kapitole jsme posoudili výsledky zjištěné použitými testovými nástroji a krátce informovali o souvislostech mezi některými osobnostními charakteristikami a *Fear of Missing Out*. Hlavními výsledky byly negativní korelace FoMO s životní spokojeností a pozitivní korelace se vztahovou úzkostí a neurotickými rysy. V následujícím přehledu (Tabulka 24) shrnujeme výsledky analýz pro jednotlivé formulované hypotézy včetně souvislostí FoMO s demografickými faktory a zvyklostmi v užívání internetu a sociálních sítí.

**Tabulka 24:** Souhrn výsledků ověřovaných hypotéz

hypotézy	p hodnota	závěr
H <sub>1</sub> : Mladší lidé mají signifikantně vyšší míru FoMO než starší lidé.	0,004*	přijímáme
H <sub>2</sub> : Muži mají signifikantně vyšší míru FoMO než ženy.	0,037*	přijímáme
H <sub>3</sub> : Studenti dosahují vyššího skóre v hodnocení FoMO než pracující.	0,000***	přijímáme
H <sub>4</sub> : Lidé, kteří tráví více času na internetu, mají signifikantně vyšší míru FoMO.	< 0,001	přijímáme
H <sub>5</sub> : Lidé, kteří o sobě tvrdí, že jsou stále online, dosahují vyšší míry FoMO.	0,000***	přijímáme
H <sub>6</sub> : Lidé, kteří mají mobilní data ve svém telefonu, mají signifikantně vyšší míru FoMO.	0,139	nepřijímáme
H <sub>7</sub> : Lidé, kteří mají tendenci ihned reagovat na příchozí zprávy, mají signifikantně vyšší míru FoMO.	0,038*	přijímáme
H <sub>8</sub> : Existuje statisticky významná souvislost mezi vyšší mírou životní spokojenosti a nižší mírou FoMO.	< 0,001	přijímáme
H <sub>9</sub> : Existuje statisticky významná souvislost mezi vztahovou úzkostí a mírou FoMO.	< 0,001	přijímáme
H <sub>10</sub> : Lidé se silnějšími neurotickými rysy dosahují vyšší míry FoMO.	< 0,001	přijímáme
H <sub>11</sub> : Lidé se silnějšími extravertními rysy dosahují vyšší míry FoMO.	> 0,05	nepřijímáme

Poznámka: „\*\*“ – signifikantní na 0,05; „\*\*\*“ – signifikantní na 0,001.

Výzkumné šetření vedlo k přijetí devíti formulovaných hypotéz z celkových jedenácti. V následujících kapitolách vyjdeme z našich výsledků a zaměříme se na určení prediktorů *Fear of Missing Out*.

## 7.6 Lineární regrese

Závěrečná část kapitoly o analýzách a interpretaci výzkumných zjištění bude věnována hledání prediktorů *Fear of Missing Out* pomocí metody hierarchické lineární regrese.

Pro další prozkoumání statisticky významných vztahů mezi vysvětlovanou proměnnou FoMO a jejími regresory jsme se rozhodli navrhnout několik modelů, které postupně představíme. Dodejme, že za signifikantní byly považovány výsledky na hladině  $\alpha = 0,05$ , pokud není uvedeno jinak.

Normální rozložení skóru FoMO pomocí Shapir-Wilkova testu jsme testovali již v předcházejících kapitolách, přesto jsme neopomněli ověřit normalitu rozptylu reziduí a homoskedasticitu, ve které jsme nedetekovali žádnou závislost (Příloha G).

### Model 1. kroku

V prvním kroku jsme do modelu jako prediktory vložili faktor věku a pohlaví respondentů. Referenční skupinou pro regresor pohlaví je žena. Nalezené hodnoty pro Model 1 (Tabulka 25) jsou statisticky významné  $F_{(2,289)} = 7,98$  ( $p < 0,001$ ), ale vysvětlují pouhých 5 % rozptylu vysvětlované proměnné ( $R^2 = 0,052$ ). Signifikantním prediktorem v modelu 1 je pouze věk  $\beta = -0,21$  ( $p < 0,001$ ), ačkoliv jsme v předchozích krocích korelací věku respondentů a skóru FoMO našli mezi uvedenými proměnnými pouze slabý vztah (viz Příloha F).

Tabulka 25: Regresní koeficienty prvního modelu

Model 1				
N = 292	$\beta$	b	t (289)	p
konstanta		75,08	28,01	< 0,001
pohlaví	0,08	1,95	1,31	0,193
věk	-0,21	-0,38	-3,63	< 0,001

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO

## Model 2. kroku

Ve druhém kroku jsme model obohatili o nové nezávisle proměnné, kterými byly ekonomický status a dosažená úroveň vzdělání. Obě proměnné jsou ze skupiny demografických znaků. Za indikátorové proměnné (*dummy variable*) byly vybrány primární a terciální stupeň vzdělání a referenční skupinou (*base group*) byl zvolen sekundární stupeň vzdělání. Pro prediktor ekonomický status je indikátorovou proměnnou - pracující stav. Statistická významnost modelu 2 se rovná  $F_{(5,286)} = 4,32$  ( $p < 0,001$ ), procento vysvětleného rozptylu vzrostlo na pouhých 7 % ( $R^2 = 0,07$ ). Test podmodelu neprokázal statistickou významnost nárůstu vysvětleného rozptylu při přidání faktoru dosažené vzdělání ( $F = 0,06$ ;  $p = 0,942$ ).

Za prediktor FoMO model 2 označil ekonomický status  $\beta = 0,17$  ( $p = 0,032$ ) a současně došlo ke ztrátě významnosti prediktoru věku z předcházejícího modelu. V závěrečné diskuzi se ještě pokusíme objasnit, zda je možné mezi věkem a ekonomickým statutem nalézt bližší souvztažnost, která by nám tento jev mohla vysvětlit. Vliv stupně vzdělání na vysvětlovanou proměnnou se neprojevil.

Přidáním regresorů nedošlo k statisticky významnému nárůstu vysvětleného procenta rozptylu ( $F = 1,85$ ;  $p = 0,138$ ) oproti prvnímu modelu.

**Tabulka 26:** Regresní koeficienty druhého modelu

Model 2				
N = 292	$\beta$	b	t (286)	p
konstanta		68,41	16,17	< 0,001
pohlaví	0,07	1,89	1,25	0,214
věk	-0,11	-0,21	-1,55	0,121
ekonomický status	0,17	4,22	2,16	0,032
primární stup. vzd.	-0,02	-0,69	-0,35	0,730
terciální stup. vzd.	-0,00	-0,10	-0,05	0,957
sekundární (ref.sk.)	-	-	-	-

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO; ref. sk. = referenční skupina

### Model 3. kroku

V dalším kroku jsme hledali statistickou významnost modelu po přidání vybraných proměnných – celkový a volný čas strávený v prostředí internetu, typ komunikačního statusu a způsob reagování na příchozí zprávy. Tyto jmenované proměnné nelze ve své podstatě chápat jako prediktory FoMO, ale spíše jako behaviorální projevy strachu ze zmeškání neboli důsledky FoMO. Do regresní analýzy jsme je zařadili z praktických důvodů, jedná se o snadno pozorovatelné projevy chování, dle kterých by bylo možné problém FoMO v případě jejich statistické významnosti snadno odhalit.

Referenčními skupinami byly zvoleny – offline komunikační status a pro regresor způsobu reagování - reakce se zpožděním. V modelu 3 (Tabulka 27) se ukázaly být signifikantním prediktorem FoMO  $F_{(9,282)} = 5,53$  ( $p < 0,001$ ) kromě ekonomického statusu také čas, který respondenti tráví na internetu, a převládající typ online komunikace. Současně došlo k nárůstu vysvětleného rozptylu na 15 % ( $R^2 = 0,15$ ).

Přidáním čtyř nových regresorů se povedlo vysvětlit o 8 % více rozptylu proměnné FoMO, statistika  $F = 6,66$  ( $p < 0,001$ ) označila nárůst za sign. významný.

**Tabulka 27:** Regresní koeficienty třetího modelu

Model 3				
N = 292	$\beta$	b	t (282)	p
konstanta		64,26	14,79	< 0,001
pohlaví	0,03	0,83	0,56	0,579
věk	-0,09	-0,17	-1,31	0,191
ekonomický status	0,21	5,27	2,74	0,007
primární	-0,02	-0,64	-0,33	0,740
terciární	-0,02	-0,47	-0,27	0,784
sekundární (ref.sk.)	-	-	-	-
celkový čas na internetu	0,14	0,62	1,98	0,048
volný čas na internetu	-0,08	-0,47	-1,06	0,287
online kom. status	0,25	6,32	4,23	< 0,001
způsob reagování	-0,03	-0,65	-0,58	0,564

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO; ref. sk. = referenční skupina



## Model 4. kroku

Čtvrtý krok zahrnoval obohacení modelu o získaný skóre životní spokojenosti a typy vztahových vazeb respondentů. Procento vysvětleného rozptylu významně narostlo na 42 %, koeficient determinance byl roven = 0,42. Statistická významnost modelu je  $F_{(12,279)} = 16,45$  ( $p < 0,001$ ). Z následující tabulky (Tabulka 28) pro čtvrtý model vyplývá, že za prediktory FoMO lze považovat vedle statusu ekonomického a online komunikačního, také subjektivně vnímanou životní spokojenost a úzkostnou vztahovou vazbu. Vyhýbavou vztahovou vazbu jsme do regresního modelu zahrnuli jen z důvodu toho, že se skórem FoMO také signifikantně koreluje, ačkoliv nalezený vztah není příliš silný.

Přidáním tří metrických proměnných došlo k statisticky velmi významnému nárůstu ( $F = 43,45$ ;  $p < 0,001$ ) vysvětleného rozptylu FoMO o 27 %.

**Tabulka 28:** Regresní koeficienty čtvrtého modelu

Model 4				
N = 292	$\beta$	b	t (279)	p
konstanta		51,231	8,31	< 0,001
pohlaví	0,00	0,06	0,05	0,963
věk	-0,09	-0,17	-1,56	0,119
ekonomický status	0,14	3,62	2,23	0,027
primární	-0,04	-1,24	-0,76	0,446
terciární	0,02	0,64	0,44	0,660
sekundární (ref.sk.)	-	-	-	-
celkový čas na internetu	0,08	0,35	1,35	0,177
volný čas na internetu	-0,03	-0,23	-0,60	0,547
online kom. status	0,23	5,96	4,77	< 0,001
způsob reagování	-0,04	-0,88	-0,94	0,350
životní spokojenost (SWLS)	-0,17	-0,35	-3,24	0,001
vyhýbavá vazba (ECR_avoid)	0,02	0,28	0,44	0,662
úzkostná vazba (ECR_anxio)	0,44	5,56	8,96	< 0,001

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO; ref. sk. = referenční skupina

## Model 5. kroku

Na závěr jsme regresní analýzou otestovali model zahrnující také data získaná vybranými subškálami inventáře NEO-PI-R. Procento vysvětleného rozptylu povyrosto na 53 % ( $R^2 = 0,53$ ), nárůst byl statisticky významný ( $F = 10,69$ ;  $p < 0,001$ ). Celková statistická významnost následujícího modelu je  $F_{(18,273)} = 17,51$  ( $p < 0,001$ ).

**Tabulka 29:** Regresní koeficienty pátého modelu

Model 5				
N = 292	$\beta$	b	t (273)	p
konstanta		24,25	3,54	< 0,001
pohlaví	0,05	1,24	1,04	0,298
věk	-0,02	-0,04	-0,40	0,693
ekonomický status	0,17	4,50	3,02	0,003
primární	-0,02	-0,78	-0,50	0,617
terciární	0,00	0,03	0,02	0,984
sekundární (ref.sk.)	-	-	-	-
čas na internetu	0,01	0,06	0,25	0,804
volný čas na internetu	-0,00	-0,05	-0,14	0,889
online kom. status	0,22	5,57	1,14	< 0,001
způsob reagování	-0,02	-0,44	-0,52	0,604
životní spokojenost (SWLS)	-0,08	-0,16	-1,58	0,116
vyhýbavá vazba (ECR_avoid)	0,01	0,16	0,25	0,802
úzkostná vazba (ECR_anxio)	0,17	2,16	2,94	0,004
úzkostnost (NEO_Úz)	0,29	0,57	3,92	< 0,001
depresivnost (NEO_De)	0,09	0,15	1,04	0,300
rozpačitost (NEO_Rz)	0,03	0,07	0,48	0,630
impulzivnost (NEO_Im)	0,18	0,42	3,59	< 0,001
zranitelnost (NEO_Zr)	-0,02	-0,04	-0,28	0,782
vyhledávání vzrušení (NEO_Vv)	0,07	0,16	1,46	0,145

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO; ref. sk. = referenční skupina

Na základě výsledků pátého regresního modelu můžeme konstatovat, že prediktory závislé proměnné *Fear of Missing Out* jsou:

- trojice osobnostních prediktorů – úzkostná vztahová vazba, úzkostnost a rozpačitost;
- demografický znak – ekonomický status;
- behaviorální projev – převládající online typ komunikačního statusu.

Oproti předchozímu modelu došlo ke ztrátě predikční významnosti váhy životní spokojenosti a času, který respondenti tráví na internetu. V závěrečné diskuzi se pokusíme najít možné vysvětlení tohoto jevu.

V příloze (Příloha H) je možné shlédnout tabulku souhrnně prezentující efekty pro každý z regresorů, který byl zahrnut do pátého modelu.

## Závěr

Na závěr jsme pro ověření provedli krokovou zpětnou regresní analýzu ( $F_{(5,286)} = 60,40$ ;  $p < 0,001$ ), jejíž výsledky prezentujeme v následující tabulce (Tabulka 31). Nejsilnějším prediktorem ze všech nalezených se ukázal být skóre úzkostnosti (Úz). Model vysvětloval 51 % rozptylu závislé proměnné ( $R^2 = 0,51$ ).

**Tabulka 30:** Výsledky zpětné krokové regresní analýzy

N = 292	$\beta$	b	t (286)	p
konstanta		21,05	7,28	< 0,001
ekonomický status	0,19	4,85	4,59	< 0,001
online kom. status	0,23	5,92	5,58	< 0,001
úzkostná vazba (ECR_anxio)	0,21	2,67	4,05	< 0,001
úzkostnost (NEO_Úz)	0,35	0,70	6,77	< 0,001
impulzivnost (NEO_Im)	0,20	0,47	4,38	< 0,001

Legenda:  $\beta$  = standardizovaný regresní koeficient; b = nestandardizovaný regresní koeficient; t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou; konstanta = míra FoMO

Krátce interpretujme nalezené hodnoty. Za signifikantní prediktor FoMO byl určen ekonomický status. Studující ( $M = 68,73$ ;  $SD \pm 11,46$ ) se statisticky významně ( $F = 9,12$ ;  $p = 0,003$ ) liší v míře FoMO od pracujících ( $M = 63,11$ ;  $SD \pm 11,78$ ). Navržený

model predikuje studentům vyšší skóre FoMO v průměru o téměř 5 bodů. Za statisticky významný regresor byl označen také online komunikační status. Pokud se člověk označí za toho: „kdo je stále online,“ získává dle lineární analýzy o celých 5,92 bodu více na škále FoMO. Za prediktor s nejsilnější vahou ( $\beta = 0,35$ ) byla zpětnou krokovou regresní analýzou vybrána úzkostnost (NEO\_Úz). Výsledek lze interpretovat tak, že se vzrůstající mírou úzkostnosti roste pravděpodobnost vzniku patologického strachu ze zmeškání. Dalším prediktorům – úzkostné vztahové vazbě (ECR\_avoid) a impulzivnosti (NEO\_Im), lze rozumět obdobným způsobem, s jejich zvyšující se mírou narůstá na významu FoMO.

## 8 Diskuze

Předložená práce se zabývala fenoménem *Fear of Missing Out* a jeho souvislostmi s vybranými osobnostními a behaviorálními proměnnými. Naší hlavní snahou bylo odhalit pomocí lineární regresní analýzy signifikantní prediktory patologického strachu ze zmeškání. V této části se pokusíme naše zjištění blíže představit a porovnat je s dosavadními výzkumy z posledních let, které se touto problematikou rovněž zabývaly (Alt, 2015; Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Blackwell et al., 2017; Błachnio, & Przepiórka, 2018; Elhai et al., 2016; Lai et al., 2016; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013). Odhalením vzájemných vztahů mezi FoMO a osobnostními rysy, demografickými znaky nebo projevy chování může napomoci prevenci vzniku a rozvoje obtíží spojených se strachem ze zmeškání.

Jedna z našich výzkumných otázek mířila na zjištění, zda **věk** nebo **gender** ovlivňují míru FoMO. Závěry dřívějších zjištění jsou značně nekonzistentní. Například výsledky studie na vzorku více než 2000 respondentů kolektivu autorů kolem Przybylského (2013) došly k závěru, že hodnota FoMO negativně koreluje s věkem ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,001$ ), a že muži mají tendenci dosahovat vyšší úroveň FoMO ( $r = 0,05$ ;  $p = 0,01$ ) než ženy. Současně účinek interakce těchto dvou proměnných věku a genderu byl kvalifikován jako významný ( $t = 2,12$ ;  $p = 0,03$ ). Naopak v české studentské studii Glasera (2018) se věk ( $F = 3,61$ ;  $p = 0,057$ ) ani pohlaví ( $F = 0,93$ ;  $p = 0,333$ ) jako statisticky významné regresory FoMO neprojeví. Naše zjištění jsou na pomezí. Muži v našem výzkumném vzorku dosahovali signifikantně vyšších skóre FoMO než ženy, ale praktická významnost nalezeného vztahu nebyla příliš silná (Glassova  $\Delta = 0,23$ ). Rovněž strach ze zmeškání se v jednotlivých věkových kohortách lišil (Welch.  $F = 4,64$ ;  $p = 0,004$ ). Výsledky vykazovaly trend, že s rostoucím věkem se skóre FoMO snižuje, ale celková korelace věku s mírou FoMO nabývala jen slabého vztahu ( $r = -0,22$ ). Regresní model statistický význam genderu ( $t = 0,05$ ;  $p = 0,963$ ) nenašel. Věk nám v prvním lineárním modelu určité procento rozptylu skóre FoMO vysvětlil, ale v následných regresních analýzách se význam nepotvrdil ( $t = -1,56$ ;  $p = 0,119$ ). Tedy pohlaví ani věk respondentů za směrodatné prediktory *Fear of Missing Out* nepovažujeme.

Řada výzkumných studií se orientovala na prozkoumání strachu ze zmeškání na skupině studentů (Alt, 2015; Oberst et al., 2017; Beyens, Frison, & Eggermont, 2016). Náš výzkumný vzorek ale umožňoval srovnat úroveň FoMO napříč skupinou studentů a pracujících. Na základě studia pramenů jsme předpokládali, že vyššího skóre FoMO

budou dosahovat studenti a náš předpoklad se potvrdil. Studenti ( $M = 68,73$ ;  $SD \pm 11,46$ ) v průměru na škále FoMO získali o 6 bodů více než pracující ( $M = 63,11$ ;  $SD \pm 11,78$ ). Nalezený rozdíl byl vysoce statisticky (Welch.  $t = 3,91$ ;  $p < 0,001$ ) i prakticky významný (Glassova  $\Delta = 0,48$ ). Naše zjištění tak odporovalo výsledku Glaserovi (2018) studie na české populaci ( $N = 1094$ ), který informoval o nalezení opačného efektu. Tento kategoriální dvoustupňový regresor – **ekonomický status**, jsme zahrnuli rovněž do lineárních analýz, které jej shledaly jako významný prediktor FoMO ( $t = 4,59$ ;  $p < 0,001$ ).

Jelikož po přidání faktoru ekonomického statusu do regresního modelu došlo ke ztrátě významnosti u faktoru věku, zamýšleli jsme se nad možnou provázaností těchto dvou prediktorů FoMO. Obě proměnné jsme vzájemně korelovali a výsledek ukázal, že je mezi nimi silně pozitivně orientovaný vztah ( $r = 0,66$ ). V tom nalézáme možné vysvětlení ztráty predikční významnosti faktoru věku. Možnou souvislost jsme hledali rovněž ve vztahu věku a **dosažené úrovně vzdělání**, ale zde nebyla významnější korelace proměnných nalezena. Ani regresní analýza významnost dosaženého vzdělání pro vysvětlení skóru FoMO neprokázala.

Část našich formulovaných výzkumných hypotéz se zaměřila na odhalení souvislostí mezi strachem ze zmeškání a behaviorálními projevy. V našich datech jsme našli velmi vysoce signifikantní vztah skóru FoMO a **online komunikační statusu** respondentů (Welch.  $t = 4,30$ ;  $p < 0,001$ ; Glassova  $\Delta = 0,56$ ). Pod označením online status je možné představit si člověka, o kterém platí, že „je stále online.“ Jednoduše toho, s kým je možné téměř kdykoliv navázat komunikaci prostřednictvím sociálních sítí. Přidáním tohoto prediktoru do lineárního modelu regresní analýzy významně narostlo procento vysvětleného rozptylu FoMO. Zpětná kroková regrese důležitost faktoru online komunikační status ( $t = 5,58$ ;  $p < 0,001$ ) potvrdila. Dokonce nestandardizovaný regresní koeficient  $b$  pro tento prediktor dosahoval nejvyšší hodnoty ( $b = 5,92$ ).

Ačkoliv jsme na základě našich předchozích výsledků přijali hypotézu o tom, že lidé, kteří tráví více času na internetu, mají vyšší míru strachu ze zmeškání, za signifikantní regresor se v závěrečném lineárním modelu neprojevil ani jeden z faktorů času. Nalezené korelace **celkového času** ( $r = 0,23$ ) a **volného času** ( $r = 0,17$ ) **tráveného v prostředí internetu** se skórem FoMO nabývaly pouze slabého nebo bezvýznamného vztahu. Zajímavostí bylo, že po rozdělení respondentů podle pohlaví byly signifikantní výsledky nalezeny jen u skupiny žen.

Za významný prediktor *Fear of Missing Out* se neprojevil ani **způsob reagování** na zprávy a oznámení. Předpokládali jsme, že patologická obava ze zmeškání se může prezentovat právě snahou pružně a rychle reagovat na aktuální podněty v prostředí sociálních médií. Nalezený vztah FoMO a způsobu reagování byl sice signifikantní (Welch.  $t = 1,78$ ;  $p = 0,038$ ), ale jeho praktická významnost byla pouze slabá (Glassova  $\Delta = 0,22$ ). Naším výsledkem tak oponujeme zjištění, ke kterému dospěl výzkum Obersta a jeho vědeckého týmu (2017) zkoumající FoMO na skupině adolescentů.

Odhalováním vztahu mezi používání sociálních sítí a **životní spokojenosti** se zabývala celá řada studií. Dnes už není sebemenších pochyb o tom, že se zvyšující intenzitou používání sociální sítě Facebook negativně roste také nespokojenost s vlastním životem (Akin, & Akin, 2015; Błachnio et al., 2016). Na souvislost životní spokojenosti se strachem ze zmeškání se jako jeden z prvních zaměřil výzkumný tým Przybylského (2013). Regresí dospěl k závěru, že s vyšší hladinou FoMO se pojí nižší životní spokojenost ( $b = 0,17$ ;  $p < 0,001$ ). Rozhodli jsme se otestovat stejnou predikci, že FoMO negativně koreluje s celkovou životní spokojeností, a to pomocí pětipoložkové Škály spokojenosti se životem Pavota a Dienera. Nalezené výsledky našemu předpokladu odpovídaly ( $r_s = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Životní spokojenost se středně silným negativním vztahem ke skóru FoMO jsme zařadili do regresního modelu. Významnost životní spokojenosti byla nejprve signifikantní ( $t = -3,24$ ;  $p = 0,001$ ), ale po přidání regresorů z inventáře NEO-PI-R se propadla na hodnotu  $-0,08$  ( $t = -1,58$ ;  $p = 0,116$ ). Nejspíše se z velké části významnost životní spokojenosti skryla za vybrané subškály neuroticismu, jelikož spolu tyto proměnné vzájemně středně silně korelovaly (Příloha CH).

Rozhodli jsme se hledat také souvislost mezi **úzkostným typem vztahové vazby** a mírou *Fear of Missing Out*. Nadměrně zaujatý typ vazby bývá charakterizován vyšší úzkostností, ustrašeností, emoční nestálostí a ambivalentní závislostí na druhých lidech (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012). Člověk s převažujícím typem této vztahové vazby může projevovat potřebu kontrolovat aktuální dění a své blízké právě skrze sociální sítě, z tohoto důvodu jsme do naší testové baterie zařadili škálu měřící daný typ vztahové vazby. Mezi jmenovanými proměnnými vztahovou úzkostností a FoMO jsme v naší studii našli statisticky významnou souvislost ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,001$ ). Nejen vzájemná korelace vypovídala o silném pozitivním vztahu, ale o důležitosti prediktoru hovořila také zpětná kroková regrese s váhou  $0,21$  ( $t = 4,05$ ;  $p < 0,001$ ).

Na závěr jsme ověřovali souvislost FoMO s **vybranými subškálami osobnostního inventáře** NEO-PI-R. Strach ze zmeškání byl v mnoha výzkumech opakovaně posuzován s celou řadou osobnostních rysů. Představme závěry alespoň několika z nich. Španělská studie pod vedením Ursuly Oberst (2016) prezentovala, že FoMO nabývá s úzkostností středně silného pozitivního vztahu ( $r = 0,408$ ;  $p < 0,001$ ) a s depresivností pouze slabě koreluje ( $r = 0,194$ ;  $p < 0,001$ ). Profesor Elhai se svým týmem (2016) soustředil především na odhalení faktorů, které přispívají k problematickému užívání chytrých mobilních zařízení. Přitom také zjistili, že FoMO významně koreluje jak s úzkostností ( $r = 0,49$ ) tak s depresivitou ( $r = 0,40$ ). Naopak kanadská studie souvislost pětice osobnostních rysů s FoMO zcela popřela, jelikož nalezené korelace se pohybovaly v rozmezí od 0,02 do 0,14 (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018).

V naší práci jsme se rozhodli předem vybrat jen některé subškály z osobnostního inventáře a u nich hledat vztah k hodnotě FoMO. Souvislost patologické obavy ze zmeškání byla u všech vybraných subškál neuroticismu shledána jako silná nebo středně silná. Nejsilnější pozitivní korelace dosahovala škála FoMO s **úzkostností** ( $r = 0,58$ ) a **depresivností** ( $r = 0,55$ ), středně silných korelací pak se **zranitelností** ( $r = 0,48$ ), **impulzivností** ( $r = 0,44$ ) a **rozpačitostí** ( $r = 0,43$ ). Skór FoMO jsme korelovali s extravertními osobnostními rysy – družností ( $r = 0,01$ ) a vyhledávání vzrušení ( $r = 0,15$ ). Nalezené korelace ale dosahovaly jen slabého nebo zanedbatelného významu. Za významné moderátory závislé proměnné regresní analýza zvolila pouze dvě osobnostní charakteristiky – úzkostnost s váhou = 0,35 a impulzivnost s váhou = 0,20. Naše závěry tak potvrzují zjištění Blackwella (2017) o tom, že s vyšší mírou neuroticismu se pojí nadměrné používání sociálních médií. Naopak se nám neprokázala predikční síla vybraných extravertních rysů, které obvykle popouzejí k vyhledávání a realizaci sociálních interakcí v prostředí sociálních sítí. Nejspíše lidé s převahou extraverze dávají přednost spíše přímému kontaktu před zprostředkovanou komunikací.

Pro přehled ještě krátce shrňme, že zpětnou krokovou analýzou se nám povedlo vysvětlit celých 51 % rozptylu sledované závislé proměnné. A detekovanými prediktory *Fear of Missing Out* dle našeho modelu jsou tři osobnostní faktory: úzkostnost, impulzivnost, úzkostná vztahová vazba a dále ekonomický status a online komunikační typ.



## 8.1 Limity studie

Rádi bychom upozornili na některé limity naší práce, které mohly vést k nežádoucímu zkreslení našich výsledků. Naši testovou baterii jsme šířili převážně přes sociální sítě nebo e-maily. Převážnou část dat jsme tedy sesbírali elektronicky v internetovém prostředí, což může být spojené s celou řadou problémů od potenciálního nepochopení testových položek, omezení v možnosti objasnit si případná nedorozumění ze strany respondentů, až po neschopnost kontroly identit. Druhou stranou mince internetového sběru je, že tento způsob zajišťuje naprostou anonymitu respondenta a jeho dobrovolné vyplnění, snižuje náklady výzkumu, urychluje celý proces tvorby dat a předchází jejich nežádoucí změně vlivem ručního nebo strojového převodu do elektronické podoby.

Z našich analýz jsem museli vyřadit celkem 41 respondentů, a to z důvodu většího množství chybějících dat (nad 3 %) nebo absence podstatných informací. Ke ztrátě docházelo nejen vlivem dobrovolného ukončení vyplňování respondenty, ale také z důvodu technických nedokonalostí spojených s internetovým připojením. Zkreslení může být rovněž spojeno s metodou regresní imputace, kterou jsme dopočítávali chybějící údaje.

Limit studie dále vidíme rovněž v charakteru vybraných metod. Testovou baterii tvořily převážně sebeposuzující inventáře, které mohly podněcovat respondenty k sociálně žádoucímu způsobu jejich vyplňování. Všechny použité nástroje přesto považujeme za spolehlivé, neboť při posouzení jejich vnitřní konzistence koeficientem Cronbachova alfa dosahovaly hodnoty kolem 0,80, což je možné považovat za uspokojivé.

Při zkoumání výzkumného vzorku jsme zjistili, že je genderově nevyvážený (poměr ženy vs. muži = 67:33). Tento nepoměr mohl v nežádoucím směru ovlivnit reprezentativnost našeho výběru, ačkoliv jsme jinak pozorovali převahu normálního rozložení a heterogenitu získaných dat. V navazujících studiích bychom přesto doporučovali pokusit se více zacílit sběr dat na mužskou populaci.

Pro další podobné výzkumy bychom doporučili pokusit se o triangulaci dat. Nejlepším ověřením dat ze sebeposuzujících škál by bylo respondenty po delší čas cíleně pozorovat. Například prostřednictvím chytrých mobilních zařízení, která by automaticky odesílala data o čase a způsobu používání sociálních sítí. To je ale v našich studentských a také evropských podmínkách finančně a legislativně neproveditelné. Ověření dat by

bylo ale možné také ohniskovou skupinou nebo polostrukturovanými rozhovory.

## 8.2 Přínos studie

Za jeden z hlavních přínosů naší výzkumné práce považujeme konstrukci nového nástroje pro posuzování míry *Fear of Missing Out*. Podle našich zjištění v současné době na světě existuje pouze jediná anglická deseti položková škála pro měření FoMO od kolektivu kolem Przybylského (2013). Metoda sice již byla využita pro měření FoMO také na vzorku české populace v některých studentských pracích (například: Glaser, 2018), ale prozatím nemůžeme hovořit o jejím kompletním převodu. Tvorbou našeho inventáře jsme více pronikli do podstaty strachu ze zmeškání a následnou analýzou odhalili jaké hlavní faktory samotné FoMO tvoří. Po odevzdání této klasifikační práce zvažujeme se k samotné metodě vrátit, dle našich nových poznatků ji revidovat a znovu ověřit její psychometrické vlastnosti na větším a reprezentativnějším vzorku české populace.

Jedna z nejnovějších kanadských studií ukázala, že přes 50 % jejich respondentů prožívá FoMO alespoň jedenkrát do měsíce (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018). A tak ačkoliv je strach ze zmeškání poměrně novým fenoménem, zdá se, že si zasluhuje větší výzkumnou pozornost. Nově je potřeba rozšířit povědomí o tomto konceptu a poukázat na možná rizika a negativní dopady spojené s nadužíváním sociálních médií. Proto jsme se pokusili navázat na předchozí poznatky a rozšířit je o nová zjištění. Věříme, že se naše snaha o detekování možných prediktorů FoMO vyplatila, a že se nám povedlo za pomoci statistických testů pravdivě zodpovědět naše výzkumné otázky a hypotézy. Doufáme, že naše studie je alespoň malým obohacením současného stavu poznání a přispěje k lepšímu pochopení problematiky *Fear of Missing Out*.

## 9 Závěr

Představte si, že jste studentem na vysoké škole. Je páteční večer a všichni Vaši přátelé se chystají jít „někam ven.“ Zatímco Váš mobil hlásí stále nové příchozí zprávy a pozvánky, kde dnes všude můžete strávit večer, snažíte se pevně soustředit na dokončení své kvalifikační práce. Sedíte na židli jen se svou studijní vůlí a rozptylujícími myšlenkami na to, o jaké vzrušující zážitky právě přicházíte. A to je onen „strach ze zmeškání“ zvaný FoMO.

Tento popis může u některých z Vás evokovat vlastní zkušenost. Prožitek emoce, kterou „na vlastní kůži“ poznalo nespočet mladých i starších lidí po celém světě. V této práci se Vám snažíme poskytnout alespoň malou ochutnávku tak složitého konceptu, kterým *Fear of Missing Out* bez pochyby je.

V našem kvantitativním výzkumu jsme se zaměřili na odhalení faktorů, které s obavou ze zmeškání mohou úzce souviset. Na skupině téměř tři sta mladých respondentů starších 18 let jsme provedli dotazníkové šetření. K posouzení vztahů mezi vybranými proměnnými škály neuroticismu a extraverze, rovněž souvislostí *Fear of Missing Out* s behaviorálními charakteristikami a vztahovými vazbami jsme použili sadu sebeposuzujících nástrojů.

Shledali jsme, že mezi pohlavími existuje v úrovni strachu ze zmeškání slabý rozdíl (Welch.  $t = 1,79$ ;  $p = 0,037$ ), který hovořil v mírný neprospěch vyššího FoMO u skupiny mužů. Praktická významnost nalezeného rozdílu byla ale pouze slabá. Při porovnání úrovně *Fear of Missing Out* napříč věkovými kohortami jsme v našich datech zaznamenali trend, který ukazoval, že s vyšším věkem se skóre FoMO snižoval. Překvapivým poznáním ale bylo, že statisticky významný rozdíl (Welch.  $t = 3,91$ ;  $p < 0,001$ ) v úrovni FoMO byl mezi studenty ( $M = 68,73$ ;  $SD \pm 11,46$ ) a pracujícími ( $M = 63,11$ ;  $SD \pm 11,78$ ).

Hlavním přínosem této práce je ale objasnění vztahů *Fear of Missing Out* s vybranými osobnostními charakteristikami a projevy strachu v lidském chování. Pomocí regresní analýzy se nám rovněž povedlo odpovědět na otázku, jakými prediktory lze strach ze zmeškání nejlépe předpovídat. Nalezenými proměnnými jsou vyšší míra jedincovi úzkostnosti a impulzivnosti, dále pak úzkostná vztahová vazba k druhým lidem. Strach ze zmeškání predikuje rovněž převládající typ online komunikace a studentský status.

## Souhrn

Předložená práce se zabývá odhalováním možných souvislostí *Fear of Missing Out* neboli strachu ze zmeškání s některými osobnostními a behaviorálními charakteristikami. Ačkoliv společnost o konceptu přezdívanému jako FoMO ještě mnoho neví, nejnovější výzkumy ukazují, že se patologická obava ze ztráty stává opravdovým společensko-kulturní onemocněním dnešní doby. Naší snahou je čtenářům více přiblížit samotný fenomén a seznámit je se závěry našeho výzkumu, ve kterém jsme se pokusili odhalit, s jakými osobnostními rysy a způsoby chování může být *Fear of Missing Out* spojen.

Text práce je pro přehlednost rozčleněn do dvou celků. V první části se věnujeme komplexnímu teoretickému uchopení dané problematiky včetně zkoumaných proměnných a ve druhé předkládáme konkrétní výsledky našeho výzkumného záměru.

Úvodní část práce poskytuje informace o patologickém používání internetu a sociálních sítích, které s *Fear of Missing Out* úzce souvisí. Vymezuje rozdíl mezi látkovou a nelátkovou neboli behaviorální závislostí, popisujeme příčiny jejího vzniku, podmínky rozvoje, dopady a samotnou podstatu specifické závislosti na infomačních technologiích. Pozornost je věnována rovněž projevům závislosti na internetu, kterým je typické podlehnoutí okamžitému impulzu a ztráta kontroly nad časem a vlastním jednáním. Množství studií se v popisu shoduje, že u lidí závislých na internetu a sociálních sítích pozorují srovnatelnou behaviorální symptomatiku jako při zneužívání návykových látek (Poli, 2017). Přesto je potřeba zmínit, že stále chybí závazná diagnostická kritéria pro klinickou identifikaci daného problému.

Lidé se obvykle stávají závislými na některých internetových webech nebo aplikacích. Za nejnávykovější prostředky jsou považovány nástroje zprostředkovávající online komunikace, které způsobují takzvanou kyber-relační závislost (Miovský et al., 2015). Další oddíl teoretické části je proto věnován tématice sociálních sítí. Existuje celá řada vysvětlení, jaké motivy vedou uživatele k jejich nadměrnému využívání. Důvodem k používání sociálních médií, který formuloval Pempek se svým kolektivem (2009), například může být obava mladých lidí, že ztratí povědomí o aktuálním sociálním dění. Podle nejnovějších zjištění atraktivnost sociálních sítích zvyšuje možnost online komunikace v čase a v prostoru, což vede mimo jiné také k posilování stávajících interpersonálních vztahů a rovněž sociálního kapitálu (Lampe et al., 2007).

Závěrečný úsek první části práce pak vymezuje a definuje samotný fenomén

*Fear of Missing Out*. Popisujeme vývoj předloženého konceptu strachu ze zmeškání až po současný stav poznání a také možné důvody vzniku a rozvoje. Rádi bychom zmínili, že v rámci naší studie navazujeme na sebedeterminující teorii lidské motivace Ryana a Deciho (2017), která hledá příčiny FoMO v situačních nebo chronických deficitech třech základních potřeb – kompetenci neboli zpětné vazbě, vztahové souvislosti a autonomii. Závěr je věnován představení jednotlivých proměnných – demografickým znakům, způsobům používání sociálních sítí, životní spokojenosti, vztahovým vazbám v dospělosti a vybraným subškálám neuroticismu a extraverze, které jsem se rozhodli ve vztahu k strachu ze zmeškání blíže prozkoumat.

Druhá část práce souhrnně představuje celou výzkumnou činnost, která měla za cíl detekovat možné prediktory *Fear of Missing Out*. Pro účel naší výzkumné studie jsme sestavili sadu sebezposuzujících nástrojů a přidali námi zkonstruovaný inventář pro měření úrovně FoMO. Výzkum tedy naplňoval rysy kvantitativního designu, který jsme realizovali na vzorku české populace starší osmnácti let.

Výsledky naší práce se opírají o autorskou metodu posuzující míru strachu ze zmeškání, jejíž tvorba a ověření vedla k vytvoření poměrně stabilního čtyřfaktorového nástroje o dvaceti devíti položkách s uspokojivou reliabilitou všech detekovaných latentních proměnných FoMO. Nalezenými faktory *Fear of Missing Out* jsou – sledování aktuálního online dění „za každých okolností;“ potřeba online zpětné vazby; negativní psychické symptomy související s FoMO; prožitek obav z neúčasti na společenském dění.

Stanovené hypotézy jsme ověřovali vhodnými testovými metodami a dospěli tak k následujícím závěrům. V míře prožívaného FoMO se od sebe muži a ženy jen slabě odlišují a se zvyšujícím se věkem respondentů jsme sledovali mírné snížení závažnosti strachu ze zmeškání. Mnohem silnějším ukazatelem hovořícím ve prospěch zvýšené patologické obavy byl status studenta. Dále jsme zjistili, že ve FoMO výše skórují lidé, kteří mají v oblíbenosti spíše online komunikaci s druhými nebo sami sebe označili za ty, o kterých platí, že jsou „stále online“. Zároveň můžeme předpokládat, že míra FoMO lineárně narůstá s časem, který lidé v prostředí internetu a sociálních sítí tráví a také rychlým způsobem reagování na zprávy a oznámení. Naopak jsme nenalezli souvislost strachu ze zmeškání s vlastnictvím mobilních dat.

Významným zjištěním naší výzkumné práce je ověření vzájemné souvislosti subjektivní úrovně životní spokojenosti s úrovní strachu ze zmeškání. Můžeme

konstatovat, že mezi jmenovanými proměnnými byla nalezena středně silná negativní korelace ( $r = -0,35$ ). Z výsledku vyplývá, že FoMO má negativní dopad na míru prožívaného štěstí (Akin, & Akin, 2015).

Zcela novým poznáním je potvrzení vzájemné provázanosti strachu ze zmeškání se vztahovou úzkostností, mezi nimiž byla shledána velmi silná pozitivní korelace ( $r = 0,54$ ). Tedy lidé, kteří prožívají silnou úzkost z odmítnutí a odloučení od druhých, nejspíše volí možnost posilovat vztahy prostřednictvím sociálních sítí.

Našimi výsledky rovněž potvrzujeme závěry Blackwell a jeho kolegů (2017), které hovoří o tom, že lidé s vysokou mírou neuroticismu současně podléhají nadměrnému využívání sociálních sítí za účelem eliminace obavy týkající se ztráty osobních vztahů. Ve všech námi vybraných subškálách neuroticismu (úzkostnost, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost, zranitelnost) jsme našli významné korelace. Nejsilnější pozitivní vztah s *Fear of Missing Out* dosahoval skóre úzkostnosti ( $r = 0,58$ ) a depresivnosti ( $r = 0,55$ ). Naopak korelace neprokázaly souvislost strachu ze zmeškání s vybranými osobnostními charakteristikami extraverte – družnosti a vyhledáváním vzrušení.

Pro zhodnocení našeho hlavního cíle jsme pracovali s lineárními modely, pomocí nichž jsme odhalili možné regresory *Fear of Missing Out*. Hierarchistickou regresní analýzou se podařilo vysvětlit 53 % rozptylu FoMO a výsledky ukázaly, že hlavními prediktory strachu ze zmeškání jsou studentský status, převaha online komunikace, vztahová úzkostná vazba k druhým lidem a zvýšená úzkostnost a impulzivnost. Závěr jsme ověřili zpětnou krokovou regresí, která postupným odstraňováním nevýznamných prediktorů dospěla k stejnému výsledku.

Závěrečné analýzy prokázaly, že vybrané osobnostní charakteristiky (úzkostnost, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost, zranitelnost a úzkostná vazba s životní spokojeností) spolu statisticky významně korelují.

Objasněním vztahů strachu ze zmeškání s některými osobnostními a behaviorálními znaky a odhalením významných regresorů ovlivňující míru FoMO jsme dosáhli cílů naší práce. Věříme, že jsme naším výzkumem přispěli k prohloubení dosavadního poznání fenoménu *Fear of Missing Out* a že nalezené výsledky poslouží nejen následným výzkumným aktivitám, ale budou uplatnitelné i do praxe pro prevenci a redukování problémů se strachem ze zmeškání souvisejících.

## Zdroje

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Alzayyat, A., Al-Gamal, E., & Ahmad, M. M. (2015). Psychosocial Correlates of Internet Addiction Among Jordanian University Students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(4), 43–51.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). The Mediating Role of Social Safeness on the Relationship between Facebook® Use and Life Satisfaction. *Psychological Reports*, 117(2), 341–353.
- Bargh, J., & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573-590.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377–383. Retrieved 2019-01-15 from: <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7–14.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Beyens, I., Frison, R., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing!': Adolescents' fear of missing out and it's relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers In Human Behavior*, pp. 641-648.
- 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.
- Błażnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519.

- Blatný, M., Jelínek, M., Blížkovská, J., & Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia psychologica*, 2(46), 97-104.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. (2008). *Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life*. Retrieved 2019-01-12 from: <https://www.danah.org/papers/WhyYouthHeart.pdf>
- Boyd, D., & Ellison, N. (2010). Social network sites: definition, history, and scholarship. *IEEE Engineering Management Review*, 3(38), 16-31.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, New York: Guilford. 46-76.
- 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.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20, 119-135.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992): *NEO-PI-R Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)*. Odessa, Psychological Assessment Resources.
- DSM-5: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. (2015). Praha: Hogrefe – Testcentrum, 1032.
- Dutton, W., Grant, B., & Groselj, D. (2013). *Cultures of the Internet: The Internet in Britain*. Oxford Internet Institute, University of Oxford.



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.

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.

Erikson, E. H. (1965). *Childhood and society*. London: Penguin Books.

Fake, C. (2011). *FOMO and social media*. Retrieved 2019-01-20 from: <http://caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social-media/>.

Grant, J. E., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Matsunaga, H., Janardhan Reddy, Y. C., Stein, D. J. (2014). Impulse control disorders and “behavioural addictions” in the ICD-11. *World Psychiatry*, 13(2), 125–127.

Gregory, Ch. (2019). Internet Addiction Disorder: Signs, symptoms, diagnosis, and treatments for those who may be addicted to the Web on their PC or smart phone. *Psycom*. Retrieved 2019-01-04 from: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>

Grieve, R., & Kemp, N. (2015). Individual differences predicting social connectedness derived from Facebook: Some unexpected findings. *Computers in Human Behavior*, 51, 239–243.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*, San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. 119-141.

Glaser, O. (2018). *Úzkost a FoMO ve vztahu k užívání mobilních telefonů a sociálních sítí* (Dissertation thesis). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 2018-02-19 from: [https://theses.cz/id/opzqj3/Diplomov\\_prce\\_Glaser.pdf](https://theses.cz/id/opzqj3/Diplomov_prce_Glaser.pdf)

Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 1435–1446.
- Herman, D. (2011). *Understanding FoMO*. Retrieved 2019-02-01 from: <http://fomofearofmissingout.com/fomo>
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář* (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae). Příručka k 1. českému vydání. Praha: Testcentrum.
- Choi, J. H. (2006). *Living in Cyworld: Contextualising Cy-Ties in South Korea*. Retrieved 2019-01-21 from: [http://trainingshare.com/pdfs/jaz\\_c\\_cyworld\\_ch.pdf](http://trainingshare.com/pdfs/jaz_c_cyworld_ch.pdf)
- Internet World Stats (2018). Internet User in the World by Regions. *Internet World Stats*. Retrieved 2019-02-02 from: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Kadushin, Ch. (2012). *Understanding social networks: theories, concepts, and findings*. Oxford: Oxford University Press.
- Kezer, M. Sevi, B., Cemalcilar, Z. & Baruh, L. (2016) Age differences in privacy attitudes, literacy and privacy management on Facebook. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10 (1).
- Kozodoy, P. (2017). *The Inventor of FOMO is Warning Leaders About a New, More Dangerous Threat*. Retrieved 2019-02-01 from: <https://www.inc.com/peter-kozodoy/inventor-of-fomo-is-warning-leaders-about-a-new-more-dangerous-threat.html>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*. PLoS ONE, 8(8), e69841.
- 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.

Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006). A Face(book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. *Proceedings of the 2006 20th Anniversary Conference on Computer Supported Cooperative Work*. New York: ACM Press.

Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar Face(book): Profile elements as signals in an online social network. *Proceedings of Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM Press.

Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*. Retrieved 2019-03-04 from:

[https://www.researchgate.net/publication/260749078\\_Ceska\\_verze\\_skaly\\_Experiences\\_in\\_Close\\_Relationships\\_ECR\\_Pilotni\\_studie\\_posouzeni\\_vztahove\\_vazby\\_v\\_dospelosti](https://www.researchgate.net/publication/260749078_Ceska_verze_skaly_Experiences_in_Close_Relationships_ECR_Pilotni_studie_posouzeni_vztahove_vazby_v_dospelosti)

Lenhart, A., & Madden, M. (2007). *Teens, privacy & online social networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project

Leung, W. CH. (2001). *Statistics and Evidence-based Medicine for Examinations*. Newbury: Radcliffe Publishing.

Lorenzo-Seva, U., & Ferrando, P. J. (2006). FACTOR: A computer program to fit the exploratory factor analysis model. *Behavioral Research Methods, Instruments and Computers*, 35, 88-91.

Malik, A., Dhir, A., & Nieminen, M. (2016). Uses and gratifications of digital photo sharing on Facebook. *Telematics and Informatics*, 33(1), 129-138.

Mana, M., & Weichetová, L. (2018). Češi on-line. *Český statistický úřad*. Retrieved 2019-02-27 from: [https://www.czso.cz/documents/10180/100555034/csu\\_tk\\_internet\\_prezentace.pdf/b0f88fb8-73c7-43c2-8673-ef8a5aa2f3b1?version=1.0](https://www.czso.cz/documents/10180/100555034/csu_tk_internet_prezentace.pdf/b0f88fb8-73c7-43c2-8673-ef8a5aa2f3b1?version=1.0)

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*.

Miovský, M. et al. (2015). *Prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Klinika adiktologie, 1. LF UK v Praze a VNF v Praze. 328.

Moorman, J., & Bowker, A. (2011). The university Facebook experience: the role of social networking on the quality of interpersonal relationships. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 15, 1-23.

Nováková, M. (2009). Nová média – případová studie Facebook. *E-polis.cz*. Retrieved 2019-01-12 from: <http://www.e-polis.cz/clanek/nova-media-pripadova-studie-facebook.html>

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.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991) Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Gross–Method Konvergence of Well–Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.

Pavot, W., & Diener, E. (2008) The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238.

Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7 (1), 4-8.

Prevcentrum (2018). Nelátkové závislosti. *Prevcentrum*. Retrieved 2019-02-05 from: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>

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.

- Quittner, J. (1997). Divorce Internet style. *Time*, 72.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.
- Reber, E. S., & Reber, A. S. (2001). *The Penguin dictionary of psychology* (3rd ed). London: Penguin Books.
- Seitl, M., Charvát, M., & Lečbych, M. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze škály Experiences in Close Relationships (ECR). *Československá psychologie*, 60(4), pp 351-371.
- Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and students' facebook use. *Journal of Media Psychology*, 20, 67-75.
- Schreckinger, B. (2014). The Home of FOMO. *Boston Magazine*. Retrieved 2019-02-25 from: <https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/>
- Sillamy, N. (2001). *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Strnadová, V. (2011). *Interpersonální komunikace: monografie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433.
- Šmilauer, M. (2017). *Vliv struktury a intenzity aktivity na sociální síti Facebook na sociální vztahy mladých dospělých* (Dissertation thesis). Retrieved 2018-12-19 from: <https://theses.cz/id/vqkg6n/STAG83959.pdf>
- Thompson, J. B. (2004). *Média a modernita: sociální teorie médií*. Praha: Karolinum.

*The Harbus* (2004-05-10). Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs. Retrieved 2019-02-15 from: <http://www.harbus.org/2004/social-theory-at-hbs-2749/>

Toman, P. (2011). *Informatika pro koncového uživatele*. 1. vyd. Praha: Prof. Publishing.

Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New Media & Society*, 7(3), 383–402.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590.

Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.

Williams, D. (2006). On and Off the 'Net: Scales for Social Capital in an Online Era. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 593–628.

Winkler, P. (2009). *Velký počítačový lexikon: co je co ve světě počítačů*. Brno: Com. Press.

Wood, A. F., & Smith, M.J. (2005). *Online Communication: Linking Technology, Identity, and Culture*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Woolcock, M. (2001). *The place of social capital in understanding social and economic outcomes*. 1-36. Retrieved 2019-01-23 from:  
<http://www.oecd.org/innovation/research/1824913.pdf>

World Health Organization. (2018). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. Retrieved 2019-02-15 from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

## Seznam tabulek

- Tabulka 1:** Rozložení mužů a žen dle věku a úrovně dosaženého vzdělání
- Tabulka 2:** Faktorové zátěže EFA
- Tabulka 3:** Položky faktoru F1
- Tabulka 4:** Položky faktoru F2
- Tabulka 5:** Položky faktoru F3
- Tabulka 6:** Položky faktoru F4
- Tabulka 7:** Reliabilita jednotlivých subškál inventáře vlastní konstrukce
- Tabulka 8:** Korelace mezi faktory inventáře pro měření FoMO
- Tabulka 9:** Počet odpovědí zahrnutých do statistického zpracování
- Tabulka 10:** Základní statistické indexy vybraných subškál NEO-PI-R
- Tabulka 11:** Výsledky Scheffého post hoc testu pro subškálu vyhledávání vzrušení
- Tabulka 12:** Výsledky analýzy rozptylů ve věkových kohortách
- Tabulka 13:** Výsledky rozdílů mezi věkovými kohortami
- Tabulka 14:** Rozdíl v míře FoMO podle pohlaví
- Tabulka 15:** Rozdíl v míře FoMO podle ekonomického statusu
- Tabulka 16:** Výsledky korelace míry FoMO a času stráveném v prostředí internetu
- Tabulka 17:** Rozdíl v míře FoMO podle převahy typu komunikačního statusu
- Tabulka 18:** Rozdíl v míře FoMO podle vlastnictví mobilních dat
- Tabulka 19:** Rozdíl v míře FoMO podle způsobu reagování na příchozí zprávy
- Tabulka 20:** Výsledky korelace škály SWLS a míry FoMO
- Tabulka 21:** Výsledky korelace subškály ECR a míry FoMO
- Tabulka 22:** Výsledky korelace subškál neuroticismu NEO-PI-R a míry FoMO
- Tabulka 23:** Výsledky korelace subškál extraverze NEO-PI-R a míry FoMO
- Tabulka 24:** Souhrn výsledků ověřovaných hypotéz
- Tabulka 25:** Regresní koeficienty prvního modelu
- Tabulka 26:** Regresní koeficienty druhého modelu
- Tabulka 27:** Regresní koeficienty třetího modelu
- Tabulka 28:** Regresní koeficienty čtvrtého modelu
- Tabulka 29:** Regresní koeficienty pátého modelu
- Tabulka 30:** Výsledky zpětné krokové regresní analýzy

## Seznam grafů

- Graf 1:** Věkové rozložení uživatelů sociálních sítí v ČR pro rok 2018 a 2013
- Graf 2:** Věkové rozložení respondentů ve výběrovém souboru
- Graf 3:** Sutinový graf vlastních čísel
- Graf 4:** Rozložení hrubých skóre škály FoMO
- Graf 5:** Krabicový graf rozdílů mediánů mezi skupinami respondentů s primárním, sekundárním a terciárním vzděláním
- Graf 6:** Rozložení hrubých skóre škály SWLS
- Graf 7:** Rozložení průměrných skóre subškály pro měření vztahové vyhýbavosti
- Graf 8:** Rozložení průměrných skóre subškály pro měření vztahové úzkostnosti
- Graf 9:** Graf nalezených rozdílů ve vybraných subškálách NEO-PI-R

## Seznam použitých zkratk

- ECR – Experiences in Close Relationships, sebesuzovací nástroj pro měření typu vztahové vazby
- FoMO – Fear of Missing Out, strach ze zmeškání
- NEO-PI-R – NEO Personality Inventory, osobnostní inventář
- SWLS – Satisfaction With Life Scale, škála spokojnosti se životem
- SWB – Subjective Well-Being, subjektivní osobní pohoda
- SNS – Social Networking Sites, sociální síť



## ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** Vybrané dílčí charakteristiky neuroticismu, extraverze a jiné prediktory

Fear of Missing Out

**Autor práce:** Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková

**Vedoucí práce:** Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 93; 141 023

**Počet příloh:** 9

**Počet titulů použité literatury:** 85

### **Abstrakt:**

Práce se zaměřuje na zmapování možných osobnostních a behaviorálních prediktorů Fear of Missing Out. Vedle teoretického popisu zkoumaného fenoménu, je hledána souvislost strachu ze zmeškání s demografickými znaky – věkem, genderem a ekonomickým statutem. Mezi další cíle práce spadá posouzení míry FoMO z hlediska hodnocení vlastního používání internetu a sociálních sítí. Úroveň patologické obavy je zkoumána také ve vztahu k životní spokojenosti, typu úzkostné vztahové vazby a vybraným charakteristikám dvou dimenzí osobnosti – neuroticismem a extraverzí. Pro zhodnocení vymezených proměnných jsme použili testovou baterii obsahující inventář vlastní tvorby pro měření úrovně FoMO, Škálu spokojenosti se životem Pavota a Dienera, českou verzi Škály Experiences in Close Relationships a vybrané subškály inventáře NEO-PI-R. Základní výběrový soubor (N = 335) zahrnuje převážně mladé lidi starší 18 let. Mezi hlavní výsledky předložené práce patří nalezení statisticky významných prediktorů ( $p > 0,001$ ) Fear of Missing out, kterými jsou ekonomický status, převládající online typ komunikačního statusu, úzkostná vztahová vazba, úzkostnost a impulzivnost. Na základě objasněných souvislostí je tedy možné předpokládat, že studující jedinci s vyšší úzkostností, impulzivností, s převládající úzkostnou vztahovou vazbou a preferující online typ komunikace budou s vyšší pravděpodobností prožívat patologický strach ze zmeškání. Shledaná zjištění mohou přispět k efektivní prevenci vzniku a rozvoje obtíží spojených právě s Fear of Missing out.

**Klíčová slova:** Fear of Missing out, sociální sítě, neuroticismus, extraverze, životní spokojenost, úzkostná vztahová vazba

## ABSTRACT OF THESIS

**Title:** Selected partial characteristics of neuroticism, extraversion and other predictors of Fear of Missing Out

**Author:** Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková

**Supervisor:** Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 93; 141 023

**Number of appendices:** 9

**Number of references:** 85

### **Abstract:**

This thesis is focused on mapping possible personal and behavioral predictors of Fear of Missing out. Beside theoretical description of the examined phenomenon, I was searching for connection of fear from missing with demographic signs, such as age, gender and economical status. Between other goals of this thesis belongs an assessment of FoMO extent from the point of personal evaluation of using internet and social media. Level of pathological concern is examined in a relation towards to life satisfaction, type of relationship anxiety bond and selected characteristic of two personality dimensions – neuroticism and extraversion. For evaluation of defined variables we have used test battery that contains inventory of its own output for measuring a FoMO level, Pavot's and Diener's Satisfaction With Life Scale, czech version of Experiences in Close relationships Scale and chosen subscales of NEO-PI-R inventory. Fundamental selective file (N= 335) mostly contains young people over 18 years old. Between the main results of this thesis belongs finding statistical significant predictors ( $p > 0,001$ ) Fear of missing out which is economical status, dominant online type of communication status, attachment anxiety, impulsiveness and anxiety. Based on revealed context it is probable to assume that studying individuals who suffer from higher anxiety, impulsiveness, prevailing attachment anxiety and who prefers online type communication are more likely to experience pathological fear of missing out. These found results can be used for effective prevention of formation and growing symptoms of Fear of Missing Out.

**Keywords:** Fear of Missing Out, social networks, neuroticism, extraversion, life satisfaction, attachment anxiety

## **Přílohy**

Příloha A – Úvodní stran tištěné verze dotazníku

Příloha B – Úvodní strana elektronické verze dotazník

Příloha C – Výsledky faktorové analýzy získané metodou hlavních os

Příloha D – Grafy rozložení četností pro vybrané subškály NEO-PI-R

Příloha E – Grafická schémata pro nezávislé proměnné – pohlaví a stupeň vzdělání

Příloha F – Bodový graf korelace věku a skóru Fear of Missing Out

Příloha G – Histogram rezidua a graf homoskedasticity

Příloha H – Velikost efektů pátého regresního modelu

Příloha CH – Korelace škál

Dotazníková studie  
**Syndrom FOMO (Fear of missing out)**  
neboli strach z toho, že něco zmeškám  
**a sociální sítě**

Vážený respondente / Vážená respondentko,

obracím se na Vás s prosbou o Vaši spolupráci při realizaci výzkumné studie, která se zabývá problematikou **strachu ze zmeškání z pohledu užívání nových komunikačních prostředků**. Vyplněním dotazníku přispějete k lepšímu porozumění vztahu **užívání sociálních sítí s prožívanou mírou stresu**. Výsledky tohoto dotazníkového průzkumu poslouží k pochopení a odhalení rizik spojených s užíváním mobilních telefonů a sociálních sítí.

Dotazník obsahuje 16 otázek a jeho vyplnění Vám nezabere více než 35 minut. Dobrovolným vyplněním dotazníku souhlasíte s **anonymním zpracováním dat**. Následně s nimi bude nakládáno podle aktuálních evropských předpisů a po skončení studie budou veškerá data smazána.

Předem děkuji za Vaši spolupráci i upřímnost při vyplňování.

Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková  
Katedra psychologie FF UPOL  
Vodární 601/6, 779 00 Olomouc  
e-mail: studiefomo@gmail.com

**Důležité pokyny pro vyplňování**

V následujícím dotazníku **neexistují žádné správné ani špatné odpovědi**. Vaše odpovědi buď vpisujete do předznačených řádků nebo křížkem označíte rámeček u připravených odpovědí. Pokud není stanoveno jinak, vybírejte vždy pouze jednu možnost.

Odpovídejte, prosím, následujícím způsobem.

Označení odpovědi proveďte křížkem do příslušného rámečku.

V případě změny odpovědi vyplňte celé políčko takto  a zakřížkujte novou odpověď.

Pokud se odpovídá číslicí, piště prosím čitelně dle vzoru.

1	5
---	---



## SYNDROM FOMO (FEAR OF MISSING OUT) A SOCIÁLNÍ SÍŤ



Vážený respondente / Vážená respondentko,

obracím se na Vás s prosbou o Vaši spolupráci při realizaci výzkumné studie, která se zabývá problematikou FOMO nebo-li **strachu ze zmeškání z pohledu užívání nových komunikačních prostředků**. Studie je realizována ve spolupráci s Katedrou psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Vyplněním dotazníku přispějete k lepšímu porozumění vztahu užívání sociálních sítí s prožívanou mírou stresu a souvislostí s osobními rysy. Výsledky tohoto dotazníkového průzkumu poslouží k pochopení a odhalení rizik spojených s užíváním mobilních telefonů a sociálních sítí.

Dotazník obsahuje 16 okruhů otázek a jeho vyplnění Vám zabere asi 35 minut. Dobrovolným vyplněním dotazníku souhlasíte s **anonymním zpracováním dat** podle aktuálně platných evropských norem a předpisů. Po skončení studie budou veškerá data smazána.

V následujícím dotazníku **neexistují žádné správné ani špatné odpovědi**. Nejprve si prosím pečlivě přečtete otázku, na kterou poté odpovídejte dle uvedených pokynů. Pokuste se upřímně odpovědět na všechny položené otázky.

Předem děkuji za Vaši spolupráci i upřímnost při vyplňování.

Mgr. Bc. Kristýna Honzíčková

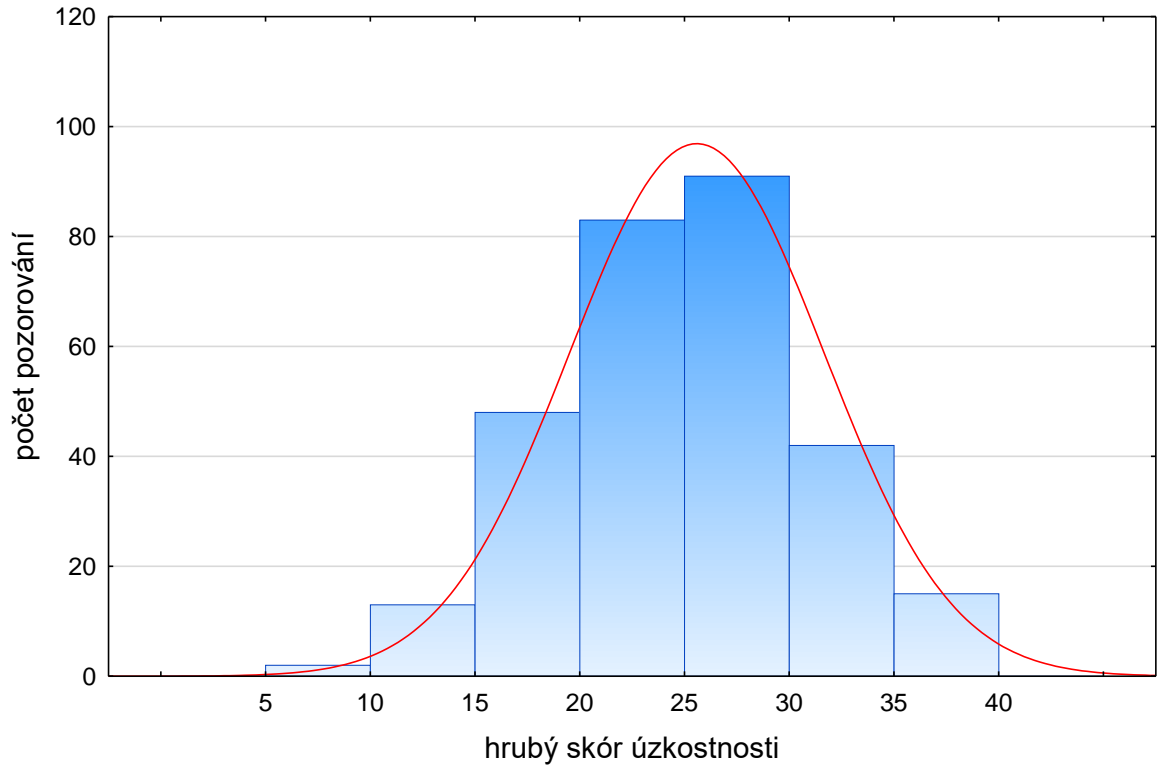
V případě jakýchkoliv dotazů či nejasností mě můžete kontaktovat na e-mailové adrese: [studiefomo@gmail.com](mailto:studiefomo@gmail.com).

[Vyplnit dotazník](#)

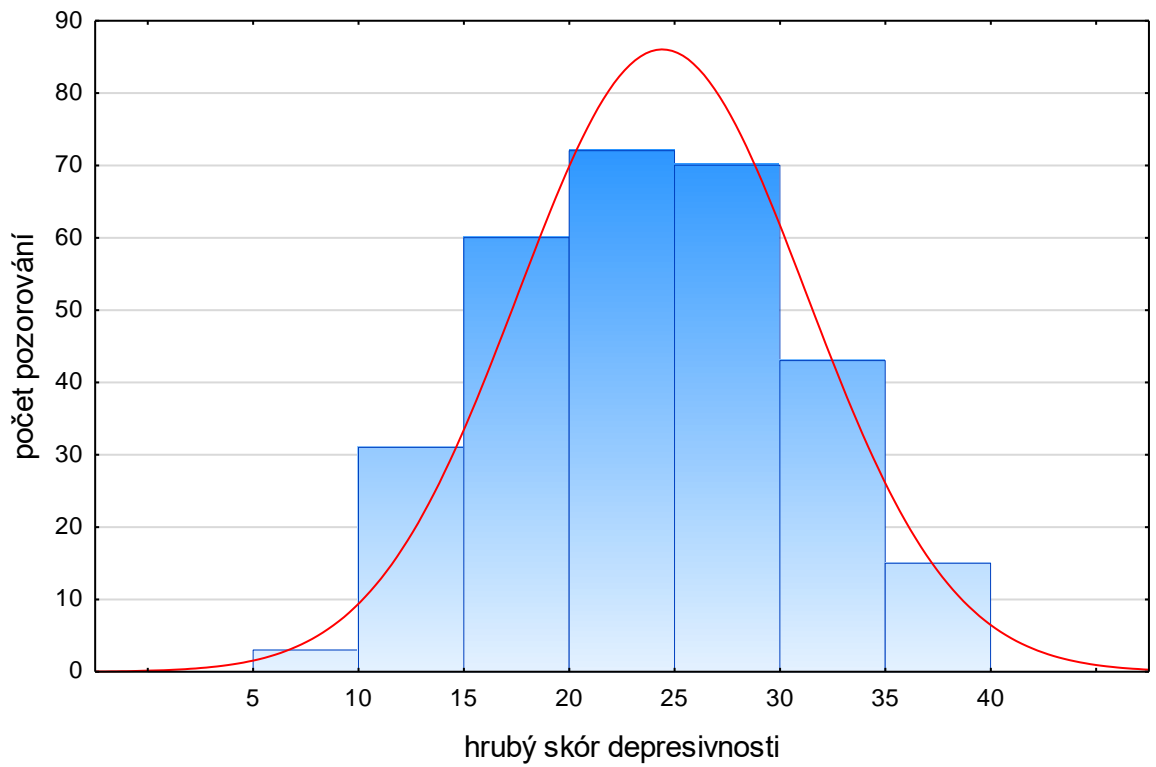
### Výsledky faktorové analýzy získané metodou hlavních os

položka	F1	F2	F3	F4	komunalita
FOMO_12	<b>0,62</b>	0,03	0,08	0,10	0,45
FOMO_13	<b>0,61</b>	0,30	0,09	0,00	0,44
FOMO_11	<b>0,57</b>	0,14	0,03	0,20	0,36
FOMO_02	<b>0,56</b>	0,18	0,08	0,01	0,36
FOMO_25	<b>0,50</b>	-0,14	0,05	0,12	0,30
FOMO_22	<b>0,48</b>	0,06	0,06	0,23	0,26
FOMO_32	<b>0,46</b>	0,02	0,03	0,11	0,31
FOMO_29	0,09	<b>0,77</b>	0,08	0,17	0,51
FOMO_30	0,10	<b>0,67</b>	0,18	0,14	0,49
FOMO_43	0,08	<b>0,50</b>	0,23	0,30	0,39
FOMO_31	0,09	<b>0,34</b>	0,08	0,07	0,19
FOMO_46	0,05	0,06	<b>0,67</b>	0,17	0,42
FOMO_50	0,12	0,06	<b>0,59</b>	0,06	0,37
FOMO_53	0,13	0,04	<b>0,62</b>	0,12	0,42
FOMO_51	0,20	-0,01	<b>0,57</b>	0,00	0,39
FOMO_36	0,04	0,12	<b>0,47</b>	0,14	0,31
FOMO_03	0,01	0,13	<b>0,54</b>	0,26	0,43
FOMO_40	-0,05	0,24	<b>0,53</b>	0,19	0,38
FOMO_01	-0,05	0,15	<b>0,40</b>	0,16	0,29
FOMO_33	0,01	-0,13	0,15	<b>0,66</b>	0,46
FOMO_18	0,15	0,11	0,09	<b>0,57</b>	0,44
FOMO_05	0,08	0,19	-0,01	<b>0,55</b>	0,34
FOMO_09	0,08	0,06	0,11	<b>0,48</b>	0,27
FOMO_41	0,10	0,22	0,19	<b>0,55</b>	0,45
FOMO_28	0,08	0,15	0,20	<b>0,51</b>	0,38
FOMO_20	0,20	0,17	0,13	<b>0,47</b>	0,43
FOMO_42	0,08	0,20	0,11	<b>0,42</b>	0,33
FOMO_07	0,15	-0,04	0,19	<b>0,44</b>	0,38
FOMO_21	0,29	0,09	0,18	<b>0,43</b>	0,38
<b>Vlastní číslo</b>	<b>2,41</b>	<b>1,90</b>	<b>2,80</b>	<b>3,12</b>	
<b>% var.</b>	8	7	10	11	celk. = <b>36 %</b>

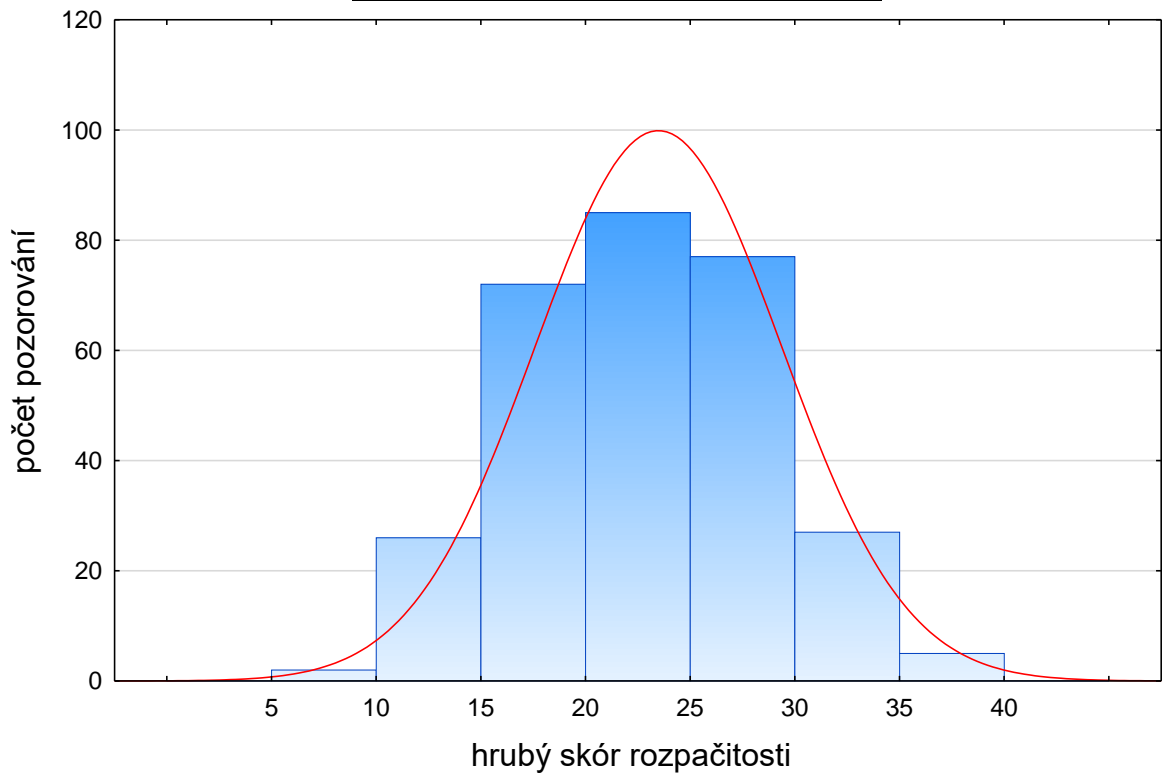
HS\_Úz:  $D = 0,0645$ ;  $p < 0,2000$ ; Lilliefors- $p < 0,01$ ;  
SW-W =  $0,9932$ ;  $p = 0,2074$



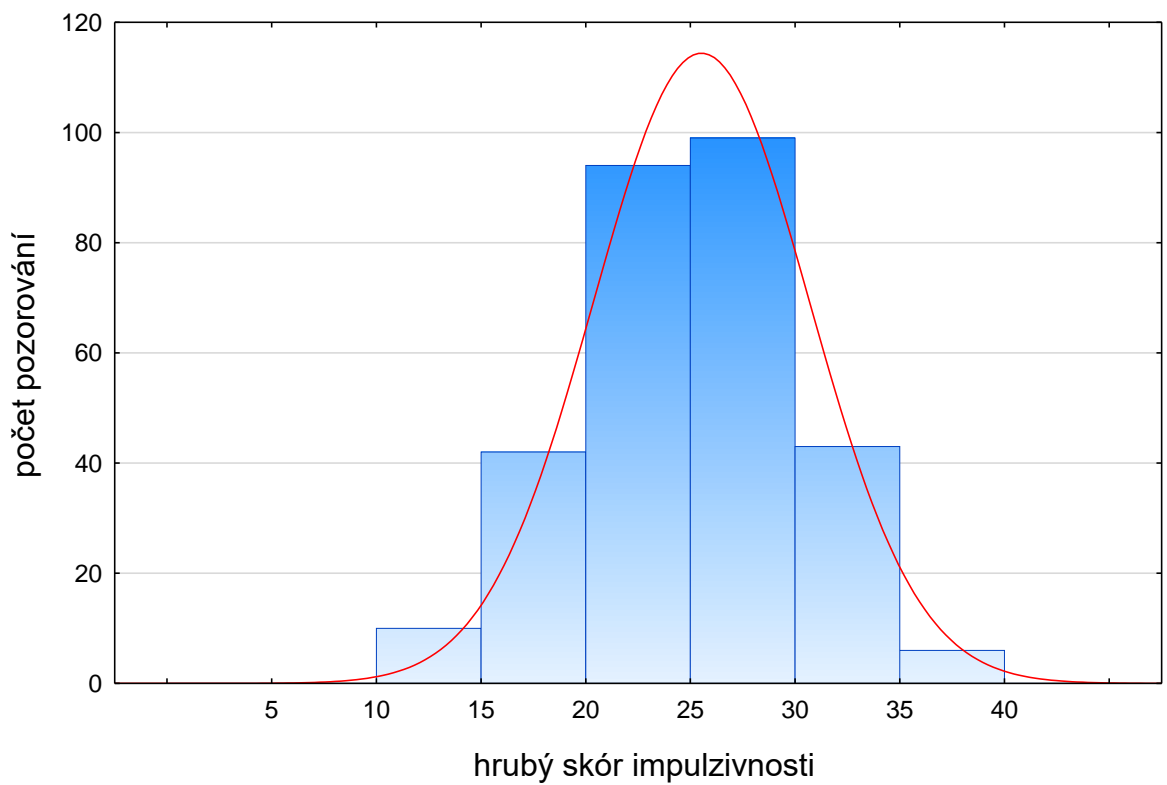
HS\_De:  $D = 0,0596$ ;  $p < \text{n.s.}$ ; Lilliefors- $p < 0,05$ ;  
SW-W =  $0,9866$ ;  $p = 0,0079$



HS\_Rz:  $D = 0,0562$ ;  $p < n.s.$ ; Lilliefors- $p < 0,05$ ;  
SW-W =  $0,9932$ ;  $p = 0,2018$

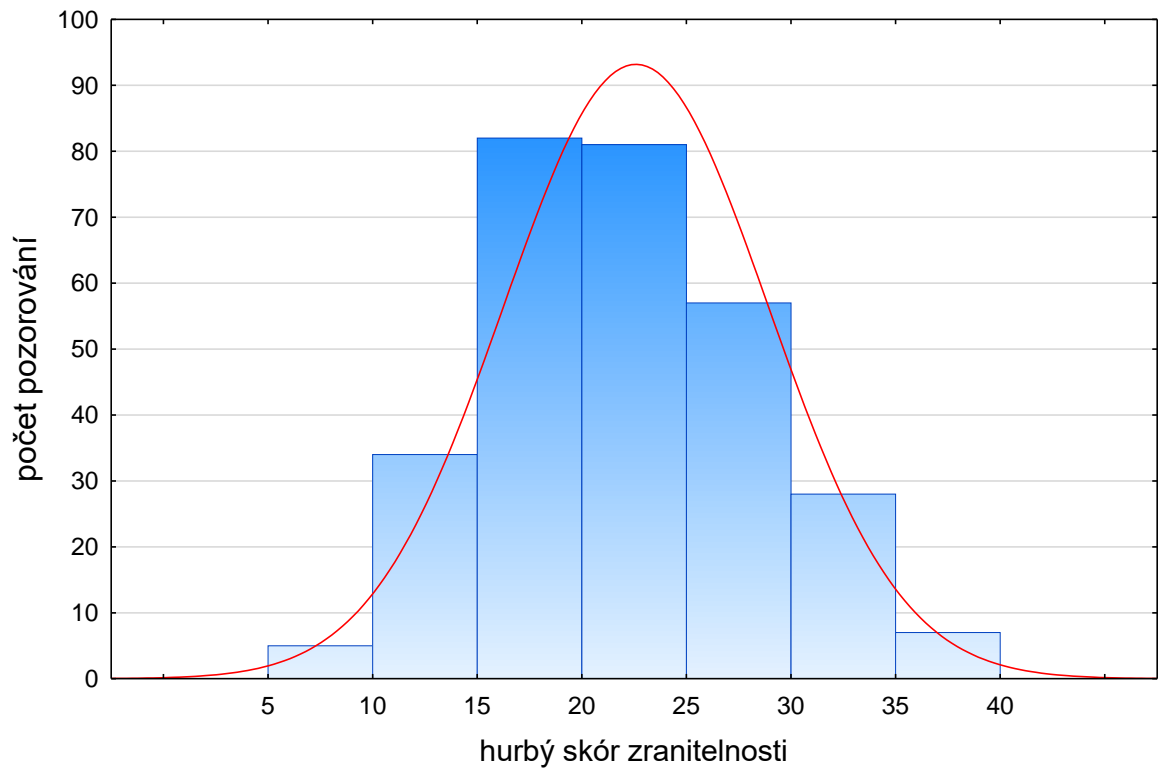


HS\_Im:  $D = 0,0736$ ;  $p < 0,1000$ ; Lilliefors- $p < 0,01$ ;  
SW-W =  $0,991$ ;  $p = 0,0683$

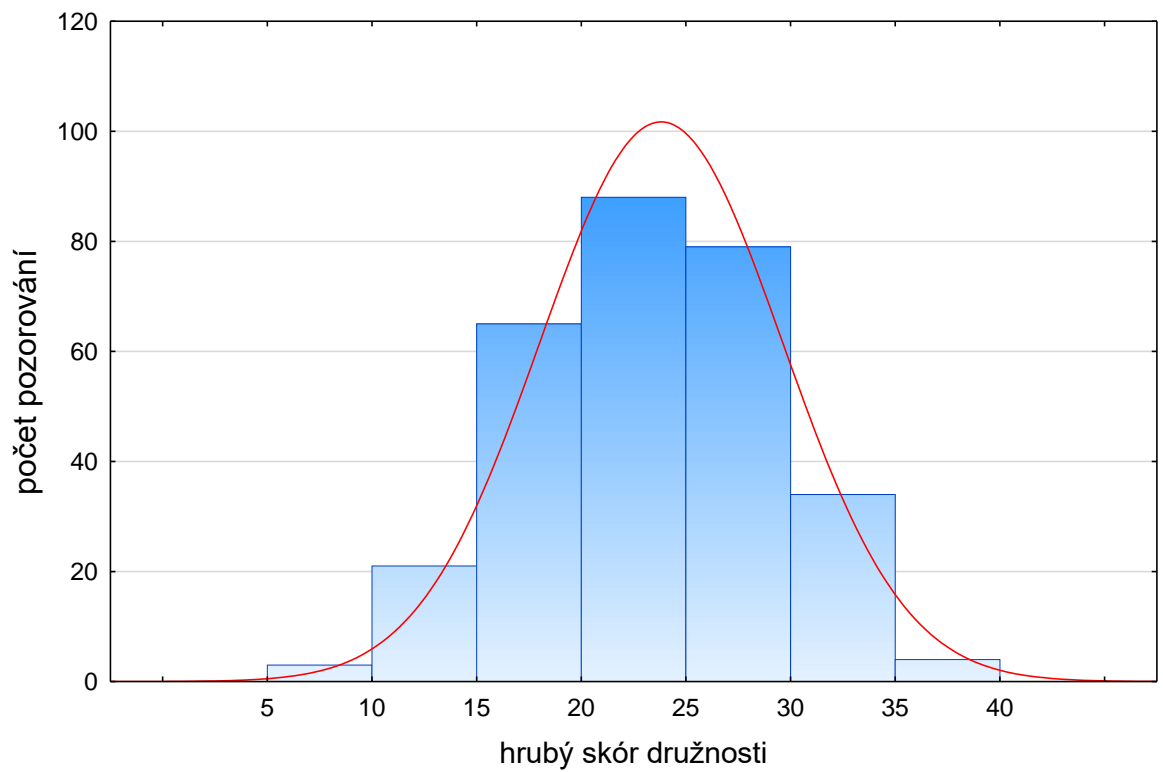




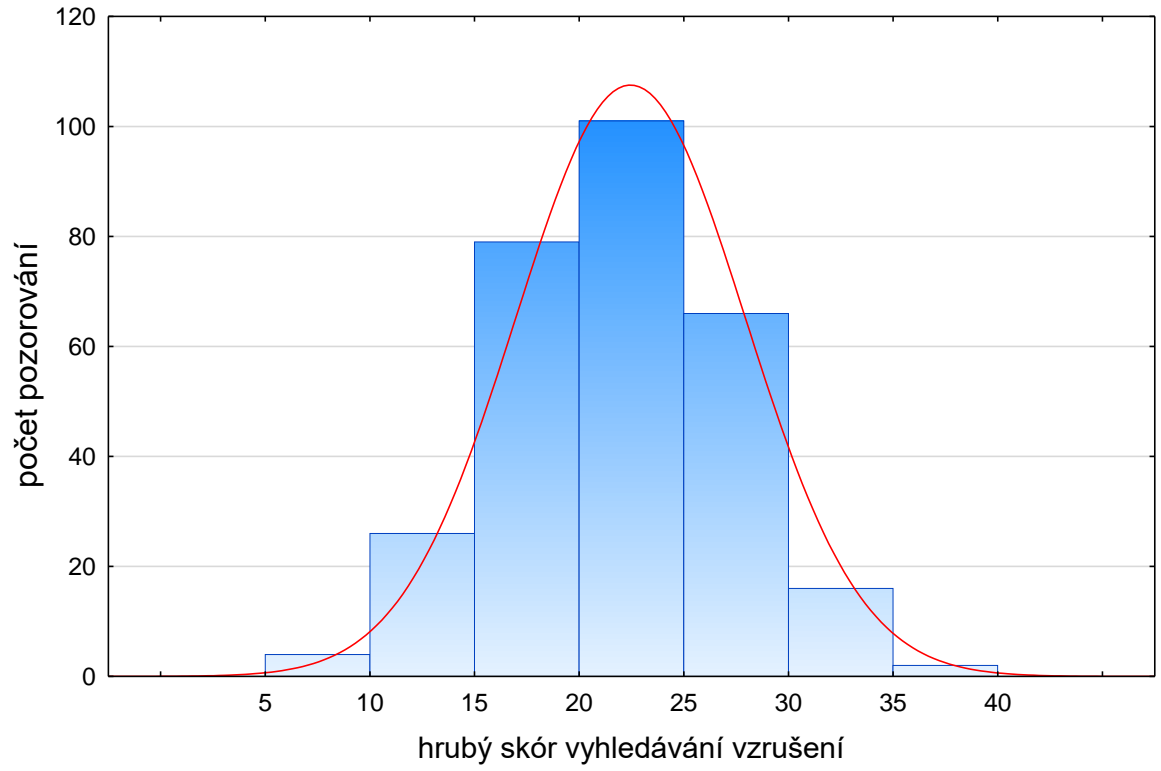
HS\_Zr:  $D = 0,0667$ ;  $p < 0,1500$ ; Lilliefors- $p < 0,01$ ;  
SW-W =  $0,9886$ ;  $p = 0,0204$



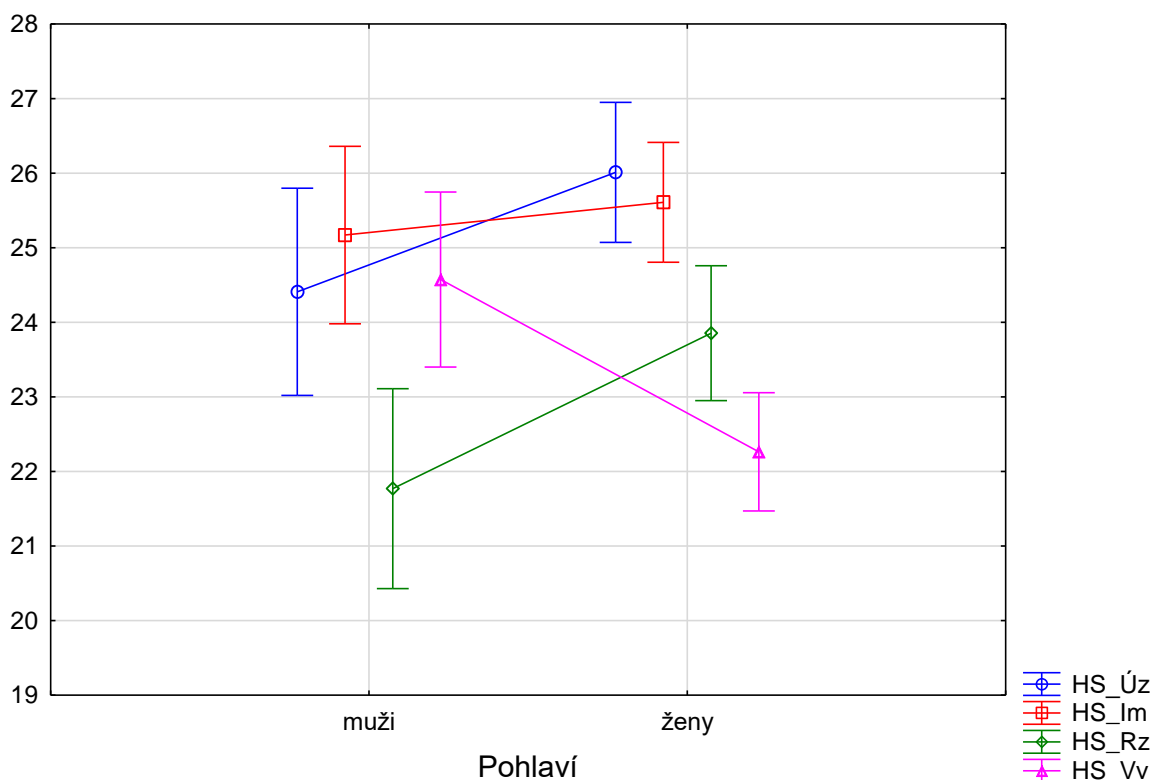
HS\_Dr:  $D = 0,0619$ ;  $p < \text{n.s.}$ ; Lilliefors- $p < 0,01$ ;  
SW-W =  $0,9902$ ;  $p = 0,0463$



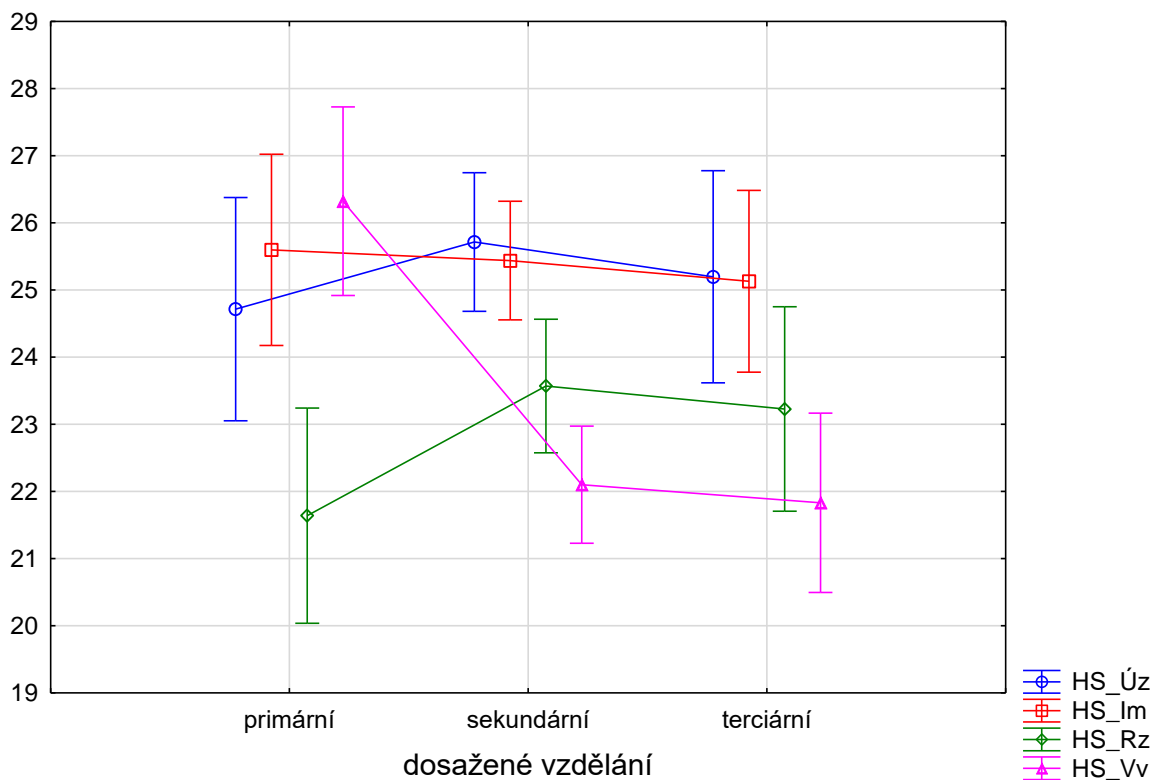
HS\_Vv: D = 0,0541; p < n.s.; Lilliefors-p < 0,05;  
SW-W = 0,9935; p = 0,2384



Graf rozdílů v míře úzkostnosti, impulzivity, rozpačitosti a vyhledávání vzrušení mezi muži a ženami

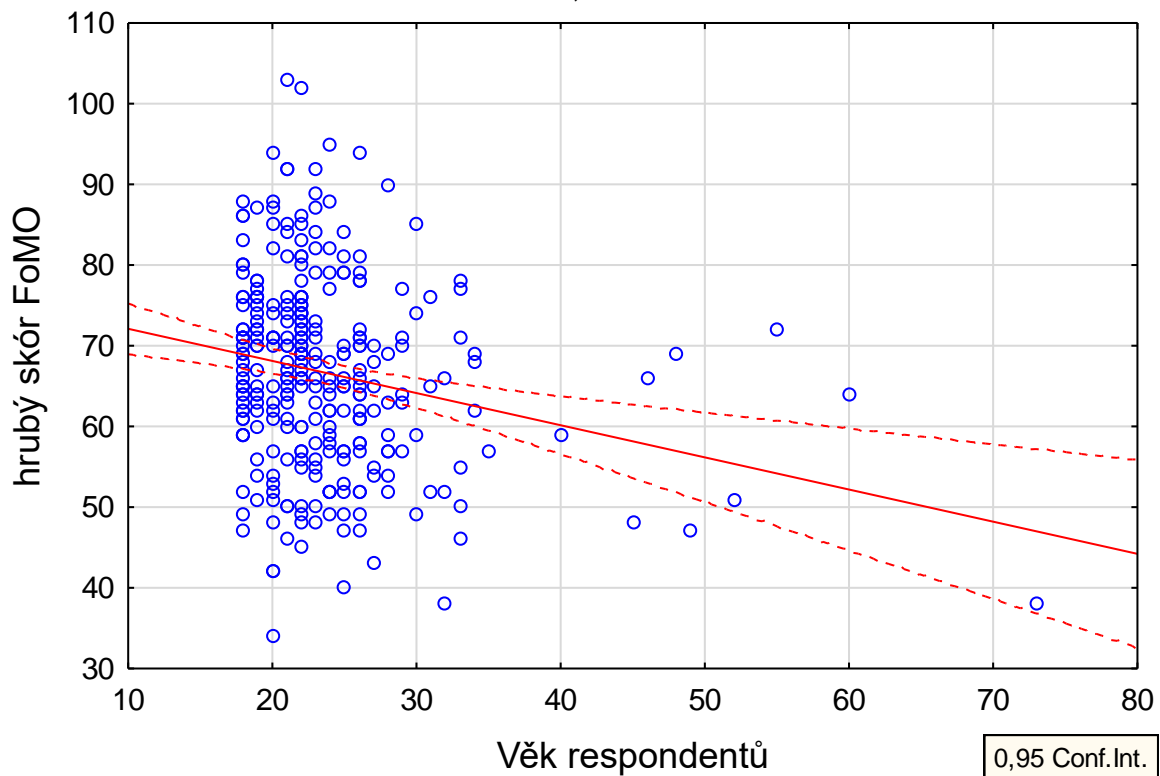


Graf rozdílů v míře úzkostnosti, impulzivity, rozpačitosti a vyhledávání vzrušení mezi respondenty s různým stupněm dosaženého vzdělání

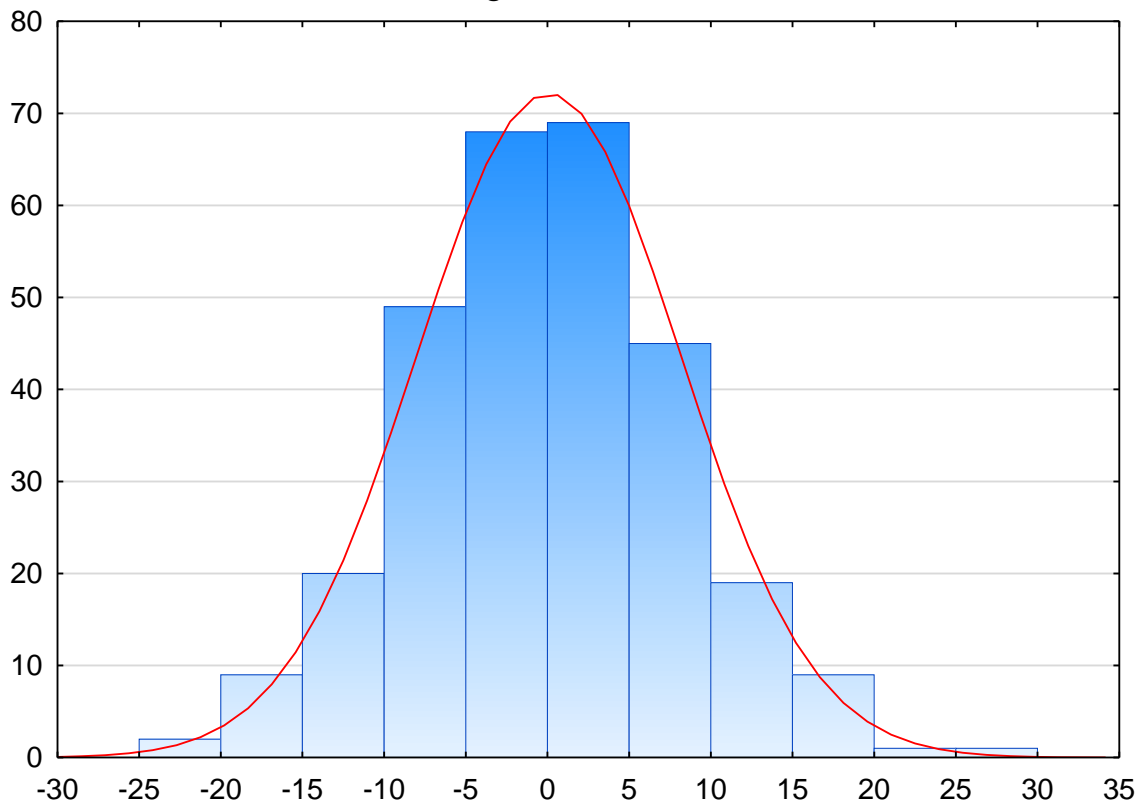


# Bodový graf korelace věku a hrubého skóru FoMO

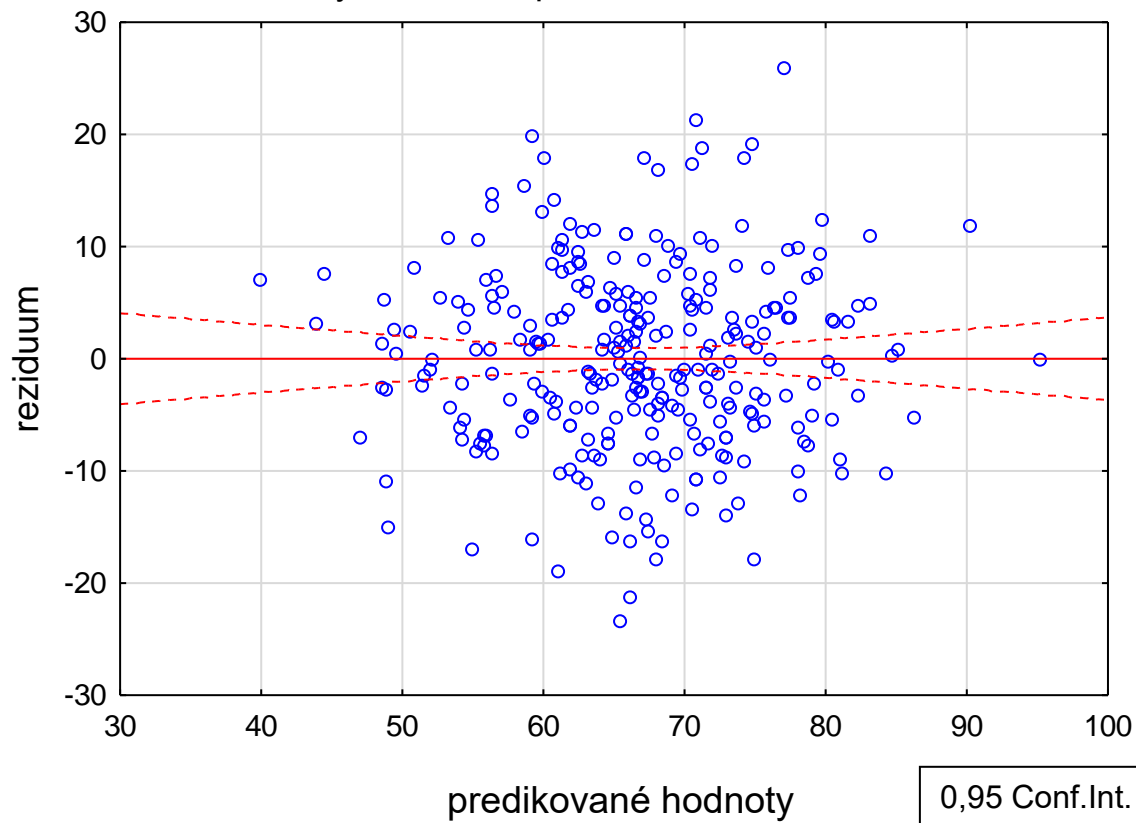
$r = -,2168$



### Histogram reziduí



### vysvětlovaná proměnná: FOMO



**Tabulka představující velikost efektů pátého regresního modelu**

<b>N = 292</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
konstanta	12,40	< 0,001
pohlaví	1,09	0,298
věk	0,16	0,693
ekonomický status	9,12	0,003
úroveň vzdělání	0,13	0,879
čas na internetu	0,06	0,804
volný čas na internetu	0,02	0,889
online kom. status	23,91	< 0,001
způsob reagování	0,27	0,604
životní spokojenost (SWLS)	2,48	0,116
vyhýbavá vazba (ECR_avoid)	0,06	0,802
úzkostná vazba (ECR_anxio)	8,67	0,004
úzkostnost (NEO_Úz)	15,37	< 0,001
depresivnost (NEO_De)	1,08	0,300
rozpačitost (NEO_Rz)	0,23	0,630
impulzivnost (NEO_Im)	12,86	< 0,001
zranitelnost (NEO_Zr)	0,08	0,782
vyhledávání vzrušení (NEO_Vv)	2,13	0,145

**Tabulka korelací mezi jednotlivými škálami**

škály	FoMO	SWLS	ECR -anxio	úzkost.	depres.	impulz.	rozpač.	zranit.	družn.	vyhle.vzr.
FoMO										
SWLS	-0,35									
ECR_anxio	0,54	-0,32								
úzkostnost	0,58	-0,36	0,58							
depresivnost	0,55	-0,46	0,63	0,78						
impulzivnost	0,44	-0,14	0,39	0,40	0,35					
rozpačitost	0,43	-0,31	0,56	0,65	0,71	0,31				
zranitelnost	0,50	-0,37	0,60	0,75	0,77	0,44	0,68			
družnost	0,01	0,11	0,05	-0,07	-0,16	0,21	-0,32	-0,03		
vyhledávání vzrušení	0,15	-0,04	0,04	-0,07	-0,05	0,25	-0,25	-0,13	0,50	

Poznámka: zvýrazněny hodnoty korelující na  $p < 0,001$ . FoMO = Fear of Missing Out, strach ze zmeškání; SWLS = Satisfaction With Life Scale, škála spokojnosti se životem; ECR\_anxio = Experiences in Close Relationships, sebesposuzovací nástroj pro měření úzkostné vztahové vazby