

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**ÚZKOST A FOMO VE VZTAHU K UŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH
TELEFONŮ A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

ANXIETY AND FOMO IN RELATION TO SMARTPHONE USAGE AND
SOCIAL NETWORKING SITES



Magisterská diplomová práce

Autor:

Bc. Ondřej Glaser

Vedoucí práce

PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma:

„Úzkost a FoMO ve vztahu k užívání mobilních telefonů a sociálních sítí“ vypracoval samostatně, pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování

Rád bych na tomto místě poděkoval své přítelkyni, Lucii Jeníčkové, za podporu a že při mně stojí vždy, kdy je třeba.

Dále mé díky patří mým věrným kamarádům z dětství Gorelovi, Borelovi a Paličákovi.

V neposlední řadě patří velké díky vedoucímu mé práce, PhDr. Danielovi Dostálovi, Ph.D., za podporu a vedení.

Děkuji

Obsah

Úvod.....	5
1. Úzkost.....	6
1.1. Úvod.....	6
1.1.1. Definice.....	6
1.1.2. Etymologie pojmu úzkost	8
1.1.3. Normální a patologická úzkost	8
1.1.4. Projevy úzkosti	9
1.2. Úzkostné poruchy.....	9
1.2.1. MKN 10	9
1.2.2. DSM-5	12
1.3. Teoretické přístupy k úzkosti	16
1.3.1. Psychodynamické teorie	16
1.3.2. Behaviorismus	17
1.4. Úzkostnost.....	18
1.4.1. Osobnostní rys – úzkostnost	18
1.5. Inventář STAI.....	19
1.5.1. Vznik.....	19
1.5.2. Překlad do slovenštiny	20
2. Sociální sítě	21
2.1. Úvod.....	21
2.2. Historie vzniku	21
2.2.1. Počátky.....	21
2.2.2. Rozmach sociálních sítí	22
2.3. Důvody využívání sociálních sítí	23
2.4. Nejznámější sociální sítě.....	24
2.4.1. Světové sociální sítě.....	24

2.5.	Významné sociální sítě mimo ČR.....	26
2.5.1.	Situace v Čechách.....	27
2.6.	Aktuální problémy sociálních sítí v psychologii.....	27
3.	Závislost na ICT, nadužívání mobilních telefonů	30
3.1.	MKN 10, DSM-5	30
3.2.	Problematické užívání chytrých telefonů.....	30
4.	Fear of Missing Out.....	32
4.1.	Úvod.....	32
4.2.	Historie fenoménu.....	32
4.3.	Dopady na psychiku	33
5.	Aktuální výzkumy	34
6.	Metodologický rámec výzkumu	36
6.1.	Metodologický design.....	36
6.1.1.	Výzkumný problém	36
6.1.2.	Cíle.....	36
6.1.3.	Design	37
6.1.4.	Proměnné	37
6.1.5.	Hypotézy	38
6.1.6.	Základní a výběrový soubor	39
6.2.	Etické aspekty výzkumu	41
7.	Aplikovaná metodika.....	43
7.1.	Vytvoření dotazníku.....	43
7.2.	Složení dotazníku	44
7.2.1.	STAI.....	44
7.2.2.	Fear of Missing Out Scale	45
7.2.3.	Smartphone Usage Scale	45
7.2.4.	Překlad metod	45

7.3.	Typeform.com.....	46
7.4.	Pilotní testování.....	46
7.5.	Tvorba konečné verze dotazníku	47
7.6.	Šíření dotazníku a sběr dat	49
7.6.1.	Časový rámec sběru dat	49
8.	Výsledky.....	50
8.1.	Základní statistiky výběrového souboru	50
8.1.1.	Deskriptivní statistiky	50
8.1.2.	Vnitřní statistiky dotazníku.....	52
8.2.	Vyhodnocení hypotéz.....	53
8.2.1.	Lineární regresní model – FoMO	53
8.2.2.	Lineární regresní model – úzkost.....	56
8.3.	Další výsledky.....	57
8.4.	Shrnutí	61
9.	Diskuze	62
9.1.	Diskuze nad výsledky	62
9.2.	Možné chyby a nepřesnosti měření.....	63
9.3.	Srovnání výsledků s jinými studii	63
9.4.	Praktická přínosnost studie	64
9.5.	Etické otázky v průběhu sběru dat a statistické analýzy	65
10.	Závěr	67
11.	Souhrn.....	68
12.	Citovaná literatura.....	71

Úvod

Využívání sociálních sítí je dnes ve společnosti téměř normou. Stránky jako Facebook, Twitter, Instagram či YouTube jsou všední i lidem, u kterých by to často nikdo nečekal. Na sociální sítě se připojují jak mladiství, tak i senioři a lidé na nich tráví čím dál více času.

Velkou roli při využívání sociálních sítí hrají chytré telefony, díky kterým může být člověk tzv. *Always-On* neboli stále připojen k internetu a pořád k dispozici. A právě tato fakta vyvolávají v lidech často dotazy na negativní vlivy sociálních sítí, či na možné dopady na lidskou psychiku.

Při zkoumání možných vlivů sociálních sítí na člověka, psychologie přichází s pojmem *Fear of Missing Out* (FoMO), který v doslovném překladu znamená strach z promeškání. Jde o označení úzkosti ve chvíli, kdy člověku přijde na mysl, že někde chybí nebo že mu unikají zážitky a informace. Úzkost je velmi velkou vnitřní silou, která v nadbytečném množství může být pro osobnost destruktivní. Při nezvládnuté úzkosti se vytváří úzkostné poruchy, které mohou být velmi nebezpečné.

Právě z tohoto důvodu jsme se rozhodli zaměřit se na fenomén FoMO, jeho možné příčiny a dopady v souvislosti s úzkostí, se kterou je bezpochyby velmi úzce spjatý, a zároveň s ohledem na využívání sociálních sítí a chytrých telefonů.

1. Úzkost

1.1. Úvod

1.1.1. Definice

Úzkost a úzkostnost je v psychologii dnes již zdomácněným pojmem. Hartl a Hartlová (2000) definují úzkost jako strach z určitého předmětu, kde jedinec sice má strach, ale netuší, z čeho daný strach vzniká. Má dojem, že by s daným pocitem měl něco dělat, ale neví co. Vymětal (2007) dodává, že úzkost je stav neurčité vnitřní tísně.

DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) rozděluje strach (*fear*) a úzkost (*anxiety*), kde jako strach je označována emoční reakce organismu na reálné či vnímané přímé nebezpečí, kdežto úzkost je očekávání budoucího nebezpečí. I když se tyto dva pojmy částečně překrývají, můžeme mezi nimi najít významný rozdíl, kde strach je častěji spojován s vybuzením obranných mechanismů útěku či boje a tělo i mysl je více vybuzena směrem bojovat s aktuálním problémem, kdežto u úzkosti je častější vyhýbavé chování, aby se systém do dané situace vůbec nedostal.

Tyto definice, ač obecné a vcelku strohé, jsou ve většině případů dostačující. Pokud se ale hodláme fenoménu úzkosti věnovat více dopodrobna, je důležité zmínit definice různých psychologických směrů a jejich pojetí etiologie úzkosti.

Definice dle psychoanalýzy

S pojmem úzkosti přichází Sigmund Freud, který v roce 1895 přichází s termínem *anxiety neurosis* neboli úzkostná neuróza. Sigmund Freud v té době navrhuje teorii úzkosti, od které v pozdější době ustupuje ve prospěch nové, více propracované teorie (více viz kapitola Psychodynamické teorie). Ve své nové teorii udává zdroj úzkosti v konfliktu mezi silami id, ega a superega, a v potřebě utišit nepřístupné myšlenky a pocity vstupující do vědomí. Tento okamžik Freud nazývá *Signal Anxiety* neboli *Signální úzkost*. Pokud je tato signální úzkost ego-obrannými mechanismy, je vše v pořádku. Problém ovšem přichází, pokud ego obranné mechanismy nejsou správně aktivovány. V tu chvíli přichází mnohem silnější, přetrvávající úzkost, kterou doprovází větší neurotické, psychické i behaviorální projevy. Úzkost je tedy signálem nevědomých fantazií ztvárňujících nebezpečně

situace (Sweeney & Pine, 2004). Tyto fantazie jsou vyprovokovány a vyvolány externími situacemi nebo vnitřními přáními. Michels, Frances, & Shear (1985) uvádí, že úzkost začíná být problematická ve chvíli, kdy obranné mechanismy nejsou nadále schopny inhibovat manifestace dostatečně a symptomy se vynoří navenek.

Definice dle Kognitivních teorií

Kognitivní teorie se řídí jedním jasným základem. Očekávání a interpretace určité události určuje a udává zážitek a zkušenost jedince, z čehož vyplývá, že v těchto případech kognice nepracuje samostatně. Spolupůsobí s dalšími primárními systémy jako například fyziologické či behaviorální systémy (Sweeney & Pine, 2004). Úzkost a úzkostné poruchy vychází z chronické tendence přeceňovat možnost nebezpečí. Jako příklad lze uvést fobii z výtahů, kdy daný člověk chronicky přeceňuje možnost nebezpečí selhání výtahu, tudíž se jim vyhýbá (Clark & Beck, 2010). Právě toto přecenění situace vytváří úzkost a zároveň zvyšuje její stupně až na maladaptivní, což aktivuje obranné systémy a odpovědi organismu, které mají za úkol ochránit jedince před zraněním. Tyto odpovědi organismu jsou tedy aktivovány i ve chvíli, kdy nejsou potřeba a způsobují vyhýbavé chování jedince (v našem příkladu jedinec vůbec do výtahu nenastoupí) (Sweeney & Pine, 2004).

Definice dle Behaviorismu

Skinner (1945) považuje úzkost za událost, která se děje „pod kůží“ (v originále „*within the skin*“). Skinner uznával, že se takové osobní fenomény odehrávají, ale tvrdí, že tyto fenomény jsou spíše závislými proměnnými než nezávislými. Při terapii a práci s klientem jsou tyto fenomény tedy vcelku nepodstatné, protože se zabýváme chováním a vstupními a výstupními faktory. (Dymond & Roche, 2009). Behaviorismus tedy bere úzkost jako individuální souhrn chování v určité situaci a dívá se na příčiny, které dané chování udržují či způsobují. (Skinner, 1974) Na etiologii úzkosti a teorie podrobněji se zaměříme v kapitole Behaviorismus.

Definice dle Neurověd

Neuro-vědní teorie se zaměřují převážně na funkční změny v mozku způsobující úzkost a úzkostné poruchy. Francis et al. (1999) poukazuje na socio-environmentální a genetické změny, které způsobují změny v mozku vedoucí k symptomatice manifestaci úzkostných poruch. Tento výzkum doplňuje například studie Japonských psychologů (Tian, et al., 2016), která potvrzuje nálezy a zároveň více rozebírá aktuální projevy úzkosti regulované endokrinními a behaviorálními systémy.

Rozdíl mezi úzkostí a anxiétou

Český jazyk a odborná společnost užívá pojmy úzkost a anxieta jako synonyma. (Hartl & Hartlová, 2000) Český pojem úzkost je běžně užívaný v běžné populaci, zatímco termín anxieta je využíván spíše v akademické sféře (Vymětal, 2007).

1.1.2. Etymologie pojmu úzkost

Čeština zná pojem *úzkost* již od staročestiny, kde znamenalo úžinu, propast, sklíčenost a tíseň. Latinský pojem *angor*, znamenající úzkost, pochází ze staršího *angustus*, označující těsnost či úzkost objektu. U latinského *angor*, *angustus*, můžeme vidět podobnost k německému slovu *Angst*, či anglickému slovu *Anxiety*, obojího znamenající úzkost (Vymětal, 2007). Jak uvádí Vymětal (2007), tyto starší slova různých jazyků nám poukazují i na základní charakteristiky úzkosti – těsnost, sevřenost, či úzkost samu o sobě.

1.1.3. Normální a patologická úzkost

Úzkost i strach do normálního života patří a jsou do určité míry adaptivním prostředkem. Význam úzkosti můžeme vidět jako pozitivní, ale pouze za předpokladu, že jde o zvládnutelné a pro organismus srozumitelné signály. Pokud se tyto procesy ale vymknou kontrole, stávají se pro jedince nezvladatelným utrpením až psychickým a zdravotním problémem. V tu chvíli danou úzkost označujeme za patologickou a nacházíme úzkostné poruchy. Dané poruchy mohou mít kvalitativní i kvantitativní charakter – úzkost je příliš silná, aby ji člověk zvládal běžnými prostředky, či je jí přespříliš. (Vymětal, 2007)

1.1.4. Projevy úzkosti

Projevy úzkosti jsou různorodé a u každého jedince jsou lehce odlišné. Dle Vymětala (2007) ale můžeme popsat několik rovin, na kterých se úzkost projevuje:

Psychická – pocity sevřenosti, tísně, závratí, vzrušení, neklid, ...

Mimická – vyvalení očí, hypomimie, otevření úst, rozšíření zornic, ...

Somatická – tachykardie, svalový tonus, chvění, nauzea, ...

Chování – strnutí, uhýbání, útěk, ...

Výkonu – při nižší hladině úzkosti náš výkon stoupá, zatímco při nadměrné úzkosti naopak výkon klesá.

Dle MKN 10 jsou nejčastějšími vnějšími projevy pocity nervozity, třes, svalové napětí,

pocení, světloplachost, palpitace, závratě a tlak v epigastriu. (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

1.2. Úzkostné poruchy

Úzkost a úzkostnost se často může objevovat u jedinců v nadměrné míře či nadměrně často. V takových případech mluvíme o poruchách spojených s úzkostí. Aby bylo možné takové poruchy a nemoci diagnostikovat, musí být dobře uchycené a definované v platném diagnostickém manuálu. Mezi dva nejvýznamnější manuály patří Mezinárodní klasifikace nemocí a Diagnostický a statistický manuál.

1.2.1. MKN 10

Mezinárodní Klasifikace Nemocí 10, v originále *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th revision*, je hlavním českým diagnostickým manuálem. Předním autorem je WHO – Světová Zdravotnická Organizace, která spravuje a vydává revize. První vydání ICD 10 vešlo v platnost v roce 1993 a rok poté, prvního ledna, přichází v platnost i v České republice. Od jejího vydání prošla MKN 10 dvěma zásadními aktualizacemi, první roku 2004 a druhá následovala v roce 2016. Začátkem roku 2018 se MKN dočkala zatím poslední velké aktualizace. Mimo tyto aktualizace také probíhají lokální revize, které běžně probíhají přibližně jednou za dva roky. (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2018)

V MKN 10 můžeme hledat úzkostné poruchy či poruchy s úzkostnými prvky pod označením *F40-48 Neurotické, Stresové a Somatoformní poruchy*, kde se dělí do několika kapitol.

F40 – Fobické úzkostné poruchy

Fobické úzkostné poruchy je skupina poruch, kde úzkost vyvolává určitý, velmi dobře definovaný podnět či situace, které nejsou za běžných okolností nebezpečné. Pacient v takových situacích trpí strachem a snaží se jim vyhnout. Myšlenky na takové situace zároveň vzbuzují anticipační úzkost.

Konkrétněji se do této kapitoly řadí:

Agorafobie, což je soubor fobií z otevřených prostor a veřejných prostranství.

Sociální fobie, kde jde o obavu z toho, že člověk bude posuzován ostatními.

Specifické (izolované) fobie, které jsou vázány na specifické situace či předměty (například můžeme uvést fobii z výšek, ze tmy, z létání atd.) (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

F41 – Jiné anxiózní poruchy

Jiné anxiózní poruchy jsou definovány jako poruchy, kde hlavním příznakem je manifestní úzkost, která není spojena s jedním určitým podnětem, situací.

Patří sem:

Panická porucha, která je charakterizována recidivujícími atakami těžké úzkosti, které nejsou omezeny na určitou situaci či specifický podnět, a proto jsou nepravidelné a nepředvídatelné.

Generalizovaná úzkostná porucha, jejíž základem je generalizovaná, dlouhodobá přetrvávající úzkost. Úzkost opět není vztažena na žádnou zvláštní vnější okolnost.

Smišená úzkostná a depresivní porucha je speciální kategorie, kde se snoubí depresivní porucha s úzkostnou poruchou. Jde o případ, kdy ani jedna z poruch (depresivní ani úzkostná) nemá zjevnou převahu a zároveň žádná není výrazná natolik, aby opravňovala k diagnóze, pokud by se vyskytla samostatně. (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

F42 – Obsedantně-nutkavá porucha

Obsedantně-nutkavá porucha je charakterizována opakovanými vtíravými myšlenkami a nutkavými činy tyto myšlenky zahnat. Takovými myšlenkami mohou být například nevkusné či odporné představy a popudy, které jsou mimovolné a nedaří se je z mysli dostat. Nutkavé činy jsou akce, kterými jedinec snižuje svoji úzkost, často způsobenou právě obsedantními myšlenkami. Subjektivně se tak snaží zabránit objektivně nepravděpodobné události, která je mu takzvaně vnucena obsedantními myšlenkami. Jde o akce často repetitivní, bezúčelné a nesmyslné. Jako častý příklad se uvádí konání různých úkonů v určitém počtu (např. při rozsvěcení musí vypínač přepnout přesně 4x), či rituální osahávání různých předmětů (pacient sahá na každou kliku kolem které projde, ...).

Tato porucha se dělí na dva typy: Převážně nutkavé myšlenky či ruminace a Převážně nutkavé činy (rituály). (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

F43 – F48 Další poruchy

Ve stejné nadkategorii MKN 10 se nachází poruchy F43 – F48, které ale již nejsou pro téma úzkost stěžejní, či se ho nedotýkají vůbec. Pro plnost popsání kapitoly je tedy uvedeme jen velmi stručně:

Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení (F43), kam se řadí poruchy, které jsou vyvolané zatěžující životní událostí či dlouhodobým stresem. Dané poruchy jsou právě reakcí zátěže organismu a stresu. Patří sem Akutní stresová reakce, Posttraumatická stresová porucha a Poruchy přizpůsobení.

Disociativní (konverzní) poruchy (F44), při kterých u pacienta dochází k narušení či ztrátě integrace mezi vzpomínkami na minulost, uvědomění si vlastní identity a bezprostředních pocitů a ovládnání tělesných pohybů.

Somatoformní poruchy (F45), kde si pacient opakovaně stěžuje na somatické symptomy spolu s trvalým vyžadováním lékařské péče i přes opakované vyšetření a ujištění, že obtíže nemají fyzickou podstatu. Patří sem: Nediferencovaná somatoformní porucha, Hypochondrická porucha, Somatoformní vegetativní dysfunkce a Perzistující somatoformní bolestivá porucha.

Jiné neurotické poruchy (F48). Sem jsou zařazeny veškeré ostatní neurotické, stresové a somatoformní poruchy, které nemohly být zařazeny do jiných kategorií. Z významnějších sem patří: Neurastenie, Depersonalizace a derealizace. (Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

1.2.2. DSM-5

Diagnostický a Statistický Manuál, v originále *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, aktuálně v pátém vydání, je hlavním diagnostickým manuálem v USA. Díky přesahu skrze celosvětové výzkumy považujeme za důležité se s manuálem seznámit a zároveň i stručně postihnout poruchy úzkosti. DSM-5 je prací Americké Psychiatrické Asociace (APA), která celý projekt zaštiťuje a financuje. (American Psychiatric Association, 2018)

Práce na DSM-5 začala již na začátku roku 2000, kdy odborníci začali produkovat výzkumy a články udávající základ tomuto manuálu. V roce 2007 byla zformována komise, která měla za úkol sestavit z výzkumů a článků finální verzi dokumentu. První verze vešla v platnost rokem 2013. Od tohoto vydání proběhlo několik úprav a doplnění v letech 2014 a 2015. (American Psychiatric Association, 2018)

V DSM-5 můžeme úzkostné poruchy hledat v kapitole *Anxiety Disorders*, konkrétně DSM-5 obsahuje následující poruchy:

Separation Anxiety Disorder (309.21)

Hlavním prvkem separační úzkosti dle DSM-5 je excesivní strach nebo úzkost z odloučení od domova či pro jedince významných osob. Úzkost přesahuje míry, která by byla očekávána od odpovídajícího vývojového stupně.

Při odloučení od významných figur či domova je jedinec obvykle stažený ze sociálního prostředí, často apatický, smutný a shledává obtíže koncentrovat se. Zároveň ho tato úzkost nutí snažit se předcházet situacím, kdy by k odloučení došlo. (American Psychiatric Association, 2013)

Selective Mutism (312.23)

Při selektivním mutismu jedinec v určitých sociálních situacích neinicuje komunikaci a ani recipiálně neodpovídá. Pacient se selektivním mutismem

komunikuje a mluví normálně v domácím prostředí nebo v prostředí, kde se cítí v bezpečí. Zvyšující se úzkost v sociálních situacích pacientovi nedovoluje mluvit a aktivuje mechanismy útěku – v tomto případě mlčení. (American Psychiatric Association, 2013)

Specific Phobia (300.29)

Specifické fobie jsou v DSM-5 definovány velmi podobně, jako v MKN 10 F40 – Fobické úzkostné poruchy. Jde o poruchy založené na specifickém fobickém stimulu, kdy DSM-5 specifikuje pět oddílů:

Zvíře (pavouci, psi, hmyz, ...);

Přírodní prostředí (výška, bouřka, voda, ...);

Krev-injekce-zranění (jehly, invazivní lékařské zákroky, transfuze...);

Situační (letadlo, výtah, uzavřené prostory, ...);

Jiné (specifické situace, které mohou vést např. k dušení, zvracení).

(American Psychiatric Association, 2013; Raboch, Hrdlička, Mohr, Pavlovský, & Ptáček, 2015)

Social Anxiety Disorder (300.23)

Hlavním znakem sociální úzkostné poruchy je zřetelný či intenzivní strach nebo úzkost ze sociálních situací, konkrétně jde o situace, kde jedinec může být sledován či hodnocen druhými. Právě strach z negativního hodnocení druhými vyvolává úzkost nejčastěji. Zajímavá je prevalence, kterou DSM-5 uvádí 7 % populace. (American Psychiatric Association, 2013; Raboch, Hrdlička, Mohr, Pavlovský, & Ptáček, 2015)

Panic Disorder (300.01)

Panická porucha v DSM-5 se od popisu MKN 10 liší pouze diagnostickými postupy a kritérii. Důležitý je dodatek v DSM-5, že k náhlé atace úzkosti může dojít z klidného, ale i z úzkostného stavu. DSM-5 popisuje možné symptomy, mezi které nejvýznamněji patří: Palpitace, bušení srdce, zrychlený tep; Pocení; Třes nebo chvění; Pocity nedostatečnosti dechu či dušení; Bolesti na hrudi; Brnění; strach ze smrti; ...). (American Psychiatric Association, 2013; Raboch, Hrdlička, Mohr, Pavlovský, & Ptáček, 2015)

Agoraphobia (300.22)

Základem Agorafobie je strach či úzkost spuštěná jednou či více situacemi z následujících:

- Užívání hromadné dopravy (automobily, autobusy, ...)
- Pobyt v otevřených místech (např. parkoviště, mosty, ...)
- Pobyt v uzavřených místech (kino, divadlo, obchod, ...)
- Stání ve frontě nebo v davu lidí
- Pobyt venku či doma o samotě

Zároveň pacienti vykazují strach či úzkost, že by se mohlo stát něco špatného a oni nemají možnost úniku. Agorafobie je v DSM-5 velkou kapitolou sama o sobě, kdežto v MKN 10 patří pod Fobické úzkostné poruchy a je jí věnována menší pozornost. DSM-5 uvádí prevalenci 1,7 % mezi americkou populací s tím, že u žen se vyskytuje až dvakrát častěji. (American Psychiatric Association, 2013)

Generalized Anxiety Disorder (300.02)

Generalizovaná úzkostná porucha je definována stejně jako v MKN 10 (F41.1), kde pacient prožívá excesivní úzkost a strachy z více různých aktivit či událostí, přičemž daná úzkost je disproporční danému podnětu a musí se vyskytovat ve většině dnů alespoň po dobu 6 měsíců. Prevalence dle DSM-5 dosahuje 2,9 % mezi populací USA. (American Psychiatric Association, 2013)

Substance/Medication-Induced Anxiety Disorder

Substance/Medication-Induced Anxiety Disorder je úzkostná porucha, kde úzkostné stavy a projevy vznikají na základě užití určité látky/medikace. Projevy takových úzkostných stavů se musí projevit zároveň při užití dané látky či krátce poté. Tato porucha se diagnostikuje pouze pokud jsou dané symptomy výrazně převažující symptomům akutní intoxikace či abstinčního syndromu. (American Psychiatric Association, 2013)

Anxiety Disorder Due to Another Medical Condition (293.84)

Anxiety Disorder Due to Another Medical Condition odpovídá v MKN 10 *Organické úzkostné poruše* (F06.4). Jde o klinicky signifikantní úzkost, která může být nejlépe vysvětlena jako fyziologický projev nemoci. Nejčastějšími nemocemi vyvolávající tuto poruchu jsou endokrinní poruchy (Hypertyreóza, Feochromocytom, ...), kardiovaskulární poruchy (Plicní embolie, srdeční arytmie, ...), onemocnění dýchacích cest (astma, pneumonie, ...) a neurologická onemocnění (neoplazmata, vestibulární dysfunkce, záchvatové poruchy). (American Psychiatric Association, 2013)

Other Specific and Unspecified Anxiety Disorder (300.09 + 300.00)

Ostatní specifické úzkostné poruchy jsou poruchy, které nejsou natolik významné, ať už dopadem na jedince či prevalencí, ale zároveň jsou klinicky významné, aby byly diagnostikovány. Zároveň do této kategorie patří úzkostné poruchy kulturně podmíněné. (American Psychiatric Association, 2013)

Do kategorie nespecifických úzkostných poruch patří všechny ostatní poruchy, kde symptomy úzkosti způsobují klinicky významný distress anebo zhoršují sociální, pracovní nebo jinou oblast běžného života. (American Psychiatric Association, 2013)

1.3. Teoretické přístupy k úzkosti

Úzkost je vcelku zajímavý koncept, ke kterému každé psychologické hnutí přistupuje odlišně. Pokud se budeme zabývat úzkostí podrobněji, je důležité detailně popsat nejvýznamnější teoretické přístupy.

1.3.1. Psychodynamické teorie

Sigmund Freud

Jak již bylo zmíněno výše, Sigmund Freud je prvním, kdo do psychologie v roce 1896 přináší termín úzkosti jako psychologického fenoménu. Na počátku viděl Freud úzkost jako základní a fundamentální fenomén lidské psyché a právě úzkost označoval jako největší stavební kámen neurózy. Jeho pohled na úzkost se však vyvíjel s časem. (Hartl & Hartlová, 2000; Sweeney & Pine, 2004)

V raných psychodynamických teoriích byl kladen největší důraz na strukturální model osobnosti a koncept psychosexuálního vývoje. Konflikty nebo neúspěšný průchod stádii jako je orální, anální, falické, či latentní vyústí v symptomy úzkosti. A právě neúspěchy v různých fázích vývoje vedou k různým typům úzkosti. (Freud, 2001; Sweeney & Pine, 2004)

V roce 1926 Freud svoji teorii reviduje a propojuje ji s modelem osobnosti spíše než s vývojem. Úzkost dle této teorie vychází z konfliktu mezi Id, Ego a Superego a z potřeby potlačit nepřístojné myšlenky a pocity, které se vynořují z nevědomí do vědomí. Tato úzkost, která se jako první vynoří při potlačování těchto myšlenek je úzkostí signální a má za úkol aktivovat obranné mechanismy Ega. Pokud k takové aktivaci nedojde, poté přichází intenzivnější a persistentní úzkost či jiné neurotické symptomy. (Gabbard, 1992; Sweeney & Pine, 2004)

H. S. Sullivan

Henry Stack Sullivan, jeden z předních Neo-Freudiánů, zaměřil svoji terapii na interpersonální vztahy. I přes to, že začínal na teorii Sigmunda Freuda a je považován za jednoho z jeho pokračovatelů, jeho postoj k úzkosti je odlišný. Sullivan (1955) považuje úzkost za tenzi díky nesouhlasu interpersonálních vztahů. Úzkostné stavy v určitých okolnostech se vždy dají přirovnat k předchozím mezilidským situacím, které byly pro jedince subjektivně velmi významné a zároveň v nich došlo k vyvolání úzkostných stavů. Takto můžeme najít jakýsi řetězec postupného ovlivnění až k získání prvotní úzkosti. (Sullivan, 1948; Sullivan, 1955) Sullivan velmi zjednodušeně popisuje prvotní získání úzkosti jako úzkost přebranou od pečujícího jedince. Sullivan (1955, p. 41) říká, že „*úzkostné napětí pečující osoby vyvolává úzkost v dítěti*“, a právě toto úzkostné napětí se poté přenáší do ostatních mezilidských situací.

1.3.2. Behaviorismus

B. F. Skinner

B. F. Skinner (1967) je jedním z nejznámějších a nejvýznamnějších psychologů. Skinner svoji práci a teorie označuje jako radikální behaviorismus. Ve své teorii popisuje i stav, který je v běžné populaci označován za úzkost.

Stimulus, který běžně předchází velmi negativnímu posílení má sáhodlouhé důsledky. Takový stimulus vyvolává chování, které bylo v minulosti posíleno redukcí podobných či stejných situací. Ty byly ohrožující a nepříjemné a zároveň vyvolávaly silnou emoční odpověď. Jako příklad můžeme uvést muže s tzv. těžkou mořskou nemocí, který bude mít tendence utéct před podmíněným averzním stimulem, jenž se objeví při plánování cesty či při nastupování na loď. Tato tendence utéct bude manifestována například zrušením cesty či odchodem z lodi. Takový jedinec se bude zdát roztržitý, může mu připadat obtížné zapojit se do běžného hovoru nebo nebude schopen řešit běžné praktické záležitosti. Může mluvit úsečně a nebude se u něj objevovat zájem o věci o které běžně zájem má. Toto jsou emoční projevy, které odlišují úzkost od fyziologické reakce na podnět (v našem případě čistě fyziologická odpověď těla na houpání). Skinner upozorňuje, že tyto projevy se mohou vyskytnout pouze pokud daný stimulus běžně *předchází* určitému averznímu

stimulu. A právě stav, který následuje po vystavení danému stimulu se běžně označuje jako úzkost. (Skinner, 1967)

Joseph Wolpe

J. Wolpe byl jedním z nejvýznamnějších postav behaviorální terapie a jako první přichází se systematickou desenzibilizací, kterou popsal a začal využívat na terapii především úzkostí. (Rachman, 2000)

Wolpe začal svoji práci na úzkosti u zvířat, konkrétně experimentální neurózou vyvolanou u koček. Právě experimentálně navozená neuróza se projevuje stejnými rysy jako úzkost. Wolpe ukazuje na několika experimentech a výzkumech, jak se taková neuróza navodí, generalizuje a srovnává tento proces s navozením úzkosti u lidí. Velmi zjednodušeně řečeno ukazuje, že averzními stimuly lze kočky navodit úzkost, která se poté generalizuje na více podnětů a stimulů či na více situací. Tato teorie je velice podobnou teorií B. F. Skinnera. Wolpe však uvádí, že daná úzkostná reakce je autonomní odpovědí organismu a nepřidává emoční stránku jako Skinner. (Wolpe, 1952)

1.4. Úzkostnost

Jev, o kterém jsme zatím pojednávali, byla úzkost – aktuální stav. Jak již bylo zmíněno výše, jde o akutní stav, který je doprovázen fyziologickými, psychickými a somatickými projevy. Tento stav je považován za velmi proměnlivý a málo předvídatelný. Vedle této koncepce nacházíme v literatuře také koncept úzkostnosti jako osobnostního rysu.

1.4.1. Osobnostní rys – úzkostnost

Jako úzkostnost je označován osobnostní rys, který, ač jde ruku v ruce s úzkostí, je nutné odlišit. Hartl & Hartlová (2000, p. 517) definují rys „*jako relativně stálou vlastnost člověka, projevující se v jeho chování.*“ Daný rys úzkostnost poté popisují jako určitý stav, který je doprovázen bezpředmětným strachem. Jedinec v tu chvíli prožívá vnitřní napětí, obavy a neklid.

Vymětal (2007) úzkostnost definuje odlišně. Definuje ji jako míru pohotovosti k bojácnému chování a prožívání. Jinak řečeno jde o sklon k prožívání aktuální úzkosti. K této definici se přiklání i mezinárodní přístupy k úzkostnosti, které jsou zohledňovány ve výzkumech. (Spielberger & Sarason, 2005)

Výzkumy ukazují, že tento osobnostní rys je stálý a má biologické predispozice. Zároveň je tento osobnostní rys úzce spojen s patologickou úzkostí a úzkostnými poruchami. (Omura, Todd Constable, & Canli, 2005; Rauch, et al., 2005; Sehmeyer, et al., 2011). Spielberg & Sarason (2005) zároveň uvádí, že lidé s vysokým rysem úzkostnosti mají větší tendence vidět různé situace jako ohrožující a prožívají je více intenzivně. Zároveň je častěji prožívají ve stresu či úzkosti.

1.5. Inventář STAI

Jednou z prvních psychometrických metod, které měří jak úzkost, tak úzkostnost je inventář State-Trait Anxiety Inventory (STAI). I přes jeho stáří je dnes stále hojně využívaný a dle různých autorů jde o nejvyužívanější metodu měření úzkosti v klinické praxi i ve výzkumu (Heretik, Řitomský, Novotný, Heretik, & Pečeňák, 2009; Kennedy, Schwab, Morris, & Beldia, 2001). Jde o sebe-posuzovací inventář, který je rozdělen na dvě části – X1 a X2, kde X1 zjišťuje úzkost a X2 úzkostnost. Každá část má 20 otázek, které jsou zodpovídány na čtyřbodové škále Likertova typu. (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980)

1.5.1. Vznik

Na tvorbě STAI začal hlavní autor Charles D. Spielberger pracovat s kolegy již v roce 1964. Inventář byl postaven na teoretických základech Spielbergera a jeho základy vycházely z několika různých škál. Jako příkladem můžeme uvést The Affect Adjective Check List (AACL), která vyšla v roce 1960 a měřila jednodimenzionální úzkost. Další revize vyšla v roce 1982 a tuto podobu má inventář do teď. (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983; Weiner, Schinka, & Velicer, 2012)

1.5.2. Překlad do slovenštiny

Do slovenštiny byl inventář převeden v roce 1980 pod názvem *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Za slovenskou verzí inventáře stojí slovenští autoři Müllner, Ruisel a Farkaš. Slovenská verze má též 20 položek v každé škále a položky byly překládány za pomoci pěti nezávislých překladatelů s různými expertními znalostmi. Tato verze se hojně využívá i v České republice. (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980)

V roce 2009 byla provedena restandardizace jedné škály dotazníku (konkrétně X-2 – úzkostnost). Ke studii byla použita data z roku 2006 a vzhledem k výsledkům, které se odlišovaly od tehdy 30 let starých, výzkumníci přišli s novými normami. (Heretik, Rítomský, Novotný, Heretik, & Pečeňák, 2009)

2. Sociální sítě

2.1. Úvod

Pojem sociální sítě se může vyskytovat v různých denotacích. Například můžeme mít sociální síť branou jako strukturu vztahové mapy či kontaktů jedince. Ovšem v našem případě mluvíme o Sociálních sítích ve smyslu ICT (Informační a komunikační technologie) a kybernetiky, kde jde o prostředek vybudování sociální infrastruktury v kyberprostoru. V angličtině existuje přiléhavější označení *Social Network Sites*, které jasněji vyjadřuje jeho podstatu. Boyd & Ellison (2007) definují *Social Network Sites* jako webovou službu, která umožňuje jedincům (1) vytvořit veřejný nebo polo-veřejný profil v rámci zavedeného a ohraničeného systému, (2) vytvořit seznam ostatních uživatelů, se kterými sdílejí nějaké spojení, (3) sledovat a propojovat vlastní seznam spojení se seznamy ostatních uživatelů.

2.2. Historie vzniku

2.2.1. Počátky

Předpoklady vzniku

Na úplném počátku sociálních sítí stojí zrod internetu. Jedna poslaná zpráva v roce 1971 – „*qwertyuiop*“, která znamenala začátek internetu. Dalším významným krokem bylo spuštění BBS, Bulletin Board Systém, v roce 1978. (Gilbertson, 2010) BBS bylo hostováno na osobních počítačích, ale představovalo revoluci v systému internetu – položilo základní kameny pro internet, jak ho známe my. Ve stejném roce se objevují první internetové prohlížeče a v roce 1979 Tom Truscott a Jim Ellis zakládají *Usenet*. Připomíná dnešní internetová fóra, Usenet byl velkým krokem k diskusním serverům. Na rozdíl od BBS, Usenet neměl jeden centrální počítač, na kterém by byla data uložena, ale fungoval jako síť v pravém slova smyslu. (Campbell-Kelly & Garcia-Swartz, 2013; Gilbertson, 2010).

Dalším velkým krokem byl *real-time chat*, dnes nazýván *instant messaging*. Jako první přichází na scénu IRC – Internet Relay Chat, který v roce 1988 přináší nový způsob využívání internetu a umožňuje uživatelům konverzovat v reálném čase. (Paré, 2014)

První sociální sítě

Nechybělo mnoho a v roce 1994 vzniká první sociální síť, jak jsme ji definovali na začátku kapitoly, GeoCities. V roce 1995 se server GeoCities stává veřejně přístupným a ihned získává velký zájem společnosti. Lidé si zde mohli vytvářet vlastní webové stránky, které poté propojovali a spojovali s jinými uživateli se stejnými zájmy. (Roberts, 2000)

Ve stejném roce se začíná hromadně rozšiřovat koncept sociálních sítí a vzniká mimo jiné i server Classmates.com, který má dodnes velké pole uživatelů a v roce 2015 překročil 70 milionů uživatelů (Hegman, 2015; Media & Advertising Opportunities, n.d.).

Na začátku 21. století již vznikají dnes známější sociální sítě jako například Friendster (2002), MySpace (2003), LastFM (2003), LinkedIn (2003), Flickr (2004), YouTube (2005), Twitter (2006). Některé z těchto sociálních sítí upadají v zapomnění (MySpace), jiné naopak nabývají na popularitě s časem (Facebook, YouTube) (Boyd & Ellison, 2007)

2.2.2. Rozmach sociálních sítí

Sílu rozmachu sociálních sítí můžeme ilustrovat na několika případech z prvního desetiletí 21. století. Začneme stránkou MySpace, která je jednou z nejvýznamnějších, co se utváření dnešních sítí týče. MySpace, založen v roce 2003, se rozrostl tak rychle, že měl v roce 2006 přes 100 milionů uživatelů. Zajímavým údajem je rychlost šíření – až 500 000 nových účtů za týden. (Cashmore, 2006).

Další sociální síť, na které se dá ukázat rapidní růst, je Twitter (založen v roce 2006). Již rok po založení je průměrný počet *tweetů* za čtvrtletí 400 000 (zdroje uvádí až 5000 *tweetů* za den) a toto číslo roste na 100 milionů za čtvrtletí roku 2008. V únoru 2010 Twitter registruje již 50 milionů *tweetů* za jeden den. (Beaumont, 2010)

V neposlední řadě můžeme ukázat podobný rozmach na společnosti Facebook. Facebook, ač založen v roce 2004, se stal veřejně přístupným až v září roku 2006 a již tou dobou měl kolem 20 milionů aktivních uživatelů měsíčně. Zpřístupněním veřejnosti ale nastartoval neuvěřitelný růst. Na konci roku 2008 Facebook zaznamenává téměř 200 milionů aktivních uživatelů měsíčně, rok na to téměř dvojnásob – 360 milionů a již v roce 2010 toto číslo přesáhlo 600 milionů aktivních

uživatelů. Dnes se Facebook honosí číslem 2,2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně. (Kiss, 2014; Number of Monthly Active Facebook Users Worldwide, 2018)

Při přemýšlení nad takovým rozmachem sociálních sítí se ale musíme zamyslet nad důvodem. Nabízí se jednoduchá odpověď, že sociální sítě prostě získaly na popularitě. Pokud se ale podíváme na data uživatelů internetu (Internet Users, 2016), vidíme, že v roce 2005, kdy rozmach začíná, počet uživatelů překračuje jednu miliardu. Za více než 10 let veřejně používaného internetu tedy přišla první miliarda lidí, přičemž od roku 2005 do roku 2010, v období největšího rozkvětu sociálních sítí, přichází další miliarda lidí. A jeden z největších růstů byl v roce 2007, kdy za celý rok přibylo 18,1 % uživatelů. Nabízí se tedy myšlenka, že za rozšířením sociálních sítí stojí spíše rozšíření internetu než rozšíření zájmu o sociální sítě.

2.3. Důvody využívání sociálních sítí

Využívání sociálních sítí se sice liší člověk od člověka, ale můžeme nalézt různé shody a shodné okruhy. Většina lidí vypovídá, že nemají pouze jeden důvod navštěvování a využívání sociálních sítí, ale že jde o celou škálu důvodů různě odstupňovaných důležitostí. (Brandtzæg & Heim, 2009; Subrahmanyam, Reich, Waechter, & Espinoza, 2008)

Jako konkrétní důvody můžeme uvést například „Kontakt s novými lidmi“, „zůstat v kontaktu se stávajícími známými“, „obecná socializace“, „sociální komparace s ostatními“, anebo „získávání informací o druhých“. Výše zmíněné důvody se různě přelévají na významnosti s výzkumem a s určitou sociální sítí. Například Brandtzæg, & Heim (2009) udávají jako nejčastější důvod kontakt s novými lidmi, zatímco Subrahmanyam, Reich, Waechter, & Espinoza (2008) uvádí jako nejčastější důvod udržení kontaktu se současnými známými.

Česká republika

Dle výzkumu Karlička, Tomka, Hasprové, & Zamazalové (2012), nejčastějším důvodem využívání sociálních sítí v Čechách je „být v kontaktu s přáteli“. Tuto volbu zvolilo 84,7 % lidí ze vzorku 640 respondentů. Na druhém místě, s téměř polovinou hlasů, byl důvod „plánovat akce s přáteli“ s 48,7 %. Následují důvody jako Pořádání sociálních akcí, Získávání rad, Sdílení vlastních aktivit, Hledání nových přátel (v tomto pořadí).

2.4. Nejznámější sociální sítě

2.4.1. Světové sociální sítě

Mezi světově nejznámější a nejvyužívanější sociální sítě patří Facebook, YouTube, Instagram, Twitter. Mezi další významné se dá zařadit například Reddit, Flickr, Google+ a LinkedIn.

Facebook

Facebook byl založen v roce 2004 Markem Zuckerbergem a na začátku existoval pouze pro studenty Harvardu. Pro jeho velký úspěch se postupně rozšířil na další vysoké školy a univerzity, až nakonec v roce 2006 otevřel své brány veřejnosti. Již v tu dobu byl velice oblíbený a užívaný (20 milionů aktivních uživatelů měsíčně) a zpřístupněním služeb veřejnosti jeho oblíbenost ještě více vzrostla. Dnes Facebook čítá přes 2,2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně. (Kiss, 2014; Number of Monthly Active Facebook Users Worldwide, 2018)

Facebook je učebnicovým příkladem sociálních sítí a dle tohoto modelu vzniká a vznikalo plno menších sociálních sítí. Hlavní myšlenkou Facebooku je propojení uživatelů. Každý člověk si může vytvořit profil a udělat si sociální síť přátel, kterou bude spravovat. Uživatel má následně možnost veřejně či soukromě sdílet myšlenky, příspěvky, fotografie a videa. Postupem času se objevuje i možnost vytvářet a spravovat skupiny uživatelů se stejným zájmem. Facebook má nesčetně dalších funkcí, ale námi uvedené jsou stěžejní.

YouTube

YouTube nezačínal jako sociální síť, nýbrž jako prostor pro ukládání a případně sdílení osobních videí. Postupem času se ale na YouTube přidaly funkce, které postupně přetváří model fungování do modelu sociálních sítí. Nyní si uživatel může vytvořit osobní profil, kde nejen že si může vytvořit síť kontaktů a odebírat novinky od ostatních, ale zároveň může komentovat příspěvky (videa) ostatních uživatelů, a dokonce s nimi může i chatovat v soukromí.

YouTube má aktuálně přes 1,5 miliardy aktivních uživatelů měsíčně. Každý uživatel v průměru shlédne jednu hodinu videí za den. Z těchto čísel vidíme velikost a využívanost YouTube ve světě. (Matney, 2017)

Instagram

Instagram byl založen v roce 2010 a slouží primárně ke sdílení fotografií. Jeho jméno je vytvořeno spojením Instant Camera a telegram, což velmi dobře nastiňuje původní účel, za kterým byl založen. V dnešní době má Instagram již přes 800 milionů aktivních uživatelů měsíčně a jeho popularita stále roste. Jak již bylo zmíněno výše, hlavní funkcí Instagramu je sdílení fotografií. Ke sdílení je třeba založení účtu, díky kterému si uživatel může vytvářet síť lidí, jejichž fotografie sleduje. Stejně jako ostatní sociální sítě, i Instagram nyní obsahuje funkci posílání přímých zpráv ostatním uživatelům. (Statista, 2017)

Twitter

Twitter je velmi známou platformou pro sdílení krátkých textů, tzv. Tweetů. Twitter byl založen v roce 2006 a dnes se na Twitteru objevuje přes 50 milionů Tweetů za den (Beaumont, 2010). Hlavní funkcí Twitteru je zveřejňování krátkých zpráv, tzv. Tweetů. Každá taková zpráva může mít maximálně 280 znaků a je veřejně přístupná. Uživatelé si mohou přidávat ostatní uživatele do své sítě a sledovat tak jejich Tweety. Pro aktivní využívání si musí uživatel založit svůj profil a pomocí tohoto profilu je poté spojen s ostatními uživateli. Twitter po vzoru ostatních sociálních sítí přidal i možnost soukromých zpráv ve formě chatu.

2.5. Významné sociální sítě mimo ČR

VKontakte (VK)

VKontakte je nejrozšířenější sociální síť v Rusku a v rusky mluvících zemích. VKontakte funguje na velmi obdobném principu jako Facebook – dovoluje uživatelům vytvářet vlastní profily, propojovat je s ostatními, chatovat s ostatními ať už soukromě či veřejně. Aktuálně má VK 97 milionů aktivních uživatelů měsíčně. (Company Info, n.d.)

RenRen

RenRen je čínská sociální síť zaměřena převážně na vysokoškolské studenty. RenRen byla založena v roce 2005 a dodnes je velmi populární sítí. V roce 2014 měla ve svých statistikách až 219 milionů aktivních uživatelů měsíčně. Funkčností je RenRen velmi obvyklou sociální sítí a velmi se podobá nám známému Facebooku. Spolu s QZone jde o nejvýznamnější sociální sítě Číny. (Renren Had 219 Million MAUs, Less Login Users in Q3 2014, 2014)

QZone

QZone je čínská sociální síť založená v roce 2005. Tato sociální síť dovoluje uživatelům akce jako upravovat vlastní blog, odesílat fotografie a obrázky, poslouchat hudbu a zakládat si vlastní deníky. QZone profil může být využit podobně jako Facebook pro přihlášení do různých webových aplikací bez nutnosti zadávat osobní údaje další straně. Tencent, majitel sítě QZone, registruje 877 milionů aktivních uživatelů měsíčně ve třetím kvartálu roku 2016. (Tencent, 2016) Společně s RenRen se jedná o nejrozšířenější platformu v Číně.

2.5.1. Situace v Čechách

Facebook, bezpochyby jednu z největších sociálních sítí, v České republice využívá aktivně 4,9 milionu lidí, což je přibližně 60 % uživatelů internetu. (Market Snapshot - Q 2017, Czech Republic, 2017) Tyto údaje jsou z oficiálních údajů Facebooku, přičemž proběhl výzkum STEM/MARK po zadání od firmy AMI Digital, který tvrdí, že Facebook využívá 93 procent uživatelů internetu v České republice (Crha, 2016; Crha, 2017). Výzkumu STEM/MARK se dle Crhy (2017) účastnilo 511 respondentů. Vzhledem k rozporu s oficiální statistikou Facebooku je tedy otázkou validita výzkumu. Pro porovnání, Instagram v Čechách získává na popularitě v posledních pár letech a dle údajů Kowalczyk (2017) měl v březnu 2017 Instagram přes 1,3 milionu uživatelů z České republiky.

2.6. Aktuální problémy sociálních sítí v psychologii

V aktuálních tématech výzkumu sociálních sítí a psychologie se nejčastěji vyskytují dva stěžejní okruhy – Well-Being a sociální hnutí mediované sociálními sítěmi. Právě díky jejich oblíbenosti bychom se rádi na daná témata blíže podívali a uvedli zajímavé stěžejní výzkumy.

Well-Being a sociální sítě

Studie francouzských odborníků na subjektivní well-being uživatelů Facebooku je první takovou studií vůbec, a to i přes to, že subjektivní well-being je jedním z velmi zkoumaných fenoménů. Psychologové z francouzského institutu se snažili přijít na to, jestli používání Facebooku mění subjektivní well-being v čase. Jejich vzorku (82 lidí) byl v průběhu 14 dnů zasílán odkaz na vyplnění krátkého dotazníku. Tento dotazník jim byl zaslán 5x denně. Zároveň s tímto sběrem dat proběhlo vyplnění baterie dotazníků před obdobím sběru a také po. (Kross, et al., 2013)

Výsledky pomocí *Nested time-lag* analýzy ukazují, že aktuální subjektivní well-being byl negativně ovlivněn využíváním Facebooku v období před vyplněním dotazníku ($B = 0,08$, $\chi^2 = 28,90$, $p < 0,0001$). Při převrácení statistických metod a vypočtení výsledků opačně, nedošlo k signifikantní významnosti ($B = -0,005$, $\chi^2 = 0,05$, $p = 0,82$), což poukazuje na to, že četnost využívání Facebooku nezávisí na tom, jak se účastníci cítí. (Kross, et al., 2013)

Dalším, velmi podobným výsledkem, je zkoumání kognitivního well-beingu. Ukázalo se, že čím více probandi využívali Facebook v průběhu 14 dní, tím více úroveň životní spokojenosti klesla ($B = -0,012$, $\beta = -0,124$, $t(73) = -2,39$, $p = 0,02$). (Kross, et al., 2013)

Tato studie je velmi významnou, nejen protože jako první zkoumá subjektivní well-being v závislosti na Facebooku, ale také kvůli svým výsledkům. Zároveň výzkum nastartoval několik dalších studií, které se zabývají stejným či podobným problémem. Například Google Scholar udává 573 citací článku a SCOPUS 242 (k 18. 2. 2018) (Kross, et al., 2013)

Emoce a sociální síť

Dalším zajímavým a důležitým výzkumem v oblasti psychologie sociálních sítí je výzkum Kalifornských psychologů (Coviello, et al., 2014), kteří zkoumali šíření emocí přes sociální síť.

Je známým faktem, že emoce jsou, laicky řečeno, nakažlivé, že se ve skupině šíří. A právě myšlenka, jestli se emoce šíří stejně i přes ICT a sociální síť, bylo hlavní myšlenkou výše zmíněného výzkumu. Šlo o velmi zajímavý design, kdy výzkumníci prozkoumávali emoční ladění příspěvků na Facebooku a zároveň sledovali počasí v okolí. Základem bylo zjištění, že počasí, konkrétně srážky, statisticky významně ovlivňuje emoční ladění příspěvků – při deštivém počasí uživatelé přidávají signifikantně více negativních příspěvků. Výsledky statistické analýzy vztahů negativních a pozitivních příspěvků uživatelů bylo především zjištění, že každý negativní příspěvek generuje o 1,29 % více negativních příspěvků přátel daného uživatele. Zároveň přidání pozitivního příspěvku snižuje počet negativních příspěvků přátel o 1,8 %. (Coviello, et al., 2014)

Sociální hnutí a revoluce skrze sociální síť

Arab Spring, neboli Arabské jaro označuje velkou vlnu revolucí, povstání a protestů ve většině arabských států (např. Tunisko, Alžírsko, Egypt, Jemen, Jordánsko, ...). Arabské jaro začalo v roce 2010 sebevraždou mladého Tunisana, což vyvolalo protesty až stovek tisíc lidí. Celé protesty propukly neuvěřitelně rychle a rozšířily se po celé severní Africe a Středním Východě. Výzkum Ahmad, et al. (2015) poukazuje

na využívání Facebooku při těchto protestech a jak Facebook posílil a urychlil šíření nepokojů. Komunikace přes Facebook, WhatsApp, YouTube a Twitter pomohla šířit informace o akcích závratnou rychlostí, a především bez cenzury vládních a nadvládních organizací. Tyto sociální sítě byly využívány k okamžitému šíření informací o aktuálním dění, tudíž spontánní svolání davu a přemístování bylo rychlejší než kdy dříve. Ahmad, et al. (2015) zjistili, že mimo sdílení funkčních informací o aktuálních protestech byly nejčastěji sdílené motivační příspěvky pro svobodu a lidské zacházení, či špinění jména současného vládního systému (například záznamy policejní brutality). (Ahmad, et al., 2015)

Dalším zajímavým sociálním hnutím, které hodně profitovalo ze sociálních sítí bylo hnutí *Occupy Wall Street*. Šlo o protesty, které začaly v září roku 2011 a byly mířené proti ekonomické a sociální situaci ve světě, primárně však v USA. Výzkum amerických psychologů (Conover, Ferrara, Menczer, & Flammini, 2013) se zaměřuje na Twitter, skrze který byly šířeny informace a idey nejvíce. V hlavních dnech hnutí zaznamenal Twitter stovky tisíc Tweetů, které se hnutí dotýkaly, denně. Zajímavým výsledkem této studie bylo zjištění, že většina Tweetů byla od uživatelů, kteří byli již dříve propojeni stejnými názory a vyjadřováním. Jednodušeji řečeno hnutí pravděpodobně nepřitáhlo nové lidi na svoji stranu, ale pouze více aktivizovalo již stávající zastánce daného pohledu. (Conover, Ferrara, Menczer, & Flammini, 2013)

Posledním hnutím, na které se podíváme, je revoluce na Ukrajině na přelomu let 2013 a 2014. V těchto měsících se rozpoutala série násilných protestů, útoků a nátlaků na Ukrajině. Surzhko-Harned & Zahuranec (2017) vzali a analyzovali data z Facebooku v období dané revoluce a snažili se najít společné vzorce. Zajímavým výsledkem bylo porovnání přístupu aktérů, kteří viděli danou revoluci jako lokální problém a jako věc, která ovlivňuje pouze národ, zatímco světová média označovala revoluci jako celosvětový problém a konflikt. Surzhko-Harned & Zahurec zároveň na základě výsledků vyjádřili názor, že při využívání sociálních medií při revoluci lidé často dostávají falešný pocit účasti při jednoduchých úkonech na sociálních sítích. Například pouhé okomentování příspěvku s vyjádřením podpory může mít pro jedince uspokojující přínos a daný člověk pak spíše zůstane doma, než aby šel aktivně podporovat „*do ulic*“. Autoři diskutují o možnosti nižšího počtu participantů v revoluci právě z tohoto důvodu. (Surzhko-Harned & Zahuranec, 2017)

3. Závislost na ICT, nadužívání mobilních telefonů

Závislost na internetu a informačních a komunikačních technologiích (dále jen ICT) je v poslední době často skloňována. Příkladem mohou být nedávné výzkumy (Bodhi & Kaur, 2017; Kaur, 2018; Zajc, Ginley, Chang, & Petry, 2017) či články na českých portálech adiktologie.cz, novinky.cz či e-bezpeci.cz. I přes to, že závislost není v současné době přesně a konkrétně uchycena v diagnostických manuálech, stále častěji se o ní mluví a někdy jsou projevy chování zařazeny do skupiny poruch chování, které již diagnostikovatelné jsou.

3.1. MKN 10, DSM-5

V MKN 10 závislost na internetu či ICT není explicitně zařazena, ovšem pokud jde o nebezpečnou a nekontrolovatelnou závislost, odborníci ji aktuálně zařazují do skupiny Nutkavých a impulzivních poruch, konkrétně F63.8 – *Jiné nutkavé a impulzivní poruchy*. O zařazení tohoto fenoménu explicitně se mluví v rámci zveřejnění MKN 11, která by měla vyjít v roce 2018. Zároveň se s vydáním nové klasifikace mluví o přidání fenoménu závislosti na počítačových hrách, která se také začíná hojně rozšiřovat. (Grant, et al., 2014; Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR, 2014)

Poslední verze DSM-5 v sobě také nemá závislost na ICT zabudovanou (jediné závislé chování jiné, než na návykových látkách je v DSM-5 *Gambling Disorder* – Patologické Hráčství). (American Psychiatric Association, 2013; Rennert, et al., 2014)

3.2. Problematické užívání chytrých telefonů

I přes to, že využívání telefonů a problematické využívání telefonů není uchyceno jako porucha či nemoc, s tímto fenoménem se setkáváme čím dál tím více. Velmi často jsou ve společnosti jedinci označováni za závislé na telefonu, ostatní jim říkají, ať od telefonu odtrhnou oči a tak dále. Poslední dobou se čím dál častěji objevují studie poukazující na negativní dopad všudypřítomných komunikačních technologií, především chytrých telefonů (de-Sola, Talledo, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2017; Kim, 2017; Hou, et al., 2017). I když jde o technologii, která byla vyvinuta, aby sloužila ke zlepšení komunikace a zjednodušení života, můžeme vidět i negativní

dopady na lidskou psychiku. Například výzkum Kim (2017) ukazuje, že samota může vést k zvýšenému problematickému využívání chytrých telefonů, což vede ke snížení mezilidské interakce tváří v tvář. Dalším z projevů může být zvýšená potřeba sociálního ohodnocení, která se rapidně zvyšuje při nedostatku kontaktu tváří v tvář. Tato potřeba ale většinou zůstává nenaplněna a prohlubuje pocit samoty.

4. Fear of Missing Out

4.1. Úvod

Sociální media, a informační technologie celkově, nabízejí čím dál větší a větší možnosti sociálního kontaktu. Tato média pomáhají facilitovat kontakt mezi lidmi a nabízejí přístup k informacím o sociálních událostech v reálném čase. Právě toto digitální zahlcení přináší zájem psychologů o fenomén *Fear of Missing Out*, často označovaný jako FoMO.

FoMO můžeme definovat jako pervazivní obavu, že ostatní mohou prožívat obohacující chvíle, zatímco daný jedinec se těchto chvil nezúčastňuje a něco mu takzvaně uniká. (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)

Právě pro tento fenomén, pro tento druh strachu či úzkosti, je Facebook a ostatní sociální sítě velmi atraktivní platformou. Sociální sítě jsou navrženy tak, aby umožňovaly větší sociální zapojení jedince se sníženou náročností, která se sociálním stykem přichází (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Sociální sítě opravdu nabízí velmi rychlý a nenáročný kontakt s okolním světem, a právě proto je zde velmi dobrá příležitost pro lidi trpící strachem, že něco prošvihnou, že zažijí FoMO.

4.2. Historie fenoménu

Historii fenoménu FoMO a etiologii slova můžeme sledovat až od roku 2004, kdy McGinnis napsal článek *Social Theory at HBS* (McGinnis, 2004), ve kterém pojednává o svých dvou konceptech – FoMO (*Fear of Missing Out*) a FoBO (*Fear of Better Option*). FoMO jsme již definovali a McGinnis tento termín používá ve stejném duchu. FoBO je jednoduše řečeno strach, že přijde lepší možnost. McGinnis uvádí jako příklad jedince, který právě dostal pozvánku na společenskou akci, která se koná příští týden. On ale nabídku nepřijme, aby se neuvázal dohodou, ale pouze řekne „*pokusím se dostavit.*“, což mu dá volnost, kdyby náhodou přišla lepší nabídka na stejný čas, pozvánka na lepší akci. (Reagle, 2014)

V roce 2007 populární bloggerka Kathy Sierra obnovila termín *Fear of Missing Out* a dala ho do spojení s tehdejší novinkou, Twitterem. Od té chvíle se FoMO objevuje převážně ve spojení se sociálními sítěmi. (Reagle, 2014)

Dnes je FoMO velmi rozšířeným fenoménem, který se dostává i do povědomí neodborné populace. Jako příkladem můžeme uvést hned několik článků v populárních magazínech (Bulánková, 2018; Janoušková, 2012; Strach z toho, co nám utíká, aneb syndrom FOMO, 2017), které o FoMO pojednávají.

4.3. Dopady na psychiku

Self-Determination Theory

Teorie sebe-determinace přináší velmi zajímavý a funkční pohled na fenomén FoMO. Tato teorie uvádí, že hlavními složkami sebe-regulačního a psychologického zdraví jedince je založeno na třech základních pilířích psychologických potřeb: Kompetence, Autonomie a Souvislost (*relatedness*). Kompetencí je myšlena schopnost jedince efektivně činit ve světě, Autonomií je sebeurčení jedince a jakási osobní iniciativa konat a konečně Souvislostí je myšlena blízkost, navázání kontaktu a propojení s ostatními. (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)

V návaznosti na tuto teorii můžeme vysvětlit FoMO jako sebe-regulační prostředek k naplnění a odstranění deficitů psychologických potřeb, přičemž tyto potřeby mohou být buď situační či chronické. Právě strach z promeškání události či příležitosti vede jedince k tomu, aby se na danou událost dostavil a naplnil tím své potřeby. Pokud myšlenku posuneme ještě dál a zaměříme se na sociální sítě, můžeme výše zmíněnou teorii uplatnit i zde. Například Przybylski, et al. (2013) uvádí jako příklad, že lidé, kteří nemají uspokojené tyto tři psychologické potřeby, tíhnou k sociálním sítím jako prostředku po naplnění. Druhou možností je využití sociálních sítí k facilitaci tzv. externího kontaktu, kdy je přes sociální sítě jednodušší dostat se na události off-line a tím sekundárně ukojit dané potřeby.

Komunikace prostřednictvím informačních technologií může mít negativní i pozitivní vliv na lidskou psychiku (Turkle, 2011; Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Turkle (2011) rozebírá několik případových studií, ve kterých se zabývá well-beingem ovlivněným právě komunikací přes sociální sítě a komunikační technologie celkově. Dochází k závěrům, že tento druh komunikace může podkopat vidění sebe sama, což dokonce v extrémnějších případech může vést až ke snížení vlastního well-beingu. Na závěr uvádí myšlenku, že naše já, které je prezentováno on-line, může odvést naši energii od podstatných sociálních událostí „teď a tady“.

5. Aktuální výzkumy

Vzhledem k novosti a složitosti problému považujeme za důležité popsat a obsáhnout dosavadní výzkumy spojení úzkosti, sociálních sítí a FoMO. Podíváme se na významné výzkumy, které se dívají na stejnou problematiku z více stran.

Prvním, pro nás stěžejním, výzkumem je práce britských a amerických psychologů s názvem „*Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*“. Jde o studii zaměřenou na *Fear of Missing Out*. Psychologové nejprve uvádí základní principy fenoménu a vytváří novou škálu – *Fear of Missing Out Scale*, kterou poté i testují a aplikují ji na konkrétní výzkumy. Škála se ukázala jako velmi přínosná a přesná. Tuto škálu převzaly a využívají mnohé studie na FoMO (viz níže). (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)

Cipresso, et al. (2015) provedl výzkum zaměřený na užívání Facebooku a psychofyzilogické projevy. Konkrétněji se zaměřil na stres a úzkost při aktivním používání Facebooku přes mobil a přes počítač. Pomocí biosenzorů měřil u probandů projevy stresu a ostatních psychofyzilogických korelátů. Výsledky ukazují, že vybuzení, aktivace, pozornost, ale i úzkost je více manifestována při používání Facebooku přes mobilní telefon. I přes malý vzorek ($N = 28$) jsou výsledky zajímavé a významné.

Tiemensma & Rus (2015) provedli pilotní experimentální studii, kdy se zaměřovali na inhibiční efekt Facebooku. Základní myšlenka je, že Facebook může jak zvýšit, tak i podkopat sebevědomí uživatele. V teoretické části práce se zabývají myšlenkou, že Facebook může pomoci jedinci zotavit se z určitého stresujícího zážitku rychleji skrze jakýsi sociální kontakt. Výsledky ovšem ukazují, že uživatelé Facebooku se zotavují významně pomaleji než probandí bez vystavení sociální sítě. Pomalejší návrat do normálního stavu se ukázal jak v oblasti pocitu úzkosti, tak i pocitu tenze.

Dalším zajímavým článkem na příbuzné téma je výzkum Beyens, Frison, & Eggermont (2016), kteří dávají do souvislosti *Fear of Missing Out* s potřebou adolescentů zapadnout a být populární. Hlavním pro nás zajímavým výsledkem je, že míra FoMO u adolescentů je statisticky významně kladně spojena s potřebou zapadnout. Dalším výsledkem, který na to navazuje, je, že FoMO je signifikantně kladně spojen se stresem z možného sociálního vyčlenění.

Posledním článkem, který v této kapitole zmíníme, je výzkum Elhai, Levine, Dvorak, & Hall (2016). Tito autoři spojují FoMO s úzkostí, depresí a problematickým užíváním smartphonů. Autoři ke sběru dat využili online poskytovatele Mturk a na vzorku $N = 308$ provedli statistické analýzy. Ve výsledcích uvádí, že Smartphone Addiction Scale nejvíce ovlivňuje prediktory FoMO ($\beta = 0,32$; $p < 0,001$), deprese ($\beta = -0,27$; $p < 0,01$), potřeba doteku ($\beta = 0,2$; $p < 0,001$) a úzkost ($\beta = 0,18$; $p < 0,05$). Z výsledků vychází, že *Fear of Missing Out* je největším faktorem problémového užívání chytrých telefonů, což potvrzuje ostatní studie, např. výše zmíněný výzkum Przybylski, et al. (2013).

6. Metodologický rámec výzkumu

6.1. Metodologický design

6.1.1. Výzkumný problém

Začátkem 21. století se rozmohly sociální sítě a v posledních deseti letech můžeme sledovat neuvěřitelně rychlý a komplexní rozmach chytrých telefonů. Velký počet studií, jak již bylo zmíněno výše, poukazuje na dopad těchto fenoménů na psychiku jedince. Zároveň s růstem sociálních sítí a mobilních telefonů se začíná objevovat psychologický fenomén *Fear of Missing Out*, který je velmi spojen s úzkostí a úzkostností jedince. Právě skrze tento fenomén můžeme vidět velký negativní dopad všudypřítomnosti sociálních sítí. I přes to, že byl *Fear of Missing Out* zkoumán, ještě nedošlo ke zkoumání v České republice a zároveň data z mezinárodních výzkumů začínají být lehce zastaralá. Chytré telefony s neustálým přístupem k internetu se rozmáhají a data z výzkumů na sociálních sítích před pouze pěti lety již dnes nemusí být pravdivé, jelikož přístup k sociálním sítím je diametrálně odlišný.

6.1.2. Cíle

Hlavním cílem výzkumu je prozkoumat možné prediktory *Fear of Missing Out* v populaci. Zároveň se blíže podíváme na význam a sílu daných prediktorů. Zaměříme se především na prediktory spojené se sociálními sítěmi, u kterých předpokládáme největší sílu a na obecné populačně deskriptivní prediktory, jako věk, pohlaví, vzdělání.

Vedlejším cílem výzkumu je podívat se podrobněji na vzájemné vztahy FoMO, úzkosti a úzkostnosti. Jako další sekundární cíl jsme si určili podrobněji prozkoumat četnost využívání různých funkcí chytrých telefonů a počítačů a jejich význam jakožto prediktorů úzkostnosti.

6.1.3. Design

S ohledem na výzkumný problém a cíle výzkumu jsme zvolili využití kvantitativního modelu designu, konkrétněji dotazníkového šetření. Vzhledem k naší populaci (více viz kapitola 6.1.6 Základní a výběrový soubor) jsme zvolili samo-výběr probandů na bázi dobrovolného vyplnění dotazníku. Dotazník byl zvolen elektronický, stejně jako majoritní část jeho šíření. Pro zhodnocení výsledků využíváme lineárních modelů a korelačních studií (více v následujících kapitolách).

6.1.4. Proměnné

Pro náš výzkum jsme si rozdělili naše proměnné do několika skupin vzhledem k jejich typu a využití. Rozdělení je čistě umělé a je využíváno primárně pro přehlednění.

Základní deskriptivní proměnné

Tato skupina je základní, nejjednodušší a obsahuje převážně kategoriální proměnné. Jde o osobní údaje získané přímou otázkou. Jedinou kvantitativní spojitou proměnnou je zde věk, který byl získáván v letech. Mezi ostatní využívané kategoriální proměnné patří:

- **Pohlaví:** Muž/Žena
- **Status studenta:** Studuje/Nestuduje
- **Nejvyšší dosažené vzdělání:** Jiné; Základní; Středoškolské bez Maturity; Středoškolské s Maturitou; Vyšší odborné; Vysokoškolské (Bc.); Vysokoškolské (Mgr.)
- **Typ mobilního telefonu:** Android, iPhone, Nemám Smartphone, Jiný

Využívané funkce na chytré telefonu/PC

Pomocí škály *Smartphone Usage Scale* jsme sbírali na stupnici Likertova typu 1 – 5 (Nikdy – Občas – Velmi často) častost využívání konkrétních funkcí telefonu či počítače. Z každé otázky tedy získáváme samostatnou diskrétní kvantitativní proměnnou.

Proměnné výsledků metod FoMO, X1, X2

Další skupinu tvoří tři proměnné, kterými jsou výsledky standardizovaných testů použitých v dotazníku. Všechny proměnné byly před statistickým zpracováním převedené na standardní skóre (v rámci samotných proměnných). V našem případě jde tedy o proměnné FoMO, Úzkost (X1) a Úzkostnost (X2)

6.1.5. Hypotézy

Výzkumné hypotézy – FoMO

H₁: Lidé, kteří častěji používají soc. sítě na mobilu, mají signifikantně větší FoMO.

H₂: Lidé, kteří častěji využívají chatovacích služeb na mobilu, mají signifikantně větší FoMO.

H₃: Studenti mají signifikantně větší FoMO.

H₄: Mladší lidé mají signifikantně větší FoMO.

H₅: Ženy mají signifikantně větší FoMO.

Výzkumné hypotézy – Úzkost

H₆: FoMO signifikantně predikuje míru úzkosti při vyplňování dotazníku.

H₇: Vliv FoMO na úzkost při vyplňování dotazníku je signifikantně ovlivňován mírou úzkostnosti.

6.1.6. Základní a výběrový soubor

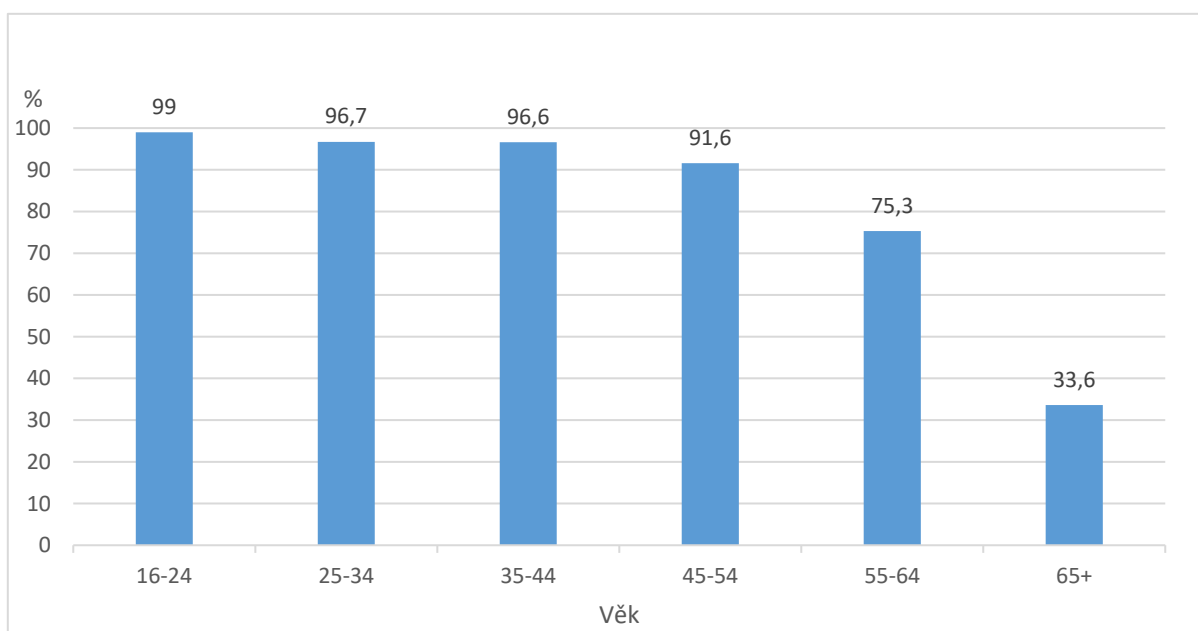
Náš základní soubor neboli populace, na kterou zobecňujeme, jsou občané ČR starší 13 let využívající internetové připojení.

Většina globálních sociálních sítí, které se v České republice používají, mají sídlo v USA, nebo tam mají velký podíl uživatelů, tudíž všechny tyto sítě podléhají požadavkům COPPA (*Children's Online Privacy Protection Act*). Právě COPPA omezuje sociální sítě z důvodu ochrany dětí a jedním z omezení je minimální věková hranice pro založení profilu 13 let. Z toho vychází, že mladší 13 let nesmí mít legálně osobní profil na sociálních sítích, tudíž je nezahrnujeme do výzkumu.

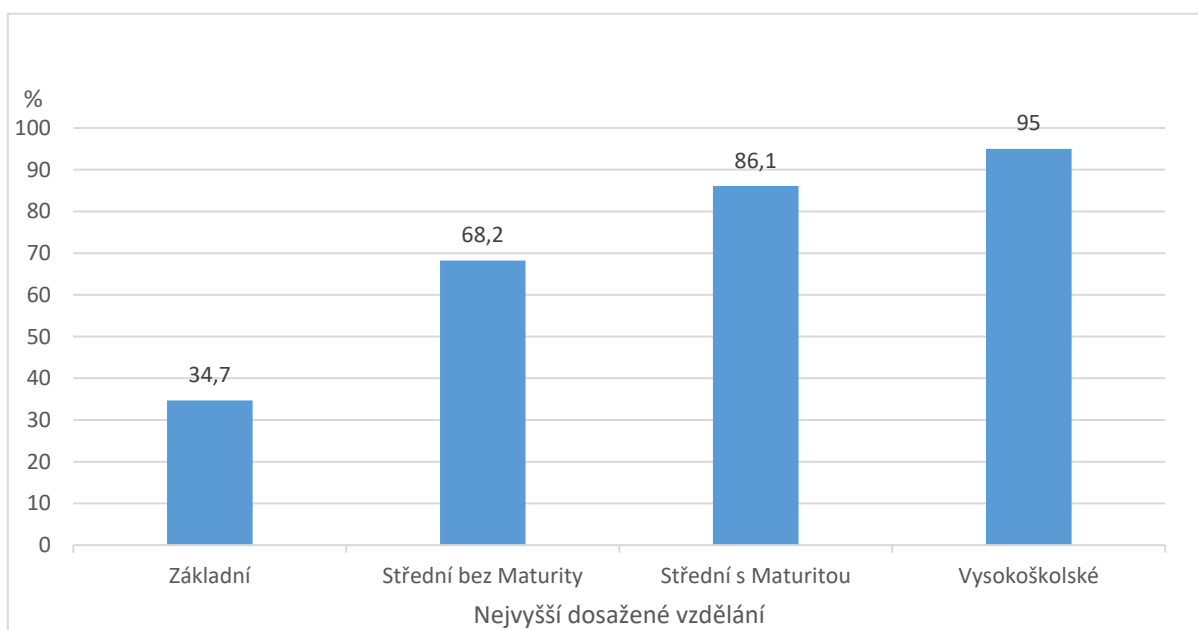
Uživatelů internetu v České republice je dle statistik 78,8 % obyvatelů, což dělá přibližně 8,5 milionů lidí. (Český Statistický Úřad, 2018). V Grafu 1 můžeme vidět procento populace využívajících přístupu k internetu v roce 2007, které s věkem klesá. Nejvyšší je u mladých dospělých, kde dosahuje 99 % a nejnižší je pro věk 65 a starší, kde užívání klesá až na 33 % obyvatel. Zároveň ze stejných statistik můžeme vidět, že internet má větší průnik mezi muži (81,6 %) než mezi ženy (76,0 %).

Statistiky uživatelů internetu dle nejvyššího dosaženého vzdělání můžeme vidět v Grafu 2. Již ze znázornění můžeme vidět, že průnik internetu pozitivně roste s dosaženým vzděláním.

Graf 1: Věkové rozložení uživatelů internetu v populaci



Graf 2: Uživatelé internetu a nejvyšší dosažené vzdělání



Výběrový soubor

Výběrový soubor byl určen samo-výběrem, což samo o sobě dodává určité charakteristiky a zkreslení daného souboru. Za účelem minimalizace zkreslení díky nevyplnění jsme stanovili cíl respondentů na 1000. I přes to, že větší soubor neznamena lepší reprezentativnost, do jisté míry jí pomáhá a pomáhá potlačit právě možné zkreslení způsobené lidmi kteří dotazník nevyplní. (Armstrong & Overton, 1977). Ze stejných důvodů byl při šíření dotazníku kladen velký důraz na šíření v různých skupinách a různých sociálních sítí.

6.2. Etické aspekty výzkumu

Z etického hlediska neshledáváme výzkum rizikovým či kontroverzním. V celém průběhu výzkumu dodržujeme etických zásad katedry psychologie Univerzity Palackého Olomouc a zároveň etického kodexu Českomoravské Psychologické společnosti. Neshledali jsme, že by náš výzkum mohl způsobit psychickou či fyzickou újmu nebo zanechat dlouhodobější následky na probandech.

Výběr probandů a sběr dat

Výběr probandů, jak již bylo zmíněno výše, proběhl samo-výběrem, tudíž probandi vyplněním sami potvrdovali ochotu účastnit se výzkumu. Při zadání ani v průběhu nedošlo ke klamání probandů ani nucení vyplnění dokončit. Styl administrace umožňoval komukoli bez udání důvodů vyplňování ukončit a odstoupit tak od výzkumu.

Anonymita

Celý výzkum probíhal anonymně. S veškerými daty bylo, je a bude nakládáno v souladu s ustanovením § 5 odst. 4 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých dalších zákonů, a ve znění pozdějších předpisů, a to pouze za účelem výzkumu a výstupů z výzkumu. Toto bylo objasněno i v průvodním textu při vyplňování dotazníku. Z důvodu anonymity není možné dohledat data jedince, tudíž není ani možné z výzkumu odstoupit po odeslání dat na server.

Uchovávání a zabezpečení dat

Pro sběr dat byl využit poskytovatel služeb Typeform©, u kterého byla data uložena v průběhu sběru. K datům měl přístup pouze výzkumný tým skrze zabezpečené SSL připojení po autentifikaci uživatelským jménem a heslem. Celé připojení bylo vždy šifrováno. Po ukončení sběru byla data odstraněna ze serverů poskytovatele Typeform© a bezpečně stažena do zašifrovaného zaheslovaného počítače, na kterém byla následně zpracovávána. K danému počítači neměl po celou dobu přístup nikdo jiný než výzkumný tým. Po ukončení zpracovávání dat byla data zašifrována a zaheslována.

Souhlas probandů

Probandi byli v průvodním textu dotazníku seznámeni s cíli výzkumu a s podrobnostmi o testování. Vyplněním dotazníku souhlasili se zpracováním dat dle ustanovení § 5 odst. 4 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

První položkou dotazníku je otázka na věk probandů, která mimo výzkumné účely sloužila i k získání souhlasu zákonných zástupců nezletilých. Pokud probandovi bylo méně než 18 let, byl dotázán k získání svolení zákonného zástupce pro vyplnění dotazníku. Dotazník nebylo možné odeslat a zpracovat bez potvrzení této otázky.

7. Aplikovaná metodika

V této kapitole přiblížíme aplikovanou metodiku naší práce. Konkrétnější popisy metod a překladů zároveň s důvodem volby dotazníků jsou k nalezení v kapitole 7.2. Složení dotazníku.

7.1. Vytvoření dotazníku

První verze dotazníku byla sestavena na základě teoretické části práce a při sestavování a vybírání metod jsme se zaměřili na čtyři základní kritéria:

Teoretický podklad dotazníku

Snažili jsme se vybrat metody, které zapadají do námi vytýčeného teoretického rámce výzkumu především svojí definicí zkoumaných psychologických fenoménů. Dotazník STAI byl vybrán pro svoji velmi dobře propracovanou teoretickou část, která výborně zapadala do námi definovaného ukotvení.

Dostupnost

Veškeré metody, se kterými jsme pracovali, jsou volně k využití pro výzkumné účely. Dotazník STAI byl propůjčen Katedrou Psychologie Univerzity Palackého v Olomouci, Škála FoMO je veřejně sdílena pro výzkum. Pro využití Smartphone Usage Scale jsme kontaktovali autora Jon Elhai a získali jsme od něho povolení pro náš výzkum.

Jazyk

Velkým faktorem při výběru metod byla jejich dostupnost v češtině. Bohužel žádná vyhovující metoda na měření FoMO v češtině neexistuje, tudíž jsme se rozhodli pro přeložení zahraniční metody. Zároveň jsme nenašli žádnou standardizovanou metodu obdobnou anglické Smartphone Usage Scale. V případě této metody jde o jednoduchý soubor funkcí telefonu a Likertovu škálu, nevidíme tedy žádný problém s přeložením dané metody. Inventář STAI má slovenský překlad, manuál i normy. Zároveň byl nesčetněkrát využit i při výzkumech na české populaci.

Délka

Jedním z hlavních kritérií pro výběr metod byla délka administrace. Vzhledem našemu designu a primárnímu cíli jsme mířili na velký počet respondentů, tudíž jsme se snažili výsledný dotazník zkrátit a udělat jednodušší na vyplnění. Zároveň se zkracováním jsme ale sledovali co největší přínosnost daných metod. Vybrali jsme tedy metody, které nejsou dlouhé a obsáhlé, ale mají dobrou výpovědní hodnotu a kvalitní teoretický i praktický základ a historii.

7.2. Složení dotazníku

7.2.1. STAI

Teoretické základy inventáře STAI jsme již důkladněji popsali v kapitole 1.5. Inventář STAI. Pro tvorbu dotazníku bylo důležité, že STAI má dvě škály, které jsou v rámci vyplňování na sobě nezávislé. Jde o škálu X1 – Úzkost a škálu X2 – Úzkostnost. Škála úzkosti udává aktuální stav, zatímco škála X2 popisuje osobnostní rys. Z důvodu délky dotazníku jsme se rozhodli, že jednu škálu uvedeme jako povinnou a druhou jako dobrovolnou, dodatečnou.

Obě škály obsahují 20 výroků, které respondent hodnotí na 4 bodové stupnici Likertova typu. Škála úzkosti je uvedena větou *U každého výroku uveďte, jak se cítíte právě teď* a odpovědi jsou 1 – Vůbec ne, 2 – Jen trochu, 3 – Značně, 4 – Velmi.

Škála úzkostnosti je uvedena větou *U každého výroku uveďte, jak se normálně cítíte* a možné odpovědi jsou 1 – Téměř nikdy, 2 – Někdy, 3 – Často, 4 – Téměř vždy.

Pokud vezmeme v úvahu teoretické základy fenoménu FoMO, jeho hlavní projev je aktuální úzkost. Právě to byl důvod volby škály úzkosti jakožto povinné součásti konečného dotazníku, zatímco škála úzkostnosti byla prezentována pouze jako dobrovolný dodatek k vyplnění.

7.2.2. Fear of Missing Out Scale

Škála *Fear of Missing Out* vychází z výzkumu britských a amerických psychologů Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013), kteří ji ve své práci *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out* prezentují. Tato škála byla dále využita v několika výzkumech vždy s pozitivními ohlasy (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Perrone, 2013).

Škála je uvedena instrukcí:

Níže najdete soubor tvrzení, která se týkají vašich každodenních zážitků. Odpovězte, jak pravdivé pro vás dané tvrzení je s použitím uvedené stupnice. Volte svoje odpovědi tak, aby odrážely vaši skutečnou zkušenost, spíše než vaši představu o správném postupu. Posuzujte každé tvrzení zvlášť, nezávisle na ostatních.

Po instrukci následuje sada deseti tvrzení, které je možné ohodnotit na pětibodové škále Likertova typu Souhlasím – Nesouhlasím.

7.2.3. Smartphone Usage Scale

Smartphone Usage Scale je metoda, která byla na základě výše zmíněných podmínek a požadavků převzata z výzkumu amerických psychologů Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, (2016). Její smysl a teoretický základ, který byl popisovaný v daném výzkumu, zapadá do našeho teoretického ukotvení a zároveň jde o krátkou, jasnou a explicitní metodu.

7.2.4. Překlad metod

Jak již bylo zmíněno výše, překládali jsme z angličtiny dvě metody – FoMO Scale a Smartphone Usage Scale. Na obou překladech pracovalo nezávisle na sobě 5 překladatelů. Jedním z nich byl rodilý mluvčí z Velké Británie, který žije již 6 let v České republice a ostatní byli jedinci, kteří mají češtinu jako mateřský jazyk, ale zároveň mají angličtinu na úrovni C1 nebo C2 a žili alespoň nějakou dobu v anglicky mluvící zemi. Při výběru překladatelů jsme se zaměřili na různé oblasti zájmu či vzdělání, abychom postihli co největší jazykový prostor. Všem byly předloženy originály metod s instrukcí je přeložit tak, aby význam zůstal nepozměněný.

Na základě těchto překladů jsme vytvořili české verze metod. Vzhledem k jednoduchosti překladů se vstupy ve většině případů téměř nelišily. Pokud došlo ke konfliktu, přistupovali jsme k dané větě s kritickým pohledem a diskuzí jsme vždy došli k jednotnému názoru na výslednou formulaci.

7.3. Typeform.com

Pro vytvoření a sdílení dotazníku jsme využili poskytovatele Typeform.com, který se specializuje na internetovou aplikaci dotazníkových šetření. Pro výzkum byla zaplácena PRO verze, která umožňuje mimo jiné lepší sběr dat, podmíněné logické skoky v otázkách či možnosti úpravy úvodní a závěrečné stránky. Typeform.com umožňuje využití jednoduchého, rychlého a responzivního prostředí pro vyplňování, které přineslo našemu dotazníku profesionální vzhled.

7.4. Pilotní testování

Po vytvoření první verze jsme dali celý dotazník k testování 15 lidem, se kterými jsme po vyplnění provedli neformální rozhovor a zjišťovali jsme jejich názory na subjektivní nedostatky dotazníku. Respondenti byli vybráni příležitostným výběrem se zaměřením na odlišnosti ve vzdělání, věku i zkušenostech s PC. Průměrný věk byl 34 let a povedlo se nám získat vyplnění od zástupců 4 ze 6 možných nejvyšších vzdělání. V pilotním testování nebyli zástupci s nejvyšším dosaženým vzděláním Středoškolské bez maturity a Vyšší odborné. Rozhovor byl polostrukturovaný a hlavní okruhy se zaměřovaly na nedostatky dotazníku, možná zlepšení a osobní pocity při vyplňování. Cílem bylo získat zpětnou vazbu a případně upravit dotazník do formy přívětivější a srozumitelnější probandům za dodržení našich cílů a standardů.

Zpětná vazba pilotního testování byla pozitivní. Z deskriptivního hlediska jsme naplnili časový rámeček, kdy průměrný čas vyplnění byl lehce přes 6 minut na zkrácený dotazník a přibližně 8 minut na dotazník s prodlouženou dobrovolnou částí.

Stran dotazníku se nám dostalo velmi pozitivní zpětné vazby od všech probandů. Jako kladné body hodnotili především grafický vzhled a jednoduchost vyplňování. Délka vyplňování byla hodnocena jako krátká (6), přiměřená (7) a dlouhá (2).

Výtky k dotazníku se vyskytly především k formulacím některých otázek. Pokud bylo možné, otázky jsme pozměnili a přeformulovali, aby byly jasnější. Většina námitek a poznámek ovšem směřovala k otázkám, které byly součástí převzaté standardizované metody (STAI), tudíž nebylo možné je změnit.

Další změnou, která po pilotním testování proběhla byla, restrukturalizace dotazníku, kde byly otázky seřazeny více logicky.

Mimo dotazník samotný jsme testovali i funkčnost platformy a přístupnost výsledků. Vše dostalo výborných kvalit a výsledků a bylo ohodnoceno jako dostačující pro šíření.

7.5. Tvorba konečné verze dotazníku

Finální verze dotazníku byla vytvořena po ukončení pilotního testování. Výsledky pilotního výzkumu byly reflektovány a dle možností zakomponovány do konečné verze.

Úvod & Závěr

Dotazník byl utvořen stylem Úvod – Hlavní Část – Závěr. Potenciální respondent byl po kliknutí na odkaz přiveden na úvodní stránku, kde byl obeznámen s povahou výzkumu, jeho cíli, jakožto i s hlavními autory výzkumu a kontaktním emailem. Dále bylo účastníkovi sděleno, že vyplněním souhlasí se zpracováním dat dle daného zákona a jak bude s daty nakládáno. Na této úvodní stránce bylo tlačítko „Začít“, jehož stiskem klient souhlasil s podmínkami a byl přesměrován na samotný dotazník.

Po vyplnění hlavní části dotazníku se respondentovi zobrazila závěrečná stránka, na které bylo vyjádřeno poděkování, a ještě jednou kontaktní emailová adresa pro možný větší zájem o výzkum a jeho výsledky.

Úvodní stránku lze nalézt v příloze - Úvodní strana dotazníku.

Forma – od jednoduššího po náročnější

Pro finální posloupnost otázek jsme zvolili metodu náročnosti *least-to-most*. Na začátek jsme zařadili mapovací otázky, které nejsou příliš zatěžující na psychiku respondenta. Jednalo se tedy o otázky demografické, konkrétněji například na nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví, věk atd. Jako další byla sada otázek na využívání různých funkcí jejich mobilního zařízení a počítače. Následovaly otázky škály FoMO, a nakonec byly zařazeny otázky z metody STAI, nejprve škála X1 – úzkost a následně X2 – úzkostnost. Právě škály inventáře STAI byly hodnoceny v pilotním testování jako psychicky nejnáročnější.

Po vyplnění škály úzkosti X1 bylo probandům promítnuto následující oznámení:

*Děkujeme! Právě jste dokončili hlavní část dotazníku. Pokud chcete pomoci více, kliknutím na **Pokračovat** Vás požádáme o vyplnění 20 doplňujících dobrovolných otázek.*

*Kliknutím na **Ukončit** přejdete na potvrzení odeslání dotazníku.*

Probandi tedy mohli v tuto chvíli vyplňování ukončit. Pokud se ale rozhodli pokračovat, byla jim promítnuta další série otázek, konkrétně škála X2 – úzkostnost z metody STAI.

Dobrovolná část

Jak již bylo zmíněno výše, probandi měli možnost prodloužit vyplňování o 20 dalších položek. Jde o škálu úzkostnosti inventáře STAI. Pro dobrovolné vyplnění jsme se rozhodli na základě několika okolností. Nejvýznamnější byla časová dotace na vyplnění dotazníku. Jak dokazují studie (Galesic & Bosnjak, 2009), délka dotazníku velmi významně ovlivňuje nejen míru vyplnění, ale také kvalitu odpovědí. Právě dobrovolný prvek může přinést kvalitnější odpovědi a zároveň více opovědí. (Deutskens, Ruyter, Wetzels, & Oosterveld, 2004; Galesic & Bosnjak, 2009)

7.6. Šíření dotazníku a sběr dat

Šíření dotazníku bylo rozděleno do 4 postupných vln, které se rovnoměrně rozložili do 10 týdnů (více viz Časový rámeček).

Způsob šíření

Šíření v každé vlně probíhalo převážně pomocí sociálních sítí, emailu a chatovacích služeb. V rámci sociálních sítí jsme se zaměřili na u nás nejznámější a nejvyužívanější – Facebook, Google+, Twitter, Instagram. Mimo sociální sítě došlo k šíření metodou sněhové koule, kdy jsme oslovili známé, kteří požádali své známé o vyplnění a přeposlání dotazníku. Toto šíření z výpovědí probíhalo především emailem či osobním sdělením a následným sdělením odkazu.

Největší odezva byla z šíření pomocí Facebooku a Google+, kde jsme k šíření využili různorodých skupin a šíření pomocí metody sněhové koule, kdy jsme požádali ostatní uživatele o sdílení.

7.6.1. Časový rámeček sběru dat

Sběr dat probíhal od 27. prosince 2017 do 5. března 2018. Z důvodu nezahlcení sociálních sítí a zároveň postihnouti co největšího možného počtu respondentů jsme šíření dotazníku rozdělili do čtyř vln. Každá vlna trvala 3 dny, v rámci kterých došlo ke sdílení dotazníku do předem vybraných skupin a na připravené stránky a zároveň proběhlo rozesílání emailů a výzva známých k šíření.

První vlna probíhala ve všední dny od úterý do čtvrtka. Ke hromadnému sdílení došlo každý z daných dnů v pozdní odpoledne. Druhá vlna se uskutečnila ve dnech čtvrtek, pátek a sobota (25. ledna – 27. ledna). Sdílení v této vlně probíhalo ve večerních hodinách. Třetí vlna probíhala od neděle do úterý 11. – 13. února v ranních hodinách. Poslední vlna byla od 2. do 4. března (pátek až neděle) a sdílení probíhalo v odpoledních hodinách.

Odlišné dny a odlišné hodiny jsme zvolili, abychom dosáhli co nejlepší reprezentativnosti vzorku.

8. Výsledky

8.1. Základní statistiky výběrového souboru

8.1.1. Deskriptivní statistiky

Celkem byl dotazník vyplněn 1034x. 785 respondentů (75,92 %) zvolilo možnost pokračovat a vyplnit i dobrovolnou část a pouze 249 se rozhodlo vyplňování ukončit.

Ve výběrovém vzorku bylo 738 žen (71,38 %) a 296 mužů (28,63 %). Pokračovat se rozhodlo 576 žen (73,38 %) a 209 mužů (70,61 %).

Průměrný věk vzorku je 26,6 roku ($\hat{x} = 21$; $\bar{x} = 24$), přičemž průměrný věk žen je 25,5 roku ($\hat{x} = \text{Více}$; $\bar{x} = 23$) a průměrný věk mužů je 29,5 ($\hat{x} = 21$; $\bar{x} = 26$)

Při zaměření se na vzdělání můžeme vidět, že 696 respondentů (67,31 %) jsou aktivními studenty, z toho 544 žen (78,16 %). Jako nejvyšší dosažené vzdělání uváděli respondenti nejčastěji Středoškolské s Maturitou následované Vysokoškolským Bakalářským. Podrobnější výsledky můžeme vidět v Tabulce 1.

Tabulka 1: Počet probandů a nejvyšší vzdělání

Počet probandů, kteří vyplnili...	Základní vzdělání	Středoškol. bez Maturity	Středoškol. s Maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské Bc.	Vysokoškolské Mgr. a vyšší	Jiné
Pouze základní	17	5	123	3	55	44	2
Obě části	36	29	348	12	189	171	0
Celkem	53	34	471	15	253	215	2
% úpadu	32,08	14,71	26,11	20	22,54	20,47	100

Statistiky vyplňování

Díky sběru dat přes Typeform.com jsme měli možnost získat i další statistiky od probandů než jen jejich odpovědi. Například máme možnost zaměřit se na průměrný čas vyplňování, nebo dokonce na jakém zařízení dotazník vyplnili.

Náš dotazník zaznamenal 1428 unikátních návštěv, což při 1034 vyplnění znamená, že 72,4 % respondentů dotazník dokončilo. Tento výsledek považujeme za velmi dobrý s přihlédnutím na možnou psychickou zátěž u vyplňování otázek z inventáře STAI. Průměrná doba vyplnění byla 7:53. V tomto čase jsou započtení probandi, kteří vyplnili i dobrovolnou část dotazníku.

Typeform.com rozděluje zařízení, na kterém byl dotazník vyplněn, do 3 kategorií – Tablet, Smartphone a PC & Laptop. V Tabulce 2 můžeme vidět podrobnější statistiky návštěvnosti z různých zařízení. Zajímavý je velmi obdobný počet vyplnění z počítače jako ze smartphone. I přes lehce větší úpadek při vyplňování můžeme vidět, že se nám povedlo dotazník přizpůsobit i mobilním telefonům. Bohužel druh zařízení, na kterém byl dotazník vyplněn, nešel spojit s konkrétními vyplněnými daty, tudíž tyto informace nemůžeme využít v následujících podrobnějších analýzách.

Tabulka 2: Návštěvy dle zařízení

	Odpovědi	Unikátní návštěvy	Procento dokončení	Průměrný čas vyplnění (m:ss)
PC & Laptop	507	652	77,8 %	7:34
Smartphone	513	754	68,0 %	8:12
Tablet	14	22	63,6 %	7:58
Vše	1034	1428	72,4 %	7:53

Typ telefonu

Další velmi zajímavou statistikou našeho výběru je rozložení typu telefonu. V Tabulce 3 můžeme vidět zastoupení operačních systémů telefonů na trhu (Gartner Press Release, 2018) v porovnání s našimi respondenty. Obdobná podílová čísla v obou případech napovídají na reprezentativnost našeho vzorku.

Tabulka 3: podíl typu telefonu

	Počet respondentů	Podíl v %	Podíl na trhu v %
Android	780	75,4	84,8
iPhone	201	19,4	14,4
Ostatní	53	5,1	0,8

8.1.2. Vnitřní statistiky dotazníku

Pro zajištění reliability našeho dotazníku jsme se rozhodli otestovat vnitřní konzistenci jednotlivých částí dotazníku.

Dotazník FoMO

Jak již bylo zmíněno výše, dotazník *Fear of Missing Out* byl přeložen z angličtiny. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli vypočítat Cronbachovo alfa, abychom zajistili vnitřní konzistenci testu. Cronbachovo alfa dotazníku FoMO vychází $\alpha = 0,75$, což po porovnání s původním výzkumem, kde byl dotazník představen v angličtině ($\alpha = 0,90$), považujeme za slušný výsledek. Koeficient šikmosti hrubého skóru (0,3) i koeficient špičatosti (-0,12) jsou v přijatelném rozpětí.

STAI

U škál dotazníku STAI jsme se také zaměřili reliabilitu, a to z důvodu především stáří testu. Škála úzkosti vychází s velmi dobrým koeficientem Cronbachova alfa ($\alpha = 0,93$) a s koeficientem šikmosti (0,56) a špičatosti (-0,2) v přijatelných hodnotách.

Škála úzkostnosti vychází také s velmi dobrými výsledky. Cronbachovo alfa vychází $\alpha = 0,92$ a zároveň koeficient šikmosti 0,3 a koeficient špičatosti -0,45 jsou opět ve velmi dobrých číslech.

Závěr vnitřní konzistence

Na základě výše uvedených výsledků statistických testů konstatujeme, že vnitřní konzistence námi zvolených testů je velmi dobrá. Výsledky dotazníku tedy považujeme za reliabilní.

8.2. Vyhodnocení hypotéz

8.2.1. Lineární regresní model – FoMO

Pro získání hlavních cílů výzkumu a otestování hypotéz $H_1 - H_5$ jsme vytvořili lineární regresní model, který predikuje jako závislou proměnnou výsledky testu FoMO. Regresory predikce byly nezávislé proměnné z demografické části dotazníku, zároveň s odpověďmi na otázky *Smartphone Usage Scale*.

Výsledný regresní model vysvětluje 19,0 % rozptylu ($F(28, 1005) = 8,43; p < 0,001$). V Tabulce 4 můžeme vidět všechny použité regresory, jejich standardizovaný regresní koeficient β , p-hodnoty a F-hodnoty.

Tabulka 4: Výsledky regresní analýzy – Regresory

č.	Regresor	* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$	β	F	p
1.	Hovory a videohovory (mobil)		-0,045	2,10	0,147
2.	SMS a chatovací služby (mobil) *		0,093	5,91	0,015
3.	Email (mobil)		-0,053	2,21	0,136
4.	Sociální síť (mobil) ***		0,184	20,50	0,000
5.	Prohlížení internetu/webových stránek (mobil)		0,024	0,41	0,518
6.	Hraní her (mobil)		-0,033	1,24	0,26
7.	Poslouchání hudby/rádia (mobil)		-0,003	0,01	0,910
8.	Fotografování či natáčení videí (mobil) **		0,098	8,27	0,004
9.	Sledování videí, televize, filmu (mobil) **		0,092	7,15	0,007
10.	Čtení knih/časopisů (mobil)		-0,042	1,81	0,178
11.	Používání map/navigace (mobil)		0,033	0,90	0,340
12.	Chatovací služby (PC)		0,048	1,11	0,291
13.	Email (PC)		-0,025	0,44	0,503
14.	Sociální síť (PC)		0,032	0,41	0,519
15.	Prohlížení internetu/webových stránek (PC)		0,029	0,42	0,516
16.	Sledování videí, televize, filmu (PC)		-0,031	0,74	0,389
17.	Věk		-0,079	3,61	0,057
18.	Pohlaví		-0,031	0,93	0,333
19.	Status Studenta **		-0,115	7,40	0,006
20.	Nejvyšší dosažené vzdělání			1,44	0,192
21.	Druh Mobilního telefonu			1,73	0,158

Z modelu tedy můžeme vyhodnotit jednotlivé hypotézy:

Hypotéza 1

Naší první hypotézou bylo, že lidé, kteří častěji využívají sociální síť na mobilu mají signifikantně vyšší FoMO. V modelu využívání sociálních sítí na mobilu odpovídá regresor 4 – Sociální síť (mobil). Vzhledem k výsledkům regresního modelu tuto hypotézu přijímáme ($F = 20,50$; $p < 0,001$; $\beta = 0,18$), tedy lidé, kteří **častěji využívají sociálních sítí na mobilu, skórují signifikantně více v dotazníku FoMO.**

Hypotéza 2

Druhá hypotéza, H_2 , zněla následovně: Lidé, kteří častěji využívají chatovacích služeb na mobilu, mají signifikantně větší FoMO. Vyhodnocení této hypotézy opět dostáváme z našeho regresního modelu, když se podíváme na regresor č. 2 – SMS a chatovací služby (mobil). Tento regresor vychází statisticky významný ($F = 5,91$; $p < 0,05$; $\beta = 0,09$), tudíž hypotézu přijímáme. **Lidé, kteří častěji využívají chatovacích služeb na mobilu, skórují signifikantně více v dotazníku FoMO.**

Hypotéza 3

Třetí hypotéza se zaměřuje na skórování studentů v dotazníku FoMO. Pro výsledek této hypotézy se zaměříme na kategoriální dvoustupňový regresor č. 19 – Status studenta. Tento regresor vychází statisticky významný ($F = 7,40$; $p < 0,01$; $\beta = -0,12$), hypotézu 3 tedy zamítáme a přijímáme hypotézu alternativní, tedy **Studenti skórují signifikantně méně v dotazníku FoMO.**

Hypotéza 4

Čtvrtá hypotéza zněla, že mladší lidé mají větší *Fear of Missing Out*. Zde se opět vracíme k našemu modelu, konkrétněji na regresor č. 17 – Věk. Regresor nevyhází pro model statisticky významný ($F = 3,61$; $p = 0,057$), tudíž hypotézu zamítáme – **Věk nemá na skór FoMO signifikantní vliv.**

Hypotéza 5

Pátá, poslední hypotéza tohoto segmentu, se zaměřuje na vliv pohlaví na skór FoMO. Zaměřujeme se tedy na regresor č. 16 – Pohlaví. Tento regresor nevyhází statisticky významný k našemu modelu ($F = 0,93$; $p = 0,333$), tudíž H_5 zamítáme – **Pohlaví nemá na skór FoMO signifikantní vliv.**

8.2.2. Lineární regresní model – úzkost

Pro vyhodnocení posledních dvou hypotéz – H₆ a H₇ jsme opět využili jednoduchého regresního modelu. Závislá proměnná v tomto případě byl výsledek škály Úzkosti inventáře STAI. Jako regresory jsme určili výsledek dotazníku FoMO a druhou škálu metody STAI – úzkostnost. Zároveň jsme zavedli proměnnou interakce FoMO a úzkostnosti. Ještě před aplikováním modelu byly všechny tyto proměnné převedeny na standardní skór. Předpokládáme, že *Fear of Missing Out* se manifestuje zvýšením aktuální úzkosti. Zároveň očekáváme, že tento efekt je silně ovlivněn i rysem úzkostnosti jedince. Předpokládáme, že úzkost vznikající jako důsledek FoMO bude tedy větší u lidí s obecně vyšší úzkostností. Využíváme tedy regresoru Úzkostnosti po boku regresoru FoMO a také jejich vzájemnou interakci.

Test významnosti regresoru FoMO ověřuje předpoklad, že u jedinců s vyšší mírou úzkostnosti se vysoké skóry FoMO manifestují vyšší aktuální úzkostí.

Výsledky modelu vysvětlují 56,8 % rozptylu se statistickou významností $p < 0,001$ ($F(3, 781) = 342,2$). V Tabulce 5 můžeme vidět jednotlivé regresory a jejich statistické hodnoty. Stejně výsledky využijeme i při vyhodnocování hypotéz.

Tabulka 5: Regresory lineárního modelu Úzkost

č.	Regresor	* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$	B	F	p
1.	Interakce úzkostnost a FoMO		0,005	0,05	0,826
2.	Úzkostnost ***		0,746	825,99	0,000
3.	FoMO		0,016	0,39	0,532

Hypotéza 6

H₆ se zaměřila na význam výsledků FoMO v predikci aktuální úzkosti při vyplňování testu. Pokud se podíváme na výsledky, regresor FoMO nevychází statisticky významný ($F = 0,39$; $p = 0,532$), tudíž hypotézu zamítáme a přijímáme hypotézu nulovou – **Nenalezli jsme statisticky významný vztah mezi výsledky FoMO a aktuální úzkostí při vyplňování testu.**

Hypotéza 7

Naše poslední hypotéza se zaměřila na interakci FoMO a úzkostnosti. Z výsledků našeho regresního modelu opět vidíme, že regresor interakce není statisticky významný ($F = 0,05$; $p = 0,826$), tudíž i tuto hypotézu zamítáme a přijímáme hypotézu nulovou, tudíž **Vliv FoMO na úzkost při vyplňování dotazníku není statisticky významně ovlivňován mírou úzkostnosti jedince.**

8.3. Další výsledky

Vzhledem k velkému výběrovému vzorku a velkému množství dat jsme se rozhodli do práce zapojit ještě další zajímavé statistiky a výsledky, které z výzkumu vyšly. Tyto výsledky nemají vliv na cíl výzkumu, ale považujeme za přínosné je zmínit.

Další významné regresory lineárního modelu FoMO

Pokud se vrátíme k našemu prvnímu lineárnímu modelu, v Tabulce 4 můžeme vidět další dva statisticky významné regresory, které ovlivňují předpovídané FoMO. Tyto regresory jsou Fotografování a natáčení videí na mobilu ($F = 9,83$; $p < 0,01$; $\beta = 0,11$) a sledování videí, televize či filmů na mobilu ($F = 6,54$; $p < 0,05$; $\beta = 0,09$). Je důležité upozornit, že oba faktory v sobě mají prvek videí. K možným vysvětlení výsledků se dostáváme v kapitole Diskuze.

Korelace do výsledků STAI a FoMO

Zajímavým výsledkem byly vzájemné vztahy aktuální úzkosti při vyplňování dotazníku, úzkostnosti a výsledky dotazníku *Fear of Missing Out*. V Tabulce 6 můžeme vidět matici s výsledky lineárních korelací.

Z výsledků vidíme velmi silnou pozitivní korelaci ($r = 0,75$; $p < 0,001$) mezi úzkostí a úzkostností, což odpovídá teorii inventáře STAI. Zároveň můžeme pozorovat velmi zajímavou korelaci mezi úzkostností a výsledky FoMO, která vychází signifikantní s korelačním koeficientem $r = 0,42$ ($p < 0,001$).

Tabulka 6: Korelační matice X_1 , X_2 , FoMO

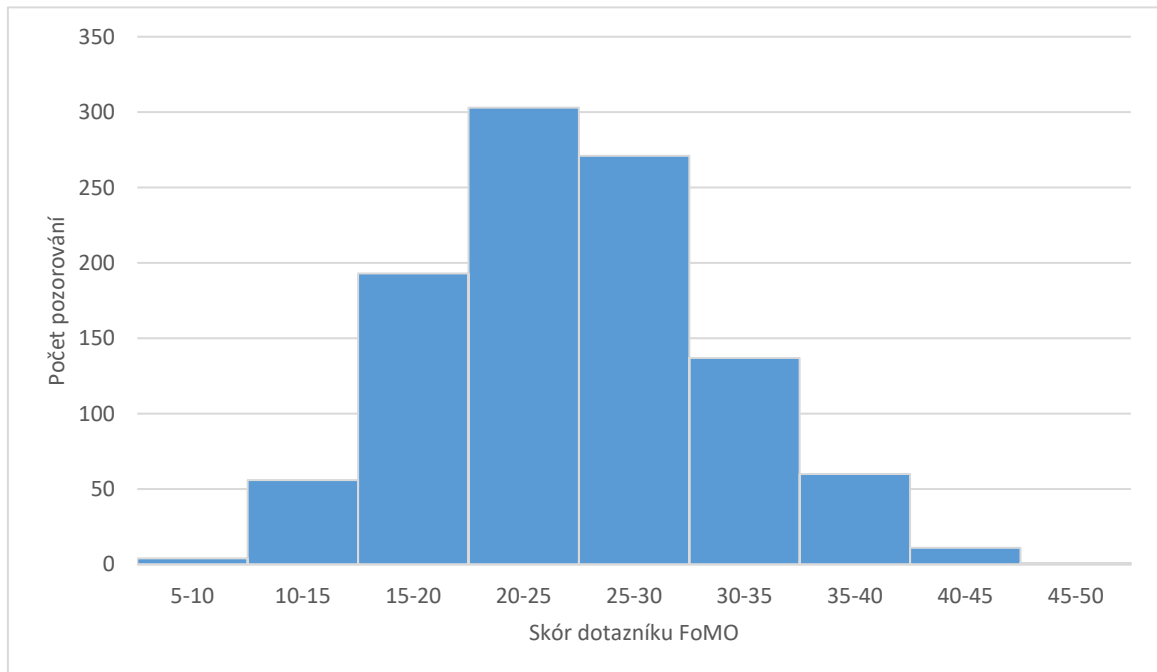
	Průměr	σ	Úzkost	Úzkostnost	FoMO
Úzkost	41,873	11,286	1	0,753***	0,335***
Úzkostnost	43,47	10,808	0,753***	1	0,424***
FoMO	25,20	6,576	0,335***	0,424***	1

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Prevalence výskytu FoMO

V našem vzorku nacházíme FoMO v normálním rozložení (chí-kvadrát test = 20,91, $df = 5$, $p < 0,001$), jak je názorně vidět na Grafu 3. Z výsledků ($\mu = 25,20$; $\sigma = 6,44$) můžeme vidět, že přesně 30 respondentů leží výše než 2 směrodatné odchylky od průměru. Možné skórovane hodnoty se rozpínají mezi 5 a 50 body, tudíž průměr 25,20 leží téměř ve středu těchto hodnot.

Graf 3: Distribuce skóru FoMO

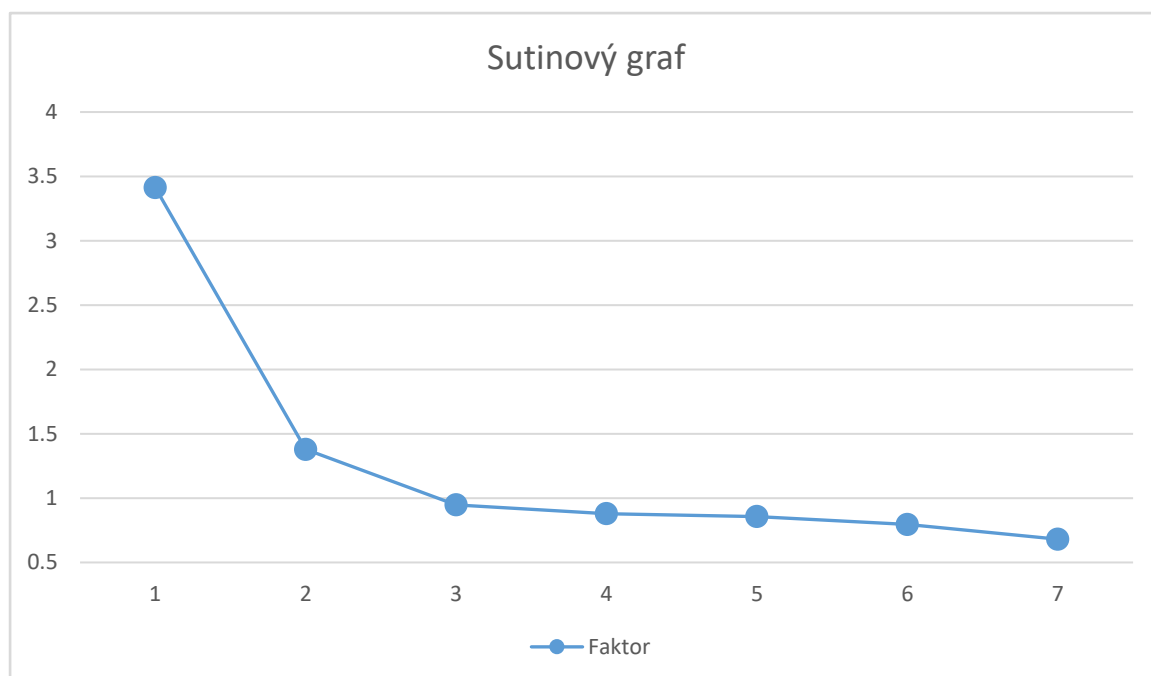


Faktorová analýza funkcí mobilu

V dnešní době je většina chatovacích služeb součástí sociálních sítí. Jako příklad můžeme uvést Facebook Messenger, který je jedním z nejvyužívanějších poskytovatelů *instant messagingu*. Jak již vypovídá z názvu, Facebook Messenger je nedílnou součástí Facebooku, tedy i sociální sítě. Faktorovou analýzou jsme se tedy pokusili zjistit, zda pozorované kovariance proměnné Chatovací služby (mobil) a proměnné Sociální sítě (mobil) jsou výsledkem působení společného faktoru. Při výpočtu analýzy jsme pro rotaci faktorů využili ortogonální rotace *varimax raw*. V sutinovém grafu (Graf 4) můžeme vidět dva důležité zlomy na křivce, tudíž hledáme řešení pro dva faktory.

V Tabulce 7 můžeme vidět výsledky dané analýzy hlavních komponent. Ve výsledcích jsou hvězdičkou označeny proměnné, kde jsou faktorové zátěže větší než 0,7 k danému faktoru. Z výsledků je tedy zřejmé, že právě naše dvě proměnné – Sociální sítě (mobil) a Chatovací služby (mobil) jsou ovlivněné působením jednoho faktoru.

Graf 4: Sutinový graf Faktorové analýzy Funkcí telefonu



Tabulka 7: Faktorové zátěže – funkce mobilu

* – faktorová zátěž > 0,7	Faktor 1	Faktor 2
Telefon (mobil)	-0,21	-0,12
Hovory a videohovory (mobil)	0,36	-0,09
Chatovací služby (mobil) *	0,70 *	0,018
Email (mobil)	0,60	0,18
Sociální sítě (mobil) *	0,72 *	0,18
Prohlížení internetu/blogy (mobil)	0,52	0,42
Hraní her (mobil)	0,08	0,36
Poslouchání hudby (mobil)	0,16	0,40
Fotografování či natáčení videí (mobil)	0,46	0,27
Sledování videí, televize, filmu (mobil)	0,27	0,60
Čtení knih, časopisů (mobil)	0,08	0,49
Používání map/navigace (mobil)	0,45	0,24

8.4. Shrnutí

Naším hlavním cílem bylo prozkoumat možné prediktory fenoménu *Fear of Missing Out* v populaci. Vedlejším cílem výzkumu bylo zjistit vzájemné vztahy FoMO, úzkosti a úzkostnosti.

Pro splnění těchto cílů jsme vytvořili dotazníkové šetření. Dotazník byl složen z metod Smartphone Usage Scale, FoMO Scale, STAI a z doplňujících demografických otázek. Sběr dat probíhal 10 týdnů a získali jsme data od 1034 respondentů.

Pro zodpovězení otázek a zhodnocení hypotéz jsme vytvořili dva lineární regresní modely. První model predikoval závislou proměnnou výsledky z dotazníku FoMO za pomoci základních regresorů – odpovědí na ostatní otázky v dotazníku. Pomocí tohoto modelu jsme zhodnotili prvních pět hypotéz, a to následovně:

- **Lidé, kteří častěji využívají sociálních sítí na mobilu skórují signifikantně více v dotazníku FoMO.**
- **Lidé, kteří častěji využívají chatovacích služeb na mobilu, skórují signifikantně více v dotazníku FoMO.**
- **Studenti skórují signifikantně méně v dotazníku FoMO.**
- **Věk nemá na skór FoMO signifikantní vliv.**
- **Pohlaví nemá na skór FoMO signifikantní vliv.**

Druhý regresní model určoval aktuální úzkost při psaní dotazníku a snažil se ji vysvětlit pomocí výsledků dotazníku FoMO, Úzkostností a interakcí FoMO a úzkostnosti. Pomocí tohoto modelu jsme zhodnotili poslední dvě hypotézy a získali jsme výsledky:

- **Neexistuje statisticky významný vztah mezi výsledky FoMO a aktuálním stresem při vyplňování testu.**
- **Vliv FoMO na úzkost při vyplňování dotazníku není statisticky významně ovlivňován mírou úzkostnosti jedince.**

9. Diskuze

9.1. Diskuze nad výsledky

Hlavním závěrem našeho výzkumu byl lineární model, který nám ukázal signifikantní regresory. Mezi tyto regresory patřilo Využívání sociálních sítí na mobilu ($\beta = 0,184$; $p < 0,001$), Využívání SMS a chatovacích služeb na mobilu ($\beta = 0,093$, $p < 0,05$), Fotografování a natáčení videí mobilem ($\beta = 0,98$; $p < 0,01$) a Sledování videí, televize nebo filmů na mobilu ($\beta = 0,092$; $p < 0,01$). Všechny tyto výsledky jsou spojené s využíváním mobilního telefonu. Jak již bylo zmíněno výše, fenomén *Fear of Missing Out* je velmi úzce spojen se sociálními sítěmi.

Je možné, že i regresory Fotografování a natáčení videí a sledování videí mohou také spadat do sociálních sítí, jelikož mnoho lidí fotí či nahrává své zážitky právě z důvodu sdílení s ostatními, ať už s určitou latencí nebo ihned po pořízení. Pokud naši teorii posuneme ještě dál, můžeme do stejné kategorie zařadit i Sledování videí na internetu na mobilním telefonu. Dle definice je YouTube, nejvyužívanější portál pro shlížení videí online, sociální sítí. V tomto případě tak považujeme jakoukoli aktivitu na YouTube jako využívání sociální sítě. I přes námitku, že většina lidí nemusí funkcí sociální sítě na YouTube využívat a na portál chodí převážně sledovat videa, je zde velký prostor pro FoMO. Úzkost, že prošvihnu zveřejnění nového videa, či že neshlédnu TOP video v kategorii a nemohu si o něm s přáteli povídat, může být velmi vysoká.

Dalším významným regresorem je status studenta. Z našeho modelu vychází, že studenti skórují signifikantně méně v dotazníku FoMO. Tento fakt si zdůvodňujeme tím, že aktivní student je více zapojen do sociálního dění díky navštěvování školy a mimoškolních aktivit, večírků a podobných akcí. Dle našeho názoru studenti přichází do sociálního styku častěji a s více lidmi (v klasickém ročníku střední školy je 30 lidí, na vysoké škole často dokonce více), než pracující, jejichž sociální okruh je velmi často pouze pár lidí na pracovišti.

Korelace mezi výsledky dotazníku FoMO a úzkostností ($r = 0,42$; $p < 0,001$) je zajímavým úkazem, který podle nás potvrzuje teoretické základy fenoménu. Pokud se podíváme do teorie, zjistíme, že FoMO je vlastně úzkostné prožívání určitého okamžiku, kdy dochází k možnosti zameškání nějaké události. Úzkostnost je předpoklad pro prožívání úzkosti, jinými slovy jde o tendenci k úzkosti. Toto spojení se, dle autorů této práce, projevuje právě v korelaci výsledků.

9.2. Možné chyby a nepřesnosti měření

Reprezentativnost vzorku

I přes velkou snahu mít vzorek co nejvíce reprezentativní, je možné, že se nám nepodařilo sebrat reprezentativní vzorek. Velikost našeho vzorku ($N = 1034$) je stále pouze 0,012 % populace a zároveň nacházíme v našem vzorku poměr žen vůči mužům 71:29. I přes tyto nevýhody nacházíme ve výsledcích ukazatele, které napovídají tvrzení, že náš výběr reprezentativní je. Především můžeme poukázat na heterogenitu výsledků a jejich normální rozložení. Stejně tvrzení také platí na důležité demografické údaje. Vzorek tedy za reprezentativní považujeme a výsledky považujeme na populaci za generalizovatelné.

9.3. Srovnání výsledků s jinými studii

Při porovnání našich výsledků se stěžejním výzkumem, ze kterého pochází škála FoMO, vyvozujeme různé závěry. Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) při prvotním testování ($N = 2079$) nachází, stejně jako my, pozitivní vztah mezi výsledným FoMO a využíváním sociálních sítí. Przybylski et. al nachází pozitivní korelaci $r = 0,40$ ($p < 0,001$). Právě regresor sociálních sítí vyšel v našem modelu jako nejvýznamnější ($\beta = 0,18$; $p < 0,001$). Na rozdíl od našich výsledků ale Przybylski et. al nachází jako významný faktor i věk ($r = -0,37$, $p < 0,001$). V našem výzkumu neměl věk statisticky významný vliv na výsledky škály FoMO.

Dalším výsledkem ke srovnání je korelace mezi výsledky FoMO a škálou úzkosti ($r = 0,42$; $p < 0,001$). Tento výsledek je téměř totožný s výsledky výzkumu Elhai, Levine, Dvorak, & Hall (2016), kteří měřili úzkost pomocí škály Depression Anxiety Stress Scale (DASS) a vztah jim vyšel $r = 0,49$ ($p < 0,001$).

Pokud se zaměříme na výskyt FoMO v populaci, náš průměr skóru vychází na $\mu = 25,2$ ($\sigma = 6,44$). U výzkumu Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) jsou výsledky s průměrem $\mu = 18,90$ a standardní odchylkou $\sigma = 7,5$. Můžeme tedy vidět, že průměr našich výsledků se nachází posunutý o téměř jednu standardní odchylku vpravo. Před komentářem srovnání je nutno uvést, že Przybylski et al. je studie publikována v roce 2013. Zároveň je zaměřena na pracující populaci s věkovým rozpětím 22 – 65 let ($N = 2079$, $\mu = 43,2$). Vzhledem k našim výsledkům, že věk nemá na skór FoMO signifikantní vliv a že studenti skórují signifikantně méně, jako nejpravděpodobnější vysvětlení se naskýtá stáří studie. V době našeho sběru dat byl výzkum Przybylski et al. již 5 let starý. Nejen že v poslední době roste využívání sociálních sítí, ale zároveň také rapidně vzrostl počet uživatelů chytrých telefonů. Toto tvrzení zapadá do naší teorie, že FoMO je spojeno především s využíváním sociálních sítí přes mobilní telefon.

9.4. Praktická přínosnost studie

Fear of Missing Out je vcelku novým fenoménem, který je nutno prozkoumat. Náš výzkum se zaměřil na českou populaci, na které ještě takto komplexně žádný výzkum neproběhl. Podařilo se nám zmapovat zastoupení výskytu FoMO v populaci, jakožto i jeho možné prediktory. Jak již zmínily jiné studie, *Fear of Missing Out* může být významným korelátem deprese a negativního well-beingu. Právě z těchto důvodů považujeme důležité fenomén zkoumat a podívat se podrobněji na faktory, které ho doprovází. A právě takový významný faktor byl nalezen ve využívání sociálních sítí na mobilním telefonu.

Zároveň jsme vyvrátili tvrzení, které se ve společnosti často vyskytuje, a to že na FoMO má vliv věk, respektive že FoMO se nachází převážně u mladistvých.

Považujeme za důležité, aby se ve společnosti šířila znalost o negativních vlivech sociálních sítí, mobilních telefonů a možnostech, jak těmto negativním vlivům předcházet. Jedním z negativních fenoménů pozitivně spojeným se sociálními sítěmi je právě *Fear of Missing Out*.

Náš výzkum je zároveň prvním výzkumem mapujícím FoMO na české populaci a přináší zajímavé výsledky i pro mezinárodní pole zkoumání.

9.5. Etické otázky v průběhu sběru dat a statistické analýzy

V průběhu testování se vyskytlo několik eticky sporných okamžiků a otázek, které považujeme za důležité reflektovat a vyjádřit se k nim. Tyto etické problémy se vyskytly až v průběhu testování, ale nepovažujeme je za zásadní na tolik, aby kvůli nim byl výzkum pozastaven či případně přerušen.

Nutnost vyplnit všechny otázky

První etický problém se vyskytl v průběhu sběru dat, kdy autory práce kontaktoval jeden z probandů a oznámil, že dotazník je neeticky postaven. Jako konkrétní etický problém uváděl povinnost vyplnit všechny odpovědi v dotazníku. Detailněji etický problém popisoval, že do dotazníku již investoval čas, energii a naděje a dostal se do bodu, kdy narazil na otázky, na které nemá odpověď, a v tu chvíli nechce, aby jeho energie přišla na zmar, ale jelikož odeslání dotazníku vyžaduje odpověď na všechny otázky, dochází k etickému rozporu. Autoři práce neshledávají povinnost vyplnění otázek za eticky spornou, jelikož proband má možnost kdykoli od výzkumu odstoupit (není nucen vyplnit žádnou otázku) a povinnost všech odpovědí pro odeslání dotazníku je opodstatněna potřebou validity dat. Danému probandovi bylo zasláno vysvětlení o povinnosti otázek s vysvětlením zdůvodnění našeho rozhodnutí. Bohužel se nám nepodařilo dostat se k podstatě stížnosti a proband nám nebyl ochoten sdělit, o jakou otázku se jednalo, abychom se na ni mohli do budoucna zaměřit.

Odpovídání na dotazy v průběhu testování

Další etickou otázkou, která se vyskytla v průběhu testování, je komunikace s probandy v průběhu jejich testování. Nebylo výjimkou, že nás probandi kontaktovali a ptali se na význam různých otázek či vět. V tuto chvíli jsme se vždy postavili na stranu etického kodexu a nesměli jsme probandům odpovědět, abychom nezkreslili výsledky. Stejně vysvětlení bylo podáno i probandům. Ve většině případů to tazatelé pochopili a pokračovali ve vyplňování, objevili se ale i případy, kdy nám respondent sdělil, že v tom případě s výzkumem končí a odstupuje.

Sběr dat nevyplněného dotazníku a skrytých dat

Poslední velkou etickou otázkou je sběr dat z nevyplněných dotazníků. V kapitole Statistiky vyplňování jsme pracovali s daty jedinců, kteří dotazník začali vyplňovat, ale nedokončili ho a zároveň s daty, které jedinec neposkytl vědomě (typ zařízení ze kterého dotazník vyplňuje a dobu vyplnění).

V prvním případě jsme usoudili, že využití dat nedokončených dotazníků je eticky přípustné, jelikož ve chvíli, kdy proband začne dotazník vyplňovat, odsouhlasil v úvodním textu souhlas se zpracováním informací.

V případě zpracovávání nevědomě poskytnutých dat se dostáváme k otázce, zda nevědomé opravdu bylo. Využíváním internetu, internetových serverů a internetových prohlížečů uživatel implicitně souhlasí, že se o něm druhá strana komunikace dozví základní údaje. Je to totiž stěžejní princip internetu v dnešní podobě a základní kámen komunikace server-klient. V tomto případě a s přihlédnutím k tomu, že jediná informace, kterou jsme takto využili, byla typ zařízení (PC, mobil, tablet), neshledáváme naše počínání jako eticky problematické.

V obou případech jsme zároveň nezpracovávali žádné osobní ani citlivé údaje, tudíž nepovažujeme pokračování výzkumu jako etický problém.

10. Závěr

Provedli jsme dotazníkové šetření (N = 1034) a pomocí statistických modelů jsme zjistili, že lidé, kteří častěji využívají mobilní telefon k přístupu k sociálním sítím, jsou více postiženi fenoménem *Fear of Missing Out*. Při přiblížení tohoto fenoménu zjišťujeme, že věk ani pohlaví nemají na FoMO signifikantní vliv. Zároveň zjišťujeme, že studenti skórují v dotazníku FoMO statisticky významně méně.

Pokud se zaměříme na úzkost ve vztahu k FoMO a úzkostlivosti, shledáváme, že není statisticky významný vztah mezi výsledky FoMO a aktuální úzkostí při vyplňování dotazníku. Zároveň, že tento vliv FoMO není signifikantně ovlivněn mírou úzkostnosti jedince.

11. Souhrn

Sociální sítě jsou dnes ve společnosti velmi využívaným nástrojem komunikace, trávení času či útěku před realitou. Výzkumy nachází možné negativní koreláty využívání sociálních sítí, a to především v úzkosti manifestované ve fenoménu *Fear of Missing Out* neboli strach z promeškání události.

V naší práci jsme se nejprve zaměřili na definici úzkosti, která dle teorií právě *Fear of Missing Out* tvoří. Úzkost v základu definujeme jako vnitřní napětí či vnitřní sílu, která nás upozorňuje na určité nebezpečí. V nejjednodušším dělení můžeme vidět úzkost jako normální, adaptivní a patologickou. Normální úzkost je přirozenou reakcí organismu na určitý podnět a má za úkol nás před něčím varovat. Tato úzkost musí být zvládnuta a zpracována, jinak přechází v úzkost maladaptivní, patologickou. V tu chvíli se začínáme zabývat úzkostnými poruchami, které jsou jasně definované v diagnostických manuálech (DSM-5, MKN 10).

V psychologii nacházíme teoretické dělení úzkosti na úzkost akutní a úzkostnost jako osobnostní rys. Tato vlastnost osobnosti je určitou predispozicí k prožívání úzkostných situací a stavů.

Úzkost, jak již bylo zmíněno výše, je hlavním a základním prvkem fenoménu *Fear of Missing Out* (FoMO). Tento konstrukt je popisován jako úzkostné pocity, které člověk prožívá, pokud má pocit, že o něco přichází. FoMO je velmi mladým pojmem a v psychologii se objevuje teprve začátkem 21. století a je nejvíce spojován s využíváním sociálních sítí, jelikož ty přináší neustálý přísun informací, že se někde něco děje. Tyto informace mohou zvyšovat pocit člověka, že o něco přichází nebo někde chybí.

Jelikož je FoMO velmi napojeno na sociální sítě, považujeme důležité popsat základy a teorie sociálních sítí, které začaly pozvolna vznikat již na konci 20. století, ale největší rozmach zaznamenaly od roku 2004. Ve stejné době zároveň vznikla velká část sítí, které jsou dnes nejnámější (Facebook, Twitter). Největší sociální sítě dnes zaznamenávají přes 2 miliardy aktivních uživatelů měsíčně. Právě v této statistice můžeme vidět velkou penetraci trhu, s čímž bez pochyb přichází i velký vliv na uživatele.

Zároveň se sociálními sítěmi se také pojí možné závislosti na výpočetních technologiích či jejich nadužívání. I přes to, že závislost na internetu či na sociálních sítích není v diagnostických manuálech definovaná, v různých publikacích se s ní setkáváme a považujeme za důležité tyto možnosti popsat.

V návaznosti na naše teoretické ukotvení jsme se rozhodli vytvořit dotazníkové šetření, ve kterém se zaměříme na výskyt FoMO a jeho možné prediktory a zároveň na vztah FoMO a úzkosti, případně úzkostnosti.

Zvolili jsme kvantitativní design a definovali populaci jako uživatele internetu v České republice. Jako metodu výzkumu jsme zvolili námi vytvořený dotazník skládající se z několika metod. Pro zhodnocení cílů výzkumu jsme si stanovili pět hypotéz týkajících se prediktorů FoMO a dvě hypotézy týkající se vzájemných vztahů mezi FoMO a úzkostí.

Náš dotazník se skládal ze základních demografických otázek, škály užívání chytrých telefonů a škály FoMO následovanou inventářem STAI. Ke sběru dat došlo v rozmezí 10 týdnů mezi prosincem 2017 a březnem 2018. Sběr dat proběhl pomocí metody samosběru, kdy dotazník byl šířen přes sociální sítě, emailem a jinými prostředky. Šíření dotazníku také proběhlo formou sněhové koule, kdy respondenti byli vyzváni k dalšímu šíření.

Výběrový soubor po uzavření sběru dat čítal $N = 1034$ odpovědí, z toho 71,38 % žen. Průměrný věk byl 26,6 let ($\hat{x} = 21$; $\bar{x} = 24$), kde průměrný věk žen je 25,5 let a mužů 29,5. Celých 67 % respondentů jsou aktivními studenty. Nejčastější nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou.

Pro zhodnocení hypotéz jsme vytvořili dva lineární modely. První, ve kterém byla závislá proměnná Výsledky škály FoMO vysvětlována pomocí regresorů *Smartphone Usage Scale* a základních demografických údajů, byl použit k vyhodnocení prvních pěti hypotéz. Docházíme tedy k závěrům, že **lidé, kteří častěji využívají sociálních sítí na mobilu, skórují signifikantně více v dotazníku FoMO. Zároveň jsme zjistili, že ve FoMO skórují více lidé, kteří častěji využívají chatovacích služeb.** Co se týče demografických údajů, na výsledky FoMO nemá dle našeho modelu vliv věk ani pohlaví. Regresor Status studenta však ukazuje, že **studenti skórují signifikantně méně v dotazníku FoMO.**

Druhý regresní model byl využit pro zhodnocení vzájemných vztahů FoMO, úzkosti a úzkostnosti. Pomocí tohoto modelu jsme zhodnotili poslední dvě hypotézy a získali jsme výsledky. Zjistili jsme, že **neexistuje statisticky významný vztah mezi výsledky FoMO a aktuálním stresem při vyplňování testu** a zároveň, že **vliv FoMO na úzkost při vyplňování dotazníku není statisticky významně ovlivňován mírou úzkostnosti jedince.**

Provedeným výzkumem jsme tedy dosáhli našich cílů práce, zjistili jsme významné regresory ovlivňující fenomén *Fear of Missing Out* a zároveň jsme popsali jeho vztah k úzkosti a úzkostnosti.

12. Citovaná literatura

- Ahmad, F., Samsudin, D., Ibrahim, F., Ahmad, A. L., Redzuan, A. B., Mustaffa, N., . . . Chang, P. K. (2015). Social media and the Arab spring: Dissemination of information among Malaysians. *Journal of Asian Pacific Communication, 25*(2), pp. 220-230. doi:10.1075/japc.25.2.05ahm
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2018). *DSM History*. Retrieved February 22, 2018, from American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/history-of-the-dsm>
- Armstrong, J. S., & Overton, T. S. (1977). Estimating Nonresponse Bias in Mail Surveys. *Journal of Marketing Research, 14*(3), 396-402.
- Beaumont, C. (2010, February 23). *Twitter users send 50 million tweets per day*. Retrieved from Telegraph: <http://www.telegraph.co.uk/technology/twitter/7297541/Twitter-users-send-50-million-tweets-per-day.html>
- Beyens, I., Frison, R., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers In Human Behavior, pp.* 641-648. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Bodhi, V., & Kaur, J. (2017). Psychological correlates of internet addiction among college students. *Indian Journal Of Health & Wellbeing, 8*(11), pp. 1404-1408.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), pp. 210-230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why People Use Social Networking Sites. In A. A. Ozok, & P. Zaphiris (Ed.), *Online Communities and Social Computing* (pp. 143-152). Springer, Berlin: Heidelberg. doi:10.1007/978-3-642-02774-1_16
- Bulánková, V. (2018, February 9). *Nemoc ze sociálních sítí FOMO: Pozor na tyto příznaky!* Retrieved from Pro Ženy: <https://www.prozeny.cz/clanek/nemoc-ze-socialnich-siti->

fomo-pozor-na-tyto-priznaky-41713?seq-no=3&dop-ab-variant=&source=clanky-home

- Campbell-Kelly, M., & Garcia-Swartz, D. D. (2013). The history of the internet: the missing narratives. *Journal Of Information Technology (Palgrave Macmillan)*, 28(1), pp. 18-33. doi:10.1057/jit.2013.4
- Cashmore, P. (2006, August 10). *MySpace hits 100 million accounts*. Retrieved from Mashable: <https://mashable.com/2006/08/09/myspace-hits-100-million-accounts/#X2jbf9VVO5qc>
- Český Statistický Úřad. (2018, January 19). *Využívání vybraných ICT jednotlivci*. Retrieved March 10, 2017, from Český statistický úřad - Veřejná databáze: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/shortUrl?su=05ef5957>
- Cipresso, P., Serino, S., Gaggioli, A., Albani, G., Mauro, A., & Riva, G. (2015). Psychometric modeling of the pervasive use of Facebook through psychophysiological measures: Stress or optimal experience? *Computers In Human Behavior*, 49, pp. 576-587. doi:10.1016/j.chb.2015.03.068
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), pp. 418-424. doi:10.1016/j.tics.2010.06.007
- Company Info*. (n.d.). Retrieved February 16, 2018, from VKontakte: <https://vk.com/about>
- Conover, M. D., Ferrara, E., Menczer, F., & Flammini, A. (2013). The Digital Evolution of Occupy Wall Street. *PLoS ONE*, 8(5). doi:10.1371/journal.pone.0064679
- Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2014). Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks. *PLoS ONE*, 9(3). doi:10.1371/journal.pone.0090315
- Crha, V. (2016, March 9). *AMI Digital Index: dominuje YouTube a Facebook, začněte se ale učit Snapchat*. Retrieved from AMI Digital: <http://www.amidigital.cz/digikydy/ami-digital-index-dominuje-youtube-a-facebook-zacnete-se-ale-ucit-snapchat/>
- Crha, V. (2017, May 9). *AMI Digital Index: Češi používají stále více sociálních médií, průměrný čas trávený na síti ale klesl*. Retrieved from AMI Digital:

<http://www.amidigital.cz/digikydy/ami-digital-index-cesi-pouzivaji-stale-vice-socialnich-medii-prumerny-cas-traveny-na-siti-ale-klesl/>

- de-Sola, J., Talledo, H., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2017). Prevalence of problematic cell phone use in an adult population in Spain as assessed by the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS). *PLoS ONE*, *12*(8). doi:10.1371/journal.pone.0181184
- Deutskens, E., Ruyter, K., Wetzels, M., & Oosterveld, P. (2004). Response Rate and Response Quality of Internet-Based Surveys: An Experimental Study. *Marketing Letters*, *15*(1), pp. 21-36.
- Dymond, S., & Roche, B. (2009). A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *The Behavior Analyst*, *32*(1), pp. 7-27.
- 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*, pp. 509-516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- 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), pp. 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Francis, D. D., Caldji, C., Champagne, F., Plotsky, P. M., & Meaney, M. J. (1999). The role of corticotropin-releasing factor--norepinephrine systems in mediating the effects of early experience on the development of behavioral and endocrine responses to stress. *Biological Psychiatry*, *46*(9), pp. 1153-1166.
- Freud, S. (2001). *Complete Psychological Works Of Sigmund Freud, The Vol 20*. London: Vintage Publishing.
- Gabbard, G. O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin Of The Menninger Clinic*, *56*(2 Suppl A), pp. A3-A13.
- Galesic, M., & Bosnjak, M. (2009). Effects of Questionnaire Length on Participation and Indicators of Response Quality in a Web Survey. *Public Opinion Quarterly*, *73*(2), pp. 349-360. doi:10.1093/poq/nfp031

- Gartner Press Release. (2018, February 22). *Gartner Says Worldwide Sales of Smartphones Recorded First Ever Decline During the Fourth Quarter of 2017*. Retrieved from Gartner: <https://www.gartner.com/newsroom/id/3859963>
- Gilbertson, S. (2010, February 16). *Feb. 16, 1978: Bulletin Board Goes Electronic*. Retrieved from Wired: <https://www.wired.com/2010/02/0216cbbs-first-bbs-bulletin-board/>
- Grant, J. E., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Matsunaga, H., Reddy, J. Y., . . . Stein, D. J. (2014). Impulse control disorders and “behavioural addictions” in the ICD-11. *World Psychiatry, 13*(2), pp. 125-127. doi:10.1002/wps.20115
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hegman, S. (2015, December 15). *Classmates CEO Celebrates 20 Year Mark, Examines Evolution of Social Media*. Retrieved from Adweek: <http://www.adweek.com/digital/amazon-reportedly-set-to-take-on-fedex-and-ups/>
- Heretik, A., Ritomský, A., Novotný, V., Heretik, A., & Pečeňák, J. (2009). Restandardizace State-Trait Anxiety Inventory X-2 – Úzkostnost jako Rys. *Československá psychologie*(6).
- Hou, J., Ndasauka, Y., Jiang, Y., Ye, Z., Wang, Y., Yang, L., . . . Zhang, X. (2017). Excessive use of WeChat, social interaction and locus of control among college students in China. *PLoS ONE, 12*(8). doi:10.1371/journal.pone.0183633
- Internet Users*. (2016). Retrieved February 16, 2018, from Internet Live Stats: <http://www.internetlivestats.com/internet-users/>
- Janoušková, K. (2012, August 22). *FOMO: Bojíte se, že vám něco utíká?* Retrieved from Finance.cz: <https://student.finance.cz/zpravy/finance/362364-fomo-bojite-se-ze-vam-neco-utika/>
- Karlíček, M., Tomek, I., Hasprová, M., & Zamazalová, M. (2012). Social Networking Sites In the Czech Republic: An Empirical Study. *Management & Marketing, 7*(1), pp. 15-28.
- Kaur, S. (2018). Gender differences and relationship between internet addiction and perceived social self-efficacy among adolescents. *Indian Journal Of Health & Wellbeing, 9*(1), pp. 106-109.

- Kennedy, B. L., Schwab, J. J., Morris, R. L., & Beldia, G. (2001). Assessment of state and trait anxiety in subjects with anxiety and depressive disorders. *The Psychiatric Quarterly*, 72(3), pp. 263-276.
- Kim, J. (2017). Longitudinal Associations Among Psychological Issues and Problematic Use of Smartphones: A Two-Wave Cross Lagged Study. *Journal Of Media Psychology: Theories, Methods, And Applications*. doi:10.1027/1864-1105/a000234
- Kiss, J. (2014, February 4). *Facebook's 10th Birthday: from college dorm to 1.23 billion users*. Retrieved from The Guardian: <https://www.theguardian.com/technology/2014/feb/04/facebook-10-years-mark-zuckerberg>
- Kowalczyk, K. (2017, March 18). *Instagram user demographics in Czech Republic – March 2017*. Retrieved from NapoleonCat: <https://napoleoncat.com/blog/en/instagram-user-demographics-in-czech-republic-march-2017/>
- 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). doi:10.1371/journal.pone.0069841
- Market Snapshot - Q 2017, Czech Republic*. (2017). Retrieved from Facebook: https://www.dropbox.com/sh/6qxn9y9phsqamz2/AACT-F0vnyXfZkZNdImGRZBKka?dl=0&preview=Market+Snapshot_Czech+Republic_Q2_2017.pdf
- Matney, L. (2017, June 23). *YouTube has 1.5 billion logged-in monthly users watching a ton of mobile video*. Retrieved from TechCrunch: <https://techcrunch.com/2017/06/22/youtube-has-1-5-billion-logged-in-monthly-users-watching-a-ton-of-mobile-video/>
- McGinnis, P. (2004, May 10). *Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs*. Retrieved from The Harbus: <http://www.harbus.org/2004/Social-Theory-at-HBS-2749/>
- Media & Advertising Opportunities*. (n.d.). Retrieved 2 11, 2018, from People Connect: <http://www.peopleconnect.us/media>

- Michels, R., Frances, A. J., & Shear, M. K. (1985). Psychodynamic Models of Anxiety. In A. H. Tuma, J. D. Maser, A. H. Tuma, & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 595-618). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Dotazník Na Meranie Úzkosti a Úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Number of Monthly Active Facebook Users Worldwide*. (2018, January). Retrieved from Statista: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- Omura, K., Todd Constable, R., & Canli, T. (2005). Amygdala gray matter concentration is associated with extraversion and neuroticism. *Neuroreport*, *16*(17), pp. 1905-1908.
- Paré, D. J. (2014). Bridging Communication and Science and Technology Studies. *Canadian Journal Of Communication*, *39*(4), pp. 519-521.
- Perrone, M. A. (2013). *#FoMO: Establishing validity of the Fear of Missing Out scale with an adolescent population*. Alfred University. Retrieved March 13, 2018, from https://aura.alfred.edu/bitstream/handle/10829/7399/Perrone_Michael_2016.pdf
- 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), pp. 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., & Ptáček, R. (Eds.). (2015). *DSM-5 Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Praha: Hogrefe - Testcentrum.
- Rachman, S. (2000). Joseph Wolpe (1915–1997). *American Psychologist*, *55*(4), pp. 431-432. doi:10.1037/0003-066X.55.4.431
- Rauch, S. L., Milad, M. R., Orr, S. P., Quinn, B. T., Fischl, B., & Pitman, R. K. (2005). Orbitofrontal thickness, retention of fear extinction, and extraversion. *Neuroreport*, *16*(17), pp. 1909-1912.
- Reagle, J. (2014, July 15). *FOMO's Etymology*. Retrieved from Open Codex: <http://reagle.org/joseph/pelican/social/fomos-etymology.html>
- Rennert, L., Denis, C., Peer, K., Lynch, K. G., Gelertner, J., & Kranzler, H. R. (2014). DSM-5 Gambling Disorder: Prevalence and Characteristics in a Substance Use Disorder

- Sample. *Experimental And Clinical Psychopharmacology*, 22(1), pp. 50-56.
doi:10.1037/a0034518
- Renren Had 219 Million MAUs, Less Login Users in Q3 2014*. (2014, November 24). Retrieved from China Internet Watch: <https://www.chinainternetwatch.com/10928/renren-q3-2014/>
- Roberts, M. L. (2000). Geocities (A) and (B). *Journal Of Interactive Marketing (John Wiley & Sons)*, 14(1), pp. 60-72.
- Sehlmeyer, C., Dannlowski, U., Shöning, S., Kugel, H., Pyka, M., Pfleiderer, B., . . . Konrad, C. (2011). Neural correlates of trait anxiety in fear extinction. *Psychological Medicine*, 41(4), pp. 789-798.
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52(2), pp. 270-277. doi:10.1037/h0062535
- Skinner, B. F. (1967). *Science and Human Behavior*. New York: The Free Press.
- Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. London: Penguin.
- Spielberger, C. D., & Sarason, I. (2005). *Stress and Emotion, Volume 17: Anxiety, Anger, and Curiosity (Stress and Emotion)*. New York: Reutledge.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Statista. (2017, September). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to September 2017 (in millions)*. Retrieved March 13, 2018, from Statista: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>
- Strach z toho, co nám utíká, aneb syndrom FOMO*. (2017, August 14). Retrieved from Mimibazar: <https://www.mimibazar.cz/clanek/878/strach-z-toho-co-nam-utika-aneb-syndrom-fomo>
- Subrahmanyam, K., Reich, M. S., 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), pp. 420-433. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.003

- Sullivan, H. S. (1948). The meaning of anxiety in psychiatry and in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 11, pp. 1-13.
- Sullivan, H. S. (1955). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Routledge.
- Surzhko-Harned, L., & Zahuranec, A. J. (2017). Framing the revolution: the role of social media in Ukraine's Euromaidan movement. *Nationalities Papers*, 45(5), pp. 758-779. doi:10.1080/00905992.2017.1289162
- Sweeney, M., & Pine, D. (2004). Etiology of Fear and Anxiety. In T. H. Ollendick, J. S. March, T. H. Ollendick, & J. S. March (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (pp. 34-60). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/med:psych/9780195135947.003.0002
- Tencent. (2016, November 16). *TENCENT Announces 2016 Third Quarter Results*. Retrieved from Tencent: <https://www.tencent.com/en-us/articles/15000551479986174.pdf>
- Tian, X., Wei, D., Du, X., Wang, K., Yang, J., Liu, W., . . . Qiu, J. (2016). Assessment of trait anxiety and prediction of changes in state anxiety using functional brain imaging: A test-retest study. *Neuroimage*, 133, pp. 408-416. doi:10.1016/j.neuroimage.2016.03.024
- Tiemensma, J., & Rus, H. (2015). The inhibitory effect of Facebook use on stress recovery: A pilot study. *Psychoneuroendocrinology*, 6175. doi:10.1016/j.psyneuen.2015.07.597
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR. (2014). *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Aktualizované vydání k 1. 4. 2014*. Praha: Bomton.
- Ústav Zdravotnických Informací a Statistiky ČR. (2018). *MKN Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. Retrieved February 22, 2018, from Ústav Zdravotnických informací a statistiky ČR: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>

- Vymětal, J. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing.
- Weiner, I. B., Schinka, J. A., & Velicer, W. F. (2012). *Handbook of Psychology, Vol. 2 Research Methods in Psychology*. (J. A. Schinka, & W. F. Velicer, Eds.) Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Wolpe, J. (1952). Experimental Neuroses as Learned Behaviour. *British Journal of Psychology*, *43*, pp. 243-268.
- Zajc, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology Of Addictive Behaviors*, *31*(8), pp. 979-994. doi:10.1037/adb0000315

13. Přílohy

13.1. Abstrakt Diplomové práce

Název práce: Úzkost a FoMO ve vztahu k užívání mobilních telefonů a sociálních sítí

Autor práce: Bc. Ondřej Glaser

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 79 stran (121,739 znaků)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 86

Abstrakt (800–1200 zn.): Sociální sítě jsou velmi využívaným prostředkem komunikace i trávení času. V psychologii i běžné populaci se čím dál častěji vyskytuje termín Fear of Missing Out (FoMO), který je velmi úzce spjat s úzkostí a úzkostností. V naší práci se zabýváme teoretickými základy těchto pojmů a pomocí dotazníkového šetření jsme vytvořili kvantitativní studii, která se zaměřuje na možné regresory právě FoMO. Jako metody jsme použili STAI X1 i X2, FoMO Scale a Smartphone Usage Scale. Dotazník byl šířen online a počet respondentů ($N = 1034$) považujeme za reprezentativní. Pomocí regresních modelů jsme došli k závěrům, že statisticky nejvýznamnějším kladným prediktorem FoMO je Čas strávený na sociálních sítích, následovaný regresorem Využívání chatovacích služeb. Studenti skórují na škále FoMO signifikantně méně. Nenašli jsme signifikantní vliv věku ani pohlaví na FoMO. Mezi další zajímavé výsledky patří například spojitost mezi FoMO a úzkostností ($r = 0,42$; $p < 0,001$).

Klíčová slova: FoMO, sociální sítě, úzkost, úzkostnost, STAI

13.2. Abstract of Thesis

Title: Anxiety and FoMO in Relation to Smartphone Usage and Social Networking Sites

Author: Bc. Ondřej Glaser

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 79 pages (121,739 characters)

Number of appendices: 3

Number of references: 86

Abstract (800–1200 characters): Social networking sites are well used for communication between people and for spending spare time. In psychology and even in common people we find more and more use of the term Fear of Missing Out (FoMO), which is closely connected with anxiety. In our work we describe theoretical backgrounds of those terms and we created questionnaire quantitative study to aim on regressors acting on FoMO. Methods: We used STAI for measuring state and trait anxiety, FoMO Scale and Smartphone Usage Scale. Our questionnaire was shared publicly online and we found our sample (N = 1034) as representative to the population. Through regression statistical models we found out that most powerful regressors were Time spent on Social Networking Sites and Using of chat services. Students score significantly less in FoMO scale and we have not found any significant relation to FoMO in age or gender. We found significant correlation between FoMO and trait anxiety ($r = 0,42$; $p < 0,001$).

Key words: FoMO, Social Networking Sites, Anxiety, STAI

13.3. Úvodní strana dotazníku



Filozofická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci

Dobrý den,

Děkujeme za zájem o vyplnění dotazníku **Využívání mobilních telefonů v rámci sociálních sítí**. V rámci výzkumu na Katedře Psychologie Univerzity Palackého v Olomouci se zabýváme využíváním smartphonů a sociálních sítí v České republice. Cílem výzkumu je zmapovat četost využívání právě mobilních telefonů a zjistit možný vztah s prožívaným stresem. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 5-10 minut.

Za výzkumný tým

S pozdravem

Ondřej Glaser

Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním poskytnutých informací. Veškeré odpovědi jsou anonymní a budou uchovány pouze po dobu nezbytně nutnou pro výzkum. S osobními údaji bude nakládáno v souladu s ustanovením § 5 odst. 4 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Případné dotazy můžete směřovat na email: ondraglaser@gmail.com

Začít

stiskněte ENTER