

Syndrom FOMO a životní spokojenost studentů středních škol

Karolína Brázdilová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Karolína Brázdilová
Osobní číslo: H22944
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Syndrom FOMO a životní spokojenost studentů středních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti syndromu FOMO (Fear of missing out), životní spokojenosti a starší adolescence.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BLATNÝ, Marek, 2010. Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-7519-7.
BLINKA, Lukas, 2016. Online závislosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0991-3.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ, 2023. Sociální sítě: úvod do problematiky. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6369-8.
ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2015. Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9645-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá vztahem mezi syndromem FOMO (Fear of Missing Out) a subjektivní životní spokojeností u studentů středních škol. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou vymezeny klíčové pojmy související se syndromem FOMO, popisuje se jeho charakteristika, příčiny, příznaky a související fenomény. Dále je věnována pozornost roli sociálních sítí, proměně uživatelského chování a souvislostem s duševní pohodou adolescentů. Samostatná kapitola je zaměřena na životní spokojenost, její determinanty a vývoj v období dospívání. Praktická část práce se soustředí na zpracování dat z kvantitativního výzkumu, který byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření na vybraných středních školách ve Zlínském kraji. Práce se zaměřuje na propojení digitálního chování s psychickou pohodou dospívajících a přináší podněty pro pedagogickou i preventivní praxi.

Klíčová slova: syndrom FOMO, životní spokojenost, digitální well-being, sociální sítě, adolescence, duševní zdraví

ABSTRACT

The bachelor's thesis focuses on the relationship between the Fear of Missing Out (FOMO) syndrome and the subjective life satisfaction of secondary school students. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part defines key concepts related to FOMO syndrome, including its characteristics, causes, symptoms, and associated psychological and social phenomena. Attention is also paid to the role of social media, changes in user behavior, and the links between digital habits and adolescent mental well-being. A separate chapter deals with life satisfaction, its determinants, and development during adolescence. The practical part focuses on the processing of data collected through a quantitative questionnaire survey conducted at selected secondary schools in the Zlín region. The thesis aims to link digital behavior with psychological well-being and provides suggestions for pedagogical and preventive practice.

Keywords: FOMO syndrome, life satisfaction, digital well-being, social media, adolescence, mental health

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří mě na cestě k této bakalářské práci podporovali.

Mé upřímné poděkování patří vedoucí mé práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za odborné vedení, trpělivost, vstřícnost a cenné rady, které mi poskytovala po celou dobu zpracovávání této práce.

Dále děkuji všem respondentům výzkumu, kteří ochotně věnovali čas vyplnění dotazníku a přispěli tak k naplnění cílů mé práce.

Zvláštní poděkování patří také mé rodině a blízkým za jejich podporu, trpělivost, povzbuzení a víru ve mne v průběhu celého studia i při psaní této závěrečné práce. Vaše podpora pro mě znamená nesmírně mnoho.

Všem, kteří stáli při mně, děkuji z celého srdce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 SYNDROM FOMO.....	14
1.1 CHARAKTERISTIKA A DEFINICE SYNDROMU FOMO	14
1.2 PŘÍČINY A PŘÍZNAKY SYNDROMU FOMO.....	15
1.3 SOUVISEJÍCÍ JEVY A FENOMÉNY SPOJENÉ S FOMO	19
2 SOCIÁLNÍ MÉDIA A SYNDROM FOMO	21
2.1 SOCIÁLNÍ MÉDIA JAKO PROSTOR PRO VZNIK FOMO.....	21
2.2 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH A PROMĚNA UŽIVATELSKÉHO CHOVÁNÍ.....	23
2.3 SOCIÁLNÍ VLIVY A PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI	24
3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	28
3.1 VYMEZENÍ POJMU.....	28
3.2 VÝVOJ DUŠEVNÍ POHODY V ADOLESCENCI	30
3.3 MOŽNOSTI PREVENCE FOMO V SOUVISLOSTI S DUŠEVNÍ POHODOU ADOLESCENTŮ.....	32
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
4 DESIGN VÝZKUMU	36
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	37
4.1.1 Výzkumné otázky.....	38
4.2 POJETÍ VÝZKUMU	38
5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	40
6 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	42
6.1 ZÁKLADNÍ SOUBOR	42
6.2 VÝBĚROVÝ SOUBOR	43
7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	45
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	47
9 INTERPRETACE DAT.....	52
10 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	54
11 ZÁVĚR.....	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57
SEZNAM TABULEK.....	63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	64
SEZNAM PŘÍLOH	65

ÚVOD

V posledních letech se syndrom FOMO (z anglické zkratky Fear of Missing Out), tedy strach z toho, že jedinec něco promešká, stal ve světě rostoucí fenomén, který upozorňuje na vliv moderních technologií na lidskou psychiku. Tento syndrom je úzce spojený s nadměrným užíváním sociálních sítí a týká se především mladé generace, která na sítích tráví značnou část času.

Studenti středních škol se nacházejí v období intenzivní sociálního a osobnostního vývoje. Během této fáze si vytvářejí vztahy formulují svou identitu a snaží se najít své místo ve společnosti.

Sociální sítě, jako jsou například Instagram, TikTok nebo Snapchat, hrají v jejich životě klíčovou roli, protože jim umožňují být neustále v kontaktu se svými vrstevníky a sdílet různé zážitky. Zároveň však mohou tyto platformy vyvolávat pocit, že ostatní žijí zajímavější životy. Tento tlak být neustále „online“ a sledovat, co se děje. Může mít negativní vliv na jejich psychickou pohodu. Jak přímo uvádí Przybylski: *„Sociální srovnání, které vzniká prostřednictvím sociálních médií, může vést k pocitu, že vlastní život není dostatečně uspokojivý, což může mít negativní vliv na celkovou životní spokojenost“*. (Przybylski, 2013, s. 662)

Podle studie Kuss a Griffiths (2017) může FOMO způsobovat stres, úzkost a snižovat celkovou životní spokojenost. Tato zjištění potvrzuje i výzkum Alutaya a Joshiho (2021), kteří identifikovali souvislost mezi častým používáním sociálních sítí a zvýšenou mírou úzkostí u dospívajících. Syndrom FOMO tak může být jedním z faktorů, které přispívají k nárůstu psychických problémů mezi mladými lidmi.

Téma syndromu FOMO je důležité, protože tento fenomén může mít dlouhodobé negativní dopady na duševní zdraví. Jak ukazuje studie, časté vystavení tlaku sociálních sítí může vést k vyšší míře stresu, úzkosti, a dokonce i depresím. To vše může ovlivnit nejen jejich školní výsledky, ale i schopnost navazovat vztahy s vrstevníky nebo orientovat se v sociálním prostředí. Mladí lidé, kteří procházejí obdobím formování své identity, jsou více náchylní k těmto vlivům, což může výt dlouhodobý dopad na jejich životní spokojenost.

Teoretická část této bakalářské práce je rozdělena do tří hlavních kapitol, které se vzájemně doplňují a vytvářejí ucelený rámec pro porozumění zkoumanému jevu. První kapitola se věnuje syndromu FOMO, a to od jeho definice a charakteristiky, přes příčiny a

příznaky, až po související psychologické a sociální fenomény. Druhá kapitola se zaměřuje na roli sociálních médií ve vztahu k FOMO. Popisuje sociální síť jako prostor, kde se tento jev rozvíjí, dále se věnuje závislostnímu chování a proměně uživatelských vzorců, a neopomíná ani vliv sociálního prostředí a psychologické souvislosti. Třetí kapitola se soustředí na životní spokojenost – nejprve ji definuje a zasadí do kontextu adolescence, a následně se zabývá možnými preventivními přístupy, které mohou přispět ke zlepšení duševní pohody a snížení dopadů FOMO.

V praktické části mé bakalářské práce popisuji výzkumné cíle a výzkumné otázky. Výzkumný nástroj, který jsem zvolila k získávání dat je dotazník, jehož realizace je popsána a vysvětlena v praktické části. Výzkumným souborem jsou studenti vyššího sekundárního vzdělávání vybraných škol Zlínského kraje.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda středoškolští studenti zažívají syndrom FOMO, jak často tento jev prožívají a jakým způsobem se projevuje v jejich každodenním životě. Dále práce zkoumá, zda souvisí intenzita prožívání FOMO s jejich životní spokojeností.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM FOMO

Tato kapitola se zaměřuje na porozumění syndromu Fear of Missing Out, zkráceně FOMO, v kontextu dospívajících. V úvodu bude popsán pojem FOMO, jeho hlavní příčiny a příznaky. Dále budou popsány pojmy, které se syndromem FOMO úzce souvisejí.

1.1 Charakteristika a definice syndromu FOMO

V digitálním věku všudypřítomný vliv sociálních médií významně utváří životy dospívajících, přičemž středoškolští studenti jsou jeho dopadem zvláště zranitelní. Mezi mnoha psychologickými efekty spojenými s používáním sociálních médií si značnou pozornost získal tzv. koncept FOMO neboli Fear Of Missing Out (FOMO – strach z promeškání). FOMO se týká úzkosti nebo strachu, které jednotlivci zažívají, když se domnívají, že přicházejí o zážitky nebo sociální interakce, které si ostatní užívají, často poháněné příspěvky na sociálních sítích (Barry, Wong, 2020).

V dnešním světě není představa, že by jedinec mohl přijít o něco příjemného, nová. Ačkoli ve starověké literatuře existují důkazy o strachu z promeškání, tento koncept pravděpodobně existoval již po celé staletí (Bawden, Robinson, 2009). Výzkum samotného konceptu (uváděného také jako syndromu) FOMO se však datuje jen před několika desetiletími, počínaje studií z roku 1996 marketingového experta Dr. Dana Hermana, který jako první navrhl termín „strach z promeškání“ (Bawden, Robinson, 2009). Strach z promeškání je proto považován za intenzivní strach a úzkost z promeškání věcí nebo situací, jako jsou společenské události, shromáždění a ústní sdělení. Strach z promeškání je běžný jev, který nutí jednotlivce, aby neustále zůstávali ve spojení s obavou, že by mohli přijít o události nebo zkušenosti, kterých se aktivně neúčastní. Tento stav převládá u většiny uživatelů sociálních sítí (Maxwell et al., 2021).

Zkratka FOMO vznikla spojením z prvních písmen anglického výrazu Fear Of Missing Out. Tahle zkratka se dnes využívá i v české vědecké literatuře, kde se stále častěji objevuje v řadě výzkumů týkajících se vlivu sociálních sítí. V některých textech se můžeme setkat s doplněním o slovo „syndrom“, jako syndrom FOMO. V českých překladech se často používá překlad – strach ze zmeškání/promeškání.

FOMO představuje typ strachu. Strach je jedna ze základních emocí, která vzniká jako reakce na situace, které vnímáme jako nebezpečné. Tento emoční stav je

charakterizován pocitem silného a nepříjemného napětí. Mezi typické behaviorální reakce na strach patří například útok, útek nebo ztuhnutí (Sociologická encyklopedie, 2017).

I když se úzkost často spojuje se strachem, jako se synonymum, mezi těmito pojmy je drobný rozdíl. Strach vzniká jako reakce na konkrétní hrozbu, zatímco úzkost je spíše pocitem napětí s nejasným cílem (Sociologická encyklopedie, 2017).

Syndrom FOMO není formálně zařazen jako samostatná nemoc v diagnostických kritériích, dle DSM-5 (Diagnostický a statistický manuál duševních poruch) či ICD-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí). FOMO je vnímán jako sociální nebo psychologický jev, může však být součástí jiných úzkostných nebo depresivních poruch, zejména pokud je spojen s dlouhodobým stresem nebo pokud má výrazný negativní vliv na emocionální pohodu či každodenní fungování jedince (WHO, 2024).

FOMO lze charakterizovat jako kombinaci emocionální a kognitivní reakce, vycházející z vnitřního přesvědčení, že ostatní zažívají něco lepšího či významnějšího než daný jedinec. Tento pocit je často doprovázen negativními emocemi, jako je úzkost, frustrace a nespokojenost se sebou samým (Tanhan et al., 2022). Hlavní příčinou FOMO je neuspokojená potřeba sociálního kontaktu a uznání, což podporuje přehnané používání sociálních médií a neustálé sledování aktivit ostatních lidí (Roberts & David, 2020).

1.2 Příčiny a příznaky syndromu FOMO

Neexistuje žádný konkrétní důvod, proč by člověk trpěl syndromem FOMO, ale důležitou roli ve věci mohou hrát některé faktory, včetně lidského instinktu komunikovat nebo zůstat ve skupinách, protože když má člověk pocit, že tuto schopnost komunikace ztratil, má různé obavy (Maxwell et al., 2021). Stejně jako rozšířené používání internetu a neustálý přístup k sociálním médiím vede k porovnávání člověka s ostatními a zkoumání toho, co mu chybí.

Výzkum uvádí, že mladší lidé jsou podstatně více ohroženi syndromem FOMO (Barry, Wong, 2020). Převládající strach z promeškání je připisován zvýšené online aktivitě a zvýšené touze po společenském uznání a pocitu sounáležitosti. Je důležité poznamenat, že FOMO není omezeno na mladé jedince, protože každý častý uživatel sociálních médií je náchylnější k zažívání FOMO ve srovnání s těmi, kteří používají sociální média střídavě (Barry, Wong, 2020; Al-Busaidi et al., 2023).

FOMO může mít zřetelné příznaky, ale v současnosti se nejedná o diagnostikované onemocnění. Mezi tyto příznaky patří mimo jiné: nutkání neustále sledovat sociální média a být v obraze, co dělají ostatní; mít špatné emoce a zároveň dávat do kontrastu svůj život s tím, co se zdá, že dělají ostatní lidé na sociálních sítích. Dále je to přetížení nebo snaha být všude najednou (Al-Busaidi et al., 2023).

FOMO je zároveň výsledkem kombinace vnitřních psychologických potřeb a vnějších sociálních podnětů. Mezi nejčastěji zmiňované příčiny patří nízká sebedůvěra, vysoká míra neuroticismu, potřeba společenského uznání a potřeba sounáležitosti. Jedinci, kteří pociťují silnou touhu být součástí určité sociální skupiny, jsou náchylnější k obavám z vyloučení, což zvyšuje jejich citlivost na podněty spojené s FOMO (Przybylski et al., 2013). Roli sehrávají i osobnostní rysy. Výzkumy ukazují, že lidé s vysokým skóre v oblasti neuroticismu a nízkou mírou emoční stability mají větší pravděpodobnost výskytu syndromu FOMO (Elhai et al., 2020). Tito jedinci se častěji srovnávají s ostatními a mají tendenci negativně interpretovat absenci informací o sociálních událostech jako vlastní znevýhodnění. Také mladší lidé, zejména adolescenti a mladí dospělí, jsou k syndromu FOMO náchylnější, a to kvůli specifickým vývojovým úkolům spojeným s navazováním vztahů a hledáním identity (Barry & Wong, 2020).

Dalšími příznaky mohou být například problémy se soustředěním, narušení spánkového režimu, pocity osamělosti, nízká sebehodnota nebo výčitky (Blackwell et al., 2017). Lidé zasažení syndromem FOMO často popisují, že tráví více času sledováním života ostatních než zaměřováním se na vlastní životní prožitky, což může negativně ovlivňovat jejich duševní pohodu a schopnost autenticky se spojit s přítomným okamžikem.

Kognitivní aspekt syndromu FOMO se projevuje negativními přemítáním, jako je častá kontrola stránek sociálních médií. Ty následně zvyšují úroveň úzkosti, aby udržely krok s tématem s očekáváním. Prostřednictvím sociálních médií existuje neustálé povědomí o tom, co může jednotlivci chybět, což je formulováno jako „*vytváření zkreslených představ o „upravených“ životech druhých*“ (Maxwell et al., 2021, s. 523). Nepřetržitá povaha této komunikace může vést k pocitu osamělosti a nedostatečnosti prostřednictvím zdůrazňování činností a popularity ostatních a srovnávání sebe sama s ostatními, což vede k začarovanému kruhu nutkavého kontrolování. FOMO má vztah k množství času stráveného na sociálních sítích jako prediktoru emočního stresu. Neustálé vzestupné sociální srovnávání a nepřiměřená očekávání mohou nepříznivě ovlivnit vlastní

sebevědomí. Tyto příhody jsou u některých jedinců spojeny s výskytem symptomů deprese (Burnell et al., 2019).

Tyto depresivní symptomy mohou být dále umocněny představou, že člověk se může vyhnout negativním emocím, když je součástí těchto online komunit. V belgické studii (De Cock et al., 2014) s 1000 subjekty bylo zjištěno, že 6,5 % uživající sociální sítě nadměrně, má nižší emoční stabilitu, svědomitost, vnímanou kontrolu a sebeúctu, což by mohlo být rizikovým faktorem pro afektivní poruchy. Problematické používání internetu a rozvoj FOMO je spojeno s tím, že mladí dospělí ignorují vrstevnické vztahy, což potenciálně vede k depresivním symptomům (De Cock et al., 2014). Delší doba strávená používáním sociálních sítí (více než 2 hodiny denně) navíc prokázala významně vyšší riziko sebevraždy (Casale et al., 2018).

FOMO může mít zprostředkovatelskou roli mezi narcismem a problematickým užíváním sociálních médií, což naznačuje, že nenaplněné potřeby sociální příbuznosti způsobují vysokou angažovanost v problematickém užívání těchto sítí. Neustálá potřeba odměňování zkušeností posiluje člověka s FOMO, aby se zapojoval do riskantních aktivit s cílem maximalizovat příležitosti k socializaci (Casale et al., 2018). FOMO je spojováno s negativními důsledky souvisejícími s alkoholem buď prostřednictvím vyšší konzumace alkoholu, nebo větší ochoty zapojit se do rizikového chování. Adolescenti s FOMO mohou pravděpodobně experimentovat s drogami a alkoholem, aby zapadli mezi vrstevníky na sociálních sítích.

Dále například Adams et al. (2020) uvádějí, že FOMO a interpersonální stres jsou spojeny s nespavostí a následně špatnými výsledky v oblasti duševního zdraví. V čínské studii na univerzitních studentech výzkumníci zjistili, že negativní vliv, který je „obecným rozměrem subjektivního utrpení a nelibého zapojení, který zahrnuje různé stavy averzivní nálady, včetně hněvu, pohrdání, znechucení, viny, strachu a nervozity“, byl spojen se špatným spánkem zprostředkovaným syndromem FOMO (Adams et al., 2020). V izraelské studii bylo 40 účastníků, kteří v době vyhraněné pro spánek užívali mobilní telefony, vystaveno riziku snížené kvality spánku a celkového psychického zdraví (Shoval et al., 2020).

Další průzkum 101 dospívajících spojoval obavy před spánkem a FOMO s delší latencí nástupu spánku a kratší dobou spánku. V klinickém výzkumu je také dobře zavedeno, že modré světlo vyzařované z obrazovky elektronických zařízení ovlivňuje spánek. Předpokládaný mechanismus zahrnuje supresi epifýzového hormonu melatoninu

vedoucí ke stavu neuropsychologického vzrušení. Tyto změny cirkadiálního rytmu mohou vést ke zvýšené spánkové latenci, zkrácení doby spánku a zvýšenému dennímu spánku (Shoval et al., 2020).

Syndrom FOMO rovněž úzce souvisí i s negativním dopadem na učení a celkově akademickou výkonnost jednotlivců (Alt, 2018). Účinky neustálé potřeby být přítomen na sociálních sítích a reagování na častá upozornění s sebou nese opakované přepínání mezi úkoly. To ovlivňuje rozsah pozornosti, přerušuje práci a celkovou produktivitu. Neustálé připojení přes chytré telefony může zhoršit kognitivní schopnosti a způsobit akademické rozptýlení. Navíc rychlé přepínání mezi úkoly souvisí se špatným učením. Je dokázáno, že multitaskeri dělají více chyb a dokončení jejich úkolů trvá déle. Nadužívání sociálních sítí je tak spojeno se sníženým akademickým výkonem a aktivitou (Weinstein, 2017).

U mladých dospělých s vysokými hladinami FOMO je méně pravděpodobné, že budou označovat svůj vlastní životní styl jako zdravý. Pocity závidění a sociálního vyloučení jsou také spojeny se špatnými stravovacími návyky (Damodaran et al., 2019). Syndrom FOMO navíc podporuje vysoké užívání sítí, které vede k sedavému životnímu stylu ovlivňujícímu epidemii obezity u mladých dospělých. Množství času stráveného na internetu je spojeno s problémy se zrakem a špatnou pozorností, která je spojena s nehodami při chůzi, přecházení silnic, řízení nebo vykonávání každodenních činností. Stejně tak i FOMO může vést ke špatnému držení těla a následné muskuloskeletální bolesti zahrnující krk, záda, ruce a prsty. To je dále vliv na kvalitu spánku, což přispívá ke špatnému fyzickému i psychickému zdraví (Damodaran et al., 2019).

FOMO také úzce souvisí s fenoménem „digitální přetížení“ – jedinci zažívají zahlcení informacemi a podněty, které je obtížné zpracovávat. Tento stav může vést k dalším negativním psychickým důsledkům, jako je úzkost, podrážděnost nebo zvýšená únava (Bright & Logan, 2018). V některých případech FOMO přechází do závažnějších forem problémového chování, jako je závislost na chytrém telefonu nebo sociálních médiích, což vede k narušení běžného fungování ve škole, práci nebo mezilidských vztazích.

Dále nelze opomenout, že FOMO může negativně ovlivnit rozhodovací procesy. Jedinci pod vlivem FOMO se často rozhodují impulzivně, s cílem okamžitého uspokojení a bez zvážení dlouhodobých důsledků. To se může projevit nejen ve spotřebním chování, ale také ve vztazích a každodenním plánování času. Vyhýbání se „ztrátám“ často převažuje nad touhou po klidném a smysluplném prožitku, čímž vzniká paradoxní nespokojenost i při aktivní účasti na událostech (Milyavskaya et al., 2018).

FOMO tedy není jen přechodná emoce, ale komplexní fenomén, který může mít dlouhodobý dopad na psychickou pohodu, kvalitu vztahů i schopnost soustředit se na vlastní cíle.

1.3 Související jevy a fenomény spojené s FOMO

Další podkapitola se zaměřuje na jevy, které souvisejí s fenoménem FOMO.

V následujícím textu jsou popsány jevy, které mohou přispívat k rozvoji FOMO, ovlivňovat jeho intenzitu nebo jiným způsobem s tímto syndromem souviset. Je důležité zdůraznit, že tyto pojmy nejsou synonymem k syndromu FOMO.

Prvním jevem, který úzce souvisí se syndromem FOMO je netolismus. Netolismus je termín, který označuje závislost na internetu a různých jeho službách. Zahrnuje například neustálé prohlížení webových stránek, hraní online her, komunikaci přes internet nebo používání sociálních sítí (E-bezpeci.cz, 2024). Osoba trpící netolismem není schopná kontrolovat své schování v souvislosti s používáním internetu, což vede k jeho nadměrnému využívání. Takový jedinec může reagovat podrážděně nebo náladově, pokud je omezena jeho schopnost být online (Shaphira et al., 2000). Netolismus může také zahrnovat závislost na mobilních telefonech či televizi (E-bezpeci.cz, 2024). Někteří odborníci považují nadměrné používání chytrých telefonů za jednu z největších forem závislosti, která není spojena s drogami (Shambare et al., 2012).

Souvislost mezi netolismem a fenoménem FOMO potvrzuje studie, která uvádí, že jedinci zasažení FOMO tráví značné množství času na sociálních sítích, aby nepřišli o žádné aktuální informace. Tento neustálý dohled nad životy ostatních může přispět k rozvoji digitální závislosti a ztížit schopnost odpojit se od online prostředí. (Brainmarket.cz, 2024).

Dalším jevem, který také souvisí se syndromem FOMO, je nomofobie. Nomofobie (zkráceně z anglického „no mobile phone phobia“) označuje moderní formu úzkostné poruchy, která se projevuje jako iracionální strach z nemožnosti použít mobilní telefon nebo být bez něj (Yildirim a Correia, 2015). Tento termín byl poprvé použit v roce 2008 během studie realizované britskou poštou, která odhalila, že přibližně 53 % uživatelů mobilních telefonů pociťuje úzkost, když ztratí svůj telefon, nemají pokrytí signálem nebo že jim dojde baterie (King et al., 2013). Podle Bragazziho a Del Puente (2024) lze nomofobii charakterizovat několika specifickými projevy, jako jsou například: pravidelné používání mobilního telefonu s trávením nadměrného času na zařízení, projev úzkosti a

nervozity při představě vybité baterie, ztráty signálu nebo nemožnosti použít telefon. Specifický projev „phubbing“ neboli neustálá kontrola displeje telefonu. Dalším specifickým projeve je udržování telefonu stále zapnutého a nošení telefonu všude s sebou.

Nomofobie, stejně jako netolismus, souvisí s fenoménem FOMO. Elhai a kol. (2020) zjistili, že FOMO často funguje jako mediátor mezi problematickým používáním chytrých telefonů a příznaky deprese. Jedinci s vysokou mírou FOMO mají tendenci častěji kontrolovat své telefony, což může vést k rozvoji nomofobických příznaků.

Dále také například uvádí Chotpitayasunondh a Douglas (2016), že jedinci s vysokou mírou FOMO jsou náchylnější k rozvoji nomofobie, jelikož mobilní telefon představuje primární nástroj, kterým zůstávají informováni o aktivitách ve svém sociálním okolí.

Opakem k FOMO je pojem JOMO. Zatímco pro FOMO jsou charakteristické obavy ze zmeškání zážitků a společenských událostí, JOMO (Joy Of Missing Out) vyjadřuje pozitivní přístup k vynechávání některých aktivit. JOMO, stejně jako FOMO, je zkratka, která vznikla z prvních slov anglické fráze „Joy Of Missing Out“ neboli radost z vynechání. JOMO představuje koncept, který vychází z opaku syndromu FOMO. Zatímco FOMO odkazuje na neustálou potřebu účasti na sociálních aktivitách a událostech, JOMO představuje změnu myšlení, kdy se vědomě a pozitivně rozhodneme vzdát se některých aktivit a místo toho prožíváme pocit spokojenosti a klidu. Tento přístup je spojený s touhou po vědomém životě a hledání radosti v každodenních a osobních zážitcích namísto neustálého sledování, co dělají ostatní (Cunningham, 2020). Cal Newport, autor knihy Digital minimalism (Newport, 2019), popisuje JOMO jako součást rozšiřujícího trendu digitální minimalizace, která se snaží předejít digitálnímu zahlcení a který podporuje vědomý přístup k technologiím. Newport tvrdí, že neustálé připojení k sociálním sítím může negativně ovlivnit naši produktivitu a duševní pohodu, zatímco omezené používání technologie nás může vést k větší spokojenosti a lepší kvalitě života (Newport, 2019). Tato filozofie poukazuje na to, aby se uživatelé více zaměřili na osobní interakce, kreativitu nebo čas strávený v přírodě a odolávat impulsu „být online“ (Newport, 2019).

JOMO neznamena úplné vzdání se technologií, ale jde o koncept k nalezení zdravé rovnováhy mezi online a offline světem.

2 SOCIÁLNÍ MÉDIA A SYNDROM FOMO

Platformy sociálních médií – Facebook, Instagram a Snapchat se staly nedílnou součástí každodenního života dospívajících po celém světě (Burnell et al., 2019). Rodiny a školy však vyjádřily obavy, když dospívající problematicky využívají sociální média.

Problematické užívání sociálních médií (PSMU - Problematic social media use) lze definovat jako nekontrolovatelné, návykové užívání sociálních médií, které přetrvává po delší dobu (Burnell et al., 2019). Toto chování přichází vždy na úkor důležitých životních domén pro adolescenty. Existuje stále více empirických důkazů, které naznačují, že adolescenti, u kterých se vyvinulo PSMU, následně vykazují nižší úroveň životní pohody a životní spokojenosti. Strach z promeškání může být hlavním rizikovým faktorem, který je spojen jak s vyšší úrovní PSMU, tak s nižší úrovní životní spokojenosti mezi adolescenty. Přesto existuje nedostatek empirických studií zkoumajících vzájemné vztahy mezi FOMO, PSMU a životní spokojeností (Burnell et al., 2019).

Model diferenciální citlivosti na mediální efekty (DSMM - Differential Susceptibility to Media Effects Model) poskytuje komplexní teoretický rámec objasňující, že faktory užívání médií predikují stavy odezvy médií (tj. stavové proměnné pocházející z používání médií), které zase predikují mediální efekty (tj. kognitivní, emocionální, postojové a behaviorální vlivy médií na jednotlivce (Kopecký, Krejčí, 2023). Mohou také předpovídat preexistující vliv médií na jednotlivce a sociální kontext), a dále vztahy mezi užitím médií a stavy mediální odezvy médií. Při aplikaci DSMM lze PSMU považovat za faktor využití médií, zatímco životní spokojenost za mediální efekt (Kopecký, Krejčí, 2023).

Protože však většina existujících studií o vztazích mezi FOMO, PSMU a životní spokojeností používala průřezové návrhy, existuje jen málo poznatků o předpokládaných časových souvislostech mezi těmito proměnnými. Jinými slovy, směrovost vztahů mezi výše uvedenými proměnnými zůstává nejasná (Kopecký, Krejčí, 2023).

2.1 Sociální média jako prostor pro vznik FOMO

Sociální média představují termín pro webové sítě, ve kterých uživatelé, jako jsou jednotlivci nebo organizace, patří do online komunit, kde mohou diskutovat, spoluvytvářet nebo vyměňovat uživatelsky generovaný obsah, který je zveřejňován online, a držet krok s aktuálním děním v životech jiných uživatelů (Ševčíková, 2015b). Rozšířené používání sociálních médií odráží potřebu uklidnit své sociální potřeby komunikací s přáteli a rodinou nebo sledováním aktuálního dění. Platformy sociálních médií slouží jako užitečné

nástroje; nadměrné používání těchto platform však často vede k negativním důsledkům souvisejícím s emočním stresem (Ševčíková, 2015b). Studie (Gupta, Sharma, 2021) zjistila, že 6,5 % lidí, kteří nadměrně používají sociální média, má menší emoční stabilitu a příjemnost, svědomitost, vnímanou kontrolu a sebeúctu. Je také známo, že používání těchto platform déle než 2 hodiny denně zvyšuje riziko sebevražedných tendencí (Gupta, Sharma, 2021).

Sociální média umožňují selektivní prezentaci života – lidé sdílejí zejména pozitivní zážitky, úspěchy nebo zábavné momenty, což u ostatních může vzbuzovat dojem, že jejich vlastní život je méně naplněný nebo nezajímavý. Tato srovnání mohou vést k pocitům méněcennosti, frustraci nebo k úzkosti z toho, že ostatní zažívají něco, co jim uniká (Barry, Wong, 2020).

Před vznikem sociálních médií nebyli lidé vystaveni nezvaným společenským aktivitám. Procházení množstvím příspěvků na sociálních sítích, obrázků, videí zobrazujících „zábavu“, kterou si jejich vrstevníci užívají, může v lidech vyvolat neklid, který je připisován obecnému pocitu „nepřijetí“. V průzkumu z USA a Velké Británie tři čtvrtiny dospělých ve věku 18–34 let uvedly, že zažily syndrom FOMO (Campbell et al., 2021). Obavy a nespokojenost vyvolané syndromem FOMO mohou lidi motivovat k hledání spojení a zapojení, například tím, že často navštěvují různé webové stránky sociálních sítí, což lze považovat za reakci na syndrom FOMO. Lidé jsou proto přesměrováni zpět na sociální média, což může vést k vytvoření začarovaného kruhu (Campbell et al., 2021). V důsledku toho může být FOMO příčinou i důsledkem nadměrného používání sociálních médií.

Zejména dospívající jsou na tyto vlivy citliví, protože právě v období adolescence je výrazná potřeba sociálního přijetí, uznání a začlenění do skupiny. Neustálé porovnávání vlastního života s životy ostatních na sítích může vést ke zvýšenému tlaku „být neustále přítomen“ a dále pocitu „nic nezmeškat“ a aktivně sledovat dění vytváří začarovaný kruh digitální přítomnosti.

Podle teorie sebeurčení (Self-Determination Theory) je jednou ze tří vrozených psychologických potřeb, které řídí lidskou motivaci, touha po autonomii (touha cítit se spojena s ostatními). Syndrom FOMO může vést k závislosti na externí validaci a potřebě sociálního schválení, což může narušit pocit propojenosti člověka (Jovanovič, 2022).

Autoregulační stav související se syndromem FOMO může být vyvolán přesvědčením, ať už dočasně nebo v průběhu času, že nejsou řešeny potřeby jednotlivce, což pak může vést k úzkosti, osamělosti, depresi, citlivosti k sociálnímu vyloučení a špatným studijním výsledkům (Jovanovič, 2022). Jedinci, jejichž denní používání sociálních médií přesahuje jednu hodinu, mohou zaznamenat negativní dopady na jejich akademický výkon a potenciálně si na těchto platformách vyvinout závislost (Blinka, 2016). Syndrom FOMO je spojován se škodlivými účinky na zdraví a prožívání FOMO může mít významné duševní a fyzické důsledky, včetně stresu, úzkosti, deprese, zhoršeného spánku, snížené motivace pro školní aktivity, nadměrného používání mobilních telefonů a problematického zapojení do sociálních médií (Blinka, 2016). Nedávný výzkum (Lie et al., 2023) navíc naznačuje, že FOMO může odvádět pozornost od současných zkušeností a vést ke snížené spokojenosti.

2.2 Závislost na sociálních sítích a proměna uživatelského chování

Rozmach sociálních sítí přinesl nejen nové způsoby komunikace a zábavy, ale také změnil chování uživatelů na sítích. Stále více lidí tráví na těchto platformách velké množství času, což v některých případech může vést až k rozvoji závislosti.

Rozšíření fenoménu FOMO bylo urychleno prostřednictvím různých kanálů v oblasti sociálních médií, kde dochází ke kontrastu vrcholů života jiných lidí s každodenní existencí různých jednotlivců (Blinka, 2016). Závislost na sociálních médiích je definována jako nutkavé používání platform sociálních médií, které má za následek vážné poškození výkonnosti jednotlivců v různých oblastech života po dlouhou dobu. Vztah mezi strachem z promeškání a závislostí na sociálních médiích je reciproční, protože jedno je příčinou a následkem druhého. Závislost na sociálních médiích vede ke strachu z promeškání, zejména mezi teenagery nebo mladými lidmi, a strach z promeškání nebo zmeškání důležité události vede člověka k závislosti na sociálních médiích, aby nebyl izolován od různých událostí (Blinka, 2016).

Změny v uživatelském chování byly významně ovlivněny i událostmi, které vedly ke zvýšené míře stresu, izolace a nejistoty. Bylo hlášeno, že během pandemie COVID-19, konkrétně ve vztahu k izolačním strategiím, vedla jak sociální, tak rodinná izolace k vyšším úrovním úzkosti a deprese, což vedlo ke zvýšení používání mobilních telefonů a počítačů ke zmírnění psychického stresu (Campbell et al., 2021). Li et al. (2023) uvedli, že během pandemie COVID-19 způsobil psychický stres nárůst zneužívání internetu mezi

mladými lidmi ve věku 17–28 let ve srovnání s tím, co bylo hlášeno ve studiích před pandemií (Kekkonen et al., 2020). Jedním z faktorů přímo spojených s tímto nárůstem byl právě syndrom FOMO. Celkově bylo v několika studiích provedených během pandemie hlášeno, že FOMO zprostředkovává zneužívání internetu a závislost na digitálních médiích (Li et al., 2023).

Dospívající představují zranitelnou skupinu. V tomto věku je silná potřeba sociálního přijetí a uznání, což zvyšuje náchylnost k problémovému užívání sociálních médií. Studie provedená Kamaruddinem a Harisem (2022) ukázala, že existuje přímý vztah mezi mírou prožívaného FOMO a závislostí na sociálních sítích mezi středoškoláky. Podobně studie Varchetty et al. (2020), která se zaměřila na vysokoškolské studenty v Itálii, identifikovala pozitivní souvislost mezi FOMO, online zranitelností a závislostí na sociálních médiích. Výsledky ukázaly, že FOMO je jedním z nejvýznamnějších prediktorů návykového chování.

Další výzkumná studie (Casale et al., 2018) zkoumala, jak pozitivní neuznání související s používáním sociálních médií působí jako prostředník mezi problematickým používáním sociálních médií a strachem z promeškání. Studie se zúčastnilo 579 vysokoškolských studentů a zohledňovala faktory, jako je strach z negativního hodnocení a vnímání nízkých schopností sebeprezentace. Studie zjistila, že jak FOMO, tak sebeprezentační dovednosti mají přímé i nepřímé souvislosti s problematickým používáním sociálních médií. Tato spojení byla zprostředkována pozitivní metakognicí. Výsledky tohoto výzkumu odhalily významný vliv FOMO na problematické používání sociálních médií (Casale et al., 2018).

Změna návyků směrem k vyšší online přítomnosti, ať už v důsledku sociálních změn, technologického vývoje nebo pandemických omezení, tak vytváří prostředí, ve kterém je FOMO nejen běžnější, ale také intenzivněji prožívaný.

2.3 Sociální vlivy a psychologické souvislosti

Stránky sociálních médií poskytují dospívajícím se sociální úzkostí kompenzační prostředek k řešení jejich nenaplněných sociálních potřeb jiným způsobem, než je komunikace tváří v tvář. Využívání sociálních médií přispívá ke snadnější komunikaci pro osoby s deficitem tím, že kompenzuje jejich nenaplněné sociální potřeby s mnohem menším úsilím a okamžitě (Stead, Bibby, 2017). Tato „sociální kompenzace“ však může být problematická, když posiluje vyhýbání se osobním setkáním a následně zvyšuje

sociální úzkost. Tyto procesy pravděpodobně zhoršují sociální strach a předurčují člověka k úzkostným poruchám. Syndrom FOMO je také spojen s problematickým užíváním sociálních médií kvůli jeho snadnému přístupu dospívajících k interakci podle libosti a neustálé potřebě osobního ověřování a odměňování zkresleného vnímání sebe sama (Stead, Bibby, 2017).

Na rozvoj a intenzitu syndromu FOMO mají zásadní vliv psychologické faktory a sociální prostředí, v němž se jedinec pohybuje. Dospívající jsou obzvláště citliví na vnější podněty, zejména na zpětnou vazbu a sociální přijetí ze strany vrstevníků. Tyto potřeby jsou úzce propojeny se dvěma teoretickými přístupy, které vysvětlují, proč je právě tato věková skupina vůči FOMO tak náchylná – **teorií sociálního srovnávání** a **teorií sebeurčení**.

Teorie sociálního srovnávání (social comparison theory), představená Festingerem (1954), tvrdí, že lidé mají přirozenou tendenci hodnotit sami sebe ve srovnání s ostatními, a to především tehdy, pokud chybí objektivní měřítko. V kontextu sociálních sítí, kde jsou často prezentovány idealizované a upravené obrazy života druhých, může toto srovnávání vést k pocitům méněcennosti, frustrace či úzkosti (Vogel et al., 2014). Čím více jedinec sleduje životy ostatních online, tím silněji může vnímat, že jeho vlastní zkušenosti nejsou tak zajímavé nebo hodnotné – což následně posiluje prožívání FOMO.

Existuje několik důvodů, proč používání sociálních médií může vést ke zvýšeným příznakům úzkosti a melancholie, negativnímu vnímání těla, problémům se spánkem a kyberšikaně, ale jedním z nejsilnějších je právě zvýšené sociální srovnávání. Podle hypotézy sociálního srovnávání mají lidé, i když postrádají objektivní znalosti, přirozenou touhu neustále se porovnávat s ostatními ve snaze vybudovat si přesnější sebehodnocení. Platformy sociálních médií navíc vytvářejí nové cesty pro sociální srovnání tím, že uživatelům poskytují množství veřejně dostupných informací o ostatních (Casale et al., 2018).

Crusius et al. (2022) tvrdí, že hlavním faktorem ovlivňujícím to, jak lidé vnímají, interpretují a jednají v sociálních situacích, je právě srovnávání mezi sebou samým a ostatními. Lidé hodnotí svou sociální a osobní hodnotu tím, že analyzují, jak se vztahují k ostatním lidem a jak se od nich liší. Objasňuje také, jak lidé hodnotí svůj vlastní výkon tím, že dávají své činy, úspěchy a názory do kontrastu s názory ostatních členů komunity. Platformy sociálních médií nabízejí ideální prostředí pro takové srovnávání, protože

uživatelům usnadňují předvést své úspěchy a zároveň je porovnat s výsledky ostatních. Z toho mohou vyplynout pocity nedostatečnosti, nejistoty a FOMO (Crusius et al., 2022).

S FOMO úzce souvisí také teorie sebeurčení (self-determination theory), kterou rozvinuli Deci a Ryan (2000). Tato teorie říká, že lidé mají tři základní psychologické potřeby: potřebu autonomie, kompetence a vztahovosti (tedy být součástí významných sociálních vztahů). Pokud tyto potřeby nejsou v reálném světě dostatečně naplňovány, jedinec je může začít hledat v online prostředí – právě skrze sociální sítě. Teorie sebeurčení je zároveň postavena na předpokladu, že jedinci se snaží o naplnění těchto tří potřeb v interakci se sociálním prostředím. Nadměrné používání sociálních médií však může tuto rovnováhu narušit – zejména pokud je spojeno s neustálým očekáváním zpětné vazby nebo s potřebou sociálního schválení. Studie naznačují, že dlouhodobé používání sociálních sítí může vést ke snížení pocitů autonomie, kompetence a propojení s druhými lidmi (Ryan, Deci, 2000). V důsledku toho se může u uživatele rozvinout FOMO jako přirozená reakce na neuspokojené psychologické potřeby.

Studie ukazují, že právě neuspokojené potřeby autonomie a vztahovosti bývají často spouštěčem prožitku FOMO. Pokud jedinec vnímá, že nemá kontrolu nad svým časem nebo že není součástí určité sociální skupiny, narůstá v něm vnitřní napětí. To se projevuje právě neklidem z toho, že něco zmešká, a potřebou neustále kontrolovat, co se děje online (Przybylski et al., 2013).

Gender

Zkušenost se syndromem FOMO může být ovlivněna pohlavím, protože chlapci a dívky mohou mít různé způsoby, jak se zapojit do sociálních médií a interpretovat online interakce. Genderové rozdíly v používání sociálních médií byly široce studovány, přičemž výzkum ukázal, že dívky mají tendenci používat sociální média spíše pro vztahové účely, jako je udržování přátelství a sdílení osobních zkušeností (Valkenburg, Peter, 2011). Naproti tomu chlapci mohou využívat sociální média spíše pro zábavu nebo hledání informací (Kuss, Griffiths, 2017). Tento rozdíl ve vzorcích užívání může ovlivnit to, jak chlapci a dívky prožívají FOMO, protože emocionální investice do sociálních vazeb může u dívek vést k tomu, že budou akutněji pociťovat strach, že přijdou o společenské akce nebo skupinové aktivity.

Typy obsahu konzumovaného na sociálních médiích by navíc mohly hrát roli v genderových zkušenostech se syndromem FOMO. Dívky jsou často vystaveny obrázkům,

kteřé zdůrazňují sociální a emocionální zážitky, jako jsou skupinové fotografie nebo příspěvky o přátelství, zatímco chlapci se mohou setkat s více obsahem souvisejícím s úspěchy či popularitou (Tiggemann, Slater, 2013). Tyto různé typy obsahu mohou přispívat k různým způsobům prožívání FOMO, přičemž dívky potenciálně pociťují silnější pocit sociálního vyloučení na základě jejich touhy po spojení a uznání a chlapci se více zaměřují na strach, že promeškají příležitosti související se statusem. Emocionální a psychické důsledky FOMO u adolescentů jsou široké. Zejména studenti středních škol jsou ve vývojové fázi, kdy jsou kritické vztahy mezi vrstevníky a formování sociální identity (Tiggemann, Slater, 2013).

FOMO může vést k negativním důsledkům, jako je úzkost, deprese a snížený pocit vlastní hodnoty (Balta et al., 2020). Studie ukázaly (např. Dincer et al., 2018), že syndrom FOMO je spojen s nižší životní spokojeností, vyšší úrovní osamělosti a zvýšenou pravděpodobností nezdravého chování, jako je nadměrné používání sociálních sítí nebo sociální izolace (Dincer et al., 2018). Tyto výsledky mohou být zvláště škodlivé během dospívání, v době, kdy se emoční regulace a sebepojetí stále vyvíjejí. Účinky FOMO se mohou lišit také v závislosti na pohlaví, protože dívky mají tendenci být citlivější k sociálnímu odmítnutí a častěji pociťují úzkost v reakci na vyloučení. Na druhou stranu chlapci mohou zažít FOMO různými způsoby, například se mohou cítit vyloučení ze soutěžních aktivit nebo aktivit zaměřených na úspěch. Pochopení těchto genderových zkušeností je zásadní pro řešení problémů v oblasti duševního zdraví, které mohou vyvstat z FOMO, a pro poskytování cílené podpory dospívajícím (Al-Busaidi et al., 2023).

3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

V následující kapitole se budeme zabývat konceptem životní spokojenosti jako jedním z klíčových ukazatelů subjektivní pohody. Zaměříme se na její teoretické vymezení, vývojové souvislosti v období adolescence a pozornost bude také věnována faktorům, které mohou životní spokojenost ovlivňovat, včetně syndromu FOMO.

3.1 Vymezení pojmu

Spokojenost se životem je hodnocením vnímané kvality života a spokojenosti v různých oblastech života (Diener, Ryan, 2009). Při určování spokojenosti jednotlivců se životem se za důležité považují význam, který životu přisuzují, štěstí v každodenním životě, harmonie k dosažení svých cílů, pocit fyzického zdraví, pozitivní individuální identita, bezpečí, ekonomické a sociální vztahy. Jedinec pocítuje uspokojení, když je v jeho životě splněno přání, účel nebo potřeba. Spokojenost jednotlivce mu umožňuje cítit se soběstačný a navazovat a udržovat sociální vztahy, stanovovat si cíle a dosahovat určitých standardů ve svém životě (Diener, Ryan, 2009). Spokojenost se životem je navíc hodnocení jednotlivce o jeho rodině, přátelích, sociálních vztazích a pocitu spokojenosti se svým vlastním životem (Diener, Ryan, 2009).

Subjektivní pohodě u adolescentů je třeba věnovat pozornost, protože v tomto životním období dochází k řadě biologických a psychosociálních změn, které na ni mohou mít vliv (Ševčíková, 2015a). To je zvláště důležité, protože pohoda adolescentů je rozhodující pro pozdější duševní zdraví dospělých. Během dospívání se duševní zdraví a pohoda spíše zhoršují. Pohoda má velký význam pro udržení pozitivního duševního stavu a prevenci psychických poruch a psychiatrických onemocnění (např. deprese nebo úzkosti), (Ševčíková, 2015a).

Ačkoli neexistuje shoda v definici duševní pohody, existuje široký a podrobný popis, jako například: „Pohoda byla definována jako „kombinace dobrého pocitu a dobrého fungování: prožívání pozitivních emocí, jako je štěstí a spokojenost, stejně jako rozvoj vlastního potenciálu, mít určitou kontrolu nad svým životem, mít smysl pro smysl a prožívat pozitivní vztahy“ (Dodge et al., 2012, s. 5). Subjektivní pohodu lze také chápat jako synonymum pozitivního duševního zdraví na základě definice WHO: „stav pohody, ve kterém jedinec realizuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými stresy života, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat své komunitě“ (WHO, 2020). Existuje však argument, že pohoda a duševní zdraví spolu nemusí nutně souviset a

že mezi těmito dvěma doménami existuje pouze mírné překrývání. V důsledku toho není prevence duševních poruch jednoznačně totéž jako zlepšení duševní pohody (Vernon, 2014).

Někteří výzkumníci se zaměřují na specifické složky blahobytu, jako je štěstí, pozitivní fungování nebo pozitivní emoce, zatímco jiní navrhuji soudržnou, vícerozměrnou míru pohody. Ve studiích je také široce používáno jediné subjektivní hodnocení (např. Lin et al., 2016; Balta et al., 2020). Mezi ukazateli subjektivní pohody je častým měřítkem subjektivní pohody životní spokojenost. Jako globální hodnocení kvality života člověka odráží pozitivní orientaci na vlastní život obecně. Bylo zjištěno, že úroveň životní spokojenosti během dospívání klesala a dívky udávaly nižší úroveň; tento rozdíl však nepřetrvává ani v dospělosti (Nusrath, Veronica, 2020).

Není překvapením, že jelikož životní spokojenost je pozitivní konstrukt, negativní emoce a psychické stavy, jako je beznaděj nebo depresivní nálada, s ní často negativně korelují (Nusrath, Veronica, 2020). Deprese je častým problémem duševního zdraví v dospívání, jehož přebytek se vyznačuje převážně u dívek. Zdá se, že spokojenost (či nespokojenost) se současnými životními okolnostmi není jedinou charakteristikou pohody a duševního zdraví, ale také toho, jak se jedinec dívá do budoucnosti (Kuss, Griffiths, 2017). Depresivní mládež mívá pocit bezcennosti a beznaděje, bez pozitivních vyhlídek do budoucna. Na druhou stranu životní spokojenost jako pozitivní konstrukt do značné míry souvisí nejen se spokojeností se současnými životními okolnostmi, ale také s pozitivním pohledem na budoucnost a schopností plánovat budoucnost. Zejména starší adolescenti jsou schopni lépe zvažovat budoucí plány a důsledky současných rozhodnutí (Kuss, Griffiths, 2017). Zatímco depresivní symptomy (např. smutek a beznaděj) zhoršují schopnost člověka plánovat si pozitivní budoucnost, životní spokojenost je spojena s pozitivní orientací na budoucnost a budoucími časovými perspektivami. Stručně řečeno, životní spokojenost, deprese a orientace na budoucnost se zdají být relevantními aspekty vývoje dospívajících (Akbari et al., 2021).

Kromě těchto kognitivních a afektivních aspektů duševní pohody má v tomto věku rozhodující roli ve vývoji dospívajících také sociální síť, kde sociální vztahy mohou mít velký vliv na životní spokojenost mládeže (Akbari et al., 2021). Během dospívání dochází k výrazné restrukturalizaci sociální sítě: snaha adolescentů o autonomii vede k nárůstu aktivit založených na vrstevnících. Zatímco trávení volného času s vrstevníky často zvyšuje riziko užívání návykových látek. Navzdory zvýšené orientaci na vrstevníky však

zůstávají rodiče významným zdrojem ochrany mládeže. Celkově vzato, rodina stále hraje pozitivní roli v životní spokojenosti adolescentů (Milyavskaya et al., 2018).

3.2 Vývoj duševní pohody v adolescenci

Vývojové období dospívání je charakteristické intenzivními biologickými, psychologickými a sociálními změnami, které mohou významně ovlivnit prožívání subjektivní pohody. Adolescence je obdobím, kdy se formuluje identita, sociální vazby se posilují a mladí lidé hledají ve společnosti své místo. Tyto procesy jsou často doprovázeny zvýšenou zranitelností vůči negativním emocím, výkyvům nálad a sociálnímu tlaku, což činí adolescenty obzvlášť citlivými na faktory ovlivňující jejich duševní zdraví. Na tyto souvislosti upozorňuje jak Dodge et al. (2012), tak i Ševčíková (2015), která se zaměřuje zejména na rizikové online chování české mládeže.

Vedle individuálních změn, jako jsou hormonální výkyvy, rozvoj kognitivních schopností a emoční dozrávání, má v tomto období klíčovou roli i proměna sociálního prostředí. Dospívající začínají trávit více času s vrstevníky a jejich vliv se postupně stává silnějším, než vliv rodičů. Tento posun je spojen s potřebou autonomie, uznání a přijetí ze strany rovnocenných. Právě kvalita těchto vztahů může hrát ochrannou, ale i rizikovou roli v oblasti duševní pohody (Akbari et al., 2021).

Rodiče přesto zůstávají důležitým stabilizačním faktorem. Pokud jsou vztahy v rodině funkční, poskytují adolescentům emoční zázemí a bezpečí. Studie (Milyavskaya et al., 2018) ukazují, že podpora rodičů má pozitivní vliv na životní spokojenost dospívajících, a to i přes rostoucí důležitost vrstevníků. Naopak konflikty v rodině mohou zhoršit emoční stabilitu, zvýšit stres a ovlivnit sebedůvěru jedince.

Významným fenoménem ovlivňujícím pohodu v adolescenci je čas strávený online a vystavení sociálním srovnáním. Dospívající jsou obzvlášť zranitelní vůči mediálním obrazům dokonalosti a touze být „neustále online“, což může vést ke ztrátě autenticity, přetížení a výčitkám. Studie ukazují, že nadměrné používání sociálních sítí je spojeno s poklesem duševní pohody, zvýšeným stresem, poruchami spánku a sníženým sebevědomím (Balta et al., 2020; Nusrath, Veronica, 2020).

Podle výzkumů (Kuss, Griffiths, 2017) je životní spokojenost v adolescenci spjata nejen s aktuální životní situací, ale také s orientací na budoucnost. Adolescenti s pozitivními

očekáváními a plány vykazují větší emoční stabilitu, odolnost vůči stresu a lepší schopnost zvládat životní výzvy. Naopak mladí lidé trpící depresivními symptomy často vykazují pocit beznaděje a nedůvěru v budoucnost. Životní spokojenost je proto nejen ukazatelem aktuální pohody, ale i faktorem predikujícím dlouhodobé prospívání (Akbari et al., 2021).

Digitální technologie a sociální média v současnosti výrazně formují každodenní život adolescentů. S nástupem chytrých telefonů a neustálým přístupem k internetu se významně proměnilo nejen to, jak mladí lidé komunikují, ale i jak vnímají sami sebe a svět kolem sebe. Tato technologická revoluce přinesla řadu pozitivních aspektů – snadnější kontakt s vrstevníky, přístup k informacím a možnost seberealizace. Na druhé straně však přispěla k nárůstu fenoménů, které mohou mít negativní dopad na psychickou pohodu, jako je závislost na online prostředí, sociální srovnávání nebo syndrom FOMO.

Výzkumy ukazují, že intenzivní používání sociálních médií je u adolescentů spojeno se zvýšenou mírou stresu, úzkosti, poruchami spánku i depresivními symptomy (Milyavskaya et al., 2018). Neustálé srovnávání s ostatními, které je běžnou součástí online komunikace, může oslabit sebedůvěru a vést k negativnímu sebepojetí. Adolescenti si často idealizují životy ostatních podle toho, co vidí na sociálních sítích, a své vlastní zážitky vnímají jako méně hodnotné. Tento typ srovnávání, označovaný jako vzestupné (upward comparison), bývá spojen s poklesem spokojenosti se životem a emoční nepohodou (Crusius et al., 2022).

Dalším rizikovým faktorem je nadměrná potřeba sociálního uznání prostřednictvím digitálních platforem. Mladí lidé často vnímají počet „lajků“ nebo komentářů jako měřítko vlastní hodnoty, což může vést k rozvoji závislosti na zpětné vazbě a vnější validaci. Tato potřeba být neustále „viděn“ a oceňován přispívá k rozvoji úzkosti, zejména pokud se očekávaná odezva nedostaví. Dlouhodobé vystavení tomuto tlaku může vést k prohlubující se emoční nejistotě a narušení duševní pohody (Elhai et al., 2020).

S ohledem na výše uvedené je nezbytné, aby prevence psychických obtíží v adolescenci zahrnovala i digitální wellbeing. Školy, rodiče i odborníci na duševní zdraví by měli aktivně podporovat mediální gramotnost, schopnost regulace času stráveného online a posilovat vnitřní sebehodnotu adolescentů nezávislou na online odezvě. Rozvoj dovedností, jako je kritické myšlení, schopnost reflektovat vlastní emoce nebo zvládat stres, se ukazuje jako zásadní pro zvládání výzev, které s sebou digitální svět přináší (Kuss & Griffiths, 2017).

Syndrom FOMO je jedním z faktorů, který může významně narušovat duševní pohodu adolescentů. V období dospívání, kdy se mladí lidé snaží porozumět sami sobě,

hledají sociální uznání a upevňují své místo ve skupině vrstevníků, představuje FOMO silný psychologický tlak. Neustálý pocit, že jim něco důležitého uniká, vede k přehnané kontrole digitálního prostředí, neustálému porovnávání s ostatními a v některých případech až k závislostnímu chování.

3.3 Možnosti prevence FOMO v souvislosti s duševní pohodou adolescentů

Vzhledem k tomu, že syndrom FOMO může negativně ovlivňovat duševní pohodu dospívajících, je dobré věnovat pozornost tomu, jak mu můžeme předcházet. Různé formy prevence mohou pomoci zmírnit dopady FOMO na životní spokojenost, vztahy nebo celkový pocit pohody. V této části se zaměřím na to, jaké přístupy a způsoby můžou pomoci s prevencí FOMO – ať už ve škole, v rodině nebo v rámci sociální pedagogiky.

Jedním z klíčových prvků prevence je podpora digitální rovnováhy. Vzhledem k tomu, že adolescenti tráví velké množství času na sociálních sítích, je důležité je vést k tomu, aby si dokázali nastavit zdravé hranice v jejich používání. Digitální rovnováha spočívá ve vědomém a přiměřeném užívání technologií bez narušení běžného fungování v každodenním životě (Kuss, Griffiths, 2017). Kromě toho by měli být adolescenti podporováni v tom, aby si vytvářeli prostor pro offline aktivity, které rozvíjejí jejich osobnost, zájmy a mezilidské vztahy.

Součástí preventivního působení je také rozvoj mediální gramotnosti. Dospívající by měli být vedeni k tomu, aby kriticky přemýšleli nad obsahem, se kterým se na sociálních sítích setkávají, a byli schopni rozlišovat mezi realitou a idealizovanými prezentacemi života ostatních. Uvědomění si toho, že většina sdílených příspěvků zobrazuje pouze pozitivní a vybrané momenty, může zmírnit tlak na neustálé srovnávání a pocity nedostatečnosti, které jsou s FOMO úzce spojeny (Casale et al., 2018).

Významným ochranným faktorem je posilování zdravého sebevědomí a vnitřní motivace. Dospívající, kteří si uvědomují svou hodnotu a mají dostatek pozitivních zkušeností, jsou méně náchylní k tomu, aby hledali uznání skrze „lajky“ či komentáře na sociálních sítích. Stabilní mezilidské vztahy v reálném životě, podpora ze strany rodičů a přátel, ale také možnost seberealizace a osobní růst mohou významně přispět k psychické pohodě a snížit riziko výskytu FOMO (Milyavskaya et al., 2018).

Důležitou roli v oblasti prevence hraje také školní prostředí. Škola by měla být nejen vzdělávacím, ale i podpůrným místem, kde se adolescenti cítí bezpečně a kde mohou otevřeně hovořit o svých obavách. Vhodné je začlenění témat mediální gramotnosti, psychohygieny a duševního zdraví do výuky, například v rámci občanské výchovy či třídnických hodin. Kromě toho by měla být posílena role školních psychologů, výchovných poradců nebo sociálních pedagogů, kteří mohou být žákům oporou při zvládání stresu nebo nejistot spojených s online světem (Alt, 2018).

Z pohledu sociální pedagogiky je prevence syndromu FOMO důležitou součástí podpory zdravého vývoje dětí a mládeže. Sociální pedagog má za úkol vytvářet bezpečné a podnětné prostředí, které pomáhá mladým lidem rozvíjet zdravé vztahy, sociální dovednosti a schopnost trávit volný čas smysluplně. Jeho práce je nejen pomocná, ale také preventivní – zaměřuje se na to, aby včas rozpoznal možné problémy a posílil pozitivní faktory, které přispívají k duševní pohodě. Procházka (2012) uvádí, že sociální pedagogika se zaměřuje na působení výchovných vlivů prostředí a snaží se o to, aby se jedinec mohl ve společnosti dobře rozvíjet a začlenit. Právě v dnešní době, kdy na mladé lidi působí velký tlak i ze sociálních sítí, může mít tato podpora zásadní význam.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Náš výzkum se zaměřuje na vztah mezi syndromem FOMO a životní spokojeností u studentů středních škol ve Zlínském kraji. Téma jsme si zvolili především proto, že fenomén FOMO se v dnešní době týká čím dál většího počtu mladých lidí a může mít dopad na jejich duševní pohodu i celkovou kvalitu života. Žáci středních škol jsou navíc ve věku, kdy jsou velmi citliví na společenské vztahy a vnímání sebe sama, a digitální prostředí, ve kterém se dnes běžně pohybují, na ně může mít výrazný vliv.

Syndrom FOMO (z anglického „Fear of Missing Out“) je podle Przybylského a kol. (2013) definován jako *„přetrvávající obava, že ostatní mohou zažívat uspokojující zážitky, z nichž je jedinec vyloučen“*. Tento pocit bývá často spojen s nutkavým sledováním sociálních sítí a potřebou být neustále v obraze, co dělají ostatní. Zároveň může vést k úzkosti, nespokojenosti nebo neklidu, pokud člověk nemá dostatek informací nebo se necítí součástí skupiny.

S tím souvisí i pojem životní spokojenost. Životní spokojenost je v této práci chápána jako důležitý ukazatel subjektivní pohody, která odráží celkové hodnocení života jednotlivce. Subjektivní pohodu lze také chápat jako synonymum pozitivního duševního zdraví na základě definice WHO: *„stav pohody, ve kterém jedinec realizuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými stresy života, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat své komunitě“* (WHO, 2020).

Výzkumy ukazují, že syndrom FOMO může být spojen se zvýšenou mírou stresu, úzkosti, poruchami spánku a celkově nižší životní spokojeností (Elhai et al., 2020; Al-Busaidi et al., 2023). Právě období adolescence je považováno za vývojově rizikové, protože mladí lidé se v této fázi života nachází na cestě k hledání vlastní identity, jsou náchylnější k negativnímu vlivu sociálních sítí a často usilují o přijetí vrstevníky.

Současné statistiky ukazují, že dospívající tráví na sociálních sítích v průměru 3–4 hodiny denně, přičemž více než 60 % českých teenagerů uvedlo, že mají potřebu kontrolovat notifikace ihned po jejich zobrazení (Zpráva o digitálních závislostech, 2023). Podle výzkumu agentury Ipsos (2022) až 78 % mladých lidí ve věku 15–19 let přiznalo, že zažívá nepříjemné pocity, když nemají přístup k internetu nebo telefonnímu připojení. Tyto pocity nejčastěji zahrnují úzkost, nervozitu a strach, že jim něco uniká – tedy příznaky typické pro syndrom FOMO.

Zároveň se domníváme, že životní spokojenost dospívajících může být ovlivněna právě tímto psychologickým tlakem, který s sebou digitální prostředí přináší. Dle výzkumů má subjektivní pohoda v dospívání zásadní význam pro psychický vývoj a budoucí kvalitu života (Ševčíková, 2015). Pokud je pohoda narušena, může docházet k poruchám spánku, narušení sociálních vztahů nebo k poklesu školní výkonnosti (Balta et al., 2020). V tomto období mladí lidé hledají vlastní identitu, často se porovnávají s ostatními a čelí tlaku na výkon a uznání, což může jejich subjektivní pohodu dále snižovat (Kuss, Griffiths, 2017).

Na základě výše uvedených skutečností považujeme za důležité věnovat se tomuto tématu hlouběji, a to především z pohledu středoškolské mládeže, která je jednou z nejohroženějších skupin. Cílem našeho výzkumu je zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou prožívání syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti středoškoláků ve Zlínském kraji.

Výsledky výzkumu by mohly být inspirací pro další výzkumy v této oblasti a také sloužit jako podklad pro preventivní strategie, které mohou být využity jak ve školním prostředí, tak i v oblasti sociální pedagogiky. Právě sociální pedagog může hrát důležitou roli při včasném rozpoznání negativních dopadů a pomoci studentům zvládat tlak digitálního prostředí zdravým způsobem.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti u studentů středních škol ve Zlínském kraji.

Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji a které konkrétní obavy spojené s tímto syndromem jsou studenty prožívány nejintenzivněji. Dále chceme zjistit, zda se míra prožívání syndromu FOMO liší v závislosti na pohlaví studentů. Cílem je také popsat míru životní spokojenosti studentů a zjistit, jaký je u nich pocit štěstí a zda se liší v závislosti na pohlaví. V neposlední řadě nás zajímá, zda existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti.

4.1.1 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka zní: Existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti u středoškolských studentů vybraných škol ze Zlínského kraje?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?
2. Které konkrétní obavy spojené se syndromem FOMO jsou u studentů vybraných škol Zlínského kraje nejintenzivnější?
3. Jaké jsou rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví studentů vybraných středních škol Zlínského kraje?

H1: Předpokládáme, že existují rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví studentů vybraných středních škol Zlínského kraje.

4. Jaká je míra životní spokojenosti u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?
5. Jaká je subjektivní míra pocitu štěstí u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?
6. Jaká je souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol Zlínského kraje?

H2: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol Zlínského kraje.

4.2 Pojetí výzkumu

Náš výzkum se zaměřuje na vztah mezi syndromem FOMO a životní spokojeností u studentů vybraných středních škol ve Zlínském kraji. Pro naplnění výzkumných cílů jsme zvolili **kvantitativní výzkumný přístup**, protože chceme zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti. Zároveň se snažíme popsat míru výskytu tohoto fenoménu u středoškoláků a ověřit, zda se liší v závislosti na pohlaví. Dále nás zajímá, které konkrétní obavy spojené se syndromem FOMO jsou nejčastější, a zda se pocit štěstí u studentů liší podle jejich pohlaví.

Předpokládáme, že míra syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji se liší v závislosti na pohlaví. Vycházíme z výzkumů, které ukazují, že dívky používají sociální sítě častěji než chlapci – až 76,4 % dívek oproti 72 % chlapců (Zpráva o digitálních závislostech, 2023). Z tohoto důvodu předpokládáme, že právě dívky budou vykazovat vyšší míru prožívání syndromu FOMO.

Předpokládáme, že mezi středoškoláky se vyskytují různé konkrétní obavy spojené se syndromem FOMO, přičemž některé z nich budou výraznější než jiné. Předpokládáme, že nejintenzivněji budou studenti prožívat obavy typu: „Mám pocit, že ostatní mají více zábavy než já“, „Cítím se špatně, když nejsem pozván na akci, o které slyším od ostatních“ nebo „Cítím potřebu být neustále v obraze, co dělají moji přátelé“. Tyto položky reflektují vnitřní nejistotu, touhu po sociálním zapojení a obavu z vyloučení, které mohou být u dospívajících velmi silně prožívané vzhledem k jejich vývojovému období.

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti studentů. Výzkumy ukazují, že časté prožívání FOMO je spojováno s vyšší mírou stresu, úzkosti, poruchami spánku a celkově nižší životní spokojeností (Elhai et al., 2020). Z tohoto důvodu předpokládáme, že čím vyšší bude míra FOMO, tím nižší bude vnímaná životní spokojenost studentů.

Předpokládáme také, že míra pocitu štěstí se bude lišit podle pohlaví. Dle dat Zprávy o digitálních závislostech (2023) se velmi šťastně cítí 24,7 % chlapců, ale pouze 17,8 % dívek. Na základě tohoto zjištění předpokládáme, že dívky budou vykazovat nižší úroveň pocitu štěstí než chlapci.

5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ

V rámci našeho výzkumu jsme využili standardizovaný dotazník zaměřený na syndrom FOMO, který vychází ze studie Hato a Hoetjes (2021). Z celého původního dotazníku jsme vybrali deset položek, které spadají do dvou oblastí: FOMO General a FOMO Social. Otázky byly přeloženy do českého jazyka a upraveny tak, aby byly srozumitelné středoškolským studentům.

Respondenti odpovídali pomocí pětibodové Likertovy škály, kde 1 znamenalo „zcela nesouhlasím“ a 5 „zcela souhlasím“. Celkové skóre syndromu FOMO bylo získáno součtem všech odpovědí. Maximální možný počet bodů byl 50, minimální 10. Vyšší skóre značí vyšší míru prožívání syndromu FOMO, zatímco nižší skóre značí nižší výskyt tohoto fenoménu.

Dotazník obsahoval pět otázek zaměřených na **obecný strach z proměškání (FOMO General)** a pět otázek týkajících se **sociálních obav (FOMO Social)**. Oblast **FOMO General** se soustředí na obavy z neinformovanosti, tlak být neustále online a nutkání kontolovat, co se aktuálně děje. Naopak **FOMO Social** se zaměřuje na pocity sociálního vyloučení a obavy z toho, že ostatní prožívají něco zábavného bez účasti respondenta

Rozdělení jednotlivých položek podle oblasti je znázorněno v **Tabulce č. 1**.

Tabulka 1: Rozdělení otázek dle oblastí syndromu FOMO

Oblast dotazníku	Číslo otázky	Znění (začíná vždy „Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon...“)
Obecné FOMO (FOMO General)	1	... cítím, že mi něco důležitého uniká.
	2	... mám obavy, že ostatní zažívají něco, u čeho nejsem.
	3	... cítím, že ostatní mají lepší zážitky než já.
	4	... mám strach, že přijdu o nějakou příležitost.
	5	... mám nutkání být pořád online.
Sociální FOMO (FOMO Social)	6	... se bojím, že nejsem součástí konverzací.
	7	... se cítím vyloučený/á z aktivit svých přátel.
	8	... se mi zdá, že ostatní mají zábavnější společenský život.
	9	... pociťuji tlak na to být neustále v kontaktu.
	10	... mám strach, že mě ostatní přehlídají.

(zdroj: vlastní)

Součástí dotazníku byla také **jedna otázka zaměřená na celkovou životní spokojenost**, otázka č.11. Tato otázka byla převzata z výzkumu **PISA (OECD)**, který ji využívá k měření subjektivní pohody u mládeže. Respondenti hodnotili svou aktuální životní spokojenost na škále od 0 do 10, kde 0 znamenalo „vůbec spokojený/á“ a 10 „naprosto spokojený/á“. Tento způsob hodnocení odpovídá konceptu Cantrilovy škály, která je často využívána k posouzení subjektivní kvality života. Pro lepší interpretaci byly výsledky rozděleny do tří úrovní – nižší úroveň životní spokojenosti byla určena odpověďmi v rozmezí 0 až 3, střední úroveň odpověďmi mezi 4 až 7 a nejvyšší úroveň spokojenosti byla přiřazena hodnotám od 8 do 10. Vyšší hodnota tedy značí vyšší úroveň vnímané životní spokojenosti. Tato otázka umožňuje jednoduché a rychlé zachycení subjektivního pohledu studentů na kvalitu jejich života.

Poslední otázka dotazníku se týkala **pocitu štěstí** a byla převzata z výzkumu publikovaném v odborném časopise Kontakt na téma kvality života dětí a mládeže (Čížková et al., 2009). Otázka zněla: „Jak bys popsal/a svůj pocit štěstí?“ s nabídkou odpovědí: „velmi šťastný/á“, „celkem šťastný/á“, „moc nešťastný/á“ a „vůbec nešťastný/á“. Vyhodnocení této otázky bude provedeno podle zastoupení jednotlivých odpovědí v procentech a dále s ohledem na pohlaví respondentů, obdobně jako ve výzkumu Čížkové a kol. (2009), kde se ukázalo, že subjektivní pocit štěstí se může významně lišit v závislosti na pohlaví.

6 VÝZKUMNÝ SOUBOR

6.1 Základní soubor

Do výzkumného souboru zařazujeme studenty navštěvující střední školy ve Zlínském kraji. Jedná se o adolescenty přibližně ve věku od 15 do 19 let, kteří spadají do kategorie středoškolského vzdělávání podle zákona č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen „školský zákon“). Ten ve svém § 58 definuje střední vzdělávání jako vzdělávání, které navazuje na základní školu a probíhá na středních školách formou denního, večerního, dálkového nebo kombinovaného studia. Střední vzdělávání může být zakončeno výučním listem, maturitní zkouškou nebo maturitní zkouškou s výučním listem.

Ve školním roce 2023/2024 se ve Zlínském kraji vzdělávalo na středních školách celkem 26 880 žáků, z nichž 97,4 % docházelo do škol v denní formě studia. Z dlouhodobého hlediska došlo k nárůstu počtu žáků středních škol v kraji; za posledních deset let se jejich počet zvýšil o 10,2 %, což představuje nárůst o 2 491 žáků.

Ve Zlínském kraji působí celkem 73 středních škol, které nabízejí širokou škálu studijních oborů. Mezi nimi je 16 gymnázií, jež ve školním roce 2023/2024 navštěvovalo 7 532 žáků. Dále zde funguje 61 škol poskytujících odborné vzdělávání, kam docházelo 18 496 žáků. V oborech nástavbového studia se vzdělávalo 852 žáků na 20 školách.

Studenti středních škol se nacházejí ve vývojovém období adolescence, které je charakteristické výraznými biologickými, psychologickými i sociálními změnami. Jedná se o fázi, kdy dochází k rozvoji identity, schopnosti seberegulace a sociálního i emočního porozumění. Adolescenti se stále více orientují na vrstevnické vztahy, hledají své místo ve společnosti a jsou citlivější na vnější vlivy, včetně digitálního prostředí (Langmeier, Krejčířová, 2006; Macek, 2003).

V tomto věku jsou studenti obzvláště náchylní k negativním dopadům nadužívání digitálních technologií, které může nepříznivě ovlivňovat jejich duševní pohodu, schopnost soustředit se, spánek i mezilidské vztahy. Růst obav o vlastní sociální začlenění, časté porovnávání se s ostatními na sociálních sítích či snaha o neustálé připojení mohou vést k psychickému přetížení, stresu nebo rozvoji syndromu FOMO (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2020).

Dle dostupných údajů tráví středoškolští studenti na sociálních sítích v průměru 3–4 hodiny denně, přičemž více než 60 % z nich má potřebu kontrolovat notifikace ihned po jejich zobrazení (Zpráva o digitálních závislostech, 2023). Tyto faktory mohou přispívat ke zhoršení životní spokojenosti.

Tabulka 1 Přehled středoškolského vzdělávání ve Zlínském kraji ve školním roce 2023/2024

<i>Typ školy / forma studia</i>	<i>Počet škol / žáků</i>
<i>Celkový počet středních škol</i>	73
<i>Celkový počet žáků</i>	26 880
<i>Denní forma studia</i>	97,4 %
<i>Gymnázia</i>	16 škol / 7 532 žáků
<i>Odborné školy</i>	61 škol / 18 496 žáků
<i>Nástavbové studium</i>	20 škol / 852 žáků

(zdroj: Český statistický úřad, 2024; Zlínský kraj, 2024)

6.2 Výběrový soubor

Pro náš výzkumný soubor jsme zvolili **dostupný výběr**, který se podle Chrásky (2007) řadí mezi nepravděpodobnostní výběrové strategie. Tento typ výběru je charakteristický tím, že do výzkumu jsou zařazeni ti respondenti, kteří jsou výzkumníkovi snadno dostupní – např. z důvodu geografické blízkosti, institucionální spolupráce či osobních kontaktů.

Školy jsem oslavila prostřednictvím e-mailové komunikace. E-mailové adresy jsem dohledala ve veřejně dostupném Rejstříku škol a školských zařízení. Kontaktovala jsem vedení školy, kterému jsem v e-mailu představila svůj výzkum, přibližnou dobu vyplnění dotazníku a připojila jsem odkaz na online dotazník, který byl vytvořený v nástroji Google Forms. V e-mailu jsem se také stručně představila jako studentka sociální pedagogiky.

Na základě vzájemné dohody pak vedení školy zajistilo rozeslání dotazníků studentům prostřednictvím školního systému Bakaláři. Účast na výzkumu byla dobrovolná

a anonymní. Studenti byli obeznámeni, že jejich odpovědi budou sloužit výhradně k účelům bakalářské práce.

7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky, která se zaměřuje na zjištění souvislosti mezi mírou syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti u studentů středních škol, jsme využili popisnou statistiku (aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, minimum a maximum). U aritmetického průměru může dojít k tomu, že nemusí brát v potaz extrémní hodnoty dat, proto jsme doplnili i výpočet směrodatné odchylky, která vyjadřuje rozptýlení výsledků okolo průměru (Chráška, 2016). Nejprve jsme zjistili průměrnou úroveň celkového skóre FOMO, a dále jsme analyzovali průměrné skóre jednotlivých položek dotazníku, abychom zjistili, které konkrétní obavy spojené se syndromem FOMO jsou u studentů nejintenzivnější.

U otázky zaměřenou na životní spokojenost jsme odpovědi studentů převedli na číselnou škálu (od 0 do 10), sečetli a následně vyhodnotili pomocí popisné statistiky (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum). Pro lepší interpretaci jsme odpovědi rozdělili do tří kategorií: nízká úroveň spokojenosti (0–3), střední (4–7) a vysoká (8–10).

U výzkumné otázky zaměřené na subjektivní pocit štěstí jsme využili frekvenční analýzu. Respondenti vybírali jednu z předem nabízených kategorií: *velmi šťastný/á*, *celkem šťastný/á*, *ne moc šťastný/á* a *vůbec nešťastný/á*. Odpovědi byly následně zpracovány v absolutních i relativních četnostech a rozděleny podle pohlaví respondentů. Výsledky byly přehledně shrnuty v tabulce, která umožňuje porovnání jednotlivých kategorií pocitu štěstí mezi skupinami studentek, studentů a respondentů, kteří se identifikovali jako jiné pohlaví.

Pro zjištění, zda existují rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví studentů, jsme využili t-test pro dva nezávislé výběry. Tento test nám pomohl zjistit, zda existuje statisticky významný rozdíl v průměrné míře syndromu FOMO mezi chlapci a dívkami. Test jsme provedli v programu Microsoft Excel, a to pomocí funkce pro dvou výběrový t-test s rovností rozptýlů. Výslednou hodnotu jsme porovnali s hladinou významnosti 0,05, na základě, které jsme vyhodnotili platnost hypotézy.

Abychom ověřili, zda existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a mírou životní spokojenosti, použili jsme Pearsonův korelační koeficient. Tento koeficient nám pomohl zjistit, jak silný je vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Pokud by hodnota koeficientu byla blízká 0, znamenalo by to, že proměnné spolu nesouvisejí, zatímco

hodnota blízká +1 nebo -1 by ukazovala na silnou pozitivní nebo negativní souvislost (Chráška, 2007).

Všechna data jsme zpracovávali v programu Microsoft Excel. Data jsme si nejprve převedli z Google formulářů do tabulky a následně jsme provedli všechny výpočty ručně v Excelu, abychom měli přehled o jednotlivých krocích a výsledcích.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole jsme se zaměřili na interpretaci výsledků výzkumu.

VO1: Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?

Z výsledků jsme zjistili, že průměrná míra syndromu FOMO u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje (Tabulka 2) dosahuje hodnoty $M = 22,07$ bodů ($SD = 7,96$), přičemž míra syndromu FOMO může dosahovat hodnot od 10 do 50 bodů (přičemž 10 znamená nejnižší a 50 maximální možné skóre v míře syndromu FOMO). Naměřená průměrná hodnota syndromu FOMO se tedy pohybuje ve spíše nižších až středních hodnotách. Studenti nedosahují ani vysoké, ale ani úplně nízké míry syndromu FOMO.

Tabulka 2 Míra syndromu FOMO u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje

Počet respondentů	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
288	10	50	22,07	7,96

(zdroj: vlastní)

VO2: Které konkrétní obavy spojené se syndromem FOMO jsou u studentů vybraných škol Zlínského kraje nejintenzivnější?

Z výsledků jsme zjistili, že nejintenzivnější obavou spojenou se syndromem FOMO mezi studenty středních škol ve Zlínském kraji je **obava zmeškání důležité zprávy, hovoru nebo e-mailu** (Tabulka 3), kde průměrná hodnota dosahuje $M = 2,65$ bodu. Následuje obava, že studentům něco uniklo, s hodnotou $M = 2,59$ bodu, a nervozita z možnosti, že by mohlo uniknout něco důležitého, s hodnotou $M = 2,38$ bodu. Naopak nejméně intenzivní obavou je strach, že by mohli přijít o pozvání na společenskou událost, kde průměrná hodnota dosahuje $M = 1,68$ bodu. Obecně lze říci, že studenti středních škol ve Zlínském kraji projevují největší míru FOMO v souvislosti s obavami z neinformovanosti a zmeškání důležitých sdělení, zatímco sociální aspekty, jako je vynechání ze společenských událostí, jsou vnímány jako méně intenzivní. Výsledky

ukazují, že pro adolescenty je důležité mít přehled o aktuálním dění a udržovat si kontakt s digitálním prostředím, aby se vyhnuli pocitu, že přicházejí o důležité informace.

Tabulka 3 Intenzita konkrétních obav spojených se syndromem FOMO u studentů vybraných středních škol Zlínského kraje

Pořadí	Otázka	Průměrné skóre
1.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, cítím úzkost, že bych mohl/a zmeškat zprávu, hovor nebo email.	2,6458
2.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, obávám se, že mi něco uniklo.	2,5938
3.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, jsem nervózní, že mi může uniknout něco důležitého.	2,3750
4.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, mám strach, že mi něco unikne.	2,1944
5.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, obávám se, že bych mohl/a být vynechán/a.	2,1563
6.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, obávám se, že se moji přátelé mohou bavit beze mě.	2,1111
7.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, cítím úzkost.	2,2118
8.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, obávám se, že bych mohl/a přijít o vtipné zážitky mých přátel.	2,0521
9.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, jsem nervózní.	2,0486
10.	Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon, obávám se, že bych mohl/a přijít o pozvání na společenskou událost.	1,6840

(zdroj: vlastní)

VO3: Jaké jsou rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví studentů vybraných středních škol Zlínského kraje?

IH0: Předpokládáme, že neexistují rozdíly v míře syndromu FOMO mezi studenty a studentkami vybraných středních škol Zlínského kraje.

IHA: Předpokládáme, že existují rozdíly v míře syndromu FOMO mezi studenty a studentkami vybraných středních škol Zlínského kraje.

Z výsledků jsme zjistili, že průměrná míra syndromu FOMO dosahuje hodnoty $M = 22,07$ bodů ($SD = 7,96$), přičemž u dívek dosahuje hodnoty $M = 22,45$ bodů ($SD = 7,72$) a míra syndromu FOMO se pohybovala od minimální hodnoty 10 bodů po maximální hodnotu 50 bodů. U chlapců se průměrná hodnota dosáhla $M = 21,36$ bodů ($SD = 9,02$), přičemž i zde byla minimální hodnota 10 bodů a maximální 50 bodů.

Z výsledku analýzy vyplývá (Tabulka 4), že chlapci i dívky dosahují srovnatelné míry syndromu FOMO ($p = 0,274$). Na základě výsledků výzkumu můžeme konstatovat, že nezamítáme nulovou hypotézu a neexistují rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví studentů vybraných středních škol Zlínského kraje.

Tabulka 4 Rozdíly v míře syndromu FOMO podle pohlaví

Pohlaví	Počet	Minimum	Maximum	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Signifikance
Dívka	192	10	50	22,45	7,72	0,274
Chlapec	92	10	50	21,36	9,02	

(zdroj: vlastní)

VO4: Jaká je míra životní spokojenosti u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?

Z výsledků jsme zjistili, že průměrná míra životní spokojenosti středoškolských studentů Zlínského kraje dosahuje hodnoty $M = 6,56$ bodů ($SD = 2,11$), přičemž hodnota životní spokojenosti mohla nabývat hodnot od 0 do 10 bodů (kde 0 znamená nejnižší a 10 maximální možnou míru životní spokojenosti).

Pro lepší interpretaci jsme výsledky rozdělili do tří kategorií dle metodiky Cantrilovy škály:

- Nízká úroveň spokojenosti (0–3): 12,5 % studentů,
- Střední úroveň (4–7): 54,5 % studentů,
- Vysoká úroveň (8–10): 33,0 % studentů.

Do pásma nízké úrovně ŽP spadá 12,5 % středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje, do pásma střední úrovně spadá 54,5 % studentů a do pásma vysoké úrovně spadá 33 % studentů.

Z výsledků vyplývá, že středoškoláci ve Zlínském kraji vnímají svou životní spokojenost převážně na střední úrovni.

Tabulka 5 Míra životní spokojenosti středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje

Počet respondentů	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
288	0	10	6,56	2,11

(zdroj: vlastní)

VO5: Jaká je subjektivní míra pocitu štěstí u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje?

Z výsledků jsme zjistili, že většina studentů vybraných středních škol ve Zlínském kraji se cítí spíše šťastná. Přibližně 15,3 % respondentů uvedlo, že se cítí velmi šťastně, a dalších 57,3 % zvolilo odpověď „celkem šťastný/á“. Naopak 21,9 % studentů uvedlo, že se cítí „ne moc šťastně“ a 5,6 % dokonce, že se necítí vůbec šťastně. Tato zjištění ukazují, že i když většina studentů hodnotí svůj pocit štěstí pozitivně, nemalá část vykazuje známky nižšího subjektivního štěstí. Při porovnání výsledků podle pohlaví se ukázalo, že vyšší míru štěstí uváděli častěji chlapci než dívky. Mezi chlapci se jako „velmi šťastní“ označilo více respondentů než mezi dívkami, které častěji volily méně pozitivní hodnocení.

Tabulka 6 Výsledky subjektivní míry pocitu štěstí

Pocit štěstí	Podíl respondentů (%)
velmi šťastný	15,3
celkem šťastný	57,3
ne moc šťastný	21,9
vůbec ne šťastný	5,6

(zdroj: vlastní)

VO6: Jaká je souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol ze Zlínského kraje?

2H0: Předpokládáme, že neexistuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol ze Zlínského kraje.

2HA: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol ze Zlínského kraje.

Z analýzy vyplývá, že mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol ze Zlínského kraje existuje statisticky významná souvislost ($r = -0,15$; $p = 0,011$). Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu H_0 . To znamená, že s rostoucí mírou syndromu FOMO má tendenci klesat míra životní spokojenosti u studentů vybraných středních škol. Ačkoli je vztah slabý, je statisticky významný.

Tabulka 7 Výsledky korelace mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti

Proměnná 1	Proměnná 2	Počet	Pearsonův korelační koeficient (r)	Signifikance
Míra syndromu FOMO	Míra životní spokojenosti	288	-0,149850575	<0,05

(zdroj: vlastní)

9 INTERPRETACE DAT

Výsledky výzkumu přinášejí důležitý vhled do toho, jak středoškolští studenti vybraných škol ve Zlínském kraji vnímají syndrom FOMO a jak souvisí s jejich životní spokojeností. Ukázalo se, že i když se nejedná o extrémně vysoké hodnoty, fenomén FOMO je v této věkové skupině přítomen v mírné intenzitě a u části respondentů může dosahovat hodnot, které lze považovat za potenciálně rizikové. Tento výsledek je v souladu s výzkumem Przybylského a kolegů (2013), který FOMO popisuje jako běžný psychologický jev u mladých lidí, kteří tráví mnoho času na sociálních sítích. Také česká Zpráva o digitálních závislostech (2023) upozorňuje, že pocity neklidu a stresu způsobené digitálními technologiemi jsou u adolescentů běžné.

Zjištění, že míra FOMO se významně neliší mezi dívkami a chlapci, je zajímavé i v kontextu předchozích výzkumů. Například Milyavskaya et al. (2018) zaznamenali mírně vyšší FOMO u dívek, zatímco Alt (2015) došel k závěru, že rozdíly mezi pohlavími nejsou významné a spíše závisí na frekvenci a způsobu používání digitálních médií. Naše data podporují právě tento závěr – že digitální tlak prožívají intenzivně všichni studenti, bez ohledu na pohlaví.

V oblasti životní spokojenosti a subjektivního pocitu štěstí jsme zjistili, že většina respondentů se pohybuje ve středním pásmu. Tato skutečnost odpovídá výzkumu agentury Ipsos (2022), kde více než polovina dotázaných středoškoláků uvedla, že se cítí „spíše šťastně“, avšak jen menší část zažívá „velkou spokojenost“. Podobně Zpráva o duševním zdraví dětí a dospívajících (NUDZ, 2023) uvádí, že pocity štěstí a životního naplnění u české mládeže v posledních letech stagnují nebo mírně klesají, což souvisí nejen s digitálním prostředím, ale i s celospolečenským tlakem na výkon, sebehodnocením a nejistotou do budoucna.

Za nejvýznamnější výsledek tohoto výzkumu lze považovat zjištění, že mezi mírou syndromu FOMO a životní spokojeností existuje statisticky významná negativní souvislost ($r = -0,15$; $p = 0,011$). Podobné výsledky přinesla i studie Elhai et al. (2016), která zjistila, že vyšší míra FOMO predikuje nižší životní spokojenost a vyšší úroveň úzkosti. Také výzkum Franchiny et al. (2018) potvrzuje, že FOMO souvisí s negativními emocemi a menší subjektivní pohodou. Přestože korelace v našem výzkumu nebyla silná, její statistická významnost ukazuje, že FOMO může být jedním z faktorů ovlivňujících celkovou psychickou pohodu mladých lidí.

Interpretace těchto výsledků však musí být provedena s vědomím omezení výzkumu. Vzhledem k použití dostupného výběru není možné závěry zobecnit na všechny středoškoláky ve Zlínském kraji, natož na celou českou populaci. Přesto výsledky ukazují určité tendence, které jsou v souladu s domácími i zahraničními výzkumy a které mohou být cenné pro školní prostředí, prevenci i individuální práci se studenty.

Zjištění tohoto výzkumu tak podtrhují důležitost edukace v oblasti digitální rovnováhy, psychohygieny a podpory vnitřní stability u dospívajících. Vzhledem k tomu, že digitální prostředí je pevnou součástí jejich každodenní reality, nelze očekávat jeho odmítnutí – je však nezbytné hledat způsoby, jak s ním žít vědomě, zdravě a bez přehnaného tlaku na neustálou přítomnost.

10 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků výzkumu vyplývá, že syndrom FOMO je mezi studenty vybraných středních škol ve Zlínském kraji přítomen v mírné intenzitě a souvisí s nižší úrovní subjektivně vnímané životní spokojenosti. Přestože korelace byla slabá, její statistická významnost ukazuje, že vyšší míra FOMO může představovat rizikový faktor pro psychickou pohodu středoškoláků. Na základě toho vzniká potřeba vytvořit konkrétní a uplatnitelný nástroj, který by mohl sloužit školám a pedagogům při práci s tímto tématem v preventivní a podpůrné rovině.

Jako doporučení pro praxi proto navrhuji vytvoření metodického mini-manuálu pro školy, jehož cílem je podpořit edukaci studentů v oblasti digitální rovnováhy, zvyšování povědomí o fenoménu FOMO a prevence jeho negativních dopadů na duševní zdraví. Tento návrh vychází z potřeby propojit témata digitálního well-beingu, psychohygieny a sebereflexe v kontextu školního prostředí.

Základním principem tohoto metodického návrhu je podpora vědomého používání digitálních technologií, nikoliv jejich zákaz. Cílem je vést studenty k pochopení vlastního vztahu k sociálním sítím a motivovat je k vyváženému využívání digitálního prostoru. Manuál by měl být využitelný především při třídnických hodinách, v rámci školních preventivních programů, ale také jako podklad pro školní psychology nebo výchovné poradce.

Navržené metody a techniky zahrnují:

1. **Reflexivní diskuzi ve třídě**, zaměřenou na otázky typu: „Jak se cítím, když nejsem online?“, „Co se ve mně děje, když vidím, co dělají ostatní?“ Tato aktivita podporuje pojmenování vnitřních pocitů a otevírá prostor pro uvědomění si vlivu FOMO na každodenní prožívání.
2. **Jednodenní „offline výzvu“**, při které studenti záměrně omezí své aktivity na sociálních sítích a následně sdílí své zkušenosti formou řízené diskuze nebo deníkového zápisu. Aktivita má potenciál ukázat studentům, že „být offline“ neznamena být vyloučen, ale může být osvobozující.
3. **Krátké vzdělávací bloky** vedené odborníkem (školním psychologem, lektorem prevence), zaměřené na digitální stres, tlak na výkon v online světě a strategie pro

vyrovnávání se s těmito vlivy. Doporučuje se přímé propojení s tématy duševní hygieny, odpočinku a posilování sebevědomí.

4. **Vytvoření informačního letáku pro rodiče**, který by stručně a srozumitelně vysvětlil, co je FOMO, jak se může projevat a jak mohou rodiče své děti v této oblasti podpořit. Leták by mohl být distribuován prostřednictvím školy – např. při třídních schůzkách nebo v elektronické podobě.

Součástí doporučeného metodického výstupu je také plakát s názvem „Jak se nenechat pohltnout FOMO – dej si pauzu a nadechni se!“, který je uveden v příloze č.2. Plakát stručně a srozumitelně vysvětluje, co je syndrom FOMO, a zároveň nabízí konkrétní každodenní tipy pro zlepšení duševní pohody a životní spokojenosti – například věnovat se offline aktivitám, nahradit scrollování četbou nebo vědomě reflektovat pozitivní momenty dne.

Plakát je koncipován tak, aby byl využitelný jak v tištěné formě (např. na nástěnkách ve školních chodbách, třídách, studovnách nebo u školního psychologa), tak v elektronické podobě, např. v rámci školních informačních systémů nebo online třídních skupin. Obsah je určen především středoškolákům a jeho cílem je pozitivní motivace a podpora rovnováhy mezi digitálním a reálným světem.

Tento výstup doplňuje metodický mini-manuál a tvoří spolu s ním ucelený balíček, který lze snadno implementovat do školního prostředí. Oba materiály mají za cíl nabídnout školám nástroje, jak s tématem FOMO pracovat konkrétně, citlivě a přitom efektivně.

Tento návrh je založen na skutečných potřebách studentů, které v rámci výzkumu vyšly najevo, a představuje inovativní a tvořivou reakci na aktuální výzvy spojené s digitálním světem mladých lidí. Věříme, že pokud školy začnou aktivně otevírat toto téma a nabídnou prostor pro sdílení a sebereflexi, může to pozitivně ovlivnit nejen míru FOMO, ale i celkovou životní spokojenost dospívajících.

11 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala vztahem mezi syndromem FOMO (Fear of Missing Out) a subjektivní životní spokojeností u studentů vybraných středních škol ve Zlínském kraji. Cílem bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou FOMO a vnímanou životní spokojeností, a jak se tyto proměnné liší v závislosti na pohlaví. Dále jsme zjišťovali, jaké konkrétní obavy jsou se syndromem FOMO nejčastěji spojovány, a jak studenti sami vnímají své štěstí a celkovou spokojenost se životem.

Dané problematice jsme se věnovali z důvodu rostoucího vlivu digitálních médií na každodenní život mladých lidí. Syndrom FOMO je fenoménem úzce spojeným s online prostředím a může negativně ovlivňovat duševní zdraví, sebevědomí i mezilidské vztahy dospívajících. Vzhledem k aktuálnosti tématu a jeho nedostatečnému zastoupení ve školní praxi jsme cítili potřebu věnovat se tomuto jevu podrobněji.

Výsledky výzkumu ukázaly, že studenti nejčastěji pociťují obavy ze zmeškání společenských událostí a interakcí. Průměrná míra FOMO byla vyšší u dívek než u chlapců, avšak rozdíl nebyl statisticky významný. Z hlediska životní spokojenosti uvedla většina respondentů, že se cítí „celkem šťastně“, přičemž chlapci vykazovali o něco vyšší úroveň spokojenosti než dívky. Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme zjistili, že mezi mírou FOMO a životní spokojeností existuje slabá negativní souvislost – čím vyšší byla míra FOMO, tím nižší byla subjektivně vnímaná životní spokojenost.

Lze tedy říci, že stanovených cílů bylo dosaženo. Práce přinesla nové poznatky o tom, jak mladí lidé vnímají svou přítomnost v online prostředí a jak to souvisí s jejich prožíváním spokojenosti. Přestože nelze výsledky zobecnit na celou populaci středoškoláků (vzhledem k využití dostupného výběru), výzkum přináší důležité podněty pro další odborné zkoumání a také pro preventivní činnost na školách.

Z pohledu komplexního obrazu lze konstatovat, že FOMO je relevantní fenomén, který může mít dopad na psychickou pohodu mladých lidí. Je tedy žádoucí, aby se této problematice věnovala větší pozornost nejen ve výzkumu, ale i v oblasti pedagogické a školně-poradenské praxe. Práce zároveň ukazuje, že klíčem k vyšší životní spokojenosti může být i podpora digitální rovnováhy, uvědomělé práce s časem a posilování zdravého vztahu k sobě i okolí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADAMS, S. K. et al., 2020. *Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health*. Behavioral Sciences, 10(2), 54.
- AKBARI, M. et al., 2021. *Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis*. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 879–900.
- AL-BUSAIDI, S.; BHARDWAJ, A.; KHAN, S., 2023. *Fear of missing out and its impact on mental health: A cross-sectional study among university students*. Journal of Mental Health and Social Behavior, 5(2), s. 101–107.
- ALT, D., 2018. *Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments*. Current Psychology, 37, 128–138.
- ALUTAY, M.; JOSHI, P., 2021. *Social Media and Anxiety: The Role of FOMO*. Journal of Youth Studies, 24(3), s. 45–62.
- BALTA, S. et al., 2020. *Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use*. International Journal of Mental Health and Addiction, 18, 628–639.
- BARRY, C. T.; WONG, M. Y., 2020. *Fear of Missing Out (FoMO): A generational perspective*. Journal of Adolescence, 79, s. 136–145.
- BAWDEN, D.; ROBINSON, L., 2009. *The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies*. Journal of Information Science, 35(2), 180–191.
- BLACKWELL, D.; LEAMAN, C.; TRAMPOSCH, R.; OSBORNE, C.; LISS, M., 2017. *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction*. Personality and Individual Differences, 116, s. 69–72.
- BLACHNIO, A.; PRZEPIÓRKA, A., 2018. *Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study*. Psychiatry Research, 259, 514–519.
- BLINKA, L., 2016. *Online závislosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0991-2.
- BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G., 2014. *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V*. Psychology Research and Behavior Management, 7, 155–160. ISSN 1179-1578. Dostupné z: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.

Brainmarket.cz, 2024. *FOMO: Strach z promeškání v digitálním věku* [online]. [cit. 2025-03-10]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/fomo--strach-z-promeskani-v-digitalnim-veku>.

BRIGHT, L. F.; LOGAN, K., 2018. *Is my fear of missing out (FoMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands*. Internet Research, 28(5), s. 1213–1227.

BURNELL, K. et al., 2019. *Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out*. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13(3), article 5. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-3-5>.

CAMPBELL, O. L. et al., 2021. *The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries*. SSM - Population Health, 13, 100742.

CASALE, S. et al., 2018. *Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction*. Addictive Behaviors, 85, 83–87.

CRUSIUS, J.; MÜLLER, S. M.; DRECHSLER, M., 2022. *Social comparison and mental health in the digital age: A review*. Current Opinion in Psychology, 45, s. 101293. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.101293.

CUNNINGHAM, T., 2020. *The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World*. Hoboken: Wiley.

CURRIE, C. et al., 2004. *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Health Policy for Children and Adolescents; No. 4. WHO.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Střední školy – statistické údaje za rok 2024* [online]. Praha: ČSÚ, 2024 [cit. 2025-04-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/>

DAMODARAN, K. K. et al., 2019. *Relationship between the hand discomfort with the dimensions of hand and touch screen mobiles*. Drug Invention Today, 12(3), 537–540.

DE COCK, R. et al., 2014. *Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(3), 166–171.

- DIENER, E.; RYAN, K., 2009. *Subjective Well-Being: A General Overview*. South African Journal of Psychology, 39(4), 391–406. DOI: 10.1177/008124630903900402.
- DINCER, T. et al., 2018. *Digital Literacy and FOMO: A Study on Teenagers in Turkey*. International Journal of Research in Education and Science, 4(1), 249–260.
- DODGE, R. et al., 2012. *The challenge of defining wellbeing* [online]. International Journal of Wellbeing, 1–14 [cit. 2025-02-20]. ISSN 1179-8602. Dostupné z: <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/>.
- ELHAI, J. D.; YANG, H.; FANG, J.; BAI, X.; HALL, B. J., 2020. *Depression and anxiety symptoms are associated with problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator*. Addictive Behaviors, 101, s. 105962. DOI: 10.1016/j.addbeh.2019.04.033.
- GUPTA, M.; SHARMA, A., 2021. *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. World Journal of Clinical Cases, 9(19), 4881.
- HATO, B.; HOETJES, M., 2021. *Compulsive mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-Scale* [online]. [cit. 2025-04-18]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/2f96f25b371f03e1a1a092f0cfe2c3aa5c1ca132>
- HLAVÁČKOVÁ, E.; HODAČOVÁ, L.; CSÉMY, L.; ŠMEJKALOVÁ, J.; ČERMÁKOVÁ, E. *Životní spokojenost českých dětí jako významný koncept ovlivňující zdraví* [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/kont.2009.027>
- CHOMYNOVÁ, Pavla, DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, GROHMANNOVÁ, Kateřina, ORLÍKOVÁ, Barbora, ČERNÍKOVÁ, Tereza, GALANDÁK, Daniel, FRANKOVÁ, Eva, FIDESOVÁ, Hana a VOPRAVIL, Jan. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2023. ISBN 978-80-7440-321-7. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf
- CHOTPITAYASUNONDH, V.; DOUGLAS, K. M., 2016. *How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*. Computers in Human Behavior [online]. 63, s. 9–18 [cit. 2025-03-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
- JOVANOVIČ, V., 2022. *Internalizing behaviors in adolescence: The unique contribution of life satisfaction beyond positive and negative affect*. *Personality and Individual Differences*, 192, 111593.
- KAMARUDDIN, N. A.; HARIS, H., 2022. *Relationship fear of missing out with social media addiction high school-aged teens*. *Comprehensive Health Care*, 6(1), 24–30.
- KEKKONEN, V. et al., 2020. *Adolescents' peer contacts promote life satisfaction in young adulthood—A connection mediated by the subjective experience of not being lonely*. *Personality and Individual Differences*, 167, 110264.
- KING, A. L. S.; VALENÇA, A.; NARDI, A. E. et al., 2013. *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?* *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- KOPECKÝ, K., 2024. *Netolismus* [online]. E-Bezpečí. [cit. 2025-03-03]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/netolismus/>
- KOPECKÝ, K.; KREJČÍ, V., 2023. *Sociální sítě – úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-6370-4.
- KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D., 2017. *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), s. 311.
- LI, X. et al., 2023. *The longitudinal relationship between future time perspective and life satisfaction among Chinese adolescents*. *Personality and Individual Differences*, 202, 111998.
- LIN, L. et al., 2016. *Association between social media use and depression among US young adults*. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.
- MAXWELL, L. C. et al., 2021. *The nature of FoMO: trait and state fear-of-missing-out and their relationships to entertainment television consumption*. *Atlantic Journal of Communication*, 30(5), 522–534. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15456870.2021.1979977>

- MILYAVSKAYA, M.; SAFFRAN, M.; HOPE, N.; KOESTNER, R., 2018. *Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences*. *Motivation and Emotion*, 42(3), s. 348–362.
- NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ (NUDZ), 2023. *Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti, odborníci připravují preventivní opatření* [online]. Klecany: NUDZ, 15. prosince 2023 [cit. 2025-04-18]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>
- NEKONEČNÝ, M., 2017. *Strach* [online]. Sociologická encyklopedie. [cit. 2025-03-10]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Strach>
- NEWPORT, C., 2019. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Penguin Press.
- NUSRATH, V. P.; VERONICA, N., 2020. *The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence*. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1948–1960. DOI: 10.25215/0803.203.
- PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives* [online]. Paris: OECD Publishing. [cit. 2025-04-18]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- PROCHÁZKA, M., 2012. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3470-5.
- PRZYBYLSKI, A. K., 2013. *Social comparison and social media: How exposure to idealized portrayals influences emotional well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), s. 662–674.
- 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), s. 1841–1848.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L., 2000. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68.

- SHOVAL, D. et al., 2020. *Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study*. Sleep Health, 6(4), 495–497.
- STEAD, H.; BIBBY, P. A., 2017. *Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being*. Computers in Human Behavior, 76, 534–540.
- ŠEVČÍKOVÁ, A., 2015a. *Two sides of the same coin: communication technology, media use, and our kids' health*. International Journal of Public Health, 60(2), 129–130. DOI: 10.1007/s00038-015-0659-x.
- ŠEVČÍKOVÁ, A., 2015b. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-9426-6.
- TIGGEMANN, M.; SLATER, A., 2013. *NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls*. The International Journal of Eating Disorders, 46(6), 630–633.
- VALKENBURG, P. M.; PETER, J., 2011. *Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks*. The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 48(2), 121–127.
- VARCHETTA, M. et al., 2020. *Social Media Addiction, Fear of Missing Out (FoMO) and online vulnerability in university students*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 14(1), e1187.
- VERNON, M., 2014. *Wellbeing*. Taylor & Francis. Routledge. ISBN 978-1315710334.
- WEINSTEIN, E., 2017. *Adolescents' differential responses to social media browsing: Exploring causes and consequences for intervention*. Computers in Human Behavior, 76, 396–405.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 2020. *Promoting wellbeing* [online]. [cit. 2025-02-22]. Dostupné z: <https://www.who.int/activities/promoting-well-being#:~:text=Well%2Dbeing%20encompasses%20quality%20of,resources%2C%20overa ll%20thriving%20and%20sustainability>
- YILDIRIM, C.; CORREIA, A.-P., 2015. *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire* [online]. Computers in Human Behavior, roč. 2015, č. 1, s. 130–137. [cit. 2025-03-03]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001806>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přehled středoškolského vzdělávání ve Zlínském kraji ve školním roce 2023/2024	43
Tabulka 2 Míra syndromu FOMO u středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje	47
Tabulka 3 Intenzita konkrétních obav spojených se syndromem FOMO u studentů vybraných středních škol Zlínského kraje	48
Tabulka 4 Rozdíly v míře syndromu FOMO podle pohlaví	49
Tabulka 5 Míra životní spokojenosti středoškolských studentů vybraných škol Zlínského kraje	50
Tabulka 6 Výsledky subjektivní míry pocitu štěstí	50
Tabulka 7 Výsledky korelace mezi mírou syndromu FOMO a vnímanou mírou životní spokojenosti	51

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DSMM	Model rozdílné citlivosti na mediální vlivy
FOMO	Fear Of Missing Out
JOMO	Joy Of Missing Out
WHO	Světová zdravotnická organizace
PSMU	Problematické užívání chytrého telefonu

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Plakát „Jak se nenechat pohltit FOMO“

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení studenti,

jsem studentkou bakalářského studijního programu Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce.

Tématem mé práce je Syndrom FOMO a životní spokojenost studentů středních škol.

Syndrom FOMO je zkratka pro anglický výraz Fear Of Missing Out. Jedná se o pocit strachu, že nám něco důležitého uniká, což se často děje, když jsme na sociálních sítích. Když se od nich odpojíme, může se u nás objevit obava, že přicházíme o důležité události nebo informace.

Dotazník je zcela anonymní a Vaše odpovědi budou použity pouze k účelům mé bakalářské práce.

Prosím, odpovídejte co nejpřesněji a pravdivě.

Děkuji za Váš čas i ochotu
Karolína Brázdilová

Pohlaví (zakroužkuj jedno) žena muž jiné
Věk _____
Datum _____

Odpovězte na následující otázky a označte, jak moc pro vás platí každé tvrzení, na škále od 1 (nikdy) do 5 (vždy).

Pokud pravidelně nekontroluji svůj telefon...		Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
1.	cítím úzkost.	1	2	3	4	5
2.	obávám se, že mi něco uniklo.	1	2	3	4	5
3.	jsem nervózní.	1	2	3	4	5
4.	jsem nervózní, že mi může uniknout něco důležitého.	1	2	3	4	5
5.	mám strach, že mi něco unikne.	1	2	3	4	5
6.	obávám se, že bych mohl/a přijít o pozvání na společenskou událost.	1	2	3	4	5
7.	obávám se, že bych mohl/a přijít o vtipné zážitky mých přátel.	1	2	3	4	5
8.	obávám se, že se moji přátelé mohou bavit beze mě.	1	2	3	4	5

9.	obávám se, že bych mohl/a být vynechán/a.	1	2	3	4	5
10.	cítím úzkost, že bych mohl/a zmeškat zprávu, hovor nebo email.	1	2	3	4	5

Následující otázky se týkají životní spokojenosti:

11. Následující otázka zjišťuje na stupnici od 0 do 10, jak jsi spokojený/á se svým životem. Nula znamená, že nejsi ,vůbec spokojený/á‘ a deset znamená, že jsi ,naprosto spokojený/á‘.

Jak moc jsi v současné době celkově spokojený/á se svým životem?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Jaký máš v současnosti pocit ze svého života ?

- a) Velmi šťastný
- b) Celkem šťastný
- c) Ne moc šťastný
- d) Vůbec ne šťastný

JAK SE NENECHAT POHLTIT FOMO

DEJ SI PAUZU A NADECHNI SE !

Objev radost mimo obrazovku a zlepši svou
životní spokojenost !



Syndrom FOMO, zkráceně "Fear of Missing Out", popisuje strach z toho, že ti něco uteče - že ostatní zažívají něco zajímavého a ty o to přijdeš.

Neustálé kontrolování telefonu a notifikací tě může zatěžovat, způsobovat úzkost nebo stres a snižovat tvoji celkovou životní spokojenost. Zkus se na chvíli odpojit a objev, co ti svět kolem nabízí i bez obrazovky !

Zkus každý den alespoň jednu věc:

- ✓ Dopřej si hodinu bez telefonu
- ✓ Věnuj čas aktivitě, která tě baví offline
- ✓ Vyměň večerní scrollování za knížku
- ✓ Zapiš si 3 věci, za které si dnes vděčný
- ✓ Nepoužívej telefon těsně před spaním



Rovnováha
= spokojenější život

„To nejdůležitější se děje mimo obrazovku.“



Cítíš, že bys potřeboval/a podporu?
Obrat'se na školního poradce nebo
třídního učitele