

Syndrom FOMO u současné mladé generace

Vojtěch Iljaševič

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: **Vojtěch Iljaševič**
Osobní číslo: **H22967**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Syndrom FOMO u současné mladé generace**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociálních sítí, syndromu Fear of Missing Out a období dospívání.

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:

- BLINKA, Lukáš, 2015. Online závislosti. Praha: ve spolupráci s Masarykovou univerzitou vydala Grada Publishing. ISBN 978-80-210-7975-5.
- GREENFIELD, Susan, 2016. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Brno: Bizbooks. ISBN 978-80-265-0450-4.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KARDARAS, Nicholas, 2021. Svítící děti: Závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit. Brno: Zoner Press. ISBN 978-80-7413-451-7.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.

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

Tato bakalářská práce se zaměřuje na fenomén strachu z promeškání (FOMO – *Fear of Missing Out*) u mladé generace ve věku 14 až 19 let. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak míra FOMO souvisí s osobnostními rysy (konkrétně mírou extraverze), pocitem osamělosti a způsobem využívání sociálních sítí. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, které se věnují samotnému fenoménu FOMO, sociálním sítím a charakteristice mladé generace. Empirická část vychází z kvantitativního dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 128 respondentů. Byly využity standardizované škály: FOMO škála (Przybylski et al., 2013), dvě položky z dotazníku BFI-10 pro měření extraverze, PAUM (Gerson et al., 2017) pro posouzení aktivního a pasivního užívání sociálních sítí a škála osamělosti dle De Jong Gierveld.

Klíčová slova: FOMO, mladá generace, sociální sítě, osamělost, extraverze

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among the young generation aged 14 to 19. The aim of the research was to examine how the level of FOMO relates to personality traits (specifically the degree of extraversion), feelings of loneliness, and the way social media are used. The theoretical part is divided into three chapters, focusing on the FOMO phenomenon, social media, and the characteristics of the young generation. The empirical part is based on a quantitative questionnaire survey involving 128 respondents. Standardized scales were used: the FOMO scale (Przybylski et al., 2013), two items from the BFI-10 to measure extraversion, the Passive and Active Use Measure (PAUM; Gerson et al., 2017) to assess social media usage, and the De Jong Gierveld Loneliness Scale.

Keywords: FOMO, young generation, social media, loneliness, extraversion

Rád bych poděkoval své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za vedení práce a užitečné rady, které mi pomohly při jejím zpracování. Také bych rád poděkoval své rodině a přátelům za podporu, kterou mi za celou dobu studia projevovali.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 FOMO.....	14
1.1 PŘÍČINY A DŮSLEDKY FOMO.....	18
2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	20
2.1 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	21
2.2 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU	23
2.3 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	25
2.4 DOPADY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA KOGNITIVNÍ ZDRAVÍ.....	26
2.5 SOCIÁLNÍ SÍTĚ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	28
3 MLADÁ GENERACE	30
3.1 OSAMĚLOST	31
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	34
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	34
4.2 CÍLE VÝZKUMU	35
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	35
4.4 POJETÍ VÝZKUMU	36
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
4.6 VÝZKUMNÁ TECHNIKA.....	39
5 ANALÝZA DAT.....	44
6 INTERPRETACE DAT A DISKUZE	48
7 LIMITY VÝZKUMU.....	50
8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	51
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53
SEZNAM TABULEK.....	65
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	66
SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Nástup digitálních technologií přinesl výraznou změnu každodenního fungování dospívajících. Ač tato změna přinesla plno kladných možností, jako zábava, nepřetržitý kontakt s dalšími uživateli, nebo, bez nadsázky každou informaci dostupnou během několika vteřin, přinesla s sebou také negativní stránky a nová nebezpečí. Jedním z nejvýraznějších rizik je syndrom FOMO (Fear of Missing Out), tedy strach že jedinec něco důležitého zamešká. Przybylski et. al (2013) definuje FOMO jako neustálou obavu z toho, že ostatní prožívají obohacující zážitky, jichž se daný člověk neúčastní, což vede k touze být neustále informován o tom co ostatní dělají. Tento fenomén je zvláště rozšířený mezi dospívajícími jedinci. Právě ti pocítují v této životní fázi velkou potřebu sociálního začlenění.

Z dat Českého statistického úřadu vyplývá, že v roce 2024 používalo celých 63% obyvatel starších 16 let. Což odpovídá 5,5 milionu obyvatel. Ve věkovém rozmezí 16 až 24 let užívá sociální sítě 98% obyvatel. Dle výzkumu Ami Digital z roku 2025, 80 % všech uživatelů využívá nějakou sociální síť každý den, načež na sítích tráví v průměru 144 minut. Z těchto dat vyplývá, že pro navazování a udržování kontaktů není zapotřebí prostředí reálného života, ale je zde také možnost vytvářet udržovat sociální vztahy pouze v prostředí online. Ač můžou být jedinci skrze sociální sítě stále ve spojení neznamená to, že budou stejnou měrou spokojeni se svou kvalitou interpersonálních vztahů. I z tohoto důvodu se stále častěji můžeme setkat se spojitostí sociálních sítí a pocitem osamělosti.

Weiss (1973) osamělost popisuje jako subjektivní pocit nedostatku kvalitních sociálních vazeb, který se může objevit i v přítomnosti jiných lidí. Byť sociální sítě slouží k vzájemnému propojování a kontaktu můžou stejně tak umocňovat pocit osamělosti a prohlubovat vnitřní pocit sociálního odloučení. Ač člověk nemusí pocítovat samotu i když je sám (Tzouvara et. al., 2015; Yang 2019), stejně tak se jedinec může cítit osamělý i ve společnosti ostatních lidí (Yang, 2019). Dospívající jedinci se nacházejí v období, kdy utváření vztahů s vrstevníky hraje klíčovou roli, i z tohoto důvodu jsou v tomto ohledu obzvláště zranitelnou skupinou.

Je důležité také vzít v potaz a zohlednit osobností charakteristiky jednotlivců. Extraverze je jedním z klíčových rolí, která může mít velký vliv na pocítování syndromu FOMO a také na míru osamělosti. Pod extraverzi může spadat otevřenost, přátelskost, nebo komunikativnost. V této práci bych se chtěl zaměřit na způsob využívání sociálních sítí, tedy k čemu nejvíce respondenti ve věku 14 až 19 využívají sociální sítě. Dále bych rád

prozkoumal, zda se u výše zmiňované skupiny objevuje syndrom FOMO, zda se potýkají s osamělostí a jak osamělost souvisí se syndromem FOMO a také, jak syndrom FOMO souvisí s osobnostním rysem extraverte.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 FOMO

V této kapitole se zaměříme na fenomén Fear of missing out (FOMO), tedy strachem ze zameškání. Tento pojem popisuje úzkostný pocit, že ostatní lidé zažívají zajímavé či obohacující události, zatímco jedinec sám o ně přichází. Tento jev může ovlivňovat psychickou pohodu i sociální interakce, přičemž jeho dopady jsou zvláště patrné u mladé generace, která je s tímto online prostředím propojena. Cílem této kapitoly je představit fenomén FOMO, popsat jeho příčiny a důsledky a zaměřit se na projevy závislosti na internetu.

Termín FOMO poprvé představil McGinnis (2004) v článku *Social Theory at HBS*. McGinnis použil tento pojem k popisu behaviorálních změn, které byly způsobeny vzrůstajícím používáním digitálních technologií a sociálních médií. FOMO označuje pocit úzkosti nebo obavy, že jednatel může zmeškat nějakou významnou událost, příležitost nebo zážitek, což je obvykle vyvoláno neustálým sledováním životů ostatních lidí na sociálních sítích.

Podle Przybylski et al. (2013) je FOMO definováno jako neustálá obava z toho, že ostatní prožívají obohacující zážitky, jichž se daný člověk neúčastní, což vede k touze být neustále informován o tom, co ostatní dělají. Oxfordský slovník (2013), kde je tento jev oficiálně zaznamenán, ho popisuje jako „pocit strachu, že se někde jinde odehrává zajímavá nebo vzrušující událost“.

Przybylski et al. (2013), na základě aplikace teorie sebeurčení podle Deci & Ryan (1985), definoval FOMO jako negativní emoční stav vyplývající z neuspokojených sociálních potřeb. Tento fenomén je úzce spojen s problematičtým užíváním sociálních médií a bývá doprovázen řadou negativních životních zkušeností a emocí, jako je nedostatek spánku, snížený pocit životní kompetence, emoční napětí, úzkost či ztráta emoční kontroly. Lze předpokládat, že FOMO vzniká z velkého množství zkušeností a možností, zejména sociální povahy, které jsou spojeny s nejistotou ohledně „nejlepšího“ výběru (Milyavskaya et al., 2018).

FoMo může být důvodem pocitu úzkosti u lidí, kteří mají pocit, že nedělají pokroky, nebo nevedou dostatečně zajímavý život. Mají tedy potřebu být neustále ve spojení a sledovat to co dělají ostatní. V případě pocitu, že daný jedinec nemá dostatečně zajímavý život v porovnání s ostatními, může dojít k poklesu sebevědomí. Dalším pocitem může být též hluboká závist vůči ostatním, či nespokojenost s vlastní životní situací. To obvykle vede ke

zvýšenému využívání sociálních sítí, a to především u lidí, kteří mají vysokou míru FOMO vede k tomu, že častěji prezentují pozitivní okamžiky ze svého života a častěji kontrolují své sociální síť. Ze studie provedené v roce 2021 s téměř 22 000 účastníky vyplývá, že existuje úzká spojitost mezi FOMO a negativními duševními stavy, jako jsou deprese, úzkost nebo neuroticismus (Zhong, 2023).

Fear of Missing out je úzce spojen s teorií sebeurčení, která popisuje základní lidské potřeby a to sounáležitost, autonomii a kompetenci. V případě, že jsou tyto potřeby nenaplněny může u jedince vznikat negativní emoční reakce spojená s FOMO. Při definování FOMO hraje důležitou roli dvě základní složky: afektivní a kognitivní. Jedná se o afektivní komponenty a kognitivní komponenty.

Afektivní (emocionální) složka FOMO se projevuje především úzkostmi, pocitem strachu, lítostí, nebo závistí. Ačkoliv v názvu samotného fenoménu zastává „strach“ hlavní složku, většina výzkumů popisuje tuto složku spíše jako úzkostný stav. Například v situaci, kdy člověk dá přednost zůstat doma před setkáním s přítelem může zažívat nepříjemný pocit nejistoty a pocitu, zda neučinil špatné rozhodnutí. Může dojít k pocitu, že si ostatní užívají více než on, nebo také, že jeho nepřítomnost může mít negativní vliv na jeho postavení ve společenské skupině. FOMO tedy nezahrnuje jen strach z neúčasti na jedné události, ale je to hlubší pocit že životy druhých jsou plnohodnotnější, zábavnější a úspěšnější. Tyto pocity umocňují zejména sociální síť, kde lidé ukazují převážně idealizované verze svého života. Tato složka se tedy týká pocitů, emocí. Projevuje se jako úzkost, strach, smutek nebo lítost.

Kognitivní složka zahrnuje dva myšlenkové procesy, které významně přispívají k rozvoji FOMO: sociální srovnávání a kontra faktuelní myšlení. Právě tyto mechanismy jsou klíčové, protože ovlivňují, jak jedinec vnímá vlastní život ve vztahu k ostatním a jak hodnotí alternativy svých rozhodnutí. Sociální srovnávání vede k neustálému porovnávání s druhými, což může vyvolávat pocit, že vlastní život není tak zajímavý nebo hodnotný jako životy ostatních. Což vede k pocitům méněcennosti, stresu a také ke zkreslenému vnímání reality (Milyavskaya et al., 2018).

Druhým zmíněným procesem je kontra faktuelní myšlení. Tedy myšlení „co by, kdyby“. Například pokud se někdo rozhodne pracovat místo toho, aby šel na večírek, může si následně představovat, jak skvěle by se bavil, kdyby se rozhodl jinak. Tento typ myšlení vede k nespokojenosti se současným stavem a může zvyšovat pocit lítosti nad nezvolenými alternativami (Rifkin, Cindy & Kahn, 2015).

FOMO se často spojuje s používáním sociálních sítí, ale tento fenomén může mít širší dopad, včetně oblasti spotřebitelského chování. Jak ukazuje studie Kang et al. (2019), lidé mohou pociťovat FOMO i v kontextu nákupních rozhodnutí, kdy se připojují k určité sociální skupině prostřednictvím konformity v konzumaci, například výběrem určité značky, aby nebyli vyčleněni. To naznačuje, že FOMO není omezeno pouze na online prostředí, ale ovlivňuje i offline chování, jako je spotřeba a výběr produktů.

Chan et al. (2022) kromě FOMO věnují také JOMO (Joy Of Missing Out) rozdělení užívání sociálních médií do tří fází.

- Fáze pre-consumption (fáze před-konzumní) – spouštěčem této fáze je jakýkoliv podnět, jež motivuje uživatele používat sociální média. Například procházení příspěvků vrstevníků pro eliminaci pocitu osamělosti. Tyto motivace odrážejí potřeby jednotlivých uživatelů a mohou se výrazně lišit v závislosti na individuálních rozdílech. Některé z těchto motivací, jako například touha po sociálním spojení, zahrnují psychologické potřeby, které mohou vést k větší náchylnosti k FOMO, zejména v případě, že uživatelé pociťují jejich nedostatek (Przybylski et al., 2013).
- Fáze consumption (fáze konzumní) – v této fázi uživatel zpracovává informace (lajky, komentáře, nebo příspěvky) a činí úsudky prostřednictvím různých psychologických mechanismů, které dle Chan et al. (2022) vedou k FOMO. První kategorie souvisí se sebeprezentací. Obvykle mají uživatelé tendenci sdílet na sociálních médiích obsah, který odráží jejich ideální obraz sebe sama (Zheng et al., 2020).
- Po konzumaci sociálních médií mohou jednotlivci zažít pocity lítosti nebo frustrace, pokud mají dojem, že něco důležitého zmeškali. Tento negativní stav může být vyvolán pocity osamělosti nebo vyloučení.

Chan et al. (2022) dále navrhuje užívání *Social Media Mindfulness Practice* (SMMP), česky „praktiku všímavosti při používání sociálních médií“. Tato technika spočívá v tom, že se uživatelé místo automatického a bezmyšlenkovitého procházení na sociálních sítích, soustředí na to, jakým způsobem je používají, s jakými emocemi a záměry. V praxi by to tedy mohlo vypadat následovně:

- V před-konzumační fázi si uživatelé stanoví cíle pro používání sociálních médií, které jsou v souladu s jejich motivačními potřebami.

- V konzumační fázi by se měl uživatel snažit prohlížet obsah sociálních médií s většími povědomím, nižším hodnocením a reaktivitou.
- V post-konzumační fázi je ve výsledku uživatel spokojenější, protože odstranili procesy, které převzaly kontrolu nad jejich mentálními myšlenkami způsobem, který nebyl produktivní.

Tento proces tedy může vést radosti z vynechání – tedy JOMO. Joy of Missing Out (JOMO) představuje vědomý a záměrný přístup k užívání sociálních médií, který může vést k větší spokojenosti a snížení negativních pocitů spojených s FOMO.

Fenoménu JOMO se věnuje také článek na stránce ScienceDaily z 20. března 2023. Ten informuje o studii vedené Washington State University, která zkoumala fenomén známý jako "radost z promeškání" (JOMO – Joy of Missing Out). Tento pojem je často prezentován jako zdravý protipól k "strachu z promeškání" (FOMO – Fear of Missing Out), kdy jedinec nachází potěšení v samotě a odpojení se od sociálních aktivit. Studie probíhala na vzorku dvou skupin dospělých respondentů, přičemž každá skupina čítala přibližně 500 osob. Účastníci odpovídali na otázky související s jejich vztahem k samotě, používáním sociálních sítí, celkovou spokojeností se životem, úrovní sociální úzkosti a pocity osamělosti. Výsledky ukázaly, že značná část jedinců s vysokým skóre JOMO zároveň vykazovala silnější sociální úzkost. To naznačuje, že preference být o samotě nemusí vždy pramenit z vědomého rozhodnutí, ale může být důsledkem nepohodlí nebo obav spojených se sociálními interakcemi. Překvapivé bylo i zjištění, že lidé s výrazným JOMO zůstávají aktivní na sociálních sítích. Studie ukázala, že pro některé z nich představují online platformy méně stresující způsob komunikace ve srovnání s osobním kontaktem. Další část výzkumu identifikovala menší skupinu účastníků (přibližně 10 %), kteří vykazovali vysokou úroveň JOMO, aniž by zároveň trpěli sociální úzkostí. Přesto však i tito jedinci hlásili občasné pocity osamělosti, což naznačuje, že preference samoty nemusí být vždy zcela bez negativních dopadů. Celkově výzkum ukazuje, že klíčovým faktorem u fenoménu JOMO je jeho motivace. Pokud je snaha vyhnout se sociálním interakcím vedena potřebou odpočinku a psychické regenerace, může být pro člověka prospěšná. Pokud je však důvodem úzkost nebo strach ze sociálních situací, může mít tento přístup dlouhodobě nepříznivé dopady (Washington State University, 2023).

1.1 Příčiny a důsledky FOMO

Dle Alt a Boniel-Nissim (2018) Používání sociálních sítí může mít i pozitivní přínos, ať už jde o stálé spojení s blízkými či získávání informací. Někteří vědci ale právě z těchto důvodů vyjadřují obavy a poukazují na to, že se právě tyto možnosti sociálních sítí můžou stát návykové, rušivé, časově náročné a mohou vést k psychickým problémům a nízké životní spokojenosti u adolescentů (Cheung & Wong, 2011; Alt, 2015).

Skutečnost, že je zde takové nebezpečí hrozí pramení ze studií, které se zaměřily na problematické používání internetu, konkrétněji zaměřené na nadměrné používání sociálních sítí (Alt, 2015; Przybylski et al., 2013). Výsledky ukazují, že FOMO může být klíčovým zprostředkujícím faktorem mezi nenaplněnými psychologickými potřebami a problematickým online chováním.

Podle průzkumu Lenharta, Smithe, Andersona, Duggana a Perrina (2015) využívá 80 % dospívajících jako hlavní formu komunikace s přáteli textové zprávy. Více než 94 % uvedlo, že tráví čas na sociálních sítích, kde udržují kontakt se svým sociálním okruhem. Sociální média jsou pro 83 % teenagerů zdrojem aktuálních informací o životech jejich přátel a 70 % respondentů vnímá tyto platformy jako nástroj, který jim pomáhá lépe porozumět emocím druhých. Kromě zprostředkování komunikace umožňují sociální sítě adolescentům získávat sociální podporu od přátel, rodiny i širší komunity, což se ukazuje jako obzvláště důležité při zvládání náročných životních situací.

Ačkoliv výše uvedená studie je převážně zaměřena na pozitivní přínosy online komunikace mezi dospívajícími. Valkenburg a Peter (2011) a Yen et al. (2009) upozorňují, že právě dlouhodobé užívání tohoto typu komunikace může být nebezpečné obzvláště pro skupinu dospívajících, neboť jsou více otevření novým technologiím a jsou tak více nakloněni inklinovat k tomuto způsobu komunikace a ignorovat tím jiné možnosti.

Výzkumy naznačují, že FoMO zprostředkovává vztah mezi nenaplněnými psychologickými potřebami a nadměrným využíváním sociálních sítí. Alt (2015) například zjistil, že nízká motivace ke studiu vede ke zvýšené míře FoMO, což následně podporuje častější používání sociálních sítí během výuky. Tato souvislost byla potvrzena i v dalším výzkumu Alt (2016), který ukázal, že špatná adaptace na vysokoškolské prostředí může vést ke zvýšené míře FoMO a tím i k častějšímu využívání sociálních sítí ve volném čase během výuky.

Další studie se zaměřily na vztah FoMO k potřebě sociálního začlenění. Beyens, Frison a Eggermont (2016) prokázali, že jedinci s vyšší potřebou sounáležitosti a touhou po

popularitě vykazují vyšší míru zapojení na sociálních sítích, přičemž právě FoMO zde hraje klíčovou zprostředkující roli. Tento fenomén je zároveň spojen se zvýšenou mírou stresu z používání sociálních sítí.

FoMO se rovněž ukázalo jako významný faktor přispívající k problematickému užívání chytrých telefonů. Elhai, Levine, Dvorak a Hall (2016) identifikovali FoMO jako proměnnou nejvíce spojenou s nutkavým používáním smartphonů, přičemž toto chování vykazovalo souvislost s úzkostnými a depresivními symptomy.

Neurobiologické aspekty FoMO se staly předmětem výzkumu Laie, Altavilly, Ronconiho a Aceta (2016). Výsledky jejich studie naznačují, že jedinci s vyšší mírou FoMO jsou citlivější na pozitivní sociální interakce a mají silnější potřebu sociálního uznání. Tato charakteristika může vést k intenzivnějšímu využívání sociálních sítí, což v některých případech může přerůst až v závislostní chování.

2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Historie sociálních sítí se datuje od roku 1997, kdy byla založena první sociální síť *Sixdegrees.com* (Pospíšilová 2017). Jedná se o online platformy nabízející komplexní nabídku obsahu čítající vizuální obsah, text, video či grafiku. Tento obsah je kromě pasivního sledování také aktivně sdílet s ostatními uživateli. Uživatel má možnost založení osobního účtu, ten může zpřístupnit ostatním uživatelům a pomocí tohoto účtu s nimi komunikovat či jinak interagovat. Možnost vzájemného online propojení lidí z různých koutů světa, kteří mají společné zájmy, dala vzniknout tomuto novému fenoménu, jenž je známý jako sociální síť. Existuje široká škála sociálních sítí, které se liší svými funkcemi, zaměřením a cílovou skupinou uživatelů. Mezi nejpopulárnější patří Facebook, Instagram, Twitter (X), LinkedIn, YouTube a TikTok. Spolu s dalšími online platformami určenými ke komunikaci a sdílení obsahu, jako jsou blogy, fóra, diskusní skupiny, video hostingové služby nebo podcastové platformy, spadají sociální sítě do širší kategorie sociálních médií (Kopecký, Krejčí, 2023)

Sociální sítě představují specifické nástroje pro navazování a udržování vztahů v online prostředí. Jsou to webové platformy, které uživatelům umožňují vytvářet profily, propojit se s ostatními a vzájemně komunikovat, přičemž dochází ke sdílení různorodých informací (Boyd & Ellison, 2007).

Sociální sítě se rozdělují podle různých kritérií, například na globální (Facebook, Twitter, LinkedIn) a lokální (Vkontakte, Tuenti). Dalším aspektem je dominantní obsah – některé platformy jsou zaměřeny na text (Facebook), jiné na video (YouTube) či fotografie (Flickr) (Černý, Černá, 2012).

Sociální sítě mají významný vliv na psychiku dospívajících. Pozitivní účinky spočívají v budování sociálního kapitálu, který poskytuje podporu a příležitosti pro spojení s ostatními. Negativní účinky zahrnují sociální srovnávání, které může zvyšovat pocity nejistoty, a FOMO (strach z promeškání), které je spojeno s depresí a zhoršením spánku. Někteří autoři vidí problematické užívání sociálních sítí jako závislostní poruchu, ale jiné definice zahrnují širší spektrum negativních dopadů, včetně zanedbávání zdraví a vztahů (Kolouch, et. al. 2023)

Ochrana soukromí zůstává jedním z hlavních témat spojených se sociálními sítěmi. Různé platformy mají odlišné přístupy k zabezpečení osobních údajů a sdílení informací, což je

důležité při hodnocení jejich bezpečnosti. S rostoucím počtem uživatelů a propojením online i offline světa je tato otázka stále aktuálnější (Černý, Černá, 2012).

Interakce na sociálních sítích

Kromě samotných příspěvků ve formě textového obsahu, fotek, nebo videí se uživatel může na sociálních sítích projevovat pomocí rychlé reakce. Reakce na příspěvky se mohou lišit podle konkrétní sociální sítě, ale základní principy jejich fungování zůstávají podobné. Nejčastějšími způsoby jsou: označení příspěvku za účelem zvýšení jeho viditelnosti (například "To se mi líbí" na Facebooku nebo "Like" na Twitteru), přidání komentáře nebo odpovědi pod příspěvkem a sdílení příspěvku na vlastní zeď (Facebook), timeline (Twitter) nebo na streamu (u jiných sociálních médií). Počet těchto interakcí, jako jsou označení, sdílení či komentáře, ovlivňuje, jak bude příspěvek viditelný, a tím i jeho autora. Tento proces je někdy označován jako "sociální filtr," protože zobrazený obsah je do určité míry určen tím, co doporučí lidé, s nimiž jste propojeni, a od nichž se očekává zájem o podobné téma (Jak na internet, 2014).

2.1 Charakteristika vybraných sociálních sítí

Instagram je přístupný jak prostřednictvím mobilní aplikace, tak přes webový prohlížeč na počítači. Uživatelé se mohou zdarma registrovat pomocí e-mailu, telefonu nebo Facebooku, přičemž minimální věk je 13 let. Platforma umožňuje sdílení fotografií a videí s možností úprav, přidání hashtagů a propojení s dalšími sociálními sítěmi. Komunikace probíhá prostřednictvím komentářů, zpráv a skupinových chatů (Wikisofia, 2025). Dle webu Statista.com (2024) používá v České republice Instagram 3.95 milionů lidí.

Facebook dle Pospíšilové (2017) patří k jedné z nejrozšířenějších sociálních sítí. Avšak od roku 2018 jeho obliba postupně klesá. Dnes jej převážně využívá starší generace, zatímco mladší uživatelé, zejména děti, tráví svůj čas na platformách jako Instagram, TikTok a Snapchat. Dle Dočekala a kol. (2019) Facebook čelí problému šíření dezinformací a fake news. Výzkum Katedry politologie Masarykovy univerzity ukázal, že obsah vyvolávající negativní emoce, jako strach a nenávisť, se šíří nejrychleji. Na platformě také působí trollové, kteří narušují diskuse, provokují a rozdělují společnost. Tito uživatelé mohou být placeni nebo ovlivněni propagandou. Facebook se snaží mazat manipulativní účty, ale jeho politika je často nekonzistentní, což vede k obviněním z cenzury. Tento přístup je viditelný i v případech „deepfake“ videí, která Facebook někdy smaže, jindy pouze zpomalí jejich dosah. Facebook je univerzální platforma, která kombinuje kalendář událostí,

fotogalerii, chatovací prostor, seznam kontaktů a mnoho dalšího na jednom místě (Knollová, Krivánková a Šutová, 2019). V říjnu 2021 došlo k představení nové firemní značky. Název sociální sítě Facebook zůstává stejný, patří však do společnosti Meta. Ta provozuje sociální další sítě. Kromě Facebooku do její správy spadá také WhatsApp, nebo Instagram (Meta, 2025).

YouTube je platforma určená ke sdílení videí libovolné délky a řadí se mezi největší videoslužby na světě (Kožíšek, Písecký, 2016). Publikum se pomalu vzdaluje od tradičních zdrojů informací a zábavy. Časopisy, noviny a televizní zprávy jako zdroje informací upadají (Strangelove 2010).

LinkedIn představuje specifickou sociální síť zaměřenou na profesní rozvoj a kariérní růst. Uživatelé si zde mohou vytvořit vlastní profesní profil, zveřejnit životopis a získávat doporučení či reference od kolegů a spolupracovníků. Kromě těchto funkcí platforma umožňuje také účast v diskusích, výměnu zpráv prostřednictvím interního e-mailového systému a zapojení do profesních skupin, kde lze sdílet novinky a odborné názory (Černý, Černá; 2012).

TikTok je čínská aplikace zaměřená na sdílení krátkých videí (15–60 sekund), která lze upravovat různými nástroji. Platforma získala popularitu díky vytváření virálních trendů a komunit zaměřených na kreativní obsah. Je známá svou jednoduchostí, dostupností a podporou uživatelské kreativity (Kopecký, Krejčí, 2023). Dále uvádějí, že jedním z hlavních problémů je ochrana soukromí uživatelů. Kvůli původu TikToku se objevují obavy ohledně sběru a využívání osobních údajů. Kritici tvrdí, že platforma může předávat velké množství uživatelských dat čínské vládě, což by mohlo mít vážné důsledky pro soukromí a bezpečnost uživatelů. Tyto obavy vedly k tomu, že TikTok byl v některých zemích omezen nebo dokonce zakázán. Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) v roce 2023 vydal varování týkající se kybernetické bezpečnosti, které se zaměřuje na rizika spojená s instalací a používáním aplikace TikTok na zařízeních připojených k informačním a komunikačním systémům, které jsou součástí kritické infrastruktury, základních služeb nebo významných informačních systémů. Toto varování bylo vydáno na základě kombinace vlastních analýz NÚKIB a informací od partnerských organizací. Obavy o bezpečnostní hrozby vyplývají především z velkého množství shromažďovaných dat o uživatelských aktivitách a z otázky, jak jsou tato data sbírána a zpracovávána. Dále se k těmto obavám přidávají faktory spojené s právním a politickým

prostředím Čínské lidové republiky, pod jejíž jurisdikci spadá společnost ByteDance, která provozuje TikTok.

Platformy jako je **Messenger**, **WhatsApp**, **Viber** umožňují komunikaci s lidmi prakticky odkudkoli, kde je dostupné internetové připojení. Hlavním způsobem interakce je chatování v konverzačním prostoru, kde se mohou zapojit dva i více uživatelů. Kromě textové komunikace aplikace nabízejí také možnost volání, odesílání hlasových zpráv, fotografií a videí (Knollová, Křivánková a Šutová, 2019).

2.2 Problematické užívání internetu

V odborné literatuře pro nadměrné užívání internetu používají různé termíny, jako je závislost na internetu, problémové užívání internetu (PIU) nebo patologické užívání internetu (Yellowlees & Marks, 2007). Pro širší pochopení tohoto fenoménu se v této části zaměříme na výzkum týkající se PIU a závislosti na internetu. Někteří autoři definují PIU jako poruchu kontroly impulsů, což je stav, kdy jedinec ztrácí schopnost ovládat své chování při používání internetu a pokračuje v nadměrném užívání, i když to má negativní dopady na jeho život. Vzhledem k rozsáhlému používání internetu je klíčové stanovit kritéria, která umožní rozlišovat mezi běžným a problematickým užíváním (Young, 2004).

Závislost na internetu je považována za závažnou poruchu, i když její zařazení mezi oficiální psychiatrické diagnózy zůstává kontroverzní, a existuje několik různých diagnostických kritérií a měřicích nástrojů. Podle Americké psychiatrické asociace (2014) je problematické užívání internetu definováno podobně jako závislost na látkách nebo patologické hráčství, přičemž je charakterizováno nedostatkem kontroly nad používáním internetu. V posledních letech se pojem závislosti rozšířil i na nelátkové chování, včetně závislosti na internetu (Poli, 2017). Mezi hlavní symptomy internetové závislosti patří potřeba trávit na internetu více času, nezáměr o jiné aktivity, plýtvání časem a vznik úzkosti, deprese nebo obsedantního myšlení v případě, že není možné připojení k internetu, což může negativně ovlivnit sociální vztahy (Salicetia, 2015).

Z kognitivně-behaviorálního hlediska mají lidé závislí na internetu často zkreslené myšlenky o sobě a okolním světě, nízké sebevědomí, problémy v mezilidských vztazích, poruchy nálady, úzkost a neschopnost ovládat impulzy, což může vést k problémům se spánkem, bolestem zad a hlavy (Davis, 2001). Rozdíl mezi zneužíváním a závislostí spočívá v tom, že při zneužívání uživatel stále udržuje větší kontrolu nad svým chováním (Young, 2004).

Výzkumná diskuse se ubírá dvěma směry – jedni výzkumníci tvrdí, že závislost na internetu by měla být uznána jako psychiatrická porucha, zatímco druzí argumentují, že jde o problémové užívání, které může vést k duševním problémům. Podle evropské výzkumné sítě pro problematiku užívání internetu zahrnuje PIU všechny typy chování spojené s internetem, jako jsou online hraní, hazardní hry, nakupování, sledování pornografie, používání sociálních sítí, kyberšikana nebo kyberchondrie, a může mít negativní dopady na duševní a fyzické zdraví (Fineberg et al., 2018).

Intenzivní výzkum PIU vedl k vytvoření různých nástrojů pro měření tohoto problému. Jeden z prvních testů byl publikován Goldbergem v roce 1995 a zahrnoval sedm otázek zaměřených na symptomy internetové závislosti. Tento nástroj však nebyl určen k diagnostice, protože autor nevěřil v existenci internetové závislosti. Brenner v roce 1997 sestavil 32položkový dotazník, který hodnotil zkušenosti podobné těm, jež se objevují při závislostech na návykových látkách. Young v roce 1998 vyvinul osmi položkový diagnostický dotazník (DQ) jako screeningový nástroj. Další výzkumníci, jako Caplan roku 2002, Davis, Flett a Besser v roce 2002 nebo Nichols a Nicki roku 2004, pokračovali v rozvoji měřicích nástrojů pro PIU, které zahrnovaly různé aspekty problematického užívání internetu, jako jsou změny nálady, nutkavé používání internetu, nebo sociální výhody spojené s jeho používáním. Navzdory těmto snahám dosud neexistuje univerzálně přijímaný hodnotící nástroj pro měření problematického používání internetu, což ukazuje na složitost tohoto fenoménu a jeho rozmanité projevy (Demetrovics et al., 2008).

Ze studií vypracovaných Islamem a Hossinem (2016), Leeem et al. (2018) a Serinem (2011) vyplývá, že problémové užívání internetu (PUI) může souviset s pohlavím – muži k němu inklinují více než ženy. Studie Karacice a Oreskoviće (2017), realizovaná v Chorvatsku, Polsku a Finsku, ukázala, že nejvíce ohroženou skupinou z hlediska rozvoje závislosti na internetu jsou adolescenti ve věku 15–16 let, přičemž výrazněji jsou ohroženi chlapci. Nejnižší míra závislosti byla naopak zjištěna u respondentů ve věku 11–12 let. Podobné výsledky přinesla také studie Dobešové Cakirparoglu et al. (2020), která označuje za nejvíce ohroženou skupinu tzv. generaci Z, tedy osoby narozené v letech 1996 až 2000. Naproti tomu příslušníci generace Y (narození po roce 1980) vykazovali výrazně nižší míru této závislosti. Skutečnost, že nejvíce ohroženou skupinou jsou adolescenti, potvrzuje rovněž studie Caoa et al. (2011), která byla zaměřena na děti a mládež ve věku 9 až 24 let. Výsledky ukázaly, že středoškolští studenti vykazují nejvyšší predispozici k rozvoji problémového užívání internetu ve srovnání se studenty vysokých škol nebo žáky základních škol.

Vyšší míru pravděpodobnosti vykazují i děti z rodin s vysokým sociometrickým statusem. Sociometrický status zahrnuje faktory jako je příjem, vzdělání, povolání nebo majetek (Kayri & Günüç, 2016). Mezi další faktory ovlivňující PUI můžeme zařadit také nízkou fyzickou aktivitu, nebo špatnou fyzickou energii (Cao et al., 2011).

Dle Markovikj a Serafimovska (2020) nedávné studie ukazují, že osobnostní rysy podle modelu Big Five theory mají významný vztah k závislosti na internetu. Osobnost je považována za klíčový faktor, který ovlivňuje výskyt této závislosti. Otevřenost novým zkušenostem, svědomitost, přívětivost a extraverte byly negativně korelovány se závislostí na internetu, což naznačuje, že jedinci s těmito rysy jsou méně náchylní k její tvorbě. Naopak, neuroticismus vykazuje pozitivní korelaci, což znamená, že lidé s vyšší úrovní neuroticismu jsou náchylnější k rozvoji závislosti na internetu (Hussain & Pontes, 2018). Některé osobnostní rysy mohou působit jako ochranné faktory (např. svědomitost a extraverte), zatímco neuroticismus se považuje za rizikový faktor (Kuss et al., 2013). Dále je důležité zohlednit i další faktory, jako je životní spokojenost a osamělost, které mohou rovněž přispět k problémovému užívání internetu (Serin, 2011).

2.3 Problematické užívání sociálních sítí

Dle studie Karadras (2016), jež byla provedena v roce 2014 přinesla výsledky, že existuje pozitivní korelace mezi závislostí na internetu, depresi a úzkostí. Kolouch et al. (2023) uvádějí, že podle výsledků výzkumu digitální agentury AMI Digital Index (2022) tráví věková skupina 15 až 29 let na sociálních sítích téměř 3 hodiny denně, přičemž pandemie nemoci Covid-19 a z ní vycházející opatření tento vrůstající trend dále umocnila. Míra užívání různých sociálních sítí vykazuje poměrně značnou proměnlivost. U skupiny tvořené z dospívajících uživatelů sociálních sítí jsou čím dál tím používanější sociální platformy jako Instagram či YouTube, přičemž Facebook ustupuje do pozadí. U nejmladších uživatelů jsou nejpoužívanější platformy TikTok a Snapchat.

Ačkoliv ve světě se problematika užívání sociálních sítí dočkala zvýšené pozornosti odborného zájmu, v česko-slovenském odborné literatuře je toto téma poměrně opomíjené.

Jednou z výjimek je výzkumná studie Vokál, Šmahel a Dědková (2021) „Excesivní používání internetu českými dospívajícími: Srovnání před a během pandemie Covid-19.“ Ve zprávě se uvádí, že došlo ke zvýšení podílu adolescentů, kteří tráví denně na internetu 7 a více hodin a to z 12 % na 23 %. Dále se také procentuálně zvýšil výskyt všech pěti měřených příznaků excesivního používání internetu o 11 %. Mezi tyto excesivní příznaky

spadá například omezení spánku, či vynechání jídla kvůli internetu. Dalším klíčovým zjištěním této výzkumné zprávy je zvýšení podílu adolescentů, kteří pravidelně zažívají všech pět příznaků excesivního používání internetu ze 2 % na 6 %.

Termín „excesivní používání internetu“ je podle Griffithse (2005) definován následujícími kritérii:

- Význačnost – Online aktivita se stává klíčovou v životě jednotlivce, který ji upřednostňuje před ostatními činnostmi. Často na ni myslí i mimo čas strávený na internetu.
- Změny nálad – Aktivita na internetu vyvolá emocionální reakce, například pocit úlevy, nebo uspokojení.
- Abstinenční příznaky – Jedinec vykazuje známky nepohody, nebo frustrace, v případě že nemůže vykonávat danou online aktivitu.
- Tolerance – Jedinec potřebuje věnovat online aktivitě stále větší dobu. Například hraní online hry.
- Konflikt – Online aktivita je v negativním rozporu s dalšími stránkami života. Například konflikty ve rodinných vztazích.
- Relaps – Jedinec uznal negativní dopady online aktivit a pokusil se je omezit, došlo však k neúspěchu.

Výše zmíněná výzkumná zpráva ve svém výzkumu pracovala s těmito příznaky: Relaps, Konflikt, Tolerance, Abstinenční příznaky a Význačnost.

Course-Choi et al., (2021) uvádí dva způsoby používání sociálních sítí, a to aktivní a pasivní. Pasivní používání sociálních sítí má tendenci snižovat psychickou pohodu a zvyšovat depresivní příznaky. Naopak, aktivní používání může mít pozitivní vliv na psychickou pohodu.

2.4 Dopady sociálních sítí na kognitivní zdraví

Všechny tři výše zmíněné sociální sítě, kromě běžného obsahu jako je sdílení a prohlížení fotografií, textových příspěvků nabízejí také nahrávání a sdílení videí. A to kromě klasických videí také krátká videa, tedy *Shorts* (YouTube), *Reels* (Instagram, Facebook), TikTok je konceptuálně založen na tomto typu obsahu. Jde o koncept krátkých videí jejichž délka se pohybuje v rozmezí 15 až 60 vteřin.

Data vyplývající ze studie Chiossi et al. (2023), která zkoumala vliv krátkých videí na prospektivní paměť, ukazují, že užívání platformy TikTok výrazně zhoršuje schopnost uchovávat a realizovat budoucí úkoly. Pro tento a další podobné negativní jevy, které vyplývají z častého používání sociálních sítí a nadměrného trávení času na internetu, se v současnosti začíná používat zastřešující označení „brain rot“, což lze volně přeložit jako „mozková hniloba“. První zmínka o pojmu „mozková hniloba“ pochází z knihy Henryho Davida Thoreaua *Walden* z roku 1854. V ní Thoreau kritizuje společnost, která upřednostňuje jednoduché myšlenky, a považuje to za známku úpadku intelektuálního a duševního úsilí. V textu se ptá, proč se lidé zabývají léčením hniloby brambor, ale nevěnují se problémům spojeným s úpadkem lidského myšlení. Oxford University Express (2024) tento pojem vyhlásil slovem roku 2024. Dále jej definuje jako „předpokládané zhoršení duševního nebo intelektuálního stavu osoby, zejména nahlížené jako výsledek nadměrné spotřeby materiálu (nyní zejména online obsahu), který je považován za triviální nebo nenáročný.

Newport Institute (2024) ve svém článku *„Brain Rot: The Impact on Young Adult Mental Health“* tento jev vnímá jako stav mentální zamlženosti, letargie a kognitivního poklesu, jenž je důsledkem nadměrného času stráveného na obrazovce. Dále uvádí, že procházení sociálních médií zvyšuje hladinu neurochemického dopaminu, ten má za následek pocity uspokojení a potěšení. Ačkoliv si jedinec uvědomuje negativní důsledky svého počínání, jeho mozek stále vnímá „scrolování“ s pocitem uspokojení, což může vést k adiktivnímu chování.

Firth et. al (2019), jenž provedl výzkum „The “online brain”: how the internet may be changing our cognition“ uvádí, že intenzivní používání internetu může způsobit krátkodobé i dlouhodobé změny v kognitivních funkcích, zejména v oblasti pozornosti a paměti. Tyto změny mohou mít vliv i na strukturu šedé hmoty mozku, což naznačuje, že digitální technologie mohou ovlivnit naši mentální kapacitu.

Studie provedená Reedem et al. (2023) dospěla k závěrům, které naznačují možnou souvislost mezi omezením doby strávené na sociálních sítích a zlepšením nálady, kognitivních funkcí a kvality spánku. Sami autoři však upozorňují, že výzkum byl realizován na omezeném vzorku účastníků, a proto je pro potvrzení těchto výsledků nezbytné provést další studie s širší populací.

Internet dnes zabírá velkou část naší pozornosti. Většina dospělých je online každý den a více než čtvrtina z nich tráví čas na internetu "téměř neustále". U mladších generací je

používání internetu ještě intenzivnější. Významné je, že dnešní technologie a internet mají silný vliv na naši pozornost, což vedlo k potřebě pochopit jejich dopad na naše myšlení a pohodu. Například učitelé varují, že digitální technologie způsobují, že děti jsou snadno rozptýlené. Internet působí na naši pozornost prostřednictvím hypertextových odkazů, upozornění a dalších výzev, které nás nutí interagovat s různými digitálními médii, ale pouze na povrchní úrovni. Tento jev je známý jako „mediální multitasking“, kdy lidé vykonávají více činností najednou, ale často se na žádnou z nich nevěnují dostatečně do hloubky (Firth et. al. 2019).

Studie dle Ophir et. al. (2009), ukázala, že lidé, kteří se často a intenzivně zapojují do mediálního multitaskingu, vykazují horší výsledky ve zpracování informací než ti, kteří multitasking neprovádějí. To je v rozporu s očekáváním, že časté multitasking by měl zlepšit schopnost přepínat mezi úkoly. Další studie ukázaly, že i když mediální multitasking může zpočátku zvýšit vzrušení, nevede to k lepšímu kognitivnímu výkonu. Naopak, časté přepínání mezi různými online médii (např. mezi prací a zábavou) vede k poklesu schopnosti soustředit se na dlouhodobé úkoly. Studie také zjistily, že multitasking související s používáním digitálních médií, například smartphonů, může ještě více zhoršit schopnost v upírání pozornosti. Vědci také prokázali, že tento druh multitaskingu může mít i negativně strukturální důsledky pro mozek. U lidí, kteří se věnují intenzivnímu multitaskingu, byla zjištěna snížená šedá hmota v prefrontálních oblastech mozku, což souvisí s udržováním cílů a koncentrací při rozptýlení. V závěru se ukazuje, že časté zapojení do mediálního multitaskingu nejen že zhoršuje pozornost a kognitivní výkon, ale může také ovlivnit kognitivní vývoj, zejména u dětí a dospívajících. Je tedy důležité, aby budoucí výzkum zkoumal nejen dlouhodobé, ale i krátkodobé účinky tohoto chování, a to jak na jednotlivce, tak na širší společenské aspekty, jako je například vývoj kognitivních schopností dětí a dospívajících (Firth et. al., 2019).

Dle Psyche.co (2024) dospívající věková skupina vnímá užívání TikToku a jeho krátkých videí jako užívání bezduchého obsahu vyrovnání se se stresem a způsob jak „vypnout mozek“.

2.5 Sociální sítě a duševní zdraví

Wilson, MCDarby (2022) ve svém článku uvádí, že Sociální sítě jsou tématem, které rozděluje nejen veřejnost, ale i výzkumníky. Zatímco někteří odborníci poukazují na jejich negativní vliv na duševní zdraví mladých lidí, jiní zdůrazňují přínosy, jako je posilování

sociálních vazeb a rozvoj dovedností. Problémem výzkumu v této oblasti je však často metodologická nekonzistentnost, například vyvozování kauzálních závěrů z korelačních studií nebo selektivní výběr dat (tzv. p-hacking).

- Kauzální závěry vyvozované z korelačních studií – Mnoho studií pouze sleduje vztahy mezi dvěma proměnnými (např. čas strávený na sociálních sítích a úroveň úzkosti), ale neprokazují příčinnou souvislost. To znamená, že i když se ukáže, že vyšší užívání sociálních sítí souvisí s vyšší úzkostí, neznamená to automaticky, že sociální síť způsobuje úzkost. Může existovat třetí faktor (např. osobnostní rysy), který ovlivňuje obě proměnné.
- „Výběr trešní“ (p-hacking) – Jde o problematickou výzkumnou praxi, kdy si výzkumníci vybírají pouze taková data nebo analýzy, které podporují jejich hypotézu, zatímco jiná (možná protichůdná) data ignorují. To může vést k falešně pozitivním výsledkům a zkresleným závěrům.
- Neplatné nebo nespolehlivé metody hodnocení – Výzkumníci někdy používají nevhodné nástroje k měření různých aspektů užívání sociálních sítí (např. závislosti na sociálních sítích, dopadu na duševní zdraví). Pokud jsou tyto metody nepřesné nebo špatně navržené, mohou poskytovat zkreslené výsledky, což vede k nepravdivým nebo nespolehlivým závěrům.

Celkově tato kritika upozorňuje na to, že některé studie o sociálních sítích mohou přinášet zavádějící výsledky, pokud nejsou pečlivě metodologicky navrženy.

Výzkumy ukazují, že užívání sociálních sítí může být spojeno s větší emoční nestabilitou, pocitem osamělosti a vyšším rizikem depresí. Miller (2020) zdůrazňuje několik faktorů, které tento jev vysvětlují. Jedním z nich je prostředí, jenž vede k vzájemnému srovnávání, které sociální síť vytvářejí, a tlak na dosažení dokonalosti. Tento tlak vede uživatele k vyšší sebekritice, což může v extrémních případech vést k úzkostem a depresím. Instagram, který se zaměřuje na vizuální obsah, je s touto sebekritikou obzvláště silně spojený (Šutová, Knollová, 2021).

Stejně tak Šutová, Knollová (2021) také uvádí, že sociální síť mohou mít i pozitivní aspekt. Propojují navzájem uživatele a umožňují jim tak navzájem sdílet své zkušenosti a pocity. Můžou tak činit anonymně, stejně tak mohou v různých internetových komunitách či online fórech najít výpovědi jiných, díky čemuž se mohou snáze vyrovnat se svými těžkostmi.

3 MLADÁ GENERACE

Thorová (2015) překládá adolescenci jako dospívající nebo mladý. Datuje začátek adolescence spolu s nástupem puberty a je signalizována specifickými změnami. Kromě fyziologických také emočních změn, které způsobuje zvýšení pohlavních hormonů začíná také kognitivní a sociální vývoj. V tomto období okolí na jedince klade více sociálních požadavků, aby jej tím připravil na samostatný život. S tímto souvisí vyšší míra stresu, ten může zapříčinit úzkosti a odmítání dospělosti. Dle Vágnerové (2012) se období adolescence dělí na ranou adolescenci nebo také pubescenci, tedy věkové rozmezí 11 až 15 let. A na pozdní adolescenci s věkovým ohraničením 15 až 20 let.

Langmeier, Krejčířiková (2006) období dospívání dělí do dvou období. Prvním obdobím je období pubescence zhruba 11 až 15 let, jež je děleno na dvě fáze. První fází je fáze prepuberty s věkovým rozpětím 11 až 15 let. Kdy dochází k prvním známkám dospívání. U většiny dívek je tato váze ve věku 11 až 13 let. U chlapců probíhá o 1 až 2 roky později. Druhou fází je fáze vlastní puberty. Ta nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Tuto fází ohraničují věkem 13 až 15 let. Obdobím adolescence popisují období 15 až 22 let. Dle Macka (2012) období dospívání je charakteristické výraznými tělesnými změnami. Dochází ke zrychlenému růstu, který ovlivňuje jak výšku, tak hmotnost. Současně probíhají hormonální změny, jež vedou k rozvoji primárních a sekundárních pohlavních znaků. U dívek se objevuje první menstruace, u chlapců dochází k první poluci.

Dospívající jedinci v této fázi života svou odlišností od dětí a dospělých vytvářejí specifickou subkulturu. Ta se vyznačuje odlišným vyjadřováním, oblékáním a úpravou. Zakládají také různé „hnutí mládeže“ která mohou být formální či neformální (Langmeier, Krejčířiková, 2006). Dle Sobotkové (2009) Toto chování může rovněž vést k rizikovým, až nebezpečným způsobům formování vlastní identity, jelikož je dle ní považování rizikové chování za normativní součást vývoje. Svůj názor opírá o skutečnost, že až polovina adolescentů se během období dospívání zapojí do alespoň jedné formy rizikového chování, což ukazuje na vysokou míru zranitelnosti této věkové skupiny vůči takovému nebezpečným činnostem.

Dle Šimíčkové, Čížkové (2010) se právě v období adolescence očekává, že si jedinec vybere svůj cíl, kterého by chtěl dosáhnout. Tohle rozhodování je úzce spjato s výběrem povolání. Právě tohle rozhodování může být pro mnoho adolescentů velmi náročné. A to z důvodu že

právě tomto období objevují své zájmy, nemají dostatečně vyvinuté schopnosti, které by jim pomohly při rozhodování, nebo ještě zcela neznají svou identitu. Volba povolání obvykle přichází ve věku kolem osmnácti let, kdy se dospívající často setkávají s tlakem od rodičů, který se může střetávat s jejich vlastními přáními. Někteří si vybírají profesi podle přání rodičů, protože ještě nejsou jistí, jaké povolání by chtěli vykonávat. Jiní adolescenti zvažují více možností a rozhodnutí činí až v poslední chvíli, pod velkým tlakem. Jen malá skupina mladých lidí má již od začátku jasnou představu o své budoucí kariéře, protože jejich zájmy a schopnosti jsou přirozeně nasměrovány k určité profesi. Nejvíce problémů při výběru povolání mívají chlapci, u kterých je kladen důraz na ekonomickou stabilitu a profesní úspěch. Očekává se, že budou úspěšní a budou následovat kariéru svých rodičů nebo plnit jejich nesplněné sny. U dívek tento tlak není tak silný, protože se od nich více očekává, že se budou soustředit na mateřské a partnerské role, a profesní dráha je pro ně často až na druhém místě.

Dle statistiky 38 % absolventů v oboru který studuje nikdy pracovat nechtělo a dalších 38 % o práci v oboru trátilo zájem. Pouhých 36 % absolventů pracuje v oboru který vystudoval či se jím vyučil (infoabsolvent.cz, 2014). Tato statistika tedy ukazuje že velké procento absolventů nemělo zcela jasno při výběru středních či vysokých škol.

3.1 Osamělost

Osamělost lze definovat jako subjektivní pocit nedostatku kvalitních sociálních vazeb, který se může objevit i v přítomnosti jiných lidí (Weiss, 1973). Tento fenomén bývá nejčastěji rozdělován na sociální osamělost, spojenou s absencí širšího sociálního kruhu, a emoční osamělost, která odráží nedostatek důvěrného vztahu s blízkou osobou (Weiss, 1973; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006). Tento dvojí přístup zachycuje také zkrácená šesti položková škála osamělosti autorů De Jong Gierveld a Van Tilburg, která umožňuje měřit obě dimenze a vykazuje dobré psychometrické vlastnosti. Výzkumy ukazují, že osamělost souvisí s celou řadou negativních důsledků, zejména v období dospívání. Longitudinální studie Qualtera a kol. (2010) prokázala, že pocity osamělosti v dětství mohou být významným prediktorem depresivních příznaků v adolescenci, a to i po osmi letech. Longitudinální studie je typ výzkumu, který se zaměřuje na sledování a měření změn v čase u stejné skupiny lidí nebo objektů. Tento výzkumný design se používá k tomu, aby zjistil, jak se určité charakteristiky, chování nebo stavy vyvíjejí nebo mění v průběhu dlouhého časového období. Na vývoj osamělosti v kontextu současné digitální společnosti upozorňuje

i výzkum Hunt et al., (2018), podle něhož omezení používání sociálních sítí (např. Instagramu či Facebooku) na 30 minut denně vedlo ke snížení míry osamělosti a deprese u mladých lidí ve věku 18 až 22 let. Výsledky naznačují, že nadměrné užívání sociálních sítí může osamělost prohlubovat, zejména pokud jde o pasivní sledování obsahu bez aktivní interakce. Dle Tzouvary et al. (2015) a Yanga (2019) je samota fenoménem, při kterém se jedinec nemusí cítit osaměle, i když je fyzicky sám. Yang (2019) zároveň poukazuje na opačnou situaci – člověk může být obklopen ostatními lidmi, a přesto se cítit osaměle, pokud s nimi nedokáže navázat hlubší mezilidské vztahy.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém této bakalářské práce se zaměřuje na zkoumání vztahů mezi syndromem FOMO (Fear of Missing Out), pocity osamělosti a mírou extraverze u dospívajících ve věkovém rozmezí 14 až 19 let. FOMO je fenomén, který souvisí s prožíváním úzkosti z možnosti zmeškat důležitý zážitek nebo informaci, což je zvláště důležité v kontextu používání sociálních médií (Przybylski et al., 2013). Výzkumy ukazují, že FOMO může být silně spojen s osamělostí, přičemž časté používání sociálních sítí může tuto osamělost prohlubovat (Hunt et al., 2018).

V posledních letech se ukazuje, že pocity osamělosti jsou stále běžnější mezi dospívajícími a mohou mít vážné důsledky pro jejich duševní zdraví a sociální vývoj. Osamělost je spojována s negativními emocemi, depresí a sníženou kvalitou života. V souvislosti s používáním sociálních médií se ukazuje, že pasivní prohlížení obsahu, což je typická aktivita spojená s FOMO, může zvyšovat pocity osamělosti (Verduyn et al., 2015).

Dalším relevantním faktorem pro tuto problematiku je osobnostní rys extraverze, který souvisí s tendencí jednotlivce hledat stimulaci v sociálním prostředí a preferovat interakce s jinými lidmi (McCrae & Costa, 2008). Dospívající s vyšší mírou extraverze mohou vykazovat odlišný vztah k sociálním sítím a jejich užívání než ti s nižší mírou extraverze, což může mít vliv na míru FOMO a prožívání osamělosti.

Tento výzkum se zaměřuje na to, jak se FOMO vztahuje k pociťované osamělosti a jak může být ovlivněn osobnostními rysy, konkrétně extraverzí. Cílem je zjistit, zda existuje korelace mezi těmito faktory a zda vyšší míra FOMO souvisí s intenzivnějšími pocity osamělosti a specifickými rysy, jako je extraverze. Významně to přispěje k pochopení vlivu používání sociálních médií na duševní zdraví mladých lidí.

Na základě výše uvedeného problému bude práce analyzovat vztahy mezi těmito proměnnými a přispět k lepšímu pochopení toho, jak dospívající prožívají sociální interakce v digitálním věku. Tento výzkum také poskytne cenné informace pro oblasti psychologie, sociologie a výzkumu médií, zejména v kontextu vlivu sociálních sítí na duševní zdraví mladých lidí.

4.2 Cíle výzkumu

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat míru výskytu syndromu FOMO (Fear of Missing Out) u dospívajících ve věku 14 až 19 let a analyzovat jeho souvislosti s vybranými psychologickými charakteristikami, konkrétně s mírou extraverze, pocitem osamělosti a způsobem využívání sociálních sítí. Práce se zaměřuje na to, zda tyto proměnné spolu souvisejí a jak se jednotlivé aspekty online chování odrážejí v prožívání FOMO u dospívajících.

Dílčím cílem výzkumu je zjistit, k jakým účelům respondenti nejčastěji využívají sociální sítě a jaká je u nich míra pasivního či aktivního používání těchto platforem. Výzkum rovněž sleduje, zda se u dospívajících s vyšší mírou osamělosti objevuje častěji intenzivnější prožívání FOMO, případně zda má vyšší míra extraverze spíše ochranný charakter. Vzhledem k tomu, že adolescentní věk je obdobím intenzivního hledání vlastní identity a navazování sociálních vztahů, je důležité pochopit, jak digitální prostředí ovlivňuje psychické prožívání mladých lidí.

Cílem je dále identifikovat, zda existuje vztah mezi extraverzí a tendencí k obavám ze zmeškání dění na sociálních sítích. Zároveň je záměrem zjistit, zda je FOMO významně spojeno s pocitem osamělosti a jakým způsobem se tyto faktory navzájem ovlivňují.

Pro naplnění těchto cílů byly využity validované psychologické nástroje zaměřené na měření jednotlivých sledovaných oblastí – dotazník syndromu FOMO (Przybylski et al., 2013), dvě položky z BFI-10 pro zjištění míry extraverze (Rammstedt & John, 2007), škála osamělosti dle De Jong Gierveld a dotazník PAUM (Gerson et al., 2017) zaměřený na aktivní a pasivní využívání sociálních sítí.

Výsledky výzkumu by měly přispět k lepšímu porozumění psychologickým dopadům používání sociálních sítí u dospívajících a nabídnout podněty pro prevenci negativních dopadů online prostředí na duševní zdraví mladých lidí.

4.3 Výzkumné otázky a hypotézy

1. K jakým účelům dospívající nejvíce využívají sociální sítě?
2. Jaká je míra extraverze u dospívajících?
3. Jaká je míra syndromu FOMO u dospívajících?
4. Jaká je míra pocitu osamělosti u dospívajících?
5. Jaká je souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverze?

H1: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverze u dospívajících.

6. Jaká je souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti?

H2: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti u dospívajících.

4.4 Pojetí výzkumu

Pro provedení výzkumu byl zvolen kvantitativní výzkum. Kvantitativní přístup umožňuje přesně zachytit zkoumané jevy, odhalit vztahy mezi jednotlivými proměnnými a vyvozovat závěry, které lze aplikovat i na větší skupinu lidí (Chrásky, 2016). Tento přístup byl zvolen s ohledem na výzkumný problém a cíle práce, jelikož zvolený design umožňuje zachytit způsob používání sociálních sítí rozsah syndromu FOMO, míru osamělosti a míru extraverze. Zároveň poskytuje prostor pro zjištění celkové úrovně míry FOMO těchto respondentů a pro analýzu vztahů mezi jednotlivými sledovanými proměnnými. Analýza dále zahrnuje zkoumání vztahu mezi mírou FOMO a pocitem osamělosti a také míru FOMO a míru extraverze. Zvolený výzkumný design tak umožňuje nejen popsat výskyt těchto jevů, ale také ověřit stanovené hypotézy týkající se jejich vzájemných souvislostí. Tato metoda je také výhodná díky své časové úspornosti a nízkým administrativním nárokům, což umožňuje snadné a rychlé rozeslání dotazníků respondentům, také umožňuje velkou časovou flexibilitu pro respondenty.

Výzkum byl realizován formou anonymního dotazníkového šetření mezi žáky ve věku 14 až 19 let na vybrané základní škole. Data byla získávána pomocí několika ověřených nástrojů. Pro měření míry strachu ze zmeškání (FOMO) byl použit dotazník od Przybylského a kol. (2013), který umožňuje kvantifikovat intenzitu tohoto fenoménu. K posouzení míry extraverze byly využity dvě položky z inventáře BFI-10 (Rammstedt & John, 2007), které slouží k základnímu zmapování osobnostních rysů respondentů.

Pro analýzu způsobu využívání sociálních sítí byl aplikován dotazník PAUM (Passive and Active Use Measure) dle Gersona a kol. (2017), který rozlišuje mezi aktivním a pasivním používáním. Pocit osamělosti byl zjišťován prostřednictvím škály De Jong Gierveld & Van Tilburg (1999), která hodnotí emocionální i sociální složku osamělosti.

Výzkum se zaměřuje především na zjištění míry souvislosti mezi intenzitou používání sociálních sítí a problematickým užíváním těchto platforem, přičemž pozornost je věnována

také vztahům mezi problematickým užíváním a proměnnými, jako je míra negativního srovnávání s ostatními uživateli, spokojenost s vlastním tělem a celková životní spokojenost. Zvolený výzkumný design je efektivní jak z hlediska časového, tak i administrativního. Umožňuje snadnou distribuci dotazníků mezi větší počet respondentů a poskytuje dostatek dat pro ověření stanovených hypotéz. Analýza dat probíhá prostřednictvím korelační analýzy a dalších statistických metod, které umožní identifikovat případné vztahy mezi zkoumanými proměnnými.

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili žáci druhého stupně základních škol a studenti středních škol ve věku od 14 do 19 let. Tato věková skupina byla zvolena záměrně, neboť právě dospívající v tomto období života patří mezi nejaktivnější uživatele sociálních sítí a digitálních technologií. Adolescence je zároveň obdobím formování identity, hledání sociálního přijetí a zvýšené citlivosti na zpětnou vazbu z okolí, což z této skupiny činí relevantní populaci pro výzkum fenoménu FOMO, pocitu osamělosti i souvisejících osobnostních charakteristik.

Dotazník byl distribuován online formou prostřednictvím webové platformy, která zároveň umožňuje sledování statistik návštěvnosti a návratnosti. Celkem bylo zaznamenáno 384 návštěv dotazníku, přičemž kompletní vyplnění provedlo 128 respondentů. Míra návratnosti tedy činila přibližně 35 %, což lze částečně přičítat poměrně rozsáhlému počtu otázek a délce vyplňování. I přes tuto skutečnost se podařilo získat reprezentativní vzorek odpovídající stanoveným kritériím.

Výběrový soubor tvořilo 128 dospívajících, z nichž 57 % byli chlapci a 43 % dívky. Nikdo z respondentů nemusel být ze souboru vyřazen, jelikož vstupní otázka dotazníku jasně definovala věkový rozsah, přičemž všichni účastníci spadali do požadované věkové kategorie. Nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinou byli respondenti ve věku 16 let (35 %), následovaní patnáctiletými (28 %). Zbývající část tvořili respondenti ve věku 14, 17, 18 a 19 let v menším zastoupení.

Výběr vzorku nebyl proveden náhodným výběrem, jednalo se o dostupný záleželo tedy na ochotě respondentů zapojit se do výzkumu. I přes tuto skutečnost lze výsledky považovat za přínosné, neboť zahrnují různorodou skupinu mladistvých ze základních i středních škol a pokrývají celé stanovené věkové rozpětí.

Výzkumný postup

Dotazník byl vypracován online prostřednictvím platformy *survio.com* a distribuován pomocí sociálních sítí Facebook, Instagram a e-mailu. Respondenti byli osloveni skrze Instagram Stories, příspěvek s odkazem byl sdílen za spolupráce s projektem Safezona, což je projekt, který se věnuje duševnímu zdraví v online prostoru. Další metodou šíření bylo sdílení skrze chat, osobám ve věkovém rozmezí, přičemž několik účastníků se nabídlo, že dotazník dále přesdílí mezi své přátele a známé. Na Instagramu se žádost o vyplnění šířila prostřednictvím funkce Instagram Stories, což znamenalo, že byla dostupná pouze 24 hodin, než z platformy zmizela. Na Facebooku ji respondenti většinou sdíleli na svých osobních profilech. Posledním způsobem bylo sdílení přes e-mail. Oslovil jsem ředitele základní a střední školy, které jsem sám absolvoval. E-mail obsahoval vysvětlení, na co se výzkum zaměřuje, informace pro rodiče a také QR kód spolu s URL odkazem na dotazník. Dotazník obsahoval informovaný souhlas, ve kterém byli respondenti seznámeni s cílem tohoto bakalářského výzkumu. Bylo jim zdůrazněno, že jejich účast je zcela dobrovolná a mohou ji kdykoliv ukončit bez nutnosti uvádět důvod. V případě nesouhlasu s podmínkami nebo samotnou účastí byl dotazník automaticky ukončen a respondent byl přesměrován na závěrečnou stránku, kde mu bylo poděkováno za jeho čas. Pro zachování anonymity nebylo vyžadováno uvedení žádných osobních údajů. Dotazník se sestával celkem z 44 položek. Dvě otázky se dotazovaly na demografické údaje (pohlaví a věk). Tyto otázky byly umístěny na samotný začátek dotazníku. Albert et al. (2009) a Pew Research Center (2016) uvádějí, že by tyto otázky měly být umístěny na samotný začátek. Zbývajících 42 položek, které se přímo týkaly výzkumného tématu bylo rozděleno do čtyř bloků. V prvním bloku byly respondenti dotazováni na způsob používání sociálních sítí. Na což byl využit standardizovaný dotazník Passive and Active Facebook Use Measure, zkráceně PAUM (Gerson et al., 2017). Dotazník byl tvořen celkem 11 otázkami. Dalším blokem byl dotazník zaměřen na míru extraverte. Dotazník BFI-10 (Rammstedt & John, 2007) zjišťuje osobnostní charakteristiky – extraverte, přívětivost, svědomitost, otevřenost vůči zkušenosti a neuroticismus. Pro výsledné analýzy byla využita pouze dimenze extraverte. Dalším blokem byl dotazník týkající se Fear of Missing out od Przybylski et al. (2013). Posledním dotazníkem byl dotazník zaměřen na osamělost, a to škála De Jong Gierveld Loneliness scale (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999).

4.6 Výzkumná technika

Způsob používání sociálních sítí

Pro toto dotazníkové šetření byl zvolen dotazník Passive and Active Facebook Use Measure, zkráceně PAUM (Gerson et al., 2017). Funkce Facebooku, Instagramu i dalších sociálních sítí jsou v dnešní době takřka totožné je tedy možné dotazník aplikovat na celkové používání sociálních sítí. V tomto dotazníku respondenti odpovídali na otázky, jak často se věnují určitým aktivitám například sdílení fotek, „lajkování“ příspěvků, a to na pětiúrovňové Likertově škále, kde 1 se rovnalo „Nikdy“ a 5 „Vždy“. Jejich vnitřní konzistence dosáhla v tomto výzkumu hodnoty Cronbachovo alfa $\alpha = 0,70$, což je dle Gerson et al. (2017) adekvátní interní spolehlivost. Dotazník obsahoval celkem 11 otázek. Ty se zaměřovaly na výčet možných aktivit na sociálních sítích, mezi které spadá například komentování příspěvků, pasivní prohlížení zdi s příspěvky (bez komentování, či lajkování), nebo sdílení fotek.

Míra extraverze

Míra extraverze byla měřena pomocí české mutace škály Big Five Inventory (BFI), původně vytvořené Johnem et al. (1991). Tato škála zjišťuje pět obecných charakteristik lidské osobnosti: extraverzi, přívětivost, svědomitost, otevřenost vůči zkušenosti a neuroticismus. Pro výsledné analýzy byla využita pouze dimenze extraverze. Byla použita zkrácená deseti položková verze BFI-10 (Rammstedt & John, 2007), oproti původní čtyřiceti čtyř položkové verzi BFI-44 (Rammstedt & John, 2007). Příliš vysoký počet otázek může mít negativní dopad na počet navracených odpovědí, což se potvrdilo i v tomto výzkumu, kdy úspěšné dokončení bylo pouze u 35 % účastníků dotazníkového šetření. Každá z měřených dimenzí je v dotazníku BFI-10 reflektována ve dvou položkách. I když autoři doporučují použití nezkrácené verze BFI-44, jsou si vědomi, že ne každý výzkum disponuje časovou a obsahovou flexibilitou, aby mohl tuto verzi využít. S ohledem na věkovou skupinu 14 až 19 let byla zvolena zkrácená verze této škály. Účastníci šetření měli v této části dotazníku na výběr jednu ze pěti možností odpovědi na Likertově škále: 1 = Rozhodně nesouhlasím, 3 = Nevím / Neutrální, a 5 = Rozhodně souhlasím.

Pro správné vyhodnocení skóre byly dvě položky u každé dimenze průměrovány. V případě negativně formulované položky, týkající se extraverze, byla provedena reverzní úprava odpovědí, kdy byla hodnota přepočítána (například 1 = 5, 2 = 4, atd.), aby odpovídala směru

ostatních položek. Výsledné skóre pro každou dimenzi bylo získáno výpočtem průměru odpovědí na obě položky, přičemž čím vyšší průměr, tím vyšší míra extraverte.

Ač mezipoložková korelace dosahovala hodnoty 0,48, která je podle Clark a Watson (1995) dostačující, pokud položky neměří širokou škálu osobnostních rysů. Tuto skutečnost chápou jako jeden z limitů tohoto výzkumu.

Fear of Missing out

Tento dotazník byl zaměřen na Fear of Missing out a byl měřen pomocí metody, kterou navrhl Przybylski et al. (2013). Obsahuje celkem 10 položek. Ty byly interpretovány pro odpovědi na Likterově škále od 1 („Rozhodně nesouhlasím“) do 5 („Rozhodně souhlasím“). Neutrální odpověď, tedy prostřední možnost byla označena jako („Nevím / Neutrální“). Pro zjištění celkového skóre FOMO byly všechny odpovědi sečteny, čímž vzniklo celkové skóre v rozmezí od 12 do 50 bodů. Tato metoda byla navržena k měření míry Fear of Missing Out (strachu z promeškání), kterou by respondent zažívám při prožívání situací popsanych v otázce, které se v rámci této škály zaměřují na vynechání společenských událostí, subjektivně naplňujících zážitků nebo vyloučení ze sdílené komunikace s přáteli. V původním výzkumu Przybylski et al. (2013) dosáhla škála hodnoty Cronbachovo alfa $\alpha = 0,87$, což lze považovat za dobrou hodnotu vnitřní konzistence (Tavakol & Dennick, 2011). V případě tohoto výzkumu dosáhla hodnota Cronbachovy alfy $\alpha = 0,85$ hodnota vnitřní konzistence je tedy uspokojivá.

Osamělost

Pro měření této oblasti výzkumu byla využita škála De Jong Gierveld Loneliness scale (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999) tedy její česká verze. De Jong Gierveld Loneliness scale vnímá pocit osamělosti jako způsob, kterým daný jedinec vnímá, prožívá a hodnotí svou izolaci a nedostatek komunikace s druhými (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985). Struktura dotazníku se sestávala z 11 položek. Respondenti měli na výběr jednu možnost z celkově pěti možných. Byla využita Likertova škála kdy 1 = Rozhodně nesouhlasím, 3 = Nemohu se rozhodnout a 5 = Rozhodně souhlasím. Pro otázky 1,4,7 a 8 bylo použito reverzní škálování. Pro zjištění míry pocitu osamělosti byla využita škála De Jong Gierveld & Kamphuis (1985) a De Jong Gierveld & Van Tilburg (1999). Výsledky byly vyhodnoceny pomocí celkového skóre, tedy součtu jednotlivých položek. Celkové skóre osamělosti se v rámci zkoumaného vzorku pohybovalo v rozmezí

13 až 49 bodů. Vnitřní konzistence dosahovala v tomto případě 0,81 což je dle Tavakol & Dennick (2011) považováno za přijatelné.

4.7 Způsob zpracování dat

Data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel. U všech škál byla provedena transformace dat do číselné podoby, přičemž u vybraných položek (u škály extraverte a osamělosti) bylo aplikováno reverzní skórování, jak doporučují autoři daných metod. Neúplné dotazníky se ve výzkumu nevyskytly, takže bylo analyzováno všech 128 odpovědí.

Výzkumná otázka V1: K jakým účelům dospívající nejvíce využívají sociální sítě? Pro zjištění způsobu využívání sociálních sítí byl použit dotazník PAUM (Passive and Active Use Measure). Respondenti odpovídali na jednotlivé položky pomocí Likertovy škály od 1 do 5. U každého respondenta byly sečteny bodové hodnoty jednotlivých položek (=SUMA), aby bylo možné určit celkové skóre využívání sociálních sítí. Následně byla spočítána četnost jednotlivých odpovědí u každé položky, což umožnilo určit, jaké aktivity (např. pasivní prohlížení, chatování, komentování atd.) jsou nejčastější. Souhrnná data byla analyzována pomocí základních popisných statistik (=PRŮMĚR, =SMODCH.VÝBĚR, =MAX, =MIN). Z výsledků vyplývá, že nejčastěji respondenti využívají sociální sítě ke komunikaci skrze chat, prohlížení fotografií a pasivnímu sledování obsahu.

Výzkumná otázka V2: Jaká je míra extraverte u dospívajících? Míra extraverte byla měřena pomocí dvou položek z dotazníku BFI-10 (Rammstedt & John, 2007). Odpovědi byly zaznamenány na pětibodové Likertově škále, přičemž jedna z položek byla převrácená a u ní bylo provedeno reverzní skórování. Výsledné skóre extraverte bylo u každého respondenta spočítáno jako součet obou položek. Pro celý soubor bylo následně vypočítáno průměrné skóre, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota. Tím byl získán celkový obraz o míře extraverte v dané skupině dospívajících.

Výzkumná otázka V3: Jaká je míra syndromu FOMO u dospívajících. Pro měření syndromu Fear of Missing Out byl použit dotazník od Przybylského et al. (2013), obsahující 10 položek. Respondenti hodnotili souhlas s jednotlivými výroky na pětibodové Likertově škále. Skóre FOMO bylo určeno jako součet bodů u všech položek (=SUMA), následně byl vypočten průměr, směrodatná odchylka, minimální a maximální skóre. Pro přehlednost byla míra FOMO dále rozdělena do tří kategorií: Nízká míra FOMO: 10–25 bodů Střední míra FOMO: 26–39 bodů Vysoká míra FOMO: 40–50 bodů Díky tomu bylo možné zjistit, jak velká část respondentů spadá do jednotlivých kategorií. Pro ověření spolehlivosti byla

vypočtena také Cronbachova alfa, která dosáhla hodnoty 0,86, což svědčí o vysoké vnitřní konzistenci této škály.

Výzkumná otázka V4: Jaká je míra pocitu osamělosti u dospívajících? Pocit osamělosti byl měřen pomocí De Jong Gierveld Loneliness Scale (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999). Tato škála obsahuje jak pozitivně, tak negativně formulované položky, přičemž u některých bylo provedeno reverzní skórování. Celkové skóre osamělosti bylo u každého respondenta vypočítáno jako součet bodových hodnot jednotlivých položek. Pro celý soubor byl opět vypočten průměr, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota. Reliabilita měření byla ověřena výpočtem Cronbachovy alfy, která dosáhla hodnoty 0,86, což potvrzuje dobrou vnitřní konzistenci této škály.

Výzkumná otázka V5: Tato otázka zkoumá souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverte. Pro vyhodnocení byla použita metoda korelační analýzy, přesněji Pearsonova korelace. Při interpretaci je uváděna hladina statistické významnosti. Pearsonův korelační koeficient se pohybuje v rozmezí -1 do +1. V případě, že je hodnota rovna 0, svědčí ti o statistické nezávislosti mezi dvěma proměnnými. Hodnoty +1 do -1 naznačují úplnou závislost mezi proměnnými. Je-li výsledná hodnota blíže k +1 či k-1, tím je vztah mezi zkoumanými proměnnými silnější. Kladný koeficient ukazuje, že s rostoucími hodnotami jedné proměnné rostou i hodnoty druhé proměnné, a obdobně – snižují-li se hodnoty první proměnné, klesají i hodnoty druhé. Záporný koeficient naopak signalizuje negativní korelaci – vyšší hodnoty jedné proměnné odpovídají nižším hodnotám druhé a naopak (Chráška, 2016). Stanovili jsme hypotézu *H1: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverte*. První proměnnou je syndrom FOMO a jedná se o metrickou proměnnou. Míra extraverte je druhou proměnnou, jedná se zde také o metrickou proměnnou. Na základě proměnných volíme pro testování hypotézy test korelace, a to Pearsonův korelační koeficient.

Výzkumná otázka V6: Tato otázka zkoumá souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverte. Pro vyhodnocení byla použita metoda korelační analýzy, přesněji Pearsonova korelace. Při interpretaci je uváděna hladina statistické významnosti. Stanovili jsme hypotézu *H2: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti u dospívajících*. První proměnnou je syndrom FOMO a jedná se o metrickou proměnnou. Míra osamělosti je druhou proměnnou, jedná se zde také o metrickou proměnnou. Na základě proměnných volíme pro testování hypotézy test korelace, a to Pearsonův korelační koeficient.

5 ANALÝZA DAT

VO1: K čemu nejvíce respondenti využívají sociální sítě?

Minimální možné skóre bylo 11 a maximální možné skóre kterého mohli respondenti dosáhnout bylo 55 bodů. Celkové skóre používání sociálních sítí se v rámci zkoumaného vzorku pohybovalo v **rozmezí 15 až 53 bodů**, přičemž průměrná hodnota činila **25,84** (SD = 5,31). To naznačuje **střední úroveň zapojení** respondentů do aktivit na sociálních sítích. Procenta vyjadřují podíl respondentů, kteří danou aktivitu označili na škále od 3 do 5 (tedy "někdy" až "vždy"). Tento výpočet byl zvolen za účelem zachycení alespoň střední míry zapojení do jednotlivých aktivit. Nejčastější aktivitou, které se uživatelé na sociálních sítích věnují je prohlížení fotek, této aktivitě se věnuje 48 % respondentů ze 128 dotázaných. Komunikaci skrze chat, tedy druhé nejčastěji aktivitě se při každé návštěvě sociálních sítí věnuje celých 45 % respondentů. Naopak nejméně častou aktivitou při navštívení sociálních sítí je označování lidí na fotkách tuto možnost označilo jen 24 % respondentů.

Tabulka 1 Procentuální vyjádření VO1

Pořadí	Aktivita	Procentuální vyjádření
1.	Prohlížení fotek	48 % respondentů
2.	Komunikace skrze chat	45 % respondentů
3.	Pasivní prohlížení si zdi s příspěvky (bez komentování, likování čehokoliv – označování „to se mi líbí“)	44 % respondentů
4.	Sledování toho, co ostatní lidé dělají	36 % respondentů
5.	Prohlížení si profilů svých přátel	34 % respondentů
6.	Aktivní prohlížení si zdi s příspěvky (s jejich komentováním a likováním – označováním „to se mi líbí“)	32 % respondentů
7.	Sdílení fotek	31 % respondentů
8.	Sdílení videí	30 % respondentů
9.	Komentování příspěvků	28 % respondentů
10.	Označování lidí ve videích	25 % respondentů

11.	Označování lidí na fotkách	24 % respondentů
-----	----------------------------	------------------

(zdroj: vlastní)

Tyto výsledky naznačují, že respondenti primárně využívají sociální sítě **pro aktivní komunikaci**, avšak významnou roli hraje i pasivní konzumace obsahu, zejména vizuálního. Tento vzorec používání může mít vliv na míru prožívaného FOMO, přičemž pasivní sledování obsahu může přispívat k jeho intenzivnějšímu prožívání.

Tabulka 2 Popisné statistiky VO1

Proměnná	Popisné statistiky VO1				
Způsob užívání Sociálních sítí	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	128	15	53	25,841	5,31

(zdroj: vlastní)

VO2: Jaká je míra extraverze u dospívajících?

Celkové skóre extraverze se v rámci zkoumaného vzorku pohybovalo v rozmezí 2 až 10 bodů. Průměrné skóre činilo **M = 5,66** (SD = 1,83), což naznačuje, že účastníci výzkumu vykazují střední úroveň extraverze.

Směrodatná odchylka naznačuje mírnou variabilitu v míře extraverze mezi respondenty, přičemž jednotlivci ve vzorku vykazovali jak nízké, tak vysoké skóre. Výsledky naznačují, že mezi dospívajícími existují individuální rozdíly v úrovni extraverze, avšak průměrná hodnota se pohybuje ve středním pásmu škály.

Tabulka 3 Popisné statistiky VO2

Proměnná	Popisné statistiky VO2				
Extraverze	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	128	2	10	5,65625	1,830461

(zdroj: vlastní)

VO3: Jaká je míra syndromu FOMO u dospívajících?

Celkové skóre FOMO se v rámci zkoumaného vzorku pohybovalo v rozmezí 12 až 50 bodů. Průměrné skóre činilo $M = 30,57$ ($SD = 7,84$), což naznačuje, že respondenti výzkumu vykazují střední míru FOMO. Relativně vysoká směrodatná odchylka ukazuje na značné individuální rozdíly mezi respondenty – zatímco někteří vykazovali nízké skóre, jiní pociťovali FOMO velmi intenzivně. Ze 128 celkových respondentů byla nízká míra FOMO naměřena u 9 respondentů tedy u 7 % z nich. Střední míra FOMO byla zjištěna u 84 respondentů což je 66 % z celkového počtu. Nejvyšší míra FOMO byla naměřena u 35 respondentů což je ekvivalent 27 % respondentů z celkových 128.

Tabulka 4 Popisné statistiky VO3

Proměnná	Popisné statistiky VO3				
FOMO	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	128	12	50	30,57031	7,843871

(zdroj: vlastní)

Na základě těchto výsledků lze konstatovat, že zkoumaná skupina dospívajících obecně vykazuje středně vysokou úroveň FOMO, přičemž se mezi jednotlivými respondenty objevují značné rozdíly.

VO4: Jaká je míra pocitu osamělosti?

Celkové skóre osamělosti se v rámci zkoumaného vzorku pohybovalo v rozmezí 13 až 49 bodů, přičemž průměrná hodnota činila 28,97 ($SD = 7,64$).

Tyto výsledky naznačují, že respondenti vykazují spíše střední úroveň pocitu osamělosti, přičemž existují individuální rozdíly v jeho intenzitě. Zatímco někteří účastníci výzkumu udávali nízkou míru osamělosti (13 bodů), jiní dosahovali výrazně vyšších hodnot (49 bodů), což naznačuje, že část vzorku pociťuje osamělost intenzivněji.

Tabulka 5 Popisné statistiky VO4

Proměnná	Popisné statistiky VO4				
Míra Osamělosti	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	128	13	49	28,97	7,643871

(zdroj: vlastní)

VO5: Jaká je souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverze?

H0: Neexistuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverze.

HA: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou extraverze.

Výsledky ukazují na slabou negativní korelaci mezi syndromem FOMO a mírou extraverze ($r = -0,164$, $p = 0,071$). Nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy, takže ji nezamítáme. Na základě těchto výsledků nelze potvrdit existenci statisticky významné souvislosti mezi sledovanými proměnnými. Mezi syndromem FOMO a mírou extraverze se neprokázala významná souvislost.

VO6: Jaká je souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti?

H0: Neexistuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti.

HA: Existuje souvislost mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti.

Z analýzy vyplývá že mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti existuje pozitivní korelace ($r = 0,266$, $p = 0,002$). Výsledky vycházejí ve prospěch alternativní hypotézy, která předpokládá vztah mezi proměnnými.

Tyto výsledky podporují předpoklad, že adolescenti, kteří vykazují vyšší míru FOMO, mohou častěji pociťovat osamělost. Tato zjištění jsou v souladu s dřívějšími výzkumy, které ukazují na vztah mezi těmito dvěma faktory, zejména v kontextu používání sociálních médií a jejich vlivu na psychologickou pohodu (Przybylski et al., 2013). Tento výsledek může mít praktické důsledky pro intervence zaměřené na zlepšení duševního zdraví dospívajících, zejména pokud jde o snížení negativních dopadů sociálních médií, které mohou zvyšovat pocity osamělosti.

6 INTERPRETACE DAT A DISKUZE

Tato část diskuze se zaměřuje na interpretaci výsledků získaných v rámci výzkumu. V práci byly využity různé psychometrické nástroje, včetně dotazníků FOMO (Przybylski et al., 2013), míry osamělosti (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999) a zkrácené verze Big Five Inventory (BFI-10; Rammstedt & John, 2007), které měřily klíčové osobnostní rysy, jako je extraverte. Výsledky ukázaly, že respondenti vykazují střední úroveň FOMO a osamělosti, přičemž existovaly individuální rozdíly mezi jednotlivci. Extraverte, jak naznačují výsledky z BFI-10, byla rovněž na střední úrovni, což naznačuje, že dospívající v tomto věkovém rozpětí vykazují jak pasivní, tak aktivní způsoby zapojení do sociálních interakcí. V této souvislosti se objevuje otázka, jakým způsobem používání sociálních médií, a zejména jejich pasivní a aktivní využívání, může ovlivnit prožívání FOMO a pocity osamělosti. Dále bude diskutováno, jak se výsledky tohoto výzkumu vztahují k obdobným studiím v této oblasti, přičemž budou uvedeny i možné důsledky pro další výzkum a praxi v oblasti psychologie dospívajících, zejména pokud jde o prevenci negativních dopadů nadměrného používání sociálních médií. V rámci výzkumu byla měřena míra syndromu FOMO (Fear of Missing Out) u adolescentů ve věku 14 až 19 let pomocí škály vyvinuté Przybylskim a kol. (2013). Celkové skóre FOMO se v analyzovaném vzorku ($N = 128$) pohybovalo v rozmezí 12 až 50 bodů, přičemž průměrná hodnota činila $M = 30,57$ ($SD = 7,84$). Tato hodnota naznačuje střední úroveň prožívaného FOMO mezi respondenty. Relativně vysoká směrodatná odchylka zároveň ukazuje na individuální rozdíly v intenzitě těchto pocitů. Zjištěné výsledky jsou srovnatelné s obdobnými zahraničními výzkumy zaměřenými na dospívající populaci. Například Tomczyk a Selmanagic-Lizde (2021) ve své studii realizované v Polsku uvádějí, že 43,5 % adolescentů vykazovalo střední míru FOMO, přičemž jejich výzkum rovněž využil škálu Przybylského. To potvrzuje, že fenomén FOMO je v adolescenci běžně rozšířen a jeho intenzita se pohybuje na střední úrovni. Podobné závěry přináší i rozsáhlý výzkum mezi belgickými adolescenty ($N = 2663$), kde byla míra FOMO identifikována jako významný prediktor problematického užívání sociálních médií a tzv. „phubbingu“ – ignorování přítomných osob kvůli používání telefonu (Franchina et al., 2018). Tento výzkum nejen potvrzuje přítomnost FOMO v adolescentní populaci, ale zároveň upozorňuje na jeho širší dopady na mezilidské vztahy. Z výše uvedeného vyplývá, že výsledky vlastního výzkumu korespondují se zahraničními zjištěními – adolescenti v uvedeném věku běžně vykazují

střední úroveň FOMO, která však může mít různé projevy a důsledky v závislosti na dalších faktorech, jako je např. míra extraverze, osamělosti nebo způsob používání sociálních sítí.

Míra osamělosti byla v tomto výzkumu měřena pomocí škály De Jong Gierveld & Kamphuis (1985) a De Jong Gierveld & Van Tilburg (1999). Respondenti ve věku 14 až 19 let ($N = 128$) dosáhli skóre v rozmezí od 13 do 49 bodů, přičemž průměr činil $M = 28,97$ ($SD = 7,64$). Výsledky naznačují střední míru prožívané osamělosti v populaci adolescentů, přičemž rozptyl ukazuje na výrazné individuální rozdíly v intenzitě tohoto prožitku. Studie Lasgaard et al. (2011), zaměřená na prediktory osamělosti u mladých lidí ve věku 16 až 20 let, zaznamenala střední úroveň osamělosti ve vzorku a upozornila na její souvislost se sociálními faktory. Obě studie tak potvrzují, že škála je validním a citlivým nástrojem pro hodnocení osamělosti v dané věkové skupině.

Pro zjištění míry extraverze u respondentů bylo využito zkrácené deseti položkové verze Big Five Inventory (BFI-10; Rammstedt & John, 2007). V rámci tohoto výzkumu byly použity pouze dvě položky, které měří tento osobnostní rys. Průměrné skóre extraverze u respondentů ve věku 14 až 19 let dosáhlo hodnoty $M = 5,66$ ($SD = 1,83$), což naznačuje, že respondenti vykazují střední úroveň extraverze. Tyto výsledky byly porovnány s několika relevantními studiemi, které rovněž využily verzi BFI-10 pro měření extraverze, avšak s plným souborem otázek. Rammstedt a John (2007), kteří původně vytvořili BFI-10, použili tento nástroj k měření osobnostních rysů u různých věkových skupin a potvrzují, že BFI-10 je spolehlivý nástroj pro měření extraverze a dalších osobnostních rysů. V jejich studii byl nástroj používán v plné verzi, což umožňuje podrobnější analýzu extraverze a dalších dimenzí osobnosti. Použití pouze dvou položek pro měření extraverze v tomto výzkumu znamená omezenější pohled na tento rys, avšak stále poskytuje relevantní indikátory pro adolescentní populaci. Ve studii Jones et al. (2022), která zkoumá extraverci u adolescentů pomocí BFI-10, bylo průměrné skóre extraverze $M = 5,6$ a standardní odchylka $SD = 1,7$. V aktuálním výzkumu průměrné skóre extraverze činí $M = 5,66$ a standardní odchylka je $SD = 1,83$. Obě studie ukazují, že adolescenti vykazují střední úroveň extraverze, přičemž variabilita mezi jednotlivci je přítomná, což naznačuje individuální rozdíly. Tyto výsledky jsou v souladu a ukazují podobné vzorce v chování extravertních rysů u adolescentů.

7 LIMITY VÝZKUMU

Ačkoliv výzkum přinesl cenné poznatky o vztahu mezi syndromem FOMO, mírou extraverze, osamělosti a způsobem používání sociálních sítí u dospívajících, je třeba poukázat na několik jeho omezení, která mohou ovlivnit zobecnitelnost a interpretaci výsledků. Jedním z hlavních omezení je výběrový soubor. Tento soubor tvořili respondenti ve věku 14 až 19 let. Výzkum byl uskutečněn formou online dotazníku a nebyl založen na náhodném výběru. Vzorek tedy může být ovlivněný výběrovým zkreslením – například z hlediska zájmu o téma nebo větší ochoty účastnit se výzkumu u určitých typů osobností. Otázky na věk respondentů byly tvořeny formou uzavřených možností v rozsahu 14 až 19 let. Existuje tedy možnost výskytu respondentů, jež nespádali do věkového rozmezí, ale zvolil jednu z odpovědí a zúčastnili se tak šetření. Závěry tedy nelze zobecňovat na celou populaci dospívajících v tomto věkovém rozmezí. Dalším omezením je použití dotazníků kdy respondent posuzuje sám sebe. Ty mohou respondenta zapříčinit, že respondent odpoví tak, jak si myslí, že je „správně“. To může zejména u citlivých témat, jako je pocit osamělosti či FOMO, ovlivnit přesnost získaných dat. Určitou limitaci představuje také korelační charakter výzkumu, který neumožňuje vyvozovat kauzální závěry. Ačkoli byla identifikována korelace mezi některými proměnnými (např. mezi mírou osamělosti a FOMO), nelze z těchto údajů určit, zda např. vyšší míra FOMO způsobuje vyšší osamělost, nebo naopak. V případě FOMO a extraverze se sice objevila slabá negativní korelace ($r = -0,164$), avšak statisticky nevýznamná ($p = 0,071$). Tato hodnota byla na hranici statistické významnosti, a nelze ji proto interpretovat jako důkaz o existenci vztahu. Je možné, že při větším vzorku by bylo možné zjistit silnější a významnější vztah, proto je tento výsledek třeba interpretovat opatrně. Konečně, výzkum se zaměřil pouze na kvantitativní stránku problému, a nezachycuje tak subjektivní prožívání FOMO nebo osamělosti. K hlubšímu pochopení by bylo vhodné doplnit kvantitativní výsledky o kvalitativní rozhovory nebo případové studie.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků vyplývajících z výzkumu se lze formulovat z výzkumu pro praxi. Zvýšení mediální gramotnosti by mohlo pomoci dospívajícím se lépe porozumět rizikům spojeným s nadměrným užíváním sociálních sítí, jako je například snížená schopnost koncentrace, prokrastinace. Z výsledků také vyplývá, že dospívající mohou zažívat obavy z vynechání online dění. Řešením by tedy mohlo být vyšší zaměření na edukaci o digitálním chování a pomoci dospívajícím lepší rozpoznání rovnováhy mezi online a offline světem například skrze workshopy ve školách nebo diskuzí v rodinách.

Část respondentů dosahovala vysoké míry osamělosti což poukazuje na důležitost posilování osobních kontaktů. Ve školním prostředí například společnými projekty, neformálními aktivitami nebo podporou vrstevnických skupin,

Vzhledem k oblíbenosti aktivit jako je prohlížení fotek, či pasivní proležení sociálních sítí se nabízí možnost edukce skrze tyto kanály. Například projekt Safezona.cz který se prostřednictvím sociálních sítí a webových stránek zaměřuje právě na pomoc dospívajícím s problémy se kterými se můžou potýkat. V neposlední řadě je klíčová role školních psychologů, výchovných poradců i třídních učitelů v ohledu pocitu osamělosti u dospívání, tedy komunikace tohoto problému a pomoc s jeho řešením. Tito odborníci mohou pomoci rozpoznat a vhodně reagovat na projevy osamělosti a nabídnout odpovídající pomoc či intervenci.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo blíže prozkoumat vztah mezi syndromem FOMO, mírou osamělosti a extravertí. Dále bylo cílem zjistit k čemu se nejvíce respondenti věnují při používání sociálních sítí. Výzkum byl zaměřen na dospívající ve věku 14 až 19 let. Výzkum byl zrealizován online formou dotazníku s uzavřenými otázkami. Dotazník byl složen ze čtyř standardizovaných dotazníků. Celkový počet respondentů dosáhl čísla 128.

Výsledky ukázaly že respondenti se na sociálních sítích nejčastěji věnují prohlížení fotek, komunikaci skrze chat a pasivnímu prohlížení zdi s příspěvky. Tento způsob užívání lze označit za smíšený, s mírnou převahou pasivních aktivit.

Respondenti zároveň vykazovali střední míru úrovně syndromu FOMO. Stejně tak pocit osamělosti byl naměřen ve středních hodnotách. Variabilita úrovně osamělosti i syndromu FOMO byla mezi jednotlivci poměrně vysoká. Analýza vztahů mezi proměnnými ukázala, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou extraverte a syndromem FOMO. Naopak mezi syndromem FOMO a mírou osamělosti byla zjištěna pozitivní korelace – adolescenti s vyšším skóre FOMO zároveň častěji vykazovali vyšší míru pocitu osamělosti. Tento výsledek je v souladu s dřívějšími výzkumy a poukazuje na potenciální negativní dopady sociálních sítí na psychickou pohodu mladých lidí.

Výzkum tak může přispět k hlubšímu porozumění tomu, jak mohou jednotlivé osobnostní rysy a emoční stavy souviset s fenoménem FOMO v kontextu dospívání a digitálního prostředí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AMI Digital. Češi tráví na sociálních sítích méně času než loni: AMI Digital Index 2023 [online]. 2023 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>

ALT, D., BONIEL-NISSIM, M. Parent–adolescent communication and problematic Internet use: The mediating role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues* [online]. 2018, 39(13), 3391–3409. [cit. 17. dubna 2025]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>

ALT, D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Kinneret College on the Sea of Galilee, Israel* [online]. [cit. 17. dubna 2025]. Dostupné z: <https://tinyurl.com/yck7axbx>

ALT, Dorit. Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology* [online]. 2018, 37(1), 128–138 [cit. 2025-04-17]. ISSN 1046-1310. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>

BEYENS, Ine, FRISON, Eline a EGGERMONT, Steven. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, 64, 1–8 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/305847199_I_don%27t_want_to_miss_a_thing_Adolescents%27_fear_of_missing_out_and_its_relationship_to_adolescents%27_social_needs_Facebook_use_and_Facebook_related_stress

BOYD, Danah M., ELLISON, Nicole B. *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, roč. 13, č. 1, s. 210–230. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.

CAO, H., SUN, Y., WAN, Y. et al. *Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction* [online]. *BMC Public Health*. 2011, 11(802) [cit. 2025-04-17]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>

CÁKIRPALOGLU, Simona, Jana KVINTOVÁ, Soňa LEMROVÁ a Radka HÁJKOVÁ. Internet addiction and personality among college students of Generation Y and Z [online]. In: *EDULEARN20 Proceedings*. 12th International Conference on Education and New

Learning Technologies, 6–7 July 2020. IATED, 2020 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/343419528_INTERNET_ADDICTION_AND_PERSONALITY_AMONG_COLLEGE_STUDENTS_OF_GENERATION_Y_AND_Z.

DOI: 10.21125/edulearn.2020.0888

COURSE-CHOI, J. a L. HAMMOND. Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2021, 24(4), 223–236 [cit. 2025-04-17]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>

ČERNÝ, Michal a Monika ČERNÁ. *Úvod do sociálních sítí: sociální sítě pro osobní rozvoj*. Metodický portál RVP: Základní vzdělávání [online]. 2012. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <https://rvp.cz>.

DAVIS, R. A., 2001. A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* [online], 17(2), s. 187–195. [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

DECI, Edward L. a Richard M. RYAN. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985. ISBN 978-1-4899-2271-7.

DEMETROVICS, Z. a kol. The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*. 2008, roč. 40, č. 2, s. 563–574. DOI: 10.3758/BRM.40.2.563. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/51398479_The_three-factor_model_of_Internet_addiction_The_development_of_the_Problematic_Internet_Use_Questionnaire

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

ELHAI, Jon D., LEVINE, Jason C., DVORAK, Robert D. a HALL, Brian J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, 63, 509–516 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

FINEBERG, N. A. a kol. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*. 2018, roč. 28, č. 11, s. 1232–1246.

DOI: 10.1016/j.euroneuro.2018.08.004. Epub 2018 Oct 10. PMID: 30509450. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30509450/>

FIRTH, Joseph et al. *The "online brain": how the Internet may be changing our cognition*. *World Psychiatry* [online]. 2019, 18(2), 119–129 [cit. 2025-04-17]. DOI: 10.1002/wps.20617. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31059635/>

FRANCHINA, V. et al., 2018. *Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30360407/>

GERSON, J., PLAGNOL, A., & CORR, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>

GIAGKOU, Stella, Zaheer HUSSAIN a Halley M. PONTES. Exploring the Interplay Between Passive Following on Facebook, Fear of Missing Out, Self-esteem, Social Comparison, Age, and Life Satisfaction in a Community-based Sample [online]. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2018, roč. 4, č. 2, čl. 149 [cit. 2025-04-17]. ISSN 2455-3867. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/328106906_Exploring_the_Interplay_Between_Passive_Following_on_Facebook_Fear_of_Missing_out_Self-esteem_Social_Comparison_Age_and_Life_Satisfaction_in_a_Community-based_Sample DOI: 10.15344/2455-3867/2018/149

GIERVED, J. D. J., & TILBURG, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>

GRIFFITHS, Mark. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2005, 10(4), 191–197 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

HUNT, M. G., YOUNG, J., MARX, R., & LIPSON, C. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

CHAN, Steven S., Michelle VAN SOLT, Ryan E. CRUZ, Matthew PHILP, Shalini BAHL, Nuket SERIN, Nelson Borges AMARAL, Robert SCHINDLER, Abbey BARTOSIAK, Smriti KUMAR a Murad CANBULUT. Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO) [online]. *Journal of Consumer Affairs*. 2022, 56(3), s. 1312–1331 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0022-0078. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/joca.12476>

CHEUNG, L. M., WONG, W. S. The effects of insomnia and Internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research* [online]. 2011, 20, 311–317. [cit. 17. dubna 2025]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x>

CHIOSSI, Francesco, Luke HALIBURTON, Changkun OU, et al. Short-form videos degrade our capacity to retain intentions: Effect of context switching on prospective memory. In: *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '23), Hamburg, Germany* [online]. New York: Association for Computing Machinery, 2023 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 2. Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

INFORMAČNÍ SYSTÉM ABSOLVENT. *Uplatnění absolventů mimo obor a jeho důvody*. Online. <https://infoabsolvent.cz/>. Dostupné z: https://infoabsolvent.cz/Temata/ClanekAbsolventi/4-3-09?utm_source. [cit. 2025-04-17].

ISLAM, M. A., & HOSSIN, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Journal of Education and Health Promotion*, 5, 102. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27942430/>

JAK NA INTERNET. Sociální sítě [online]. 2023 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1751/socialni-site/>

JONES, SCOTT A., VAN FOSSEN, RYAN P., THOMPSON, WEASLY K., BARKER, FIONA C., CLARK, DUNCAN B., & NAGEL, BONNIE J. (2022). Developmental trajectories of Big Five personality traits among adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 90(5), 748–761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12694>

KANG, INWON, HAIXIN CUI a JEYOUNG SON. Conformity consumption behavior and FoMO [online]. *Sustainability*. 2019, 11(17), 4858 [cit. 2025-04-17]. ISSN 2071-1050. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/17/4858>

KARACIC, S., & ORESKOVIC, S. (2017). Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e5537. <https://doi.org/10.2196/mental.5537>. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28373154/>

KAYRI, M; SELIM G. *Comparing Internet Addiction in Students with High and Low Socioeconomic Status Levels* [online]. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2016, 3(2), [cit. 2025-04-17]. DOI: 10.15805/addicta.2016.3.0110. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/311690339_Comparing_Internet_Addiction_in_Students_with_High_and_Low_Socioeconomic_Status_Levels

KNOLLOVÁ, J; KŘIVÁNKOVÁ, K; ŠUTOVÁ, M. *Průvodce po sociálních sítích*. Online. Medialka.elpida.cz. 2019. Dostupné z: <https://medialka.elpida.cz/build/files/socsite.pdf>. [cit. 2025-04-17].

KOLOUCH, D; KERNER, J; HRDLÍČKA, M. Sociální sítě a jejich vliv na duševní zdraví mládeže. *Psychiatrie*. 2023, [online]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1542>. [cit. 2025-04-17]. ISSN 1213-0854.

KOPECKÝ, K, KREJČÍ, V. *Sociální sítě (Úvod do problematiky)*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6370-4.

KOŽÍŠEK, M; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně na internetu průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KUSS, Daria J., Mark D. GRIFFITHS a Jens Florian BINDER. *Internet addiction in students: Prevalence and risk factors* [online]. *Computers in Human Behavior*, 2013, roč. 29, č. 3, s. 959–966 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/235652059_Internet_addiction_in_students_Prevalence_and_risk_factors
DOI: 10.1016/j.chb.2012.12.024

- LAI, C; ALTAVILLA, D; RONCONI, A; ACETO, P. Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, 61, 516–521 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LASGAARD, M; GOOSSENS, L; & ELKLIT, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(1), 137–150. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9442-x>
- LENHART, A; SMITH, A; ANDERSON, M; DUGGAN, M; PERRIN, A. Teens, Technology & Friendship. Sv. 10. Washington, DC: Pew Research Center, 2015. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- LEE, J.-Y., S.-Y. KIM, K.-Y. BAE, J.-M. KIM, I.-S. SHIN, J.-S. YOON a S.-W. KIM. Prevalence and risk factors for problematic internet use among rural adolescents in Korea [online]. *Asian Journal of Psychiatry*, 2017, roč. 26, s. 1–6 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356370/>. DOI: 10.1111/appy.12310.
- MACEK, P. *Adolescence*. 2. Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MARKOVIKJ, M; SERAFIMOVSKA, E. Vztah mezi osobnostními charakteristikami a problémovým užíváním internetu mezi dětmi ve věku 11 až 14 let. Online. *Pedagogická orientace*. 2020, roč. 30, č. 4. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.5817/PedOr2020-4-460>. [cit. 2025-04-17].
- McCRAE, R; COSTA, P. (2008). Empirický a teoretický stav pětifaktorového modelu osobnostních rysů. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *Empirický a teoretický status pětifaktorového modelu osobnostních rysů* (Vol. 1, pp. 273-294). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849200462.n13>
- McGINNIS, P, J. Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs [online]. The Harbus, 2004 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://www.harbus.org/post/social-theory-at-hbs-mcginnis-two-fos-1>.
- MILLER, C. *Does Social Media Use Cause Depression?* Online. Childmind.org. Dostupné z: <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>. [cit. 2025-04-17].

MILYAVSKAYA, M; SAFFARAN, M; HOPE, N., KOESTNER, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5> 42(5), 725–737.

META PLATFORMS, Inc. *Company Info*. [online]. [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://about.meta.com/company-info/>

NÁRODNÍ ÚŘAD PRO KYBERNETICKOU A INFORMAČNÍ BEZPEČNOST. *Aplikace TikTok představuje bezpečnostní hrozbu*. Online. 2023. Dostupné z: <https://nukib.gov.cz/cs/infoservis/hrozby/1941-aplikace-tiktok-predstavuje-bezpecnostni-hrozbu/>. [cit. 2025-04-17].

NEWPORT INSTITUTE. *Brain Rot: The Impact on Young Adult Mental Health*. Online. <https://www.newportinstitute.com/>. 2024. Dostupné z: <https://www.newportinstitute.com/resources/co-occurring-disorders/brain-rot/>. [cit. 2025-04-17].

OPHIR, E; NASS, C; WAGNER, A. D. Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* [online]. 2009, 106(37), 15583–15587 [cit. 2025-04-17]. ISSN 0027-8424. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>

QUALTER, P; BROWN, S; MUNN S; MUNN, K, J. Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study [online]. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2010, roč. 19, č. 6, s. 493–501 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>.

OWENS, E. *Brain Rot: The Impact on Young Adult Mental Health*. Online. Psyche.co. 8 October 2024. Dostupné z: <https://psyche.co/ideas/why-teenagers-are-deliberately-seeking-brain-rot-on-tiktok>. [cit. 2025-04-17].

OXFORD UNIVERSITY PRESS. FOMO, n. *Oxford English Dictionary*. Dostupné z: https://www.oed.com/dictionary/fomo_n.

OXFORD UNIVERSITY PRESS. *Oxford Word of the Year*. Online. Corp.oup.com. 2024. Dostupné z: <https://corp.oup.com/word-of-the-year/>. [cit. 2025-04-17].

POLI, R., internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry* [online]. January 2017, vol. 7, no. 1. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/321230041_Internet_addiction_update_diagnostic_criteria_assessment_and_prevalence

POSPÍŠILOVÁ, M. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 136 stran. ISBN 978-80-246-3306-0.

PRZYBYLSKI, A. K., et al., 2013. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), s. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

RIFKIN, J. R., CHAN, C; KAHN, E. Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO) [online]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2024 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2025-36987-001.html>

REED, P; FOWKES, T; KHELA, M. Reduction in social media usage produces improvements in physical health and wellbeing: an RCT. *Journal of Technology in Behavioral Science* [online]. 2023, 8, 140–147 [cit. 2025-04-17]. ISSN 2366-5963. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00304-7>

SALICETI, F., 2015. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences* [online], 191, s. 1372–1376. [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/282535990_Internet_Addiction_Disorder_IAD

SERIN, N. B., 2011. An examination of predictor variables for problematic Internet use. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54-62. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/279592930_An_examination_of_predictor_variables_for_problematic_Internet_use/citations

SOBOTKOVÁ, V. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.

STATISTA. Počet uživatelů Instagramu v České republice [online]. [cit. 17. 4. 2025]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1024567/instagram-users-czechia/>

STRANGELOVE, M., *Watching YouTube: Extraordinary Videos by Ordinary People*. Praha: University of Toronto Press, 2010. ISBN 978-1-4426-8703-5.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Studijní texty. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠUTOVÁ, M., KNOLLOVÁ, J. *Sociální síť a duševní zdraví*. Online. Wwww.internetembezpecne.cz. 2021. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/socialni-site-a-dusevni-zdravi/>. [cit. 2025-04-17].

TAVAKOL, M., DENNICK, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>

THOROVÁ, K., *Vývojová psychologie*. Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TOMCZYK, Ł; SELMANAGIC-LIZDE, E. (2021). FOMO among Polish adolescents. Fear of Missing Out as a diagnostic and educational challenge. *Journal of Education Culture and Society*, 12(1), s. 5–15. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/351069316>

TZOUVARA, V., PAPADUPOULOS, C; RANDAWA, G. A. narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing* [online]. 2015, 20(7), 329–334 [cit. 2025-04-16]. DOI: 10.12968/bjcn.2015.20.7.329

VALKENBURG, P, M., JOCHEN, P. Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health* [online]. 2011, 48(2), 121–127 [cit. 2025-04-17]. ISSN 1054-139X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-4961-0.

VERDUYN, P. et., al. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>

VOKÁL, D., ŠMAHEL, D., DEDKOVA, L. (2021). Excesivní používání internetu českými dospívajícími: Srovnání před a během pandemie Covid-19. [Výzkumná zpráva]. Masarykova univerzita.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY. Few people seem to find real joy in JOMO. *ScienceDaily* [online]. 20. března 2023 [cit. 17. dubna 2025]. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/03/230320102038.htm>

WEISS, R.S. (1973). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

WIKSOFIA. Instagram. [online]. [cit. 17. 4. 2025]. Dostupné z: <https://wikisofia.cz/wiki/Instagram>

WILSON, C., McDARBY, V. Social Media and Mental Health. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* [online]. 2022, 28(1), 157–160 [cit. 2025-04-17]. ISSN 1359-1045. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/13591045221144926>

YANG, K. Loneliness: A Social Problem. *Sociology Compass* [online]. 2019, 13(1), e12620 [cit. 2025-04-16]. DOI: 10.1111/soc4.12620

YELLOWLEES, P, M. SHAYNA M. *Problematic Internet use or Internet addiction?* [online]. 2007. *Psychiatry Research*, 2007, roč. 150, č. 1, s. 7–10. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563205000439>

YEN, CH et., al. Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* [online]. 2009, 63(3), 357–364 [cit. 2025-04-17]. ISSN 1323-1316. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19566768/>

YOUNG, K, S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* [online]. 2004, 48(4), 402–415 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1177/0002764204270278>

ZHANG, Z, et., al. Fear of missing out scale: A self-concept perspective [online]. *Psychology and Marketing*. 2020, 37(11), s. 1619–1634 [cit. 2025-04-17]. DOI: 10.1002/mar.21406. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

ZHONG, P. The Phenomenon and Effects of Fear of Missing Out. In: *Proceedings of the International Conference on Education and New Developments (END)* [online]. Changsha: Changsha WES Academy, [neuvedeno], [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://www.ewadirect.com/proceedings/lnep/article/view/7566/pdf>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Procentuální vyjádření VO1	43
Tabulka 2 Popisné statistiky VO1	44
Tabulka 3 Popisné statistiky VO2	44
Tabulka 4 Popisné statistiky VO3	45
Tabulka 5 Popisné statistiky VO4	46

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- A Význam první zkratky
- B Význam druhé zkratky
- C Význam třetí zkratky

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Pasivní používání sociálních sítí (Passive and Active Facebook Use Measure)

1. Komentování příspěvků
2. Komunikace s lidmi skrze chat
3. Sledování toho, co ostatní lidé dělají
4. Sdílení fotek
5. Označování lidí na fotkách
6. Prohlížení si fotek
7. Sdílení videí
8. Označování lidí ve videích
9. Pasivní prohlížení si zdi s příspěvky (bez komentování, likování čehokoliv – označování „to se mi líbí“?)
10. Aktivní prohlížení si zdi s příspěvky (s jejich komentováním a likováním – označováním „to se mi líbí“?)
11. Prohlížení si profilů svých přátel

Originální verze (Gerson et al., 2017)

Míra extraverte (Big Five Inventory)

Považuji se za někoho, kdo...

1. ...je zdrženlivý.
2. ...je obvykle důvěřivý.
3. ...má sklony k lenosti.
4. ...je uvolněný, dobře zvládá stres.
5. ...se o umění příliš nezajímá.
6. ...je společenský, družný.
7. ...má sklon hledat chyby na druhých.
8. ...dělá svou práci důkladně.

9. ...snadno znervózní.

10. ...má živou představivost.

Originální verze (Rammstedt & John, 2007)

Fear of Missing Out

1. Obávám se, že ostatní lidé mají plnohodnotnější zážitky než já.

2. Obávám se, že moji přátelé mají plnohodnotnější zážitky než já.

3. Znepokojuje mě, když se mí přátelé baví beze mě.

4. Přepadá mě úzkost, když nevím, co moji přátelé dělají.

5. Je pro mě důležité být zasvěcený do soukromých vtipů, které se svými přáteli sdílíme.

6. Někdy uvažuji nad tím, zda netrávím příliš času sledováním toho, co dělají ostatní.

7. Trápí mě, pokud promarním příležitost setkat se se svými přáteli.

8. Když se dobře bavím, je pro mě důležité sdílet to na sociálních sítích (např. aktualizací statusu či zveřejněním fotky).

9. Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli.

10. I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mí přátelé dělají.

Originální verze (Przybylski et al., 2013)

Osamělost (De Jong Gierveld Loneliness scale)

1. Vždy si mám s kým promluvit o svých každodenních problémech. *

2. Chybí mi, že nemám velmi blízkého přítele.

3. Často zažívám pocity prázdnoty.

4. Mám kolem sebe hned několik lidí, na které se mohu se svými problémy obrátit. *

5. Často mi chybí potěšení plynoucí z přítomnosti druhých lidí.

6. Myslím si, že okruh mých přátel a známých je až příliš úzký.

7. Ve svém životě mám hodně lidí, kterým mohu plně věřit. *

8. Mám kolem sebe dostatek lidí, kteří mi jsou blízcí. *

9. Málokdy mi chybí přítomnost druhých lidí.

10. Mám pocit, že mě lidé často odmítají.

11. Na své kamarády se mohu vždy spolehnout. *

Originální verze (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999