

# Digital Pressure and FoMO Among Czech Adolescents

VIŠVADEROVÁ, H.<sup>1</sup>, BABILONOVÁ, T.<sup>2</sup>, SUCHÁ, J.<sup>1</sup>

**1** | Palacký University Olomouc, Faculty of Arts, Department of Psychology, Olomouc, Czech Republic

**2** | Charles University, First Faculty of Medicine and General University Hospital in Prague, Department of Addictology, Prague, Czech Republic

**Citation** | VIŠVADEROVÁ, H., BABILONOVÁ, T., SUCHÁ, J. Digitální tlak a FoMO u českých dospívajících. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*. 2024, **7**(3-4), 138–146; <https://doi.org/10.35198/APLP/2024-003-4-0001>

**Background and aims** | The aim of the study was to investigate the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) among adolescents in the Czech Republic, focusing on differences in FoMO levels based on sex and age. The research also explored the relationship between FoMO and problematic social media use. **Methods** | Data were collected from 588 adolescents aged 11 to 15 using the Fear of Missing Out Scale (Przybylski et al., 2013), along with demographic information. The analysis included descriptive statistics and regression analysis, with FoMO as the dependent variable and age and sex as predictors. **Results** | The results showed that girls had significantly higher FoMO scores compared to boys. No significant differences were found in FoMO levels across different age groups, suggesting that FoMO may be a stable phenomenon among adolescents.

**Conclusions** | The study highlights sex differences in the experience of FoMO, with girls exhibiting higher levels, possibly due to a stronger focus on social relationships. Although age was not a significant predictor, the findings indicate the need for further research into the developmental aspects of FoMO. The study's results emphasize the importance of preventive measures aimed at digital literacy and interventions promoting self-esteem to mitigate the negative impact of FoMO on adolescents' mental health.

**Keywords** | Fear of Missing Out – FoMO – Adolescents – Social media – Mental health

**Submitted** | 9. November 2024

**Accepted** | 24. November 2024

**Grant affiliation** | The funding for the present research paper was provided by the Czech Ministry of Education, Youth and Sports for specific research (IGA\_FF\_2022\_008)

**Correspondence address** | Bc. Hanka Višvaderová, Palacký University Olomouc, Faculty of Arts, Department of Psychology, Křížkovského 10, 779 00 Olomouc, Czech Republic

[hanka.visvaderova01@upol.cz](mailto:hanka.visvaderova01@upol.cz)

# Digitální tlak a FoMO u českých dospívajících

VIŠVADEROVÁ, H.<sup>1</sup>, BABILONOVÁ, T.<sup>2</sup>, SUCHÁ, J.<sup>1</sup>

**1** | Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie

**2** | Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Klinika adiktologie

**Citace** | VIŠVADEROVÁ, H., BABILONOVÁ, T., SUCHÁ, J. Digitální tlak a FoMO u českých dospívajících. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*. 2024, 7(3-4), 138–146; <https://doi.org/10.35198/APLP/2024-003-4-0001>

**Východiska a cíle** | Cílem studie bylo zkoumat fenomén strachu z promeškání (Fear of Missing Out = FoMO) mezi dospívajícími v České republice se zaměřením na rozdíly v úrovních FoMO podle pohlaví a věku. Výzkum se dále zabýval vztahem mezi FoMO a problematickým užíváním sociálních sítí.

**Metody** | Data byla získána od 588 dospívajících ve věku 11 až 15 let pomocí škály Fear of Missing Out Scale (Przybylski et al., 2013) spolu s demografickými údaji. Analýza zahrnovala popisné statistiky a regresní analýzu, přičemž závislou proměnnou byla FoMO a prediktory byly věk a pohlaví. **Výsledky** | Výsledky ukázaly, že dívky dosahují významně vyšších hodnot FoMO než chlapci. Nebyly zjištěny žádné významné rozdíly v úrovni FoMO mezi jednotlivými věkovými skupinami adolescentů v rané až střední adolescenci, což naznačuje, že FoMO může být stabilním jevem během této části vývojového období.

**Závěry** | Studie poukazuje na rozdíly v prožívání FoMO mezi pohlavími, přičemž dívky vykazují vyšší míru tohoto fenoménu, pravděpodobně kvůli silnějšímu zaměření na sociální vztahy. I když věk nebyl významným prediktorem, výsledky naznačují potřebu dalšího výzkumu zaměřeného na vývojové aspekty FoMO. Zjištění studie podtrhují význam preventivních opatření zaměřených na digitální gramotnost a intervencí podporujících zlepšení sebehodnocení, aby se zmírnily negativní dopady FoMO na duševní zdraví dospívajících.

**Klíčová slova** | Strach z promeškání – FoMO – Dospívající – Sociální sítě – Duševní zdraví

Došlo do redakce | 9. listopadu 2024

Přijato k tisku | 24. listopadu 2024

Grantová podpora | Příspěvek vznikl za podpory MŠMT ČR udělené UP v Olomouci (IGA\_FF\_2022\_008)

Korespondenční adresa | Bc. Hanka Višvaderová, Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 10, 779 00 Olomouc

[hanka.visvaderova01@upol.cz](mailto:hanka.visvaderova01@upol.cz)

## 1 ÚVOD

Fenomén strachu z promeškání (FoMO – Fear of Missing Out) se stal důležitým tématem při zkoumání problémového užívání sociálních sítí a digitálních závislostí. FoMO se projevuje jako obava, že ostatní zakoušejí zážitky, které jedinec sám nemá (Przybylski, 2013). Sociální sítě poskytují velké množství informací o životech druhých, což může u některých lidí vyvolat pocity neuspokojení a potřebu být neustále online. Notifikace a sledování života ostatních mohou vytvářet tlak na sociální zapojení. FoMO může mít dle výzkumů negativní dopad na duševní zdraví, přičemž současné výzkumy zatím neobjasnily, zda FoMO předchází zhoršení psychického stavu, nebo zda naopak vzniká jako důsledek zhoršeného duševního zdraví.

Cílem tohoto článku je seznámit čtenáře s konceptem strachu z promeškání spolu s představením výsledků dotazníkového šetření realizovaného v červnu 2024 v České republice u žáků ve věku 11–15 let se zaměřením na deskriptivní charakteristiky FoMO ve vztahu k pohlaví a věku. Zmíněny budou také možnosti prevence FoMO skrze podobně pojatý koncept JOMO (Joy of Missing Out).

### 1.1 Teoretická východiska FoMO

V kontextu psychologických poznatků nejvíce proslavil koncept FoMO Przybylski (2013), který jej definuje jako všudypřítomnou obavu z toho, že se jedinec sám neúčastní zážitků, které prožívají druzí. Tento trend souvisí s rostoucí potřebou kontrolovat sociální sítě, kde dnes může jedinec být prakticky neustále ve spojení se životy druhých. Samotná zvyšující se potřeba kontroly sociálních sítí může být velmi podstatná pro jejich přidružené problematické užívání, jež může vést ke zvýšení depresivních symptomů, úzkosti či osamělosti (Przybylski et al., 2013). Častá kontrola a nedostatečně rozvinutá seberegulace mohou snadno vést k návyku na sociální sítě, který zahrnuje jejich opakovanou kontrolu a postupně přechází v jejich automatické používání (Meier et al., 2023), což s sebou může nést i vyšší čas strávený jejich užíváním.

Podklad pro možný rozvoj FoMO a jeho negativních důsledků můžeme nalézt v mnoha zakotvených psychologických teoriích. Alam et al. (2024) zmiňují například *teorii sociálního srovnávání* Leona Festingera z roku 1954, která uvádí skutečnost, že lidé vnímají svou vlastní hodnotu a úspěch ve srovnání s ostatními. Tato teorie má v kontextu sociálních sítí značný význam, protože neomezený svět online informací nabízí nespočet příležitostí k porovnávání se s ostatními, často v idealizovaném prostředí. Srovnávání na sociálních sítích často vede k pocitům méněcennosti nebo frustraci (Vogel et al., 2014), což může mít souvislost jak se strachem z promeškání, tak s možnou vyšší mírou depresivity, úzkosti či nespokojenosti s vlastním tělem (Fardouly et al., 2015). Výsledkem této teorie by tak mohl být předpoklad souvislosti potřeby srovnávání se s ostatními pro zjištění své vlastní hodnoty, jež však může mít negativní důsledky jak v oblasti duševního zdraví, tak v nutkové kontrole sociálních sítí.

Používání sociálních sítí, potažmo role FoMO, bývá spojována také s uspokojováním psychologických potřeb. Například dle *dvoufaktorového modelu užívání Facebooku* je toto chování motivováno potřebou sounáležitosti, která zahrnuje potřebu cítit se blízký druhým a být druhými přijat a dále potřebu sebereprezentace (Nadkarni a Hofmann, 2012). Ústřední roli potřeby sounáležitosti vyzdvihuje rovněž *teorie sebedeterminace*, zabývající se motivací, lidským vývojem a zdravým životním stylem. Autoři Ryan a Deci (2000) rozlišují tři základní potřeby, které ovlivňují sílu a typ motivace chování. Jejich model zahrnuje kromě (1) potřeby sounáležitosti (tj. vztahování se k druhým) také (2) potřebu kompetentnosti (tj. být dobrý v tom, co dělám, zvládat životní výzvy) a nakonec (3) potřebu autonomie (tj. jednat na základě vlastní volby a podporovat dané chování). V tomto kontextu tvoří online prostředí pro úzkostnější jedince bezpečnější prostor, neboť online prostor určitým způsobem minimalizuje potenciální hrozby ze sociálních situací, kterých se tito jedinci mohou obávat, a zároveň jim umožňuje naplnění potřeb mezilidského kontaktu (Erwin et al., 2004). Uspokojování sociálních potřeb z velké části pomocí online technologií může být rizikové také v kontextu výskytu vyššího času stráveného na sociálních sítích, což může vysvětlovat vyšší míru FoMO a tato vyšší míra strachu z promeškání dle některých studií souvisí například s vyšší mírou depresivních symptomů (Leung et al., 2021).

Je důležité zdůraznit, že online prostředí reaguje na potřeby dospívajících a může jim pomáhat tyto potřeby naplňovat. Jeho funkce tedy nemusí být vždy *a priori* negativní, protože může podporovat vývojové úkoly, jako je například začlenění do skupiny vrstevníků nebo vytváření vztahů. Současně si jedinec v dospívání teprve vytváří základní seberegulační dovednosti. To je také důvodem, proč jsou zejména děti a dospívající v souvislosti s užíváním online prostoru v této oblasti zranitelnější.

### 1.2 FoMO v souvislostech duševního zdraví

Samotné vystavování se zážitkům či příspěvkům druhých na sociálních sítích může být zdrojem úzkosti a nespokojenosti (Przybylski et al., 2013). Leung et al. (2021) přicházejí rovněž se zjištěním, že FoMO může mít spolu se sebeúctou mediační roli ve vztahu k míře používání sociálních sítí a míře depresivních symptomů. Dalším aspektem duševního zdraví, který může FoMO negativně ovlivňovat, je pocit osamělosti (Barry a Wong, 2020). Experimentální studie Hunta et al. (2018), která potvrdila souvislost mezi mírou FoMO a vyšším časem stráveným na sociálních sítích, zároveň poukázala na výrazné snížení vnímané osamělosti u experimentální skupiny jedinců, kteří měli za úkol omezit svůj čas strávený na sociálních sítích. Porovnávání se s ostatními, jak bylo zmíněno výše, může vést k pocitu vyloučení ze společnosti, což souvisí i s pocitem osamělosti (Alam, 2024). Při sledování možných souvislostí míry prožívání strachu z promeškání a různých aspektů duševního zdraví musíme však brát v potaz i nejasnosti ohledně toho, zda má FoMO moderující či mediační efekt. K tomuto zjištění by mohlo

napomoci zkoumání na pozadí širší základny kauzálních či longitudinálních studií.

Mimo relevanci zkoumání FoMO k aspektům duševního zdraví se tento fenomén přelévá také k okolnostem vnějšího světa. Výzkumy ukazují souvislosti mezi mírou prožívání FoMO a tzv. phubbingem (spojení slova „phone“ [telefon] a „snubbing“ [ignorování]; označuje situace, kdy člověk ignoruje své okolí a dává přednost zaměřením se na svůj telefon), přičemž je možné předpokládat, že phubbing může vznikat jako mechanismus pro zvládání v reakci na FoMO (Balta et al., 2020; Franchina et al., 2018). V kontextu těchto spojitostí jsou nasnadě možné negativní dopady na mezilidské vztahy a na sociální interakce obecně.

### 1.3 Preventivní kroky ke zmírnění FoMO

Při identifikaci důvodů k užívání sociálních sítí dospěl kolektiv Brailovskaia et al. (2020) k pěti hlavním kategoriím důvodů užívání sociálních sítí, a to (1) hledání informací a inspirace, (2) hledání sociálních interakcí, (3) překonání nudy a zábava, (4) únik před negativními emocemi a (5) hledání pozitivních emocí. Z čehož pouze kategorie úniku před negativními emocemi pozitivně predikovala tendence k návykovému užívání sociálních sítí. Je tak více než jasné, že sociální sítě obecně nemají pouze negativní stránku. Mohou být naopak prostředím, které v pozitivním směru umožňuje vyšší propojení s okolím či poskytuje prostor pro sebevyjádření. Mimo to Vidani a Jasiwal (2024) zmiňují věcně vliv sociálních sítí na budoucí svět v rámci podnikání, učení či jiných oblastí.

V tomto kontextu považujeme za vhodné uvést možné preventivní kroky zaměřené na snížení FoMO, který je jedním z faktorů problematického užívání sociálních sítí. Jednou z účinných strategií může být rozvoj všímavosti (mindfulness), jejímž hlavním přínosem je schopnost odpoutat se od automatických návyků a nezdravých vzorců chování či myšlenek (Brown a Ryan, 2003). Jde tedy o určité zvědomění volby vlastního chování. Pozitivní důsledky všímavosti byly shledány například i v rámci spotřebitelského chování (stravování, nakupování či utrácení). V tomto kontextu vypovídá i množství času, který strávíme na sociálních sítích, o určitém druhu našeho spotřebitelského charakteru. Chan et al. (2022) rozvinuli tento přístup s vědomím toho, že každá oblast spotřeby se skládá z různých psychologických procesů, které interagují s všímavostí. Pro tento přístup navrhli cvičení všímavosti ohledně sociálních sítí (Social Media Mindfulness Practice, SMMP), které se skládá z kroků uvědomění, vzhledu a akce. První krok zahrnuje vytvoření všímavějších návyků při užívání sociálních sítí, jež zahrnuje zvědomování si vnitřních a vnějších podnětů. Toto prvotní „všímání si“ může vyvolat prostor pro narušení obvyklých reakcí a povzbudit jedince k informované volbě svého chování. Podobně jako u spotřebitelského chování v kontextu nakupování či utrácení vybízí k všímání si myšlenek, emocí, tělesných pocitů a postojů (Bahl et al., 2016). To může následně jedince vybízet k zamýšlení se, jak se cítí po scrollování sociálními sítěmi či k hodnocení

času, který na sociálních sítích tráví. Při dosažení určité míry uvědomění v této sféře je možné dostat se k dalšímu kroku, a to k již zmiňovanému vzhledu, který zahrnuje hlubší porozumění vlastním myšlenkám či emocím (Grabovac et al. 2011). V tomto směru vidí Chan et al. (2022) možnost ve zpochybnění vlastních předpokladů a přesvědčeních o sobě samém a ostatních lidech v souvislosti s používáním sociálních sítí. Tato otázka může vést k zamýšlení nad tím, zda ostatní skutečně zažívají více zajímavých věcí než já. Zároveň může pomoci ujasnit si, proč jedinec navštěvuje sociální sítě, a podpořit vědomé rozhodování o svém chování. Vytvoření si osobního záměru pro používání sociálních sítí může být velmi přínosné pro zamezení jejich bezmyšlenkovitému používání a může více vyzdvihnout pozitiva, jež mohou sociální sítě mít. Pomocnými technikami v tomto směru mohou být reflexe či psaní deníku. V rámci vzhledu si jedinec zformuje svůj hlavní záměr, který je základním kamenem určité akce. Záměr lze považovat za určitou zásadu, která může sloužit jako vodítko pro změnu chování (Webb a Sheeran, 2006). Uživatel sociálních sítí dostává prostor zamyslet se nad otázkou, jak může své chování změnit, pokud jeho současné návyky v rámci sociálních sítí neodpovídají záměru, který si stanovil. Chan et al. (2022) dále tento koncept rozvíjejí pro fázi před konzumací sociálních sítí, při jejich konzumaci a na fázi post-konzumační. Byť je celý koncept postaven z velké části na vůli jedince a na prvotním uvědomění si možnosti změny v užívání digitálních technologií, může být velmi užitečný rovněž pro budoucí možnost začlenění prvků do širší oblasti zabývající se prevencí online rizikového chování.

## 2 METODY

Prezentovaná data pocházejí ze sběru dat realizovaného v červnu 2024 na deseti základních školách v České republice, které byly vybrány pomocí náhodného výběru. Původně bylo pro spolupráci osloveno dvacet dva škol, z čehož byly následně zařazeny ty školy, které umožnily spolupráci při výzkumu. Školy byly osloveny prostřednictvím ředitelů, kteří zprostředkovali kontakt s rodiči a zajistili informovaný souhlas žáků. Data poskytují přehled o míře strachu z promeškání (FoMO) u českých dospívajících a poukazují na klíčové otázky, které naše výsledky naznačují.

Naší studie se zúčastnilo celkem 588 dospívajících z 6. až 8. tříd druhého stupně základních škol ve věku 11 až 15 let. Podle údajů Českého statistického úřadu (2024) navštěvovalo v roce 2022/2023 druhý stupeň základních škol celkem 437 851 žáků. Rozložení respondentů podle pohlaví bylo v naší studii poměrně vyrovnané (*chlapci = 279, dívky = 309*), stejně jako rozdělení podle tříd (*6. třída = 171, 7. třída = 207, 8. třída = 207*).

Pro zjištění hodnot strachu z promeškání byla použita škála FoMO (Przybylski et al., 2013) v českém překladu (Glaser, 2018). Škála dle Przybylskiho et al. (2013) dosahuje vysoké vnitřní konzistence ( $\alpha = 0.87$  až  $0.90$ ). Skór na škále FoMO se získává jako průměr odpovědí na všech 10 položek. Respondenti hodnotí jednotlivé výroky na pětibodové Likertově

škále podle toho, jak přesně daný výrok popisuje jejich vlastní zkušenost (1 = vůbec mě to nevystihuje, 2 = trochu mě to vystihuje, 3 = středně mě to vystihuje, 4 = velmi mě to vystihuje, 5 = extrémně mě to vystihuje).

Prezentovány budou výsledky lineární regresní analýzy, kde FoMO zaujímá roli závislé proměnné s prediktory pohlaví a věku. Dále prezentujeme zjištěné rozdíly pomocí grafického zobrazení ve srovnání dívek a chlapců. Uvedeny jsou také deskriptivně čtyři nejčastěji zmiňované otázky, u nichž respondenti uváděli nejvyšší souhlas a nejnižší souhlas s daným výrokem. Tyto výroky nám umožňují lépe pochopit aspekty, které jsou pro koncept FoMO nejdůležitější.

## 2.1 Etické aspekty studie

Účastníci byli informováni o dobrovolnosti účasti, zajištění anonymity a možnosti studii kdykoli opustit bez jakýchkoli následků. Data byla sbírána anonymně, přičemž výzkumníci dbali na to, aby odpovědi nebyly přístupné třetím stranám, včetně školního personálu. Účastníci byli také instruováni, aby odpovídali co nejupřímněji, a byli ujištěni, že neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi, což mělo snížit případné obavy z hodnocení. V případě nejasností mohli účastníci požádat o vysvětlení, které bylo poskytnuto diskrétně.

## 3 VÝSLEDKY

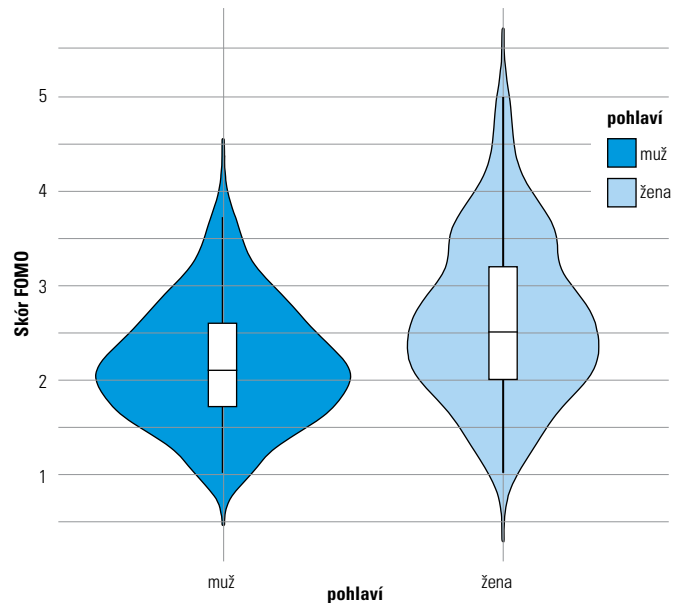
Pro posouzení vlivu pohlaví a věku na míru strachu z promeškání jsme provedli lineární regresní analýzu (tabulka 1), ve které skóre FoMO sloužil jako závislá proměnná. Předpoklady lineární regrese byly ověřeny a splněny. Kontrola linearity, normality reziduí, homoskedasticity a absence multikolinearity neodhalila žádné výrazné problémy. Nebyly identifikovány žádné významné extrémní hodnoty, které by mohly ovlivnit výsledky modelu.

Proměnná	B	SE	t	p
(Intercept)	2,51	0,43	5,79	< ,001
Věk	-0,03	0,03	-0,84	0,402
Pohlaví (žena)	0,46	0,06	7,74	< ,001

Poznámka:  $R^2 = 0,098$ , Adjusted  $R^2 = 0,095$ ,  $F(2, 571) = 30,92$ ;  $p < ,001$ ; Standardní chyba reziduí: 0,74.

**Tabulka 1** | Lineární regrese: vliv věku a pohlaví na skóre závislé proměnné (FoMO)

Model vysvětlil přibližně 9,8 % rozptylu skóre FoMO ( $R^2 = 0,098$ ,  $F(2, 571) = 30,92$ ,  $p < 0,001$ ). Výsledky ukázaly, že pohlaví je významným prediktorem skóre FoMO, přičemž dívky dosahovaly v průměru o 0,48 bodu vyššího skóre než chlapci ( $b = 0,48$ ,  $p < 0,001$ ), což následně demonstruje i graf 1. Výsledek může naznačovat, že dívky jsou obecně náchylnější k prožívání strachu z promeškání.

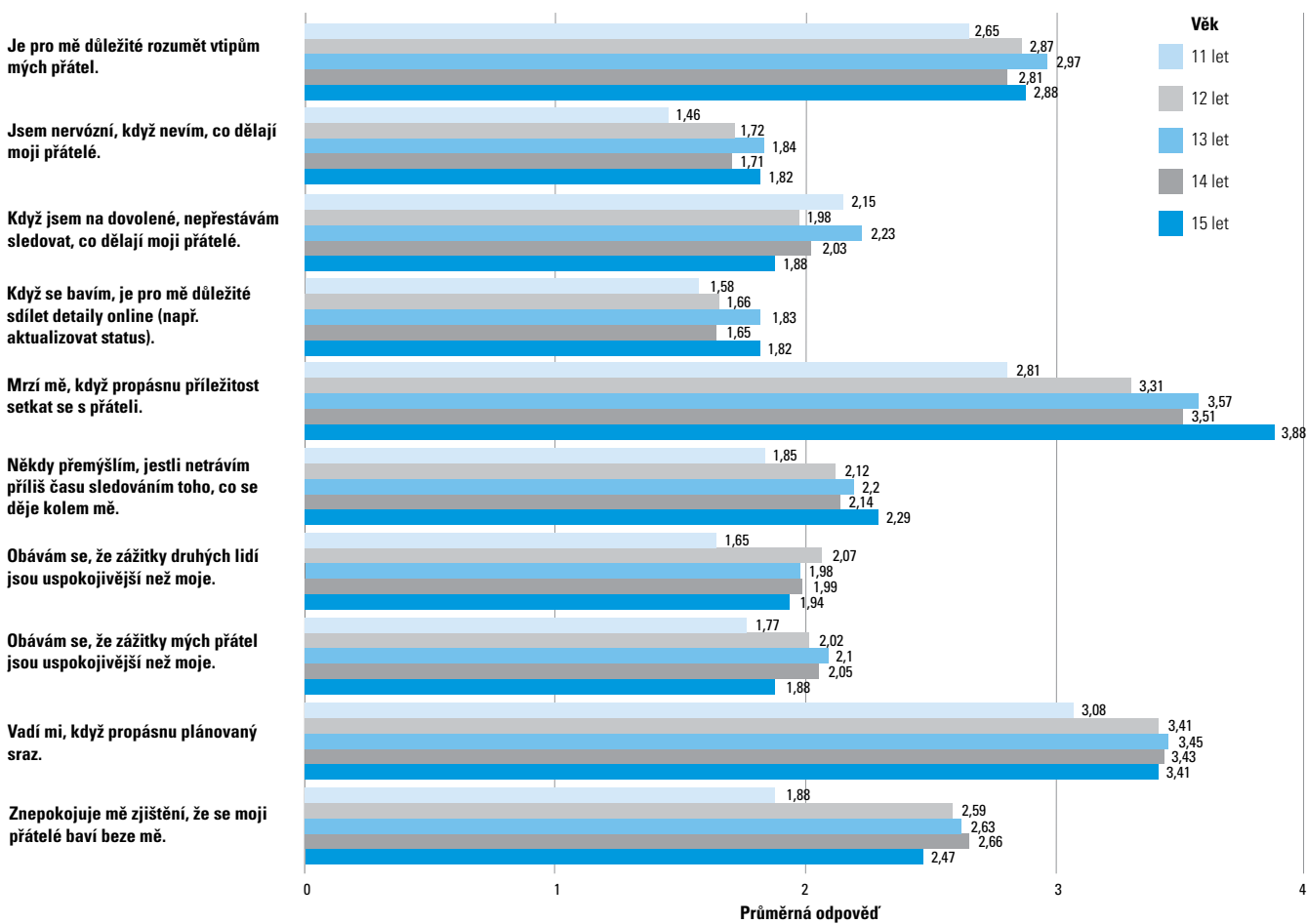


**Graf 1** | Rozložení skóre FoMO podle pohlaví

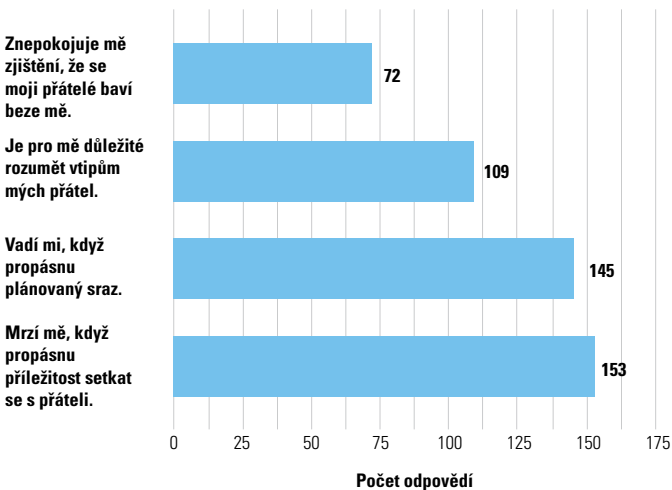
Dále jsme zhodnotily, zda věk je prediktorem, tedy zda dospívající v určité věkové skupině mohou být více zasaženi strachem z promeškání než v jiné věkové skupině. Věk se však neprokázal jako statisticky významný prediktor pro FoMO ( $b = -0,03$ ,  $p = 0,402$ ). Následující graf prezentuje, jak respondenti daných věkových skupin odpovídali v průměru na jednotlivé otázky škály FoMO (graf 2). Lze v něm vidět, že jednotlivé věkové skupiny dosahují při velké většině hodnocených výroků velmi podobných skóreů.

V rámci analýzy konkrétních výroků, kde respondenti odpověděli „extrémně mě to vystihuje“ (viz graf 3), byly nejčastěji zmiňovány otázky související s kontaktem s přáteli. Nejvyšší míru identifikace vyjádřili respondenti u výroků jako „mrzí mě, když propásnu příležitost setkat se s přáteli“ a „vadí mi, když propásnu plánovaný sraz.“ Tyto výsledky naznačují, že potřeba sociálního propojení a sounáležitosti je klíčovým aspektem FoMO, jak jsme zmínili v úvodu.

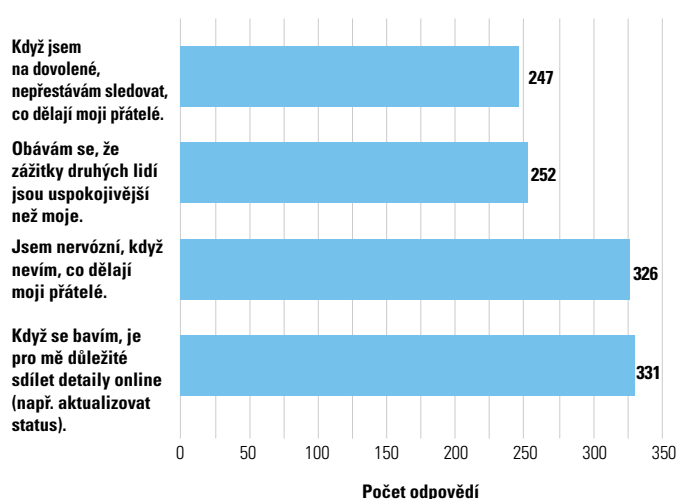
Naopak nejčastější otázky s odpovědí „vůbec mě to nevystihuje“ (viz graf 4) naznačují nižší potřebu neustálého sdílení a sledování sociálních médií. Výroky jako „když se bavím, je pro mě důležité sdílet detaily online“ nebo „když jsem na dovolené, nepřestávám sledovat, co dělají moji přátelé“ byly hodnoceny jako méně relevantní, což může naznačovat, že část respondentů vnímá svůj vlastní čas off-line jako dostatečně hodnotný i bez nutnosti sdílet jej nebo sledovat každý jeho okamžik online.



Graf 2 | Průměrné odpovědi na jednotlivé položky škály FoMO podle věku



Graf 3 | Položky s nejvyšší mírou identifikace: „extrémně mě to vystihuje“



Graf 4 | Položky s nejnižší mírou identifikace: „vůbec mě to nevystihuje“

## 4 DISKUZE

Tato studie se zaměřila na analýzu strachu z promeškání a jeho vztahu k věku a pohlaví mezi žáky 6. až 8. tříd v České republice. Zároveň bylo naším cílem přinést širší teoretický základ pro samotný koncept FoMO. Výsledky lineární regrese ukázaly, že pohlaví může být významným prediktorem pro FoMO, přičemž dívky vykazovaly vyšší

míru FoMO než chlapci. To se liší od výzkumů, které byly zaměřené na populaci dospělých jedinců, kde povětšinou vyšších skóre FoMO dosahují muži (Brailovskaia et al., 2023; Przybylski et al., 2013). Mladší lidé obvykle používají telefony hlavně pro zábavu a sociální interakce, přičemž ženy tráví na telefonu často více času než muži (Andone et al., 2016). Twenge a Martin (2020) poukazují na rozdíly v používání digitálních technologií mezi chlapci a dívkami. Zatímco

dospívající chlapci se více věnují hraní digitálních her, kde FoMO nehraje tak velkou roli, dívky upřednostňují sociální síť, což může být způsobeno jejich silnějším zaměřením na sociální vztahy. Tento větší důraz na sociální interakce prostřednictvím digitálních médií může naznačovat, že sociální síť mají na duševní zdraví dívek větší dopad než na zdraví chlapců. Navíc se k období dospívání, zejména u dívek, často pojí zvýšené obavy o tělesný vzhled, které mohou být sociálními sítěmi dále zesilovány (Hogue a Mills, 2019). Sekścińska a Jaworska (2022) zjistily, že ženy s nižším sebehodnocením vykazují vyšší míru FoMO, což může souviset s jejich větší citlivostí na sociální srovnávání. Toto potvrzuje také další studie (Servidio et al., 2021), která ukázala, že lidé s nestabilním sebepojetím jsou náchylnější k sociálnímu srovnávání, což následně přispívá k vyššímu prožívání FoMO. Další výzkum naznačuje, že problematické používání sociálních sítí a delší čas strávený online může vést také k vyšším hodnotám FoMO (Hunt et al., 2018). Na základě našich výsledků můžeme dále přemýšlet nad možnou rozdílností v rámci emoční regulace či nad významem sociální validace, který může být opět vyšší u dívek. Vyšší hodnoty FoMO u dívek by neměly vést k zaměření pozornosti pouze na tuto skupinu. S ohledem na stále se zvyšující míru používání sociálních sítí a hraní digitálních her by bylo vhodné navrhnout preventivní opatření a intervence cílené na obě pohlaví, aby bylo možné efektivně řešit problematické aspekty tohoto jevu napříč celou populací.

Naše studie neukázala žádné významné rozdíly v hodnotách FoMO u dospívajících v různých věkových kategoriích od 11 do 15 let. Obecně se však má za to, že vyšší FoMO zažívají právě mladí lidé skrze zvýšenou potřebu sociálního propojení a intenzivnější využívání sociálních sítí (Przybylski et al., 2013). Nepodařilo se nám identifikovat věkovou hranici, od které by FoMO výrazněji klesalo nebo stoupalo. Jedním z faktorů, který může mít za následek vyrovnávání rozdílů mezi věkovými skupinami, může být obecně rychlý rozvoj digitálních dovedností u dnešních dospívajících, kteří se narodili do doby, kdy jsou sociální síť již běžnou součástí našich životů.

Výroky, které respondenti označili za nejvíce vystihující, poukazují na významnou souvislost s potřebou sounáležitosti, která již byla s konceptem FoMO spojována. Alam et al. (2024) pomocí teorie užítí a uspokojení (uses and gratifications theory) autorů Katze, Blumlera a Gurevitche (1973) vysvětlují možný zvýšený zájem dospívajících o sociální síť snahou naplnit psychologické potřeby, do nichž tito autoři přiřazují i zábavu, ale také upozorňují na potenciální pozitivní i negativní dopady sociálních sítí. Mezi negativní důsledky patří například riziko nadměrného užívání sociálních sítí, které může narušovat schopnost interakce tváří v tvář. Na druhou stranu výroky, s nimiž se respondenti naší studie nejvíce ztotožnili (např. „vadí mi, když propátnu plánovaný sraz“ a „mrzí mě, když propátnu příležitost setkat se s přáteli“), naznačují jejich preferenci osobních setkání. Toto zjištění vnímáme jako pozitivní aspekt, protože ukazuje na význam, jaký dospívající přikládají přímým sociálním kontaktům, a to i navzdory využívání sociálních sítí. Výroky, se kterými se naši respondenti ztotožňovali

nejméně, naznačují, že i přes rozdíly v hodnotách FoMO mezi pohlavími nemusejí být klíčové složky tohoto konceptu pro náš soubor výrazně problematické. Mezi tyto výroky patří například: „jsem nervózní, když nevím, co dělají moji přátelé“ a „obávám se, že zážitky druhých lidí jsou uspokojivější než moje“. To naznačuje, že obavy a úzkost z toho, že ostatní zažívají lepší zážitky, představují pro naše respondenty spíše mírnější obtíž. Zajímavé je také, že výrok „obávám se, že zážitky mých přátel jsou uspokojivější než moje“ nebyl ani mezi nejvíce, ani mezi nejméně vystihujícími výroky. To může podporovat zjištění Przybylskiho et al. (2013), že obavy v kontextu FoMO jsou primárně spojeny s bližší sociální skupinou, jako jsou přátelé. Také Meier et al. (2023) poukazují na to, že kontext užívání sociálních sítí obecně nemusí být vždy problematický. V rámci studie se zaměřili na používání sociálních sítí coby potenciálního prediktoru pro odkládání důležitých úkolů. Byly nalezeny spojitosti mezi automatickým používáním sociálních sítí, častější kontrolou telefonu a větším zpožděním úkolů, avšak autoři zároveň dodávají, že tyto asociace jsou významné pouze pro menšinu adolescentů. Ačkoli je nezbytné zvažovat možné negativní dopady sociálních sítí kriticky, považujeme za důležité zdůraznit, že jejich vliv není vždy jen negativní. V určitých situacích mohou sociální síť například poskytovat prostor pro vyjádření a sdílení zájmů nebo podporovat získávání informací, což může mít pozitivní dopad na osobní rozvoj či zvyšování digitálních kompetencí.

Naše studie má samozřejmě několik omezení. Zaměřily jsme se především na seznámení čtenáře s širším teoretickým pojetím FoMO a jeho možnými souvislostmi s duševním zdravím a také jsme nabídli perspektivu pro další práci s tímto fenoménem. V rámci empirické části jsme však zkoumaly vztah FoMO pouze se základními demografickými údaji. Pro hlubší pochopení toho, jak FoMO ovlivňuje dospívající, by bylo vhodné zahrnout do výzkumu širší spektrum proměnných, například různé aspekty duševního zdraví, sebehodnocení nebo konkrétní čas strávený na sociálních sítích. Tato studie může sloužit jako výchozí bod pro další výzkum fenoménu FoMO v české populaci.

Omezením našeho výzkumu je také velikost souboru, který zahrnoval pouze deset náhodně vybraných základních škol v České republice. Přestože jsme se snažily dosáhnout reprezentativnosti, bylo by v budoucích studiích vhodné zahrnout více regionů a rozšířit výzkumný soubor, aby bylo možné získat obecnější závěry a lépe tak porozumět vlivu FoMO na dospívající v České republice.

## 5 ZÁVĚR

Uvedená studie poskytuje široký teoretický rámec pro fenomén strachu z promeškání spolu s nastíněním možností pro práci s daným konceptem. Dále prezentujeme nové poznatky o míře prožívání strachu z promeškání mezi dospívajícími ve věku 11 až 15 let, přičemž jsme se v empirické části zaměřily především na srovnání mezi pohlavími a zkoumání vztahu FoMO k věku. Výsledky ukázaly, že dívky vykazují vyšší míru FoMO než chlapci,

což může být způsobeno větším důrazem na sociální vztahy a častějším používáním sociálních sítí. Věk se neprojevil jako významný prediktor FoMO, což naznačuje, že tento fenomén může být přítomný již od raného dospívání vlivem širokého rozšíření sociálních sítí a zůstává stabilní napříč zkoumanými věkovými skupinami.

Na základě teoretických poznatků lze hypoteticky uvažovat nad určitým modelem spirály. Jedinci s nižším sebehodnocením jsou náchylnější k častějšímu sociálnímu srovnávání, které je zesilováno právě sociálními sítěmi. Zvýšené srovnávání s ostatními zvyšuje míru prožívaného FoMO, což vede k větší potřebě kontrolovat sociální sítě a k jejich automatizovanému používání. To zase vede k prodlouženému času strávenému online, kde jedinec narazí na více obsahu k porovnávání. Tento cyklus může dále zhoršovat sebehodnocení a potenciálně přispívat k celkovému zhoršení duševního zdraví i v dalších oblastech.

Budoucí výzkum by se mohl zaměřit nejen na zkoumání vztahu FoMO k širšímu spektru proměnných, zejména v oblasti duševního zdraví, nýbrž i na celkovou roli tohoto fenoménu

v životě dospívajících. Zároveň je důležité věnovat pozornost vytváření preventivních opatření, jež by se zaměřila nejen na práci s konceptem FoMO, ale rovněž na širší kontext digitální výchovy, která zahrnuje mnohem více aspektů.

**Role autorů |** HV a JS navrhly studii a její design. HV provedla statistické analýzy, interpretaci dat a přípravu manuskriptu. HV vytvořila počáteční verzi rukopisu, rešerši literatury a shrnula dosavadní poznatky. Všechny autorky se podílely na sběru dat. JS provedla supervizi manuskriptu, dohlížela na statistické analýzy a spolu s TB poskytovala odborné konzultace. Všechny autorky přispěly k tvorbě článku a schválily jeho finální verzi.

**Konflikt zájmu |** Jaroslava Suchá je vedoucí redaktorkou a Terezie Babilonová je členkou redakční rady časopisu *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*. Tato skutečnost byla zohledněna, aby bylo zajištěno, že neovlivní objektivitu studie ani proces recenzování.

**Poznámka |** Autorky děkují všem školám a žákům za zapojení se do studie.

## LITERATURA / REFERENCES

ALAM, Aftab. An Evaluative Study on the Impact of Mobile Devices and Social Media Sites on Students' Mental Health. *African Journal of Biomedical Research* [online]. 2024, 724–732. Dostupné z: <https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i3.2244>.

ANDONE, Ionut, BŁASZKIEWICZ, Konrad, EIBES, Mark, TRENDAFILOV, Boris, MONTAG, Christian a MARKOWETZ, Alexander. How age and gender affect smartphone usage. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct* [online]. 2016, 9–12. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Školy a školská zařízení [online]. 2023 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/produkty/skoly-a-skolska-zarizeni-hqtm9ep237>.

BAHL, Shalini, MILNE, George, ROSS, Spencer, MICK, David, GRIER, Sonya, CHUGANI, Sunaina, CHAN, Steven, GOULD, Stephen, CHO, Yoon-Na, DORSEY, Joshua, SCHINDLER, Robert, MURDOCK, Mitchel a BOESEN MARIANI, Sabine. Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing* [online]. 2016, 35. Dostupné z: <https://doi.org/10.1509/jppm.15.139>.

BALTA, Sabah, EMIRTEKIN, Emrah, KIRCABURUN, Kagan a GRIFFITHS, Mark D. Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2020, 18(3), 628–639. ISSN 1557-1882. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>.

BARRY, Christopher T. a WONG, Megan Y. Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships* [online]. 2020, 37(12), 2952–2966. ISSN 0265-4075. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>.

BRAILOVSKAIA, Julia, OZIMEK, Phillip, ROHMANN, Elke a BIERHOFF, Hans-Werner. Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior* [online]. 2023, 144, 107725. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>.

BRAILOVSKAIA, Julia, SCHILLACK, Holger a MARGRAF, Jürgen. Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior* [online].

2020, 113, 106511. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>.

BROWN, Kirk Warren a RYAN, Richard M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 2003, 84(4), 822–848. ISSN 0022-3514. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

ERWIN, Brigitte A., TURK, Cynthia L., HEIMBERG, Richard G., FRESCO, David M. a HANTULA, Donald A. The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders* [online]. 2004, 18(5), 629–646. ISSN 0887-6185. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.002>.

FARDOULY, Jasmine, DIETRICH, Philippa C., VARTANIAN, Lenny R. a HALLIWELL, Emma. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* [online]. 2015, 13, 38–45. ISSN 1873-6807. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>.

FRANCHINA, Vittoria, ABELE, Mariek Vanden, ROOIJ, Antonius J. van, COCO, Gianluca Lo a MAREZ, Lieven De. 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* [online]. 2018, 15(10), 2319. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>.

GLASER, Ondřej. Úzkost a FoMO ve vztahu k užívání mobilních telefonů a sociálních sítí [online]. 2018. B.m. [cit. 2024-11-17]. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/opzqj3/>.

GRABOVAC, Andrea D., LAU, Mark A. a WILLETT, Brandilyn R. Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness* [online]. 2011, 2(3), 154–166. ISSN 1868-8535. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>.

HOGUE, Jacqueline V. a MILLS, Jennifer S. The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image* [online]. 2019, 28, 1–5. ISSN 1873-6807. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>.

HUNT, Melissa, YOUNG, Jordyn, MARX, Rachel a LIPSON, Courtney. No More FoMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology* [online]. 2018, 37, 751–768. Dostupné z: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.



CHAN, Steven S., SOLT, Michelle Van, CRUZ, Ryan E., PHILP, Matthew, BAHL, Shalini, SERIN, Nuket, AMARAL, Nelson Borges, SCHINDLER, Robert, BARTOSIAK, Abbey, KUMAR, Smriti a CANBULUT, Murad. Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs* [online]. 2022, **56**(3), 1312–1331. ISSN 1745-6606. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/joca.12476>.

KATZ, Elihu, BLUMLER, Jay G. a GUREVITCH, Michael. Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*. 1973, **37**(4), 509–523. ISSN 0033-362X.

LEUNG, Angel Nga Man, LAW, Wilbert, LIANG, Yvonne Yiqing, AU, Antony Chun Lam, LI, Cheng a NG, Henry Kin Shing. What Explains the Association between Usage of Social Networking Sites (SNS) and Depression Symptoms? The Mediating Roles of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, **18**(8), 3916. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18083916>.

MEIER, Adrian, BEYENS, Ine, SIEBERS, Teun, POUWELS, J. Loes a VALKENBURG, Patti M. Habitual social media and smartphone use are linked to task delay for some, but not all, adolescents. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2023, **28**(3), zmad008. ISSN 1083-6101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad008>.

NADKARNI, Ashwini a HOFMANN, Stefan G. Why Do People Use Facebook? *Personality and Individual Differences* [online]. 2012, **52**(3), 243–249. ISSN 0191-8869. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>.

PRZYBYLSKI, Andrew K., MURAYAMA, Kou, DEHAAN, Cody R. a GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* [online]. 2013, **29**(4), 1841–1848. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

RYAN, Richard M. a DECI, Edward L.. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* [online]. 2000, roč. 55, č. 1, s. 68-78. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

SEKŚCIŃSKA, Katarzyna a JAWORSKA, Diana. Who felt blue when Facebook went down? - The role of self-esteem and FoMO in explaining people's mood in reaction to social media outage. *Personality and Individual Differences* [online]. 2022, **188**, 111460. ISSN 0191-8869. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111460>.

SERVIDIO, Rocco, SINATRA, Maria, GRIFFITHS, Mark a MONACIS, Lucia. Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors* [online]. 2021, **122**, 107014. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>.

SONG, Hayeon, ZMYSLINSKI-SEELIG, Anne, KIM, Jinyoung, DRENT, Adam, VICTOR, Angela, OMORI, Kikuko a ALLEN, Mike. Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior* [online]. 2014, **36**, 446–452. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>.

TWENGE, Jean a MARTIN, Gabrielle. Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence* [online]. 2020, **79**, 91–102. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>.

VIDANI, Jignesh a JAISWAL, Pinky. A Comparative Study on Social Media's Positive and Negative Effects on Gen Z. *Journal of Advanced Research in Quality Control & Management* [online]. 2024, **9**, 7–18. Dostupné z: <https://doi.org/10.24321/2582.3280.202403>.

VOGEL, Erin, ROSE, Jason, ROBERTS, Lindsay a ECKLES, Kathryn. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture* [online]. 2014, **3**, 206–222. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.

WEBB, Thomas L. a SHEERAN, Paschal. Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin* [online]. 2006, **132**(2), 249–268. ISSN 0033-2909. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.249>.

WOODS, Heather Cleland a SCOTT, Holly. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* [online]. 2016, **51**, 41–49. ISSN 0140-1971. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.