ŠKÁLA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Halířová Lenka, Janovská Barbora, Plevková Michaela, Tozzi di Angelo Kamila

Fenomén Fear of missing out (FoMO)

Syndrom FoMO (fear of missing out, strach ze zmeškání) je forma závislosti, kdy má člověk potřebu vědět, co se děje jinde, a mít věci pod kontrolou. Daná osoba má strach, že učinila špatné rozhodnutí o tom, jak trávit čas, protože si dovede představit, jak by ho mohla trávit jinak, a tedy nikdy není spokojená (Mertová, 2016).

Tento fenomén byl poprvé zmíněn v roce 1996 doktorem Danem Harmanem, do popředí se však dostává především posledních pár let, kdy začalo docházet a dochází k rozkvětu sociálních sítí, jež mají silný vliv na naše vnímání a prožívání (Herman, 2000).

Podle výzkumu agentury JWT se syndrom FoMO týká převážně věkové kategorie od osmnácti do třiatřiceti let. A to z toho důvodu, že se v tomto období teprve hledáme, nevíme, kam chceme směřovat, a inspiraci hledáme např. v onom prostředí sociálních sítí (Kopecký, 2017).

Velký podíl na vzniku FoMO má také nespočetné množství možností, které nám dnešní svět nabízí, a především zmíněné moderní technologie, kterými jsou: mobilní telefony, tablety, sociální sítě atp. Díky tomu připojení lidé v reálném čase sledují, čím žijí jejich kamarádi. Jak se baví, o čem mluví, co jí. Řada mladých poté podléhá obavě, že když nejsou na síti a nemají pod kontrolou, co se kde děje a o čem se hovoří, že jim může utéci něco zásadního (Doleželová, 2017).

A odtud je jen krok k závislosti na internetu (netolismu) a na sociálních sítích, kdy dochází k potřebě přijetí ve virtuálním prostředí a k nutkání sledovat, co se děje na síti. Pokud člověk trpí "FoMO", tak se podstatná část jeho života přesouvá na ony sociální sítě (Doleželová, 2017).

FoMO může jednoduše existovat jako všudypřítomný duševní stav, ale může také vést k různým fyzickým reakcím jako např. pocení, bušení srdce, nervozita, podrážděnost. K těmto reakcím dochází v momentě, kdy člověk nemá možnost naplňovat princip FoMO, což znamená, že nemá možnost kontrolovat dění ostatních lidí na sociálních sítích i mimo ně (Przybylski et al., 2013).

Tvorba položek a testových škál

Respondenti odpovídali na čtyřbodové stupnici Likertova typu (1 = nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = spíše souhlasím, 4 = souhlasím) na celkem 16 tvrzení. Odpověď „nevím" jsme nenabízely záměrně, abychom předešly nerozhodnosti. Tvrzení jsme zvolily v „ich formě" za účelem ztotožnění se s tvrzeními.

Inspirací pro tvorbu položek nám byla originální škála Fear of missing out scale (Przbylski et al., 2013). Dále pak teamový brainstorming empirických zjištění plynoucí z naší vlastní sebereflexe a pozorování.

V našem testu jsme inverzní položky nevolily, protože to vzhledem k dané problematice a různorodém kontextu otázek nebylo nutné.

#	Znění položky
1	Mám tendenci kontrolovat sociální sítě i poté, co zrovna položím telefon
2	Cítím se nesvůj / nesvá, když nevím, co zrovna dělají mí přátelé.
3	Používám telefon i v situacích, kdy vím, že bych neměl/a (řízení, přechod, divadlo...).
4	Chodím na akce i přes to, že se mi nechce, protože mám strach, že o něco můžu přijít.
5	Mluvím s lidmi a současně scrolluju obrazovku telefonu.
6	Ať dělám cokoli, mívám pocit, že se lidé okolo baví více než já.
7	Když projíždím fotky na Facebooku či jiných sociálních sítích, je mi líto, že nemám tak aktivní život.
8	Jsem nervózní, když nemám delší dobu možnost připojení k internet
9	Občas trávím příliš mnoho času tím, že přemýšlím o tom, co se děje jinde/ co dělají jiní.
10	Rozhodnu-li se trávit někde čas, stále přemýšlím, co bych mohla zažít jinde.
11	I když jsem na dovolené, stále kontroluji, co dělají ostatní.
12	Mám strach, že když odejdu z akce dříve než mí přátelé, propásnu to nejlepší.
13	Od přátel mě zamrzí věta „To bys tam musel/a“ být
14	Je mi nepříjemná představa, že nejsem součástí interních vtípků mých přátel. (Např. vtipy, které jsou vztažené ke konkrétní situaci, jíž jsem nebyla součástí.)
15	Štve mě, když propásnu šanci setkat se s přáteli.
16	Když aktualizuji sociální sítě a nevidím žádné nové příspěvky, aktualizuji je ihned znovu.

Tab. 1: *Znění položek*

Testové škály a výpočet hrubého skóru

U našeho testu se jedná o jednodimenzionální metodu, testujeme tedy „fear of missing out“, což by se dalo volně přeložit jako strach z promeškání.

Položky byly skórované jako:
1 – nesouhlasím
2 – spíše souhlasím
3 – spíše souhlasím
4 – souhlasím
Hrubý skór se počítá prostým součtem položek pro daného účastníka. Proband tedy mohl získat 16 – 64 bodů.

Z našeho testu jsme nevyřadily žádné položky.

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru **592** respondentů, z toho **185** mužů a **407** žen. Průměrný věk probandů je přibližně 28 let (Median - 23, min. 13, max. 71).

Kvůli podezřelému odpovídacímu schématu jsme se rozhodly vyřadit záznamy **číslo 8590, 8599, 9681, 10089, 11344, 11552**, u některých bylo navíc validizační kritérium zcela vynecháno, či zodpovězeno nesmyslně. U dvou záznamů nám krajně podezřelý připadal ročník narození.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro posouzení vnitřní konzistence byla použita Cronbachova alfa, která nám vyšla **0,843,** což svědčí o poměrně dobré soudržnosti našich položek.

Položky	Korigovaná korelace položky se škálou	Alfa po odstranění položky
1	0,589	0,826
2	0,538	0,832
3	0,237	0,847
4	0,471	0,834
5	0,475	0,834
6	0,458	0,834
7	0,493	0,832
8	0,403	0,837
9	0,532	0,830
10	0,493	0,833
11	0,500	0,832
12	0,501	0,832
13	0,463	0,834
14	0,523	0,830
15	0,213	0,846
16	0,501	0,832

Tab. 2: *Tabulka korigovaných korelací položek s celkovou škálou a hodnot Cronbachova alfa, po odstranění položky. Podbarvené řádky označují položky, které celkovou alfu snižují.*

V tabulce můžeme vidět, že vnitřní konzistenci naší metody nepatrně snižují položky 3 a 15, rozdíl je však nepatrný, proto jsme se rozhodly položky nevyřazovat. Jejich korelace s celkovou škálou je taktéž nižší než u zbytku položek.

Konkrétně se jedná o tyto položky:

Položka 3: ***Používám telefon i v situacích, kdy vím, že bych neměl/a (řízení, přechod, divadlo...).***
Položka 15: ***Štve mě, když propásnu šanci setkat se s přáteli.***

Nižší korelace se zbytkem škály může být způsobena tím, že tyto dvě položky se týkají spíše přidružených fenoménů, které se k FoMO vztahují než FoMo jako takového.

Vypočítaly jsme také split-half reliabilitu naší škály (rozdělení na sudé a liché položky), která dosáhla hodnoty **0,841,** což taktéž naznačuje dobrou vnitřní konzistenci.

Stabilita v čase

Pro analýzu stability v čase test-retest jsme využily všechny respondenty, kteří naši metodu opětovně vyplnili. Jednalo se celkem o 40 respondentů (14 mužů a 26 žen). Průměrně se naši respondenti vraceli k této škále po cca 13 dnech (min. 8, max. 20).

Test-retest korelace má hodnotu **0,855**, což svědčí o dobré stabilitě v čase. Musíme však brát v potaz fakt, že respondenti se k testu vraceli po poměrně krátké době, proto může být tato hodnota nadhodnocena.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Pro svůj dotazník jsme zvolily validizační kritérium v podobě otázky: „**Kolik z těchto sociálních sítí v současné době používáte? (tzn. máte zde založený účet, přihlašujete se tam, kontrolujete obsah, případně sami přispíváte.)“** Pod touto otázkou měli respondenti vypsané tyto sociální sítě: *Facebook, Messenger, Instagram, Twitter, Skype, SnapChat, TikTok (musical.ly), MySpace, Pinterest, Google+, Tumblr, WhatsApp, Viber, Lidé, Badoo, Spolužáci, ICQ, YouTube (= pravidelný odběr kanálů, případně vlastní přispívání, nikoli pouze přehrávání hudby), Tinder.* Jejich úkolem bylo vybrat ty, které používají a uvést číslo, které vyjadřovalo počet užívaných sítí.

Náš předpoklad byl ten, že čím vyššího hrubého skóru bude respondent v naší škále dosahovat, tím více sociálních sítí bude užívat.

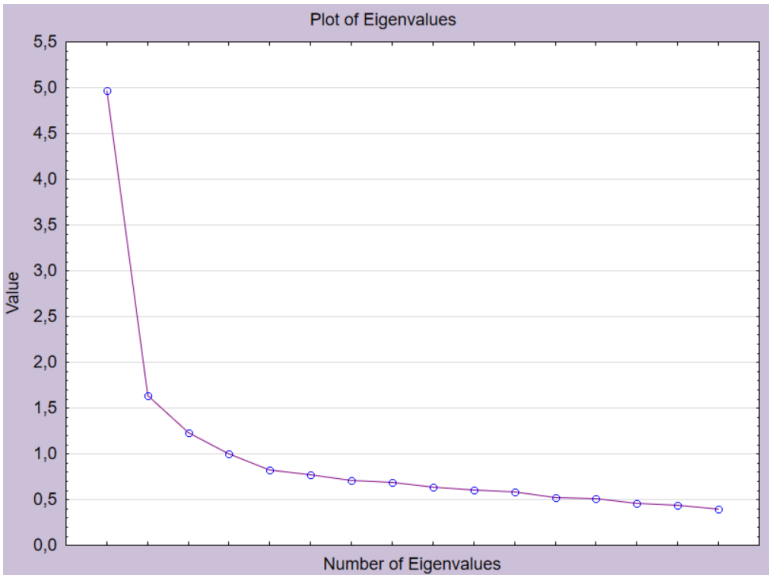
Validita byla ověřována pouze na hlavním datovém souboru, z něhož však byli vyřazeni respondenti, kteří neuvedli odpověď, nebo odpověděli způsobem, který nebylo možno vyhodnotit – celkově tak tedy zbylo **501** odpovědí.

Souvislost vnějšího kritéria s hrubým skórem byla zjištěna pomocí korelačního koeficientu. Výsledkem je **r = 0,29**, **což svědčí na slabý vztah mezi proměnnými Počet užívaných sociálních sítí a Hrubým skórem respondenta.**

Důvodem takto nízké korelace může být fakt, že jsme úplně jednoznačně nespecifikovaly kritérium, kdy měl proband sociální síť započítat jako používanou – tudíž někteří započítali sítě, na kterých skutečně tráví čas, jiným stačilo, že zde pouze mají založený účet. Dále je možná, že popularita některých sítí není v ČR tak vysoká a že se primárně používá pouze několik z nich (průměrná hodnota val. Kritéria 3,9 , medián 4), tudíž nebylo dost dobře možné dosáhnout zde vysokých čísel. Je také možné, že mnoho lidí využívá sociální sítě spíše v rámci práce či studia. Naše validizační kritérium tedy hodnotíme jako ne úplně zdařilé.

Faktorová struktura inventáře

Pro zjištění faktorové struktury byla použita metoda hlavních komponent. Na základě sutinového grafu jsme se rozhodly pracovat se třemi faktory.



Obr. 1: *Sutinový graf vlastních čísel*

Jsme si vědomy, že nejsilnější je především první faktor, nicméně jsme se rozhodly pracovat i s dalšími dvěma faktory, které byly stále nad hodnotou 1, protože nám připadaly pro fenomén FoMO relevantní. Dohromady vysvětlují **49 % rozptylu.**

Číslo položky	Factor Loadings (Varimax normalized)		
	Strach ze sociální izolace	Bytí online	Srovnávání se
1	0,200	0,627	0,328
2	0,247	0,335	0,495
3	0,019	0,658	-0,147
4	0,578	0,224	0,197
5	0,067	0,692	0,188
6	0,098	0,021	0,794
7	0,142	0,091	0,737
8	0,119	0,618	0,099
9	0,238	0,182	0,633
10	0,131	0,273	0,567
11	0,027	0,674	0,301
12	0,689	0,106	0,263
13	0,723	0,090	0,182
14	0,603	0,197	0,289
15	0,653	-0,047	-0,068
16	0,225	0,485	0,315
Expl.Var	2,396	2,715	2,735
Prp.Totl	15%	17%	17%

Tab. 3: *Tabulka rotovaných faktorových zátěží.*

Pro zobrazení rotovaných faktorových zátěží jsme zvolily rotaci Varimax (standardizovanou) a poměrně dobře se nám podařilo dosáhnout *simple structure.* Po přezkoumání položek vztahujících se k jednotlivým faktorům, jsme faktory označily jako **Strach ze sociální izolace, Bytí online, Srovnávání se.**

Pro větší přehlednost dodáváme faktorové zátěže jednotlivých položek daného faktoru a celé znění položek.

Číslo položky	Strach ze sociální izolace	Znění položek
13	0,723	**Od přátel mě zamrzí věta "To bys tam musel/a být".**
12	0,689	**Mám strach, že když odejdu z akce dříve než mí přátelé, propásnu to nejlepší.**
15	0,653	**Štve mě, když propásnu šanci setkat se s přáteli.**
14	0,603	**Je mi neříjemná představa, že nejsem součástí interních vtípků mých přátel. (Např. vtipy, které jsou vztažené ke konkrétní situaci, jíž jsem nebyla součástí.)**
4	0,578	**Chodím na akce i přes to, že se mi nechce, protože mám strach, že o něco můžu přijít.**
2	0,247	Cítím se nesvůj/ nesvá, když nevím, co zrovna dělají mí přátelé.
9	0,238	Občas trávím příliš mnoho času tím, že přemýšlím o tom, co se děje jinde/ co dělají jiní.
16	0,225	Když aktualizuji sociální sítě a nevidím žádné nové příspěvky, aktualizuji je ihned znovu.
1	0,200	Mám tendenci kontrolovat sociální sítě i poté, co zrovna položím telefon na stůl.
7	0,142	Když projíždím fotky na Facebooku či jiných sociálních sítích, je mi líto, že nemám tak aktivní život.
10	0,131	Rozhodnu-li se trávit někde čas, stále přemýšlím, co bych mohla zažít jinde.
8	0,119	Jsem nervózní, když nemám delší dobu možnost připojení k internetu.
6	0,098	Ať dělám cokoli, mívám pocit, že se lidé okolo baví více, než já.
5	0,067	Mluvím s lidmi a současně scrolluju obrazovku telefonu.
11	0,027	I když jsem na dovolené, stále kontroluji, co dělají ostatní.
3	0,019	Používám telefon i v situacích, kdy vím, že bych neměl/a (řízení, přechod, divadlo...).

Obr. 2: *Položky sytící faktor Strach ze sociální izolace*

Číslo položky	Bytí online	Znění položek
5	0,692	**Mluvím s lidmi a současně scrolluju obrazovku telefonu.**
11	0,674	**I když jsem na dovolené, stále kontroluji, co dělají ostatní.**
3	0,658	**Používám telefon i v situacích, kdy vím, že bych neměl/a (řízení, přechod, divadlo...).**
1	0,627	**Mám tendenci kontrolovat sociální sítě i poté, co zrovna položím telefon na stůl.**
8	0,618	**Jsem nervózní, když nemám delší dobu možnost připojení k internetu.**
16	0,485	**Když aktualizuji sociální sítě a nevidím žádné nové příspěvky, aktualizuji je ihned znovu.**
2	0,335	Cítím se nesvůj/ nesvá, když nevím, co zrovna dělají mí přátelé.
10	0,273	Rozhodnu-li se trávit někde čas, stále přemýšlím, co bych mohla zažít jinde.
4	0,224	Chodím na akce i přes to, že se mi nechce, protože mám strach, že o něco můžu přijít.
14	0,197	Je mi neříjemná představa, že nejsem součástí interních vtípků mých přátel. (Např. vtipy, které jsou vztažené ke konkrétní situaci, jíž jsem nebyla součástí.)
9	0,182	Občas trávím příliš mnoho času tím, že přemýšlím o tom, co se děje jinde/ co dělají jiní.
12	0,106	Mám strach, že když odejdu z akce dříve než mí přátelé, propásnu to nejlepší.
7	0,091	Když projíždím fotky na Facebooku či jiných sociálních sítích, je mi líto, že nemám tak aktivní život.
13	0,090	Od přátel mě zamrzí věta "To bys tam musel/a být".
6	0,021	Ať dělám cokoli, mívám pocit, že se lidé okolo baví více, než já.
15	-0,047	Štve mě, když propásnu šanci setkat se s přáteli.

Obr. 3: *Položky sytící faktor Bytí online*

Číslo položky	Srovnávání se	Znění položek
6	0,794	**Ať dělám cokoli, mívám pocit, že se lidé okolo baví více, než já.**
7	0,737	**Když projíždím fotky na Facebooku či jiných sociálních sítích, je mi líto, že nemám tak aktivní život.**
9	0,633	**Občas trávím příliš mnoho času tím, že přemýšlím o tom, co se děje jinde/ co dělají jiní.**
10	0,567	**Rozhodnu-li se trávit někde čas, stále přemýšlím, co bych mohla zažít jinde.**
2	0,495	**Cítím se nesvůj/ nesvá, když nevím, co zrovna dělají mí přátelé.**
1	0,328	Mám tendenci kontrolovat sociální sítě i poté, co zrovna položím telefon na stůl.
16	0,315	Když aktualizuji sociální sítě a nevidím žádné nové příspěvky, aktualizuji je ihned znovu.
11	0,301	I když jsem na dovolené, stále kontroluji, co dělají ostatní.
14	0,289	Je mi neříjemná představa, že nejsem součástí interních vtípků mých přátel. (Např. vtipy, které jsou vztažené ke konkrétní situaci, jíž jsem nebyla součástí.)
12	0,263	Mám strach, že když odejdu z akce dříve než mí přátelé, propásnu to nejlepší.
4	0,197	Chodím na akce i přes to, že se mi nechce, protože mám strach, že o něco můžu přijít.
5	0,188	Mluvím s lidmi a současně scrolluju obrazovku telefonu.
13	0,182	Od přátel mě zamrzí věta "To bys tam musel/a být".
8	0,099	Jsem nervózní, když nemám delší dobu možnost připojení k internetu.
15	-0,068	Štve mě, když propásnu šanci setkat se s přáteli.
3	-0,147	Používám telefon i v situacích, kdy vím, že bych neměl/a (řízení, přechod, divadlo...).

Obr. 4: *Položky sytící faktor Srovnávání se*

Orientační normy

Jelikož pohlaví nemělo nikterak velký vliv na variabilitu hrubých skórů, rozhodly jsme se naše normy udělat pro různé věkové kategorie nehledě na pohlaví. Zvolily jsme kategorie 13 – 20, 21 – 30, 31 – 40, 41 a více. Nabízíme také normy pro celý soubor bez věkového rozlišení.

Hrubý skór (součet jednotlivých položek) jsme nejprve převedly na Z – skór pomocí lineární transformace $Z = \frac{(HS - \text{průměr skupiny})}{SD}$. Tento skór jsme následně převedly na T- skór (Z *10 +50).

Věková skupina:	průměr (sm. ochylka)	Počet probandů v dané kategorii
13-20 let	31,10 (9,03)	68
21-30 let	32,13 (7,77)	375
31-40 let	32,16 (8,69)	69
41 a více let	31,48 (8,65)	80

Tab. 4: *Průměry a směrodatné odchylky jednotlivých věkových kategorií*

průměr (sm. ochylka)	Celkový počet probandů
31,93 (8,14)	592

Tab. 5: *Průměr a směrodatná odchylka celého souboru*

	T - skóry			
HS	**13 - 20 let**	**21 - 30 let**	**31 - 40 let**	**41 let a více**
16	33	29	31	32
17	34	31	33	33
18	35	32	34	34
19	37	33	35	36
20	38	34	36	37
21	39	36	37	38
22	40	37	38	39
23	41	38	39	40
24	42	40	41	41
25	43	41	42	43
26	44	42	43	44
27	45	43	44	45
28	47	45	45	46
29	48	46	46	47
30	49	47	48	48
31	50	49	49	49
32	51	50	50	51
33	52	51	51	52
34	53	52	52	53
35	54	54	53	54
36	55	55	54	55
37	57	56	56	56
38	58	58	57	58
39	59	59	58	59
40	60	60	59	60
41	61	61	60	61
42	62	63	61	62
43	63	64	62	63
44	64	65	64	64
45	65	67	65	66
46	66	68	66	67
47	68	69	67	68
48	69	70	68	69
49	70	72	69	70
50	71	73	71	71
51	72	74	72	73
52	73	76	73	74
53	74	77	74	75
54	75	78	75	76
55	76	79	76	77
56	78	81	77	78
57	79	82	79	80
58	80	83	80	81
59	81	85	81	82
60	82	86	82	83
61	83	87	83	84
62	84	88	84	85
63	85	90	85	86
64	86	91	87	88

Tab. 6: *Normy v T- skórech pro jednotlivé věkové kategorie*

HS	**T- skór**
16	30
17	32
18	33
19	34
20	35
21	37
22	38
23	39
24	40
25	41
26	43
27	44
28	45
29	46
30	48
31	49
32	50
33	51
34	53
35	54
36	55
37	56
38	57
39	59
40	60
41	61
42	62
43	64
44	65
45	66
46	67
47	69
48	70
49	71
50	72
51	73
52	75
53	76
54	77
55	78
56	80
57	81
58	82
59	83
60	84
61	86
62	87
63	88
64	89

Tab. 7: *Normy v T- skórech pro celý soubor*

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Zhodnocení metody

Naším cílem bylo vytvořit škálu, která by byla schopná změřit fenomén Fear of missing out. Jako pozitivní vnímáme to, že náš test měl poměrně vysoký počet respondentů. Reliabilita naší metody vykazuje slušnou vnitřní konzistenci i stabilitu v čase. Nižší hodnotu však má validita našeho testu, to připisujeme především nevyhovující formulaci validizačního kritéria. Dle metody hlavních komponent má naše metoda tři faktory, z nichž jeden byl výraznější, rozhodly jsme se ovšem pracovat se všemi třemi, protože nám připadaly pro fenomén FoMO relevantní.

Metoda je podle našeho názoru celkem povedená a zabývá se aktuálním tématem. Sociální sítě a moderní technologie jsou dnes součástí našeho každodenního života a je dobré se zamyslet nad tím, jak moc nás ovlivňují. Díky zpětné vazbě od některých respondentů víme, že i pro ně bylo zajímavé se zamyslet nad otázkami v testu a nad tím, v jaké míře se online svět promítá do jejich života.

Použitá literatura

- Doleželová, P. (2017). *Bohatý Instagram, chudý život: Fenomén se zkratkou FOMO.* Získáno z (https://www.studenta.cz/life/bohaty-instagram-chudy-zivot-fenomen-se-zkratkou-fomo/r~st:article:3392/).
- Herman, D. (2000). *A new branding tool for a new consumer reality*. Získáno z https://link.springer.com/article/10.1057%2Fbm.2000.23
- Kopecký, K. (2017). *Co je syndrom FoMO.* Získáno z https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1229-co-je-syndrom-fomo
- Mertová, P. (2016). *Syndrom FOMO (strach ze zmeškání) - příznaky, projevy, symptomy, léčba, příčina, diagnostika.* Získáno z https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/1290-syndrom-fomo-strach-ze-zmeskani-priznaky-projevy-symptomy
- Przybylski A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, str. 1814-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.