

ŠKÁLA JOMO (Joy of Missing Out) V OFFLINE SVĚTĚ

Lucie Drozdová, Zuzana Marková, Marina Nováková, Renáta Pinkavová

Koncept JOMO a teoretická východiska

Joy of Missing Out (JOMO) označuje pozitivní emoční stav, který vzniká tehdy, když se jedinec vědomě rozhodne nezapojit do určité sociální aktivity nebo dočasně omezí svou přítomnost v digitálním prostředí (Kaswa & Kolapkar, 2024). JOMO je v literatuře popisováno jako protipól fenoménu FOMO (Fear of Missing Out) (Rautela & Sharma, 2022), jenž je charakterizován obavami z toho, že člověk přichází o důležité nebo atraktivní události. Zatímco FOMO bývá spojeno s tlakem na sociální srovnávání a potřebou nepřetržitého zapojení (Przybylski et al., 2013), JOMO zdůrazňuje schopnost prožívat spokojenost a psychickou pohodu i mimo online dění (Kaswa & Kolapkar, 2024).

Koncept JOMO se začal výrazněji prosazovat kolem roku 2012, kdy narůstal zájem o dopady hyperkonektivity a digitálního přetížení. V teoretickém rámci lze JOMO chápat jako projev naplňování základních psychologických potřeb autonomie a kompetence. Dobrovolné digitální odpojení poskytuje jedinci možnost převzít kontrolu nad vlastním časem a pozorností, což následně podporuje pocit klidu, samostatnosti a vnitřního vyrovnaní (Zhang, 2025).

Z teoretického hlediska lze JOMO propojit s teorií sebedeterminace (Ryan & Deci, 2000), která klade důraz na autonomii a vnitřní motivaci jedince. Výzkumy ukazují, že lidé s vyšší tendencí k prožívání JOMO častěji uvádějí nižší míru stresu, vyšší subjektivní spokojenost a uvědomělejší přístup k používání sociálních sítí (Kaswa & Kolapkar, 2024).

Některé výzkumy naznačují, že prožívání JOMO se může lišit napříč věkem. Srovnávací studie zaměřená na dvě věkové kohorty zjistila, že starší dospělí (35–45 let) vykazují signifikantně vyšší úroveň JOMO než mladší jedinci (15–25 let). Tento rozdíl lze interpretovat tak, že s přibývajícím věkem lidé více oceňují klid a kvalitnější využití času, zatímco mladší generace mohou být zranitelnější vůči FOMO a tlaku na neustálé sociální zapojení (Kaswa & Kolapkar, 2024).

Tvorba položek

Při tvorbě položek jsme vycházely ze škály JOMO prezentované v článku Barry et al. (2023), která představuje dosud nejkomplexnější měření fenoménu Joy of Missing Out. Autoři vytvořili škálu, obsahující 13 položek, které rozdělili do čtyř teoreticky vymezených oblastí:

1. Radost z nezávislosti (Joy of Independence)
2. Radost z odpojení (Joy of Disconnection)
3. Radost ze sebereflexe (Joy of Self-Reflection)

Tato struktura zachycuje JOMO jako víceúrovňový konstrukt, který nespočívá pouze ve „vyhýbání se“ sociálním médiím, ale zdůrazňuje také vnitřní motivaci, prožitek úlevy a schopnost vědomě volit aktivity podporující psychickou pohodu.

Zatímco původní škála pracuje převážně s digitálním kontextem, my jsme se soustředily především na prožívání JOMO v offline světě. Tomu jsme přizpůsobily i tvorbu vlastních položek, kterých je celkem 16. Tyto položky jsme rozdělily do následujících oblastí: sociální úzkost, sebepojetí, postoj k času o samotě a odolnost vůči sociálním očekáváním.

Celkové znění položek:

1. Sociální úzkost

Položky v této kategorii zachycují tendenci vyhýbat se sociálním situacím, obavy z hodnocení a preference online komunikace, které mohou ovlivňovat i způsob, jakým jedinec prožívá JOMO.

- Cítím se nervózní v sociálních situacích.
- Mám obavy, že mě budou ostatní posuzovat.
- Vyhýbám se sociálním situacím, kde bych mohl(a) být středem pozornosti.
- Dávám přednost komunikaci online před osobním setkáním.

2. Sebepojetí a vztah k sociálním interakcím

Tato oblast vychází z části původní škály, která se zaměřovala na to, jak lidé hodnotí svůj sociální život, jak prožívají osamělost či spokojenost a jak si vysvětlují situace, kdy nejsou součástí určité sociální aktivity.

- Užívám si volný čas, který trávím sám/sama podle sebe.
- Vyhýbám se společenským akcím, protože se mezi lidmi cítím nepříjemně.

- Jsem spokojený(á) se svým společenským životem.
- Cítím se vynechaný(á), když vidím, že se ostatní účastní událostí, kterých jsem se nezúčastnil(a).

3. Postoj k času o samotě

Položky reflektují preference spojené s introspekci, trávením času o samotě a nepodléháním tlaku být vždy přítomen mezi lidmi.

- Raději zůstanu sám/sama doma než být mezi větším počtem lidí.
- Nevadí mi vynechat oslavy, večírky nebo setkání, i když jsou populární.
- Když se rozhodnu neúčastnit se nějaké akce, necítím vinu ani výčitky.
- Cítím se dobře, když říkám „ne“ pozvánkám na společenské akce

4. Odolnost vůči sociálním očekáváním

Tato dimenze rozvíjí oblast autonomie a sebeřízení. Zaměřuje se na schopnost jedince činit vlastní rozhodnutí bez tlaku okolí a udržet si vnitřní stabilitu i v situacích, kdy sociální normy nebo ostatní lidé očekávají jeho zapojení.

- Nepotřebuji být často mezi lidmi, abych měl(a) pocit, že žiju naplno.
- Moji sebehodnotu neovlivňuje to, zda jsem přítomen/přítomna u různých událostí.
- Nezáleží mi na tom, jestli ostatní vědí, co právě dělám nebo kde jsem.
- Dokážu si stát za svým rozhodnutím neúčastnit se, i když mě ostatní přesvědčují.

Reverzní položka: Cítím se vynechaný(á), když vidím, že se ostatní účastní událostí, kterých jsem se nezúčastnil(a).

Respondenti mohli vybírat na Likertově škále z pěti možností: rozhodně nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani souhlasím, ani nesouhlasím, spíše souhlasím a zcela souhlasím.

Výzkumný a standardizační soubor

Pro sběr dat byl využit dotazník obsahující 16 položek, který byl předložen cíleně vybranému souboru respondentů. Ti byli osloveni prostřednictvím různých komunikačních kanálů – zejména přes sociální sítě, e-mailovou komunikaci a osobní kontakty. Výběr byl záměrný a vycházel z účelového výběru osob, u nichž se předpokládala ochota dotazník vyplnit.

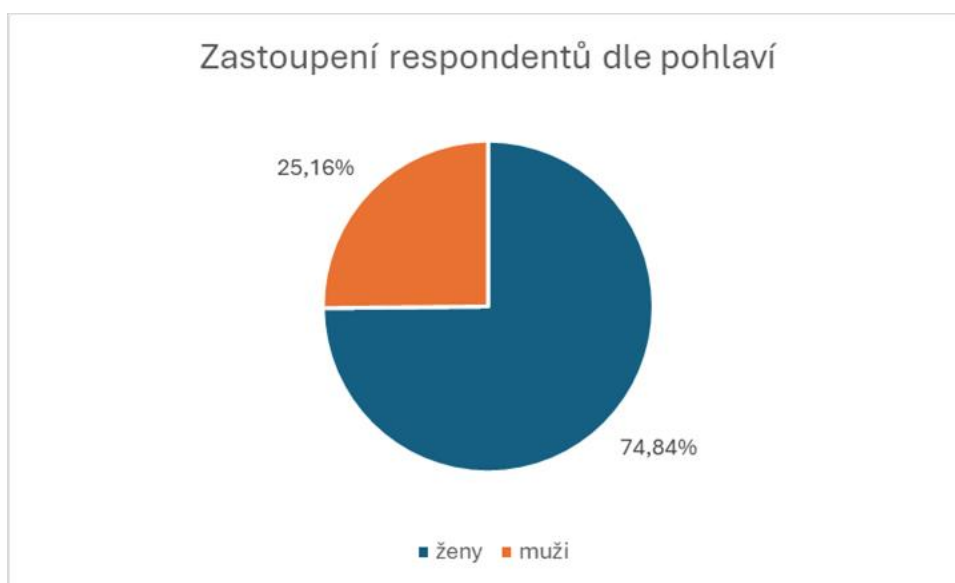
Respondenti obdrželi odkaz na online platformu, kde dotazník vyplnili. Celkem škálu vyplnilo **306 respondentů**. Do tohoto čísla nejsou započtena opakovaná testování. Opakovaně

test vyplnilo 22 respondentů. Při čištění dat nebyl žádný respondent vyřazen. Nezodpovězení otevřené otázky nebylo důvodem k vyloučení, a tito účastníci byli v souboru ponecháni.

Z hlediska demografických údajů byl sledován pouze rok narození. Požadovaný věk pro vyplnění nebyl stanoven. Nejmladšímu respondentovi bylo 15 let, nejstaršímu 70 let. Průměrný věk činil 28,64 let ($SD = 11,22$), medián byl 24 let, dolní kvartil 22 let a horní kvartil 32 let.

Z celkového počtu 306 respondentů bylo 229 žen (74,84 %) a 77 mužů (25,16 %). Procentuální zastoupení dle pohlaví je znázorněno v přiloženém grafu.

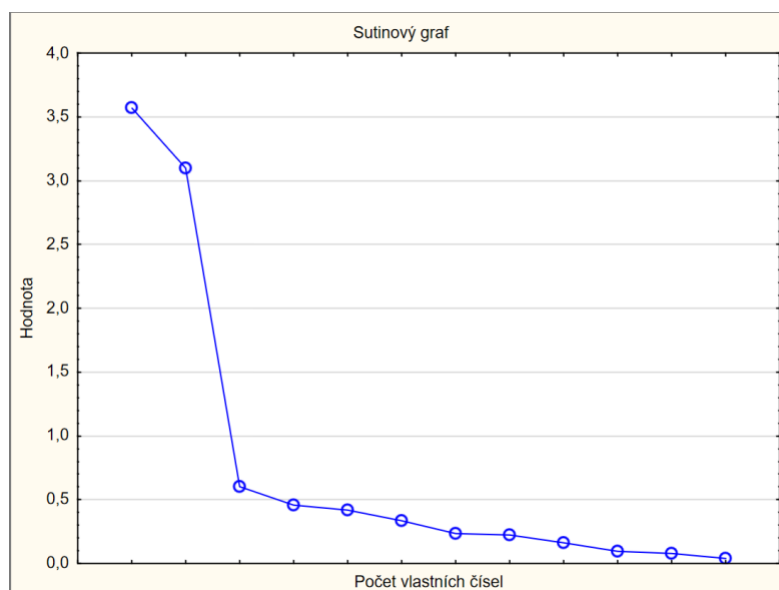
Graf 1: Zastoupení respondentů dle pohlaví



Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Pro účely ověření struktury škály jsme provedli faktorovou analýzu s využitím metody hlavní osy. Na základě vizuální inspekce sutinového grafu je patrné, že se v datech nachází jeden výrazně dominantní faktor, přičemž další faktor vykazuje rovněž významný podíl na celkové variabilitě. V souladu s pravidlem vlastního čísla vyššího než 1 byly extrahovány **dva dominantní faktory**, které byly dále interpretovány na základě nasycení jednotlivých položek.

Graf 2: Sutinový graf pro 16 položek



Tabulka 1: Faktorové náboje

Položka	Faktor 1	Faktor 2	Komunalita	Otázky
1	-0,14	0,73	0,55	Cítím se nervózní v sociálních situacích.
2	-0,35	0,62	0,5	Mám obavy, že mě budou ostatní posuzovat.
3	0,08	0,7	0,49	Vyhýbám se sociálním situacím, kde bych mohl být středem pozornosti.
4	0,04	0,58	0,34	Dávám přednost komunikaci online před osobním setkáním.
5	0,32	0,13	0,12	Užívám si volný čas, který trávím sám podle sebe.
6	0,21	0,78	0,64	Vyhýbám se společenským akcím, protože se mezi lidmi cítím nepříjemně.
7	0,25	-0,28	0,44	Jsem spokojený se svým společenským životem.
8 r	0,64	-0,19	0,14	Cítím se vynechaný, když vidím, že se ostatní účastní událostí, kterých jsem se nezúčastnil.
9	0,36	0,67	0,58	Raději zůstanu sám doma než být mezi větším počtem lidí.
10	0,62	0,28	0,46	Nevadí mi vynechat oslavy, večírky nebo setkání, i když jsou populární.
11	0,69	-0,05	0,47	Když se rozhodnu neúčastnit se nějaké akce, necítím vinu ani výčitky.
12	0,51	0,02	0,26	Cítím se dobře, když říkám „ne“ pozvánkám na společenské akce.
13	0,61	0,21	0,42	Nepotřebuji být často mezi lidmi, abych měl pocit, že žiju naplno.
14	0,67	0,03	0,45	Moji sebehodnotu neovlivňuje to, jestli jsem přítomen u různých událostí.
15	0,45	-0,04	0,2	Nezáleží mi na tom, zda ostatní vědí, co právě dělám nebo kde jsem.
16	0,49	-0,13	0,26	Dokážu si stát za svým rozhodnutím neúčastnit se, i když mě ostatní přesvědčují.

Výsledky byly analyzovány s využitím rotační metody Varimax s Kaiserovou normalizací. První extrahovaný faktor, který vykazuje nejvyšší počet významně sycených položek, jsme označili jako **Autonomie a komfort v neúčasti**. Nejvyšší faktorové zatížení zde vykazuje položka č. 11 („*Když se rozhodnu neúčastnit se nějaké akce, necítím vinu ani výčitky.*“) s hodnotou 0,69, následovaná položkou č. 14 („*Moji sebehodnotu neovlivňuje to, jestli jsem přítomen u různých událostí.*“) s nábojem 0,67. Výrazné zatížení zde vykazuje také položka č. 8 („*Cítím se vynechaný, když vidím, že se ostatní účastní událostí, kterých jsem se nezúčastnil.*“) s hodnotou 0,64. Tato položka je formulována reverzně, a proto byla při výpočtu skóre přepólována tak, aby byl její směr konzistentní s ostatními položkami inventáře.

Druhý faktor jsme interpretovali jako **Sociální úzkost a vyhýbání**. Nejvyšší zatížení zde nese položka č. 6 („*Vyhýbám se společenským akcím, protože se mezi lidmi cítím nepříjemně.*“) s hodnotou 0,78, dále položka č. 1 („*Cítím se nervózní v sociálních situacích.*“) s nábojem 0,73 a položka č. 3 („*Vyhýbám se sociálním situacím, kde bych mohl být středem pozornosti.*“) s hodnotou 0,70.

Položka č. 5 („*Užívám si volný čas, který trávím sám podle sebe.*“) vykazuje pouze mírné faktorové zatížení na prvním faktoru (0,32) a ještě nižší na druhém faktoru (0,13). Přesto je obsahově v souladu s významem prvního faktoru, a proto ji s ohledem na teoretickou konzistenci lze v analýze ponechat. Naproti tomu položka č. 7 („*Jsem spokojený se svým společenským životem.*“) nevykazuje významné faktorové zatížení na žádném z extrahovaných faktorů (hodnoty pod 0,30). Konkrétně dosahuje hodnoty 0,25 na faktoru 1 a -0,28 na faktoru 2, což naznačuje nejen nízkou sytost, ale i protikladný směr vůči oběma dimenzím. Položka svým obsahem reflektuje obecnou spokojenost se společenským životem, která nemusí přímo korespondovat ani s vyhýbáním se společenským aktivitám, ani se sociální úzkostí. Vzhledem k nízké a ambivalentní vazbě na faktory proto doporučujeme její vyřazení z dalších analýz.

Testové škály výpočet hrubého skóru

Původním záměrem bylo vytvořit inventář se čtyřmi subškálami, odpovídajícími teoreticky předpokládané struktuře. Na základě výsledků faktorové analýzy jsme se však rozhodli extrahovat pouze dva faktory, přičemž tomuto rozhodnutí odpovídá i tvar sutinového grafu – po extrakci druhého faktoru dochází k prudkému poklesu hodnot vlastních čísel, což naznačuje přirozenou dvoufaktorovou strukturu.

Do těchto dvou subškál jsme přiřadili položky podle toho, na kterém faktoru vykazovaly nejvyšší faktorové zatížení. Vycházeli jsme z principu, že čím vyšší faktorová zátěž, tím silněji daná položka odráží příslušný konstrukt. Na tomto základě byly položky zařazeny do dvou identifikovaných dimenzí.

Položka č. 5 („*Užívám si volný čas, který trávím sám podle sebe.*“) sice vykazuje pouze mírné zatížení na prvním faktoru (0,32), ale obsahově s tímto faktorem koresponduje, a proto jsme ji v analýze ponechali. Naproti tomu položka č. 7 („*Jsem spokojený se svým společenským životem.*“) nevykazuje významné zatížení na žádném z extrahovaných faktorů (0,25 a –0,28) a navíc směřuje protikladně vůči oběma dimenzím, proto jsme ji z dalších analýz vyřadili.

Subškála č. 1 zahrnuje celkem 9 položek, subškála č. 2 obsahuje 6 položek.

Tabulka 2: Přehled subškál

Subškály/položky		Popis subškály a výpočet hrubého skóru
Autonomie a komfort v neúčasti	Subškála č. 1 zachycuje míru, s jakou jedinec prožívá vnitřní pohodu, autonomii a osobní integritu ve vztahu k neúčasti na sociálních událostech. Vysoké skóre v této škále naznačuje, že jedinec necítí vinu, tlak ani ohrožení vlastní hodnoty, když se rozhodne některých aktivit neúčastnit. Odráží také schopnost užívat si čas o samotě a činit rozhodnutí nezávisle na očekávání okolí.	
	Položka	Položky zařazené dle faktorové zátěže
	5	Užívám si volný čas, který trávím sám podle sebe.
	8 (reverzní)	Cítím se vynechaný, když vidím, že se ostatní účastní událostí, kterých jsem se neúčastnil.
	10	Nevadí mi vynechat oslavy, večírky nebo setkání, i když jsou populární.
	11	Když se rozhodnu neúčastnit se nějaké akce, necítím vinu ani výčitky.
	12	Cítím se dobře, když říkám „ne“ pozvánkám na společenské akce.
	13	Nepotřebuji být často mezi lidmi, abych měl pocit, že žiju naplno.
	14	Moji sebehodnotu neovlivňuje to, jestli jsem přítomen u různých událostí.
	15	Nezáleží mi na tom, zda ostatní vědí, co právě dělám nebo kde jsem.
Sociální úzkost a vyhýbání	16	Dokážu si stát za svým rozhodnutím neúčastnit se, i když mě ostatní přesvědčují.
	Subškála č. 2 vyjadřuje míru prožívaného napětí, úzkosti nebo nejistoty v sociálních situacích a tendenci se těmto situacím aktivně vyhýbat. Vysoké skóre značí zvýšenou citlivost na sociální hodnocení, obavy z interakcí a preference samoty.	
	Položka	Položky zařazené dle faktorové zátěže
	1	Cítím se nervózní v sociálních situacích.
	2	Mám obavy, že mě budou ostatní posuzovat.
	3	Vyhýbám se sociálním situacím, kde bych mohl být středem pozornosti.
	4	Dávám přednost komunikaci online před osobním setkáním.
	6	Vyhýbám se společenským akcím, protože se mezi lidmi cítím nepříjemně.
	9	Raději zůstanu sám doma než být mezi větším počtem lidí.

Pro výpočet hrubých skóre jsme počítali počet bodů za jednotlivé položky. Respondenti mohli u každé položky získat 1 až 5 bodů na škále, kde 1 bod odpovídal odpovědi „rozhodně

nesouhlasím“ a 5 bodů odpovědi „zcela souhlasím“. Položka č. 8 byla skórována reverzně – za odpověď „rozhodně nesouhlasím“ bylo přiděleno 5 bodů, za „zcela souhlasím“ 1 bod, aby byl směr odpovědí konzistentní s ostatními položkami dané subškály.

Položka č. 7 byla na základě faktorové analýzy vyřazena, a proto není do výpočtů skóre zahrnuta.

Subškála č. 1 obsahuje 9 položek, tedy maximální skóre je 45 bodů a minimální 9 bodů. Subškála č. 2 obsahuje 6 položek, s možným rozptylem od 6 do 30 bodů. Celkové skóre může nabývat hodnot v rozmezí 15 až 75 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability jednotlivých subškál a současně také celkové škály byl použit Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,78. Reliability jednotlivých subškál činí 0,80 pro škálu *Sociální úzkost a vyhýbání* a 0,83 pro škálu *Autonomie a komfort z neúčasti* zobrazující podrobněji tabulka č 3. Jak je patrné, obě subškály vykazují své hodnoty koeficientu Cronbachovy alfy nad hranici 0,7 kterou lze považovat za hraniční úroveň uspokojivé reliability a vypovídá tak o vnitřní konzistenci jednotlivých položek a jejich vzájemné korelaci.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	SD	Šikmost	R _{celk}	R ²	R _{subškála}
1	3,29	1,11	-0,18	0,29	0,50	0,64
2	3,60	1,16	-0,58	0,07	0,46	0,51
3	3,25	3,25	1,25	-0,18	0,45	0,64
4	2,49	2,49	1,19	0,37	0,35	0,55
6	2,54	1,20	0,39	0,57	0,29	0,70
9	3,00	1,22	0,07	0,63	0,57	0,59
5	4,36	0,78	-1,40	0,29	0,63	0,28
8 (Reverzní)	3,05	1,22	0,00	0,27	0,41	0,53
10	3,40	1,17	-0,38	0,58	0,58	0,55
11	3,38	1,18	-0,29	0,40	0,44	0,61
12	2,65	1,04	0,37	0,35	0,33	0,45
13	3,58	1,22	-0,59	0,53	0,38	0,54
14	3,93	1,01	-0,80	0,47	0,43	0,62
15	4,04	1,04	-1,07	0,26	0,25	0,40
16	3,74	1,04	-0,66	0,24	0,24	0,44

Sloupec **SD** značí směrodatnou odchylku

Sloupec **R_{celek}** značí koeficient jednotlivé položky a součtu zbývajících 15 položek.

Sloupec **R_{subškála}** značí jednotlivé korelační koeficienty položky a součet zbývajících 3 položek pro danou subškálu

Sloupec **R²** značí koeficient determinace

Stabilita v čase

Stabilita v čase byla ověřena metodou test–retest, a to požádáním respondentů o opětovné vyplnění dotazníku s časovým odstupem jeden týden. Této výzvě vyhovělo celkem 22 respondentů, jejichž data byla všechna zařazena do statistických analýz týkajících se stability v čase. Nalezené hodnoty test–retest reliability shrnuje tabulka č. 4.

Jak ukazují výsledky, stabilita v čase se u jednotlivé subškály liší. Nižší hodnota stability v čase byla zaznamenány u subškály *Sociální úzkost a vyhýbání* (0,49), zatímco u subškály *Autonomie a komfort v neúčasti* byla zjištěna uspokojivá stabilita v čase s hodnotou (0,74). Celkový skór poté odkazuje na nižší úroveň stability v čase (0,59). Tyto výsledky můžou naznačovat, že jednotlivé subškály mohou být citlivé na aktuální situační faktory.

Tabulka 4: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škály

Škála	Počet položek	Průměr	Šikmost	SD	Vnitřní konz.	Stabilita v čase	Chyba měření
Sociální úzkost a vyhýbání	6	3,03	-0,02	6,07	0,80	0,49	4,34
Autonomie a komfort v neúčasti	9	3,57	-0,54	5,25	0,83	0,74	2,68
Celkový skór	15	3,35	-0,33	8,36	0,78	0,59	5,35

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Součástí naší škály byla i nepovinná položka zjišťující, s kým respondenti strávili svůj poslední volný víkend. Tato položka sloužila jako validační kritérium. Na tuto položku odpovědělo celkem 264 respondentů ze 307. Data byla následně překódována do číselné podoby, a to následujícím způsobem:

- Víkend jsem strávil/a sám/sama – 0
- S jednou osobou – 1
- S více než jednou osobou – 2

Předpokládáme, že čím nižší je číselná hodnota položky, tím vyšší je celkový skóre naší škály (tedy čím vyšší je počet osob, se kterými respondent strávil poslední volný víkend, tím nižší je celkový skóre).

Jelikož pracujeme s ordinální a metrickou proměnnou, rozhodli jsme se pro zkoumání vztahu mezi hrubými skóre škály a vnějším kritériem využít Spearmanův korelační koeficient. Všechny nalezené hodnoty korelačního koeficientu včetně údajů o statistické významnosti jsou uvedeny v tabulce 5.

Tabulka 5: Spearmanovy korelační koeficienty vnějšího kritéria a hrubých skóre škál

Hrubý skóre škály	R	t	p-hodnota
Celkový skóre	-0,1	-1,69	>0,05 (0,09)
Autonomie a komfort v neúčasti	-0,02	-0,36	>0,05 (0,72)
Sociální úzkost a vyhýbání	-0,18	-2,91	<0,05 (0,004)

Bohužel výsledky neodpovídají našemu očekávání. V prvním a druhém případě, tedy v případě celkového skóre naší škály a v případě subškály „*Autonomie a komfort v neúčasti*“, byla odhalena slabá negativní korelace bez statistické významnosti. V případě subškály „*Sociální úzkost a vyhýbání*“ byla odhalena opět slabá negativní korelace, avšak statisticky signifikantní. Musíme tedy říci, že i přes zlomkovou podporu jedné subškály, jsme nenalezli dostatečné důkazy pro podpoření kritériální validity.

Faktorová validita metody

V naší škále pracujeme s předpokladem, že pro stav JOMO jsou typické 2 charakteristiky – „*Autonomie a komfort v neúčasti*“ a „*Sociální úzkost a vyhýbání*“. Tato struktura by se měla jednoznačně odrážet ve faktorových nábojích 15 položek inventáře. Pro ověření tohoto předpokladu jsme s pomocí EFA získali faktorové náboje - konkrétně pomocí dvou faktorového řešení s rotací VARIMAX a Kaiserovou normalizací. Jednotlivé faktorové zátěže jsou uvedeny v tabulce 6.

Tabulka 6: Faktorové zátěže

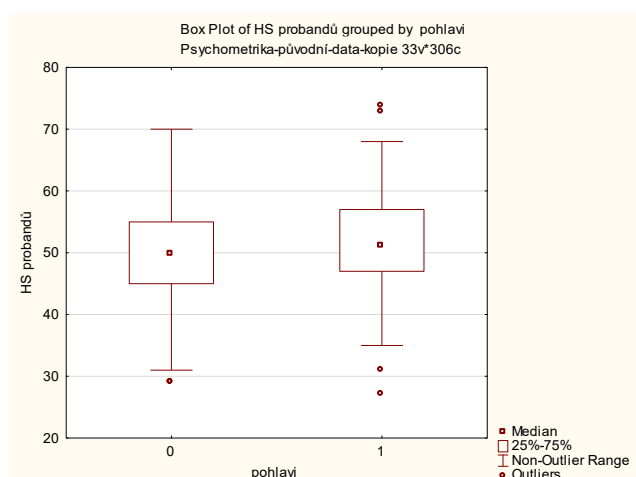
Položka	Autonomie a komfort v neúčasti	Sociální úzkost a vyhýbání
p1	-0,16	0,72
p2	-0,37	0,62
p3	0,06	0,7
p4	0,02	0,59
p5	0,31	0,14
p6	0,19	0,77
p8	0,63	-0,17
p9	0,34	0,68
p10	0,61	0,3
p11	0,69	-0,03
p12	0,51	0,03
p13	0,6	0,23
p14	0,67	0,04
p15	0,45	-0,04
p16	0,49	-0,12
Celková variabilita	21%	19%

Výsledky faktorové analýzy ukazují, že položky z druhé subškály a částečně i z první subškály kopírují náš záměr. Hraniční faktorové náboje můžeme pozorovat u položek č. 15 a 16 z první subškály (0,45 a 0,49). Komunalita všech položek se pohybuje v pásmu mezi 11 % a 63 %, přičemž nejnižší komunalitu dosahuje položka č. 5, jejíž náboj na škálu „Autonomie a komfort v neúčasti“ je rovněž slabší (0,31). Naopak nejvyšší komunalitu dosahuje položka č. 6, jejíž náboj je také nejsilnější (0,769).

Orientační normy

Pro zjištění, zda vytvářet orientační normy zvlášť pro muže a ženy jsme vytvořili krabicové grafy hrubých skóre u mužů a žen. Z grafu č.3 můžeme vyčíst, že se muži a ženy ve výsledcích celkových skóre naší škály skutečně do jisté míry lišili, proto jsme se rozhodli pro každou skupinu vytvořit normy zvlášť.

Graf 3: Krabicový graf hrubých skóre u mužů a žen



Normy byly vytvořeny pomocí nelineární transformace následovně:

- Pomocí hrubých skóre probandů a všech možných hrubých skóre jsme vypočítali percentily
- Následně byl percentil převeden na Z skóre
- Posledním krokem bylo převedení Z skóre na Stanin

Normy celé škály a jednotlivých subškál pro muže a ženy jsou uvedeny v tabulkách 7, 8 a 9.

Tabulka 7: Staninové normy pro muže a ženy, celková škála

Ženy		Muži	
Hrubý skóre	Stanin	Hrubý skóre	Stanin
15-35	1	15-35	1
36-40	2	36-42	2
41-45	3	43-46	3
46-48	4	47-50	4
49-52	5	51-53	5
53-56	6	54-58	6
57-60	7	59-64	7
61-67	8	65-67	8
68-75	9	68-75	9

Tabulka 8: Staninové normy pro muže a ženy, subškála Autonomie a komfort v neúčasti

Ženy		Muži	
Hrubý skór	Stanin	Hrubý skór	Stanin
9-20	1	9-22	1
21-23	2	23-25	2
24-27	3	26-29	3
28-31	4	30-31	4
32-34	5	32-34	5
35-36	6	35-38	6
37-40	7	39-40	7
41-42	8	41-44	8
43-45	9	45	9

Tabulka 9: Staninové normy pro muže a ženy, subškála Sociální úzkost a vyhýbání

Ženy		Muži	
Hrubý skór	Stanin	Hrubý skór	Stanin
6-9	1	6-8	1
10-11	2	9-11	2
12-14	3	12-14	3
15-16	4	15-17	4
17-19	5	18-20	5
20-22	6	21-23	6
23-25	7	24-25	7
26	8	26-28	8
27-30	9	29-30	9

Zhodnocení metody

Představený inventář JOMO v offline světě představuje krátký screeningový dotazník zaměřený na zachycení prožívání radosti z neúčasti na sociálních aktivitách a s tím souvisejících postojů a emočních reakcí. Na základě provedených analýz lze říci, že metoda vykazuje uspokojivou reliabilitu na jak na úrovni celkového skóru, tak také na úrovni jednotlivých subškál. Metoda se jeví jako vnitřně konzistentní a její stabilita v čase se mezi subškálami liší. Celkový skór stability čase dosahuje nižších hodnot, což může naznačovat citlivost konstruktů na aktuální situační faktory.

Z hlediska validity byly nalezeny částečné důkazy faktorové validity. Analýza podpořila dvoufaktorové řešení odpovídající dimenzím *Autonomie a komfort v neúčasti* a *Sociální úzkost a vyhýbání*, přičemž většina položek vykazovala očekávané faktorové zatížení. Některé položky však dosahovaly pouze hraničních hodnot faktorových nábojů a jedna položka byla z dalších analýz vyřazena, což poukazuje na prostor pro další zpřesnění konstrukce nástroje.

Na základě analýzy kritériální validity nebyly nalezeny dostatečně silné důkazy pro potvrzení vztahu mezi celkovým skórem škály a zvoleným vnějším kritériem. Statisticky významný vztah byl prokázán pouze u subškály Sociální úzkost a vyhýbání, a to ve slabé negativní korelaci. Tyto výsledky naznačují, že zvolené kritérium nemusí plně postihovat sledovaný konstrukt JOMO, případně že vztah mezi prožíváním JOMO a sociálním chováním je komplexnější a zprostředkovaný dalšími proměnnými.

Za limit metody lze považovat také některé aspekty konstrukce položek, zejména práci s reverzně skórovanými položkami a rozdílnou srozumitelnost některých tvrzení. Tyto faktory mohou negativně ovlivňovat konzistenci odpovědí a přispívat k nižší reliabilitě dílčích subškál.

Použitá literatura

- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Kawa, A., & Kolapkar, R. P. (2024). *Comparing the JOMO (Joy of Missing Out) experiences through age and gender perspectives*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4399922/v1>
- Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., & Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rautela S., & Sharma S. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) to the Joy of Missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, 20(4), 461-479. <https://doi.org/10.1108/jices-06-2021-0057>
- Ryan R. M., & Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Zhang, Y. (2025). From FOMO to JOMO: A literature review on social media disconnection and its role in user ambivalence. In Proceedings of the 2nd International Conference on Public Relations and Media Communication (PRMC 2025). SCITEPRESS – Science and Technology Publications, 484-489 <https://doi.org/10.5220/0013993700004916>