

Emoční inteligence jako prediktor Fear of Missing Out v kontextu sociálních sítí

1. Úvod

Vlivem masivního nástupu sociálních sítí se výrazně proměnil nejen způsob komunikace, ale i prezentace vlastní identity a vnímání sociálních vztahů. Sociální sítě umožňují nepřetržitý kontakt, sdílení osobních zážitků a sledování životů druhých. Tento jev však s sebou přináší také nové psychologické výzvy a rizika. Jedním z těchto rizik je fenomén označovaný jako „**Fear of Missing Out**“ (**FoMO**) tedy psychologický stav, kdy jedinec pociťuje úzkost a obavy z toho, že by mohl promeškat zajímavé a důležité zážitky, události a informace, které zažívají ostatní lidé. FoMO se projevuje zvýšenou potřebou být online a pravidelně kontrolovat sociální sítě. Tento jev je často spojen s nadměrným užíváním sociálních sítí, úzkostnými pocity a zhoršeným psychickým zdravím (Przybylski et al., 2013).

Ze současných výzkumů jednoznačně vyplývá, že FoMO ovlivňuje nejen čas strávený na sociálních sítích, ale i kvalitu spánku a schopnost koncentrace. Není však zcela jasné, jaké faktory mohou míru FoMO snižovat či zvyšovat. Jedním z potenciálních ochranných faktorů může být **emoční inteligence** – schopnost rozpoznávat, chápat a regulovat své emoce i emoce druhých (Mayer & Salovey, 1997).

Vyšší emoční inteligence je spojována s lepším zvládáním stresu, větší psychickou odolností a zdravějšími mezilidskými vztahy. Předpokládá se, že lidé s vyšší emoční inteligencí mohou být méně náchylní k negativním emocím (Al-Menayes, 2016).

Cílem této analýzy je proto ověřit, zda emoční inteligence predikuje míru Fear of Missing Out na sociálních sítích. Byly stanoveny tři hlavní výzkumné otázky:

1. Jaký je vztah mezi úrovní emoční inteligence a mírou prožívání FoMO?
2. Existují rozdíly v míře prožívání Fear of Missing Out mezi muži a ženami?
3. Jaký je vztah mezi věkem a mírou Fear of Missing Out na sociálních sítích?

Význam zkoumaného tématu spočívá především v jeho aktuálnosti, jelikož sociální sítě tvoří nedílnou součást života mladých lidí, u kterých je FoMO často intenzivně prožívaným jevem. Pochopení vztahu mezi emoční inteligencí a FoMO může přispět k prevenci negativních dopadů nadměrného užívání sociálních sítí u této cílové skupiny.

2. Metodologie

2.1. Popis dat

Analýza pracuje s již existujícími daty získanými z dotazníkových šetření realizovaných studenty v rámci kurzu Psychometrika 1, konkrétně ze Škály emoční inteligence (SEI) a Škály Fear of Missing Out v kontextu sociálních sítí (FoMO). Celkový počet respondentů činil 50. Soubor byl tvořen mladými dospělými ve věku 18 až 30 let.

2.2. Výzkumný design

Analýza byla realizována formou **kvantitativního průřezového výzkumu**, jehož cílem bylo ověřit, zda úroveň emoční inteligence predikuje míru prožívání Fear of Missing Out (FoMO) na sociálních sítích.

2.3. Proměnné

Pro účely analýzy byly použity následující proměnné:

- **FoMO_score** – skóre Fear of Missing Out
- **EI_score** – skóre emoční inteligence
- **Věk** – věk respondenta v celých letech
- **Pohlaví** – kódované jako 1 = muž, 2 = žena

2.4. Statistické metody

K ověření výzkumných otázek byla použita **lineární regresní analýza**, přičemž:

- jako **závislá proměnná** bylo zvoleno **skóre FoMO**
- jako **nezávisle proměnné** byla zvolena **skóre emoční inteligence, věk a pohlaví**

Analýza byla provedena v programu **Python**. Byly zjištěny regresní koeficienty, hodnota R^2 a statistická významnost prediktorů. Výsledky byly doplněny grafickou vizualizací (scatterploty s regresní přímkou, histogramy).

3. Deskriptivní statistika

Tabulka č. 1 (Deskriptivní statistika dat)

Promenna	count	mean	std	min	25%	50%	75%	max
Respondent_ID	50.0	25.5	14.577	1.0	13.25	25.5	37.75	50.0
EI_score	50.0	102.752	9.332	85.4	96.375	102.7	108.325	123.5
FoMO_score	50.0	50.244	10.412	20.0	44.05	50.55	57.025	68.8
Vek	50.0	22.82	3.751	18.0	19.0	23.0	25.75	29.0
Pohlavi	50.0	1.5	0.505	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0

Tabulka č. 1 uvádí základní deskriptivní statistiku všech proměnných použitých v analýze.

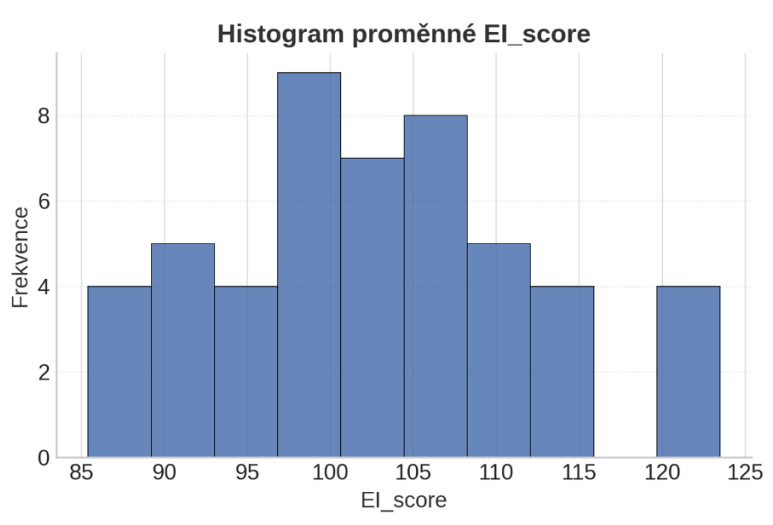
- **průměrná hodnota emoční inteligence (EI_score)** byla **102,75 bodu (SD = 9,33)**, (pohybovala se v rozmezí od 85,4 do 123,5 bodu)
- **medián emoční inteligence** činil **102,7 bodu** (tato hodnota naznačuje symetrické rozdělení dat kolem průměru)
- **průměrné skóre prožívání Fear of Missing Out (FoMO_score)** = **50,24 bodu** (SD = 10,41), s minimální hodnotou 20,0 a maximem 68,8.
- **medián FoMO skóre** činil **50,55 bodu** (což ukazuje na přibližně symetrické rozdělení)
- **průměrný věk respondentů byl 22,82 let (SD = 3,75)**, s rozpětím od 18 do 29 let. (soubor byl rovnoměrně rozdělen z hlediska pohlaví, s průměrnou hodnotou proměnné)
- **pohlaví 1,5**, odpovídající zastoupení mužů (1) a žen (2) v poměru přibližně 1:1.

Výsledná interpretace

Popisná statistika ukazuje, že soubor je vyvážený z hlediska pohlaví a věkové rozmezí odpovídá mladým dospělým, kteří tvoří cílovou skupinu pro zkoumání vztahu mezi emoční inteligencí a FoMO na sociálních sítích. Hodnoty emoční inteligence i FoMO skóre nevykazují extrémní odchylky, což podporuje vhodnost dat pro regresní analýzu.

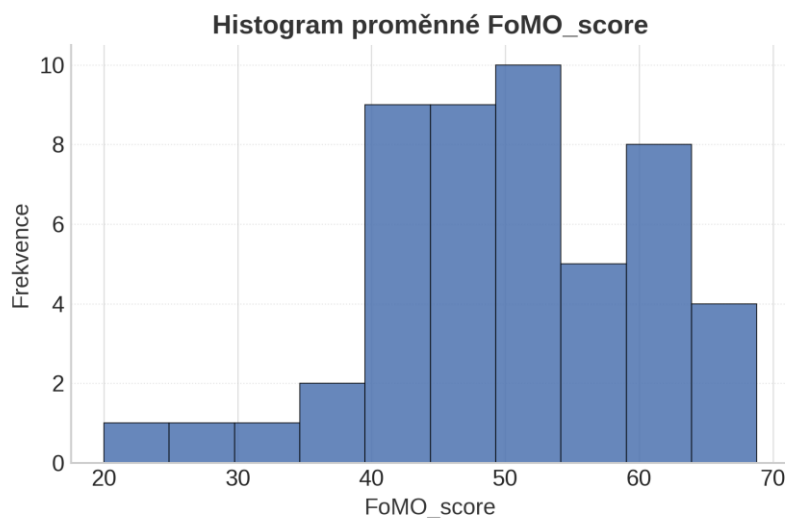
3.1. Vizualizace dat

Graf č. 1 (Histogram proměnné EI_score)



Graf č. 1 znázorňuje rozložení skóre emoční inteligence u respondentů. Data jsou **přibližně symetricky rozložena** kolem průměru (~103 bodů), s většinou hodnot pohybujících se v intervalu 95 až 110 bodů. Nevyskytují se extrémní odlehlé hodnoty a rozdělení nevykazuje výraznou šikmost. Tento rozptyl naznačuje, že respondenti dosáhli mírně nadprůměrné úrovně emoční inteligence v rámci běžné populace.

Graf č. 2 (Histogram proměnné FoMO_score)



Graf č. 2 ukazuje rozložení skóre Fear of Missing Out. Data jsou **mírně šikmá doleva** (směrem k vyšším hodnotám), přičemž nejvíce respondentů dosáhlo skóre mezi 45 a 60 body.

Hodnoty FoMO skóre se pohybují od 20 do 69 bodů, bez výrazných extrémních odlehlých hodnot. Rozložení naznačuje, že v souboru je většina respondentů se **střední až vyšší mírou prožívání FoMO**.

4. Výsledky regresní analýzy

Níže jsou uvedeny výsledky lineární regresní analýzy, jejímž cílem bylo ověřit, zda emoční inteligence, věk a pohlaví predikují míru prožívání FoMO na sociálních sítích.

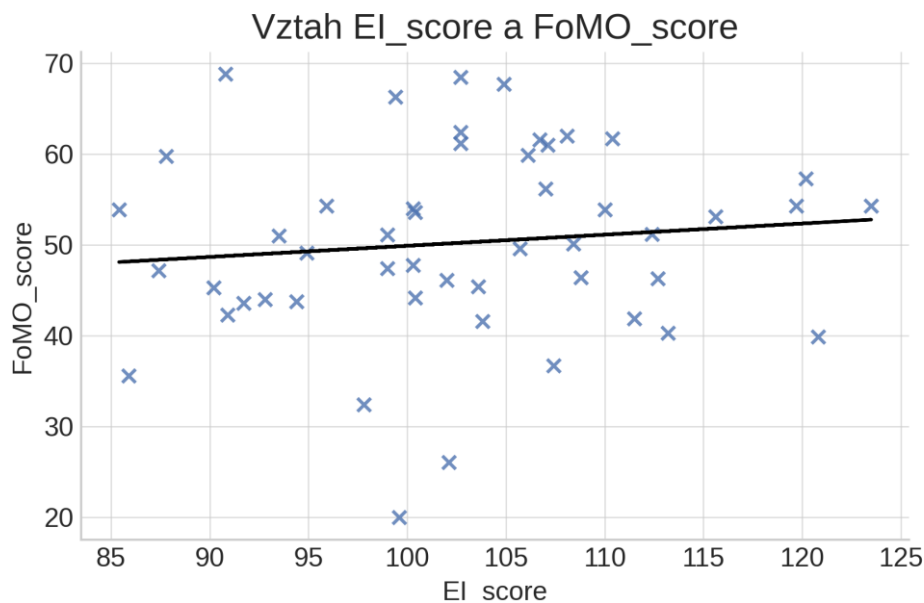
Tabulka č. 2 (Výsledky lineární regresní analýzy)

Proměnná	B (koeficient)	p-hodnota	95% CI
Intercept	24.16	0.264	[-18.83; 67.15]
EI_score	0.145	0.377	[-0.18; 0.47]
Věk	0.511	0.218	[-0.31; 1.34]
Pohlaví	-0.311	0.919	[-6.40; 5.78]

Tabulka č. 2 ukazuje výsledky lineární regresní analýzy. Žádný z prediktorů (EI_score, Věk, Pohlaví) nebyl statisticky významný (všechny p-hodnoty > 0,05). **Nejvyšší vliv na FoMO skóre měl věk ($B = 0,511$)**, ale ani tento vztah nedosáhl statistické významnosti ($p = 0,218$). Emoční inteligence ($B = 0,145$) a pohlaví ($B = -0,311$) rovněž nevykazovaly významný efekt.

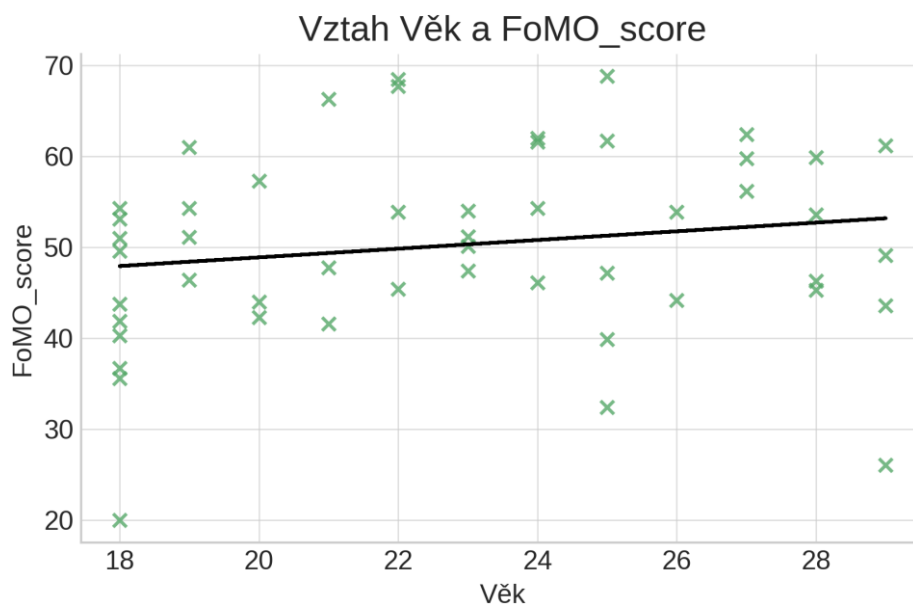
4.1. Vizualizace dat

Graf č. 3 (Vztah EI_score a FoMO_score, scatterplot)



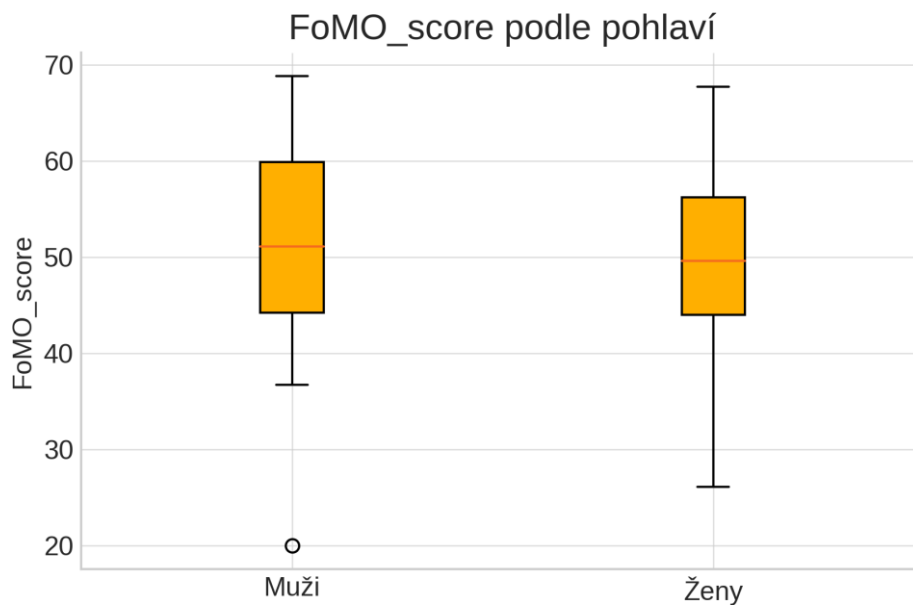
Graf č. 3 ukazuje vztah mezi emoční inteligencí a mírou prožívání Fear of Missing Out. Data vykazují **velký rozptyl hodnot bez zřetelného trendu**. Regresní přímka má velmi mírný pozitivní sklon, což naznačuje **slabý pozitivní vztah**, avšak vzhledem k rozptýlení bodů je tento vztah **statisticky nevýznamný**, jak potvrdila regresní analýza. Emoční inteligence tedy ve vzorku nepredikuje míru FoMO.

Graf č. 4 (Vztah mezi Věk a FoMO_score, scatterplot)



Graf č. 4 znázorňuje vztah mezi věkem a mírou prožívání FoMO. I zde je patrný **velký rozptyl dat a pouze velmi mírný pozitivní trend**. Regresní přímka je téměř vodorovná, což ukazuje na **zanedbatelný vliv věku na míru FoMO**. Výsledek odpovídá regresní analýze, ve které nebyl věk statisticky významným prediktorem.

Graf č. 5 (Rozložení FoMO_score podle pohlaví, boxplot)



Graf č. 5 ukazuje rozložení skóre FoMO podle pohlaví. Rozdíly mezi muži a ženami nejsou výrazné a statistická analýza rovněž neprokázala významný vliv pohlaví na míru prožívání FoMO.

5. Závěr

Cílem této analýzy bylo ověřit, zda emoční inteligence predikuje míru prožívání Fear of Missing Out (FoMO) na sociálních sítích, a současně prozkoumat, zda míru FoMO ovlivňuje věk a pohlaví. Na základě výsledků lineární regresní analýzy bylo zjištěno, že žádná z těchto proměnných – emoční inteligence, věk ani pohlaví – nebyla statisticky významným prediktorem míry prožívání FoMO.

5.1. Interpretace zjištěných výsledků

- **Emoční inteligence nebyla statisticky významným prediktorem** míry prožívání Fear of Missing Out, vykázala **koeficient $B = 0,145$ ($p = 0,377$)**.
- Proměnné **věk** a **pohlaví** také **nevykázaly statisticky významný vliv** na FoMO
 - **věk** vykázal koeficient **$B = 0,511$ ($p = 0,218$)**
 - **pohlaví** vykázalo koeficient **$B = -0,311$ ($p = 0,919$)**

Celý regresní model vysvětlil pouze **4,7 % variability ve FoMO skóre ($R^2 = 0,047$)**, což ukazuje na velmi nízkou predikční sílu modelu.

Výsledky tedy neprokázaly, že by úroveň emoční inteligence, věk nebo pohlaví měly významný vliv na prožívání FoMO ve zkoumaném vzorku mladých dospělých. Regresní přímky i grafické vizualizace vztahů mezi proměnnými ukázaly minimální trendy a vysoký rozptyl dat, což odpovídá statistickým výsledkům.

Výsledky naznačují, že vztah mezi emoční inteligencí a FoMO může být komplexnější a ovlivněn dalšími faktory, které nebyly v tomto výzkumu zahrnuty. Mezi omezení studie patří např. velikost a charakter vzorku ($N = 50$) a účelový výběr.

Téma však zůstává aktuální vzhledem k rostoucímu vlivu sociálních sítí na psychické prožívání mladých lidí. Budoucí výzkum by mohl zahrnout další psychologické faktory, například sebevědomí, úzkostnost nebo potřebu sociálního uznání, a využít větší a reprezentativnější vzorek respondentů.

Literatura

- Al-Menayes, J. J. (2016). The Fear of Missing Out Scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- 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.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=444>.