

Fear of missing out v souvislosti s pohlavím, věkem a časem tráveným na sociálních sítích

Teoretické ukotvení

FOMO neboli *Fear of Missing Out*, česky „strach, že o něco přijdeme“, je fenomén popisující obavy z toho, že nám unikne důležitá událost nebo zážitek. Herman (2011) jej definuje jako „výsledek kognitivního a emocionálního procesu hodnocení schopnosti člověka využít nabízející se příležitost“, tedy stav, kdy se obáváme, že nevyužijeme dostupné možnosti a přijdeme o radost, kterou by přinesly.

FOMO často zahrnuje i strach z toho, že nejsme plně informováni o dění kolem nás (Hedepy, 2024). Podle Przybylského (2013) jde také o potřebu být neustále v obraze o tom, co dělají ostatní – z přesvědčení, že prožívají zajímavější věci než my sami. Lai a kol. (2016) tak FOMO řadí mezi formy sociální úzkosti, vycházející z pocitu psychického odloučení od ostatních.

Holte a Ferraro (2020) zjistili, že FOMO úzce souvisí s nadměrným a problematickým používáním sociálních sítí. Touha nezmeškat žádnou událost nás žene k neustálému online připojení, což může vést až k patologickému chování. Podle JWT (Worldwide, 2011) se FOMO týká hlavně lidí mezi 18–33 lety a zažilo ho 56 % uživatelů sociálních sítí. Také dodává, že 27 % lidí kontroluje sociální sítě ihned po probuzení. Nejčastěji FOMO spouští příspěvky o cestování (59 %), společenských akcích (56 %) a jídle (29 %) (Kolm, 2015).

Výzkumný soubor a použité metody

Výzkumný soubor se skládal z 310 ti respondentů, z toho 85 (27,42 %) mužů a 225 žen (72,58 %). Věkový průměr tohoto souboru je 29,36 let, přičemž nejmladšímu účastníkovi bylo v době výzkumu 16 let a nejstaršímu účastníkovi výzkumu bylo 84 let. Medián věku respondentů pak byl 25 let. Data byla zpracována pomocí programu Statistica a byla testována pomocí lineární regrese.

Lineární regresní model

Závislá proměnná:

- Fear of missing out v kontextu sociálních sítí (dále jen FOMO)

Regresory:

- Pohlaví
- Věk
- Čas na soc. sítích denně

Výsledky

Ukazatel kvality modelu

Ukazatelem kvality modelu je **koeficient determinance (R²)**, který nám říká, kolik procent rozptylu závislé proměnné (FOMO) vysvětlují námi zvolené regresory, tedy pohlaví, věk a čas na soc. sítích denně. Náš model je schopný vysvětlit pouhých 29,61 % rozptylu závislé proměnné. Zbýlých 70,39 % je ovlivněno jinými faktory. Náš model je statisticky významný, jelikož $p < 0,001$. Výsledky shrnuje **Tabulka 1**.

R ²	Adjusted R ²	Fischerova statistika F	p
0,2961	0,2892	42,9113	<0,001

Tabulka 1: ukazatel kvality modelu

Regresní váhy a statistická významnost regresorů

Pomocí našeho modelu se podařilo statisticky prokázat vliv věku a času na soc. sítích denně na míru FOMO u našich respondentů. Všechny výsledky jsou vyobrazeny v **Tabulce 2**.

U proměnné pohlaví nebyl zjištěn statisticky významný vliv na FOMO, jelikož $p > 0,05$.

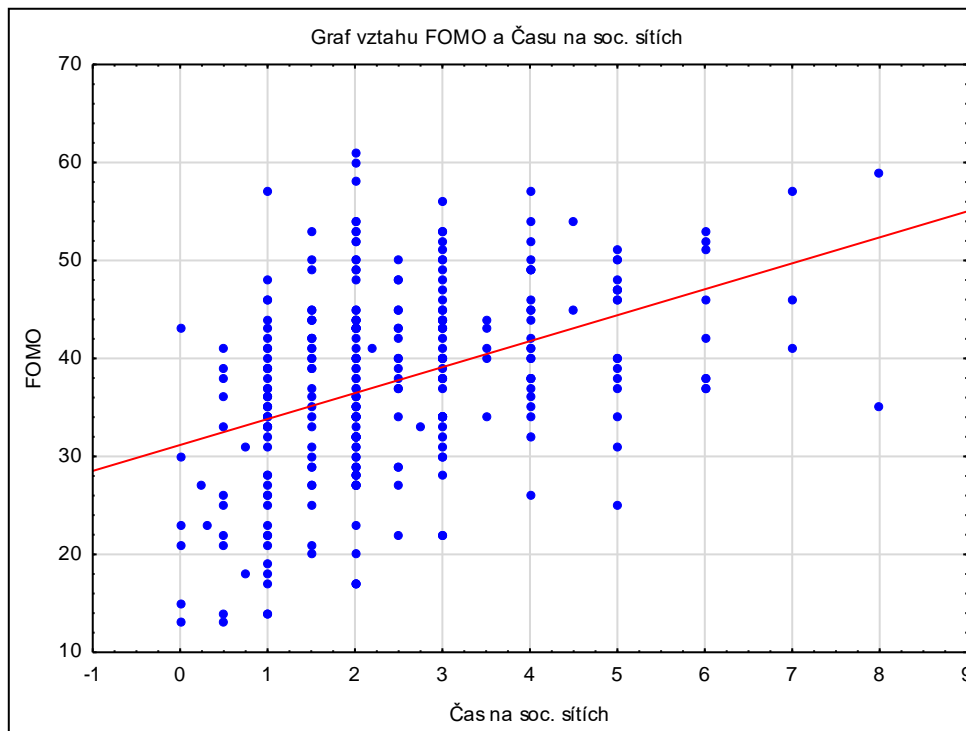
Proměnná čas na sociálních sítích denně má pozitivní regresní koeficient b, což znamená, že čím více času denně strávili respondenti na sociálních sítích, tím více FOMO zažívali.

Regresní koeficient b u proměnné věk pak vykazoval negativní hodnoty, a tedy opačný efekt. Čím byli respondenti starší, tím méně FOMO zažívali.

	Regresní koeficient b	Waldova statistika	p-hodnota
Pohlaví	-2,022	-1,934	0,054
Věk	-0,330	-7,366	<0,000
Čas na soc. sítích	1,896	5,755	<0,000

Tabulka 2: Regresní koeficienty a statistická významnost jednotlivých regresorů

Vztah FOMO a času na soc. sítích denně můžeme detailně vidět v **grafu 1**, který ukazuje pozitivní vztah mezi těmito dvěma proměnnými. To znamená, že respondenti, kteří trávili více času na soc. sítích, zažívali větší FOMO. Přestože jsou data rozptýlena, což poukazuje na rozdíly mezi jednotlivými respondenty, trend je zde jasně rostoucí.



Graf1: vztah FOMO a Času na soc. sítích denně

Závěr

Výsledky analýzy ukazují, že věk a čas na sociálních sítích denně souvisí se zažíváním fear of missing out v kontextu sociálních sítí (FOMO). Lineární regrese ukázala, že s přibývajícím věkem FOMO klesá. S přibývajícemi hodinami denně strávenými na sociálních sítích pak roste. Statisticky významný vliv pak na FOMO nemá pohlaví jedince, které se prokázalo jako statisticky nevýznamné. Celkově pak model vysvětlil 29,61 % rozptylu, což naznačuje, že existují významnější faktory, které FOMO ovlivňují.

Použitá literatura

Hedepý. (c2024). *Z FOMO do JOMO: Jak se přestat bát, že vám něco unikne?* Retrieved October 3, 2024, from <https://hedepy.cz/o-dusevni-pohode/z-fomo-do-jomo-iak-se-prestat-bat-ze-vam-neco-unikne>

Herman, D. (2011). *Understanding FoMO*. In Wikipedia. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out

Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>

JWT Worldwide. (2011). *FOMO: JWT explores fear of missing out phenomenon*. JWT. <https://www.jwt.com/fomo-report>

Kolm, J. (2015, March 9). The impact of FOMO. *Strategy*. <https://strategyonline.ca/2015/03/09/the-impact-of-fomo/>

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=538>.

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FoMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, *61*, 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>

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>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.