

VZTAH VĚKU A POHLAVÍ K AUTONOMII A SOCIÁLNÍMU VYHÝBÁNÍ V KONTEXTU JOMO

Úvod

Koncept **Joy of Missing Out (JOMO)** označuje pozitivně laděný stav, v němž člověk prožívá spokojenost s tím, že se vědomě neúčastní určité sociální aktivity nebo dočasně omezuje své zapojení do online či offline dění. Na rozdíl od fenoménu **Fear of Missing Out (FOMO)**, který bývá spojován s obavami, že jedinci unikají důležité či atraktivní zkušenosti, JOMO zdůrazňuje schopnost přijmout neúčast jako legitimní a psychicky příznivou volbu (Kaswa & Kolapkar, 2024; Rautela & Sharma, 2022). Tento konstrukt bývá dáván do souvislosti s vyšší autonomií, lepší regulací pozornosti a větší spokojeností s vlastním časem, zejména tehdy, pokud člověk nevnímá absenci na sociálních událostech jako ztrátu, ale jako prostor pro odpočinek, sebereflexi nebo vlastní preference (Barry et al., 2023; Zhang, 2025).

Teoreticky lze JOMO propojit zejména s **teorií sebedeterminace**, podle níž psychická pohoda souvisí s naplňováním potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti (Ryan & Deci, 2000). V tomto rámci může být vědomá neúčast na některých aktivitách chápána jako projev samostatného rozhodování, nikoli jako selhání v sociálním zapojení. Dosavadní poznatky naznačují, že vyšší míra JOMO může souviset s nižší psychickou zátěží, menší potřebou sociálního srovnávání a uvědomělejším přístupem k vlastnímu času i sociálním kontaktům (Barry et al., 2023; Kaswa & Kolapkar, 2024). JOMO tedy nelze chápat pouze jako opačný pól FOMO, ale spíše jako samostatný konstrukt, který odráží kvalitu vztahu jedince k sociální neúčasti, samotě a vnějším očekáváním.

V projektu zaměřeném na konstrukci inventáře JOMO v offline světě byla ověřována faktorová struktura nově vytvořené škály a ukázalo se, že lépe než původně předpokládané čtyři oblasti odpovídá datům dvoufaktorové řešení. Na základě výsledků byly identifikovány dvě subškály: **Autonomie a komfort v neúčasti** a **Sociální úzkost a vyhýbání**. První z nich postihuje míru vnitřní pohody, sebejistoty a nezávislosti ve vztahu k neúčasti na sociálních událostech, zatímco druhá zachycuje spíše napětí, obavy ze sociálních situací a tendenci se jim vyhýbat. Obě subškály zároveň vykázaly uspokojivou vnitřní konzistenci, což naznačuje, že mohou představovat smysluplné, i když obsahově odlišné dimenze vztahující se k prožívání neúčasti (Drozdová et al., 2025).

Dosavadní literatura zároveň naznačuje, že prožívání JOMO nemusí být ve všech skupinách stejné. Některé studie ukazují, že starší jedinci mohou vykazovat vyšší tendenci oceňovat klid, selektivitu sociálních kontaktů a kvalitní využívání času, zatímco mladší lidé mohou být zranitelnější vůči sociálnímu tlaku a obavám z vyloučení (Kaswa & Kolapkar, 2024). Vedle věku může hrát roli i pohlaví, pokud se promítá do odlišného prožívání sociálních očekávání, sociální úzkosti nebo potřeby zapojení do vztahových interakcí. Nabízí se tedy otázka, zda se obě identifikované subškály inventáře JOMO liší v závislosti na základních demografických charakteristikách respondentů.

Navazující analýza proto směřuje k ověření, zda **věk a pohlaví souvisejí se skóry ve dvou subškálách inventáře JOMO v offline světě**, a zda se tyto vztahy projevují odlišně u dimenze autonomie v neúčasti a u dimenze sociální úzkosti a vyhýbání.

Metodologie

Výzkumný soubor

Pro účely navazující analýzy bylo využito dat¹ získaných v rámci předchozího projektu zaměřeného na konstrukci inventáře JOMO v offline světě. Výzkumný soubor tvořilo 306 respondentů, kteří vyplnili dotazník obsahující položky nově vytvořené škály. Po vyčištění dat nebyl ze souboru vyřazen žádný respondent. Věk účastníků se pohyboval v rozmezí od 15 do 70 let, přičemž průměrný věk činil 28,64 let (SD = 11,22). Z hlediska pohlaví bylo v souboru zastoupeno 229 žen (74,84 %) a 77 mužů (25,16 %).

Proměnné

V této analýze byly sledovány dvě závislé proměnné, a to dvě subškály inventáře JOMO v offline světě: **Autonomie a komfort v neúčasti** a **Sociální úzkost a vyhýbání**. Každá z těchto subškál byla analyzována samostatně.

Subškála **Autonomie a komfort v neúčasti** zachycuje míru, s jakou jedinec prožívá vnitřní pohodu, samostatnost a osobní integritu ve vztahu k neúčasti na sociálních událostech. Vyšší skóre v této subškále ukazuje na větší schopnost necítit vinu, tlak ani ohrožení vlastní hodnoty při rozhodnutí se neúčastnit některých aktivit.

Subškála **Sociální úzkost a vyhýbání** vyjadřuje míru napětí, nejistoty a tendence vyhýbat se sociálním situacím. Vyšší skóre zde značí větší citlivost na sociální hodnocení, vyšší míru sociálního nepohodlí a silnější tendenci volit spíše ústup ze sociálních interakcí.

Jako regresory (nezávislé proměnné) byly zvoleny **věk** a **pohlaví**. Věk byl do modelu zařazen jako spojitá proměnná. Pohlaví představovalo kategoriální proměnnou. V této analýze nebyly zařazeny žádné další kovariáty, protože cílem bylo posoudit základní vztah těchto dvou demografických charakteristik k výsledkům v jednotlivých subškálách.

Cíl analýzy

Cílem analýzy bylo ověřit, zda věk a pohlaví souvisejí se skóry ve dvou subškálách inventáře JOMO v **offline světě**, a zda tyto proměnné mohou přispět k vysvětlení individuálních rozdílů v prožívání autonomie v neúčasti a sociální úzkosti spojené s vyhýbáním se sociálním situacím.

Hypotézy

Na základě zaměření studie byly stanoveny následující hypotézy:

- H1:** Věk bude statisticky významně souviset se skórem subškály Autonomie a komfort v neúčasti.
- H2:** Pohlaví bude statisticky významně souviset se skórem subškály Autonomie a komfort v neúčasti.
- H3:** Věk bude statisticky významně souviset se skórem subškály Sociální úzkost a vyhýbání.
- H4:** Pohlaví bude statisticky významně souviset se skórem subškály Sociální úzkost a vyhýbání.

Použitá statistická metoda a způsob vyhodnocení

K analýze dat byla zvolena **lineární regrese**, a to ve formě dvou samostatných modelů. Lineární regrese byla zvolena proto, že umožňuje analyzovat vztah metrické závislé proměnné ke spojitým i kategoriálním prediktorům a současně posoudit, do jaké míry sledované proměnné vysvětlují variabilitu výsledných skóre. K vyhodnocení modelů bude využit **koeficient determinace (R^2)**, který ukazuje, jakou část rozptylu závislé proměnné model vysvětluje, a dále **F-test**, jenž umožňuje posoudit statistickou významnost modelu jako celku. U jednotlivých regresorů budou sledovány regresní koeficienty, jejich směr a statistická významnost. Takto zvolený postup umožňuje posoudit, zda se obě subškály inventáře JOMO liší ve vztahu k věku a pohlaví, a zda se případné souvislosti projevují u obou dimenzí stejně, nebo odlišně.

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=836>.

Výsledky analýzy

A) Subškála 1 - Autonomie a komfort v neúčasti

Tabulka 1: Ukazatele kvality regresního modelu pro subškálu Autonomie a komfort v neúčasti

R ²	Upravené R ²	F(2,303)	p hodnota
0,05846	0,05225	9,4075	< .001

Tabulka 2: Regresní koeficienty prediktorů pro subškálu Autonomie a komfort v neúčasti

Prediktor	b*	b	t(303)	p hodnota
Pohlaví	0,06008	0,83951	1,07345	0,28392
Věk	0,22887	0,12386	4,08924	0,00005

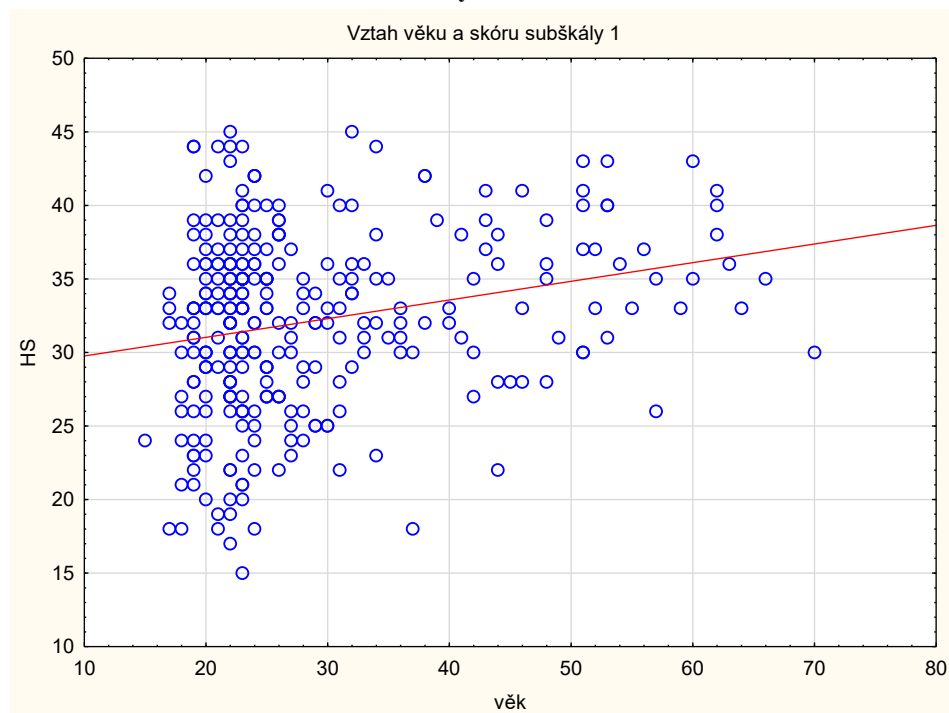
U subškály **Autonomie a komfort v neúčasti** se ukázalo, že regresní model jako celek je **statisticky významný**, protože $F(2, 303) = 9,4075$, $p < .001$. To znamená, že proměnné **věk a pohlaví dohromady** mají vztah ke skóru této subškály a model předpovídá výsledky lépe než model bez prediktorů.

Zároveň ale platí, že **síla modelu je spíše malá**. Hodnota $R^2 = 0,05846$ znamená, že model vysvětluje přibližně **5,8 % rozptylu** v této subškále. Upravené $R^2 = 0,05225$ ukazuje, že i po zohlednění počtu prediktorů zůstává vysvětlená část variability zhruba **5,2 %**. Prakticky řečeno: věk a pohlaví sice s touto subškálou souvisejí, ale vysvětlují jen malou část rozdílů mezi respondenty.

Když se podíváme na jednotlivé prediktory, **pohlaví se jako statisticky významný prediktor nepotvrdilo**, protože $t(303) = 1,07345$, $p = 0,28392$. To znamená, že mezi muži a ženami nebyl v této subškále prokázán statisticky významný rozdíl. Koeficient $b = 0,83951$ sice naznačuje určitý rozdíl mezi kategoriemi pohlaví, ale vzhledem k nevýznamné p-hodnotě ho nelze interpretovat jako spolehlivý efekt.

Naopak **věk se ukázal jako statisticky významný prediktor**, protože $t(303) = 4,08924$, $p = 0,00005$. Koeficient $b = 0,12386$ znamená, že s každým dalším rokem věku se skóre subškály v průměru zvýší asi o **0,12 bodu**, při kontrole pohlaví. Jinak řečeno, **starší respondenti dosahovali vyššího skóru v subškále Autonomie a komfort v neúčasti**. Standardizovaný koeficient $b^* = 0,22887$ zároveň ukazuje, že jde o **kladný, ale spíše slabší efekt**.

Obrázek 1: Vztah věku a skóru subškály Autonomie a komfort v neúčasti



B) Subškála 2 - Sociální úzkost a vyhýbání

Tabulka 3: Ukazatele kvality regresního modelu pro subškálu Sociální úzkost a vyhýbání

R ²	Upravené R ²	F(2,303)	p hodnota
0,03579	0,02943	5,62431	< .004

Tabulka 4: Regresní koeficienty prediktorů pro subškálu Sociální úzkost a vyhýbání

Prediktor	b*	b	t(303)	p hodnota
Pohlaví	0,07538	0,91014	1,33087	0,18423
Věk	-0,18043	-0,08437	-3,18566	0,00159

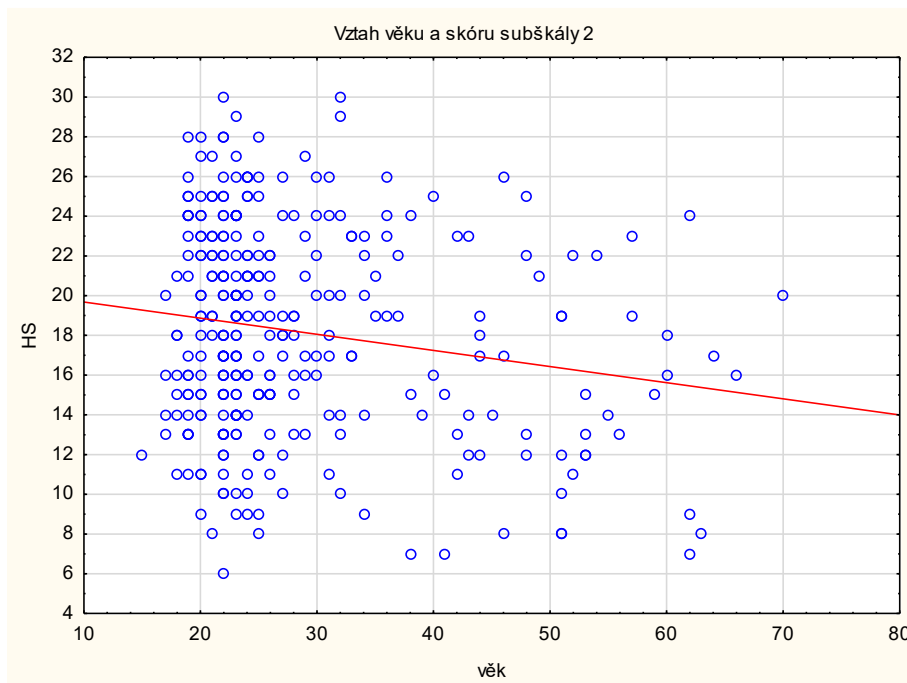
U druhé subškály, Sociální úzkost a vyhýbání, vyšel model jako celek také **statisticky významný**, protože $F(2, 303) = 5,62431$, $p = < 0,004$. To znamená, že věk a pohlaví dohromady souvisejí se skórem této subškály více, než by odpovídalo náhodě.

Současně je ale i zde **vysvětlený rozptyl spíše nízký**. Hodnota $R^2 = 0,03579$ ukazuje, že model vysvětluje přibližně **3,6 % rozptylu** závislé proměnné, upravené $R^2 = 0,02943$ pak asi **2,9 %**. Prakticky to znamená, že věk a pohlaví s touto subškálou sice souvisejí, ale jejich vysvětlující síla je slabá.

Z jednotlivých prediktorů se **pohlaví opět neukázalo jako statisticky významné**, protože $t(303) = 1,33087$, $p = .18423$. Jinými slovy, ani u této subškály se nepotvrdilo, že by se muži a ženy významně lišili.

Naopak **věk se znovu ukázal jako statisticky významný prediktor**, tentokrát však se **záporným směrem vztahu**. Hodnota $b = -0,08437$, $t(303) = -3,18566$, $p = .00159$ znamená, že s každým dalším rokem věku se skóre v subškále **Sociální úzkost a vyhýbání** v průměru snižuje asi o **0,08 bodu**, při zohlednění pohlaví. Standardizovaný koeficient $b^* = -0,18043$ ukazuje na **slabý negativní efekt**. Věcně tedy výsledky znamenají, že **starší respondenti vykazovali nižší míru sociální úzkosti a vyhýbání**, zatímco **pohlaví se ani zde nepotvrdilo jako významný prediktor**.

Obrázek 2: Vztah věku a skóru subškály Sociální úzkost a vyhýbání



Závěr

Cílem této analýzy bylo ověřit, zda věk a pohlaví souvisejí se subškálami **Autonomie a komfort v neúčasti** a **Sociální úzkost a vyhýbání**. Výsledky ukázaly, že v obou modelech byl statisticky významným prediktorem **věk**, zatímco **pohlaví** se ani u jedné subškály jako významné nepotvrdilo. Byly tak potvrzeny hypotézy **H1** a **H3**, tedy že věk statisticky významně souvisí s oběma analyzovanými subškálami, zatímco hypotézy **H2** a **H4** potvrzeny nebyly. S rostoucím věkem se zvyšovalo skóre v subškále **Autonomie a komfort v neúčasti** a naopak snižovalo skóre v subškále **Sociální úzkost a vyhýbání**. Lze tedy říci, že starší respondenti vykazovali vyšší míru autonomie ve vztahu k neúčasti a nižší míru sociální úzkosti a vyhýbání.

Výsledky je však třeba interpretovat opatrně, protože modely vysvětlovaly jen malou část rozptylu a analýza pracovala pouze s věkem a pohlavím. Omezením je také nerovnoměrné zastoupení mužů a žen v souboru.

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>

Kaswa, 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>

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>

Drozdová, L., Marková, Z., Nováková, M., Pinkavová, R. (2025). *ŠKÁLA JOMO (Joy of Missing Out) V OFFLINE SVĚTĚ*. Studentská psychometrická laboratoř (PM Lab). https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/pmlab/zpravy/zprava0315_2.pdf