

Vliv sociálních sítí na rozvoj FOMO u středoškolských studentů

Bc. Lucie Čechová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie Čechová**
Osobní číslo: **H23116**
Studijní program: **N0111A190013 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Vliv sociálních sítí na rozvoj FOMO u středoškolských studentů**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti digitálního wellbeingu, fenoménu FOMO a dospívající mládeže.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BOYD, Danah, 2017. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Praha: Akropolis. ISBN 978-80-7470-165-8.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvalitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
PLHÁKOVÁ, Alena, 2003. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1499-3.
PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. Sociální pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3470-5.
SPITZER, Manfred, 2014. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host. ISBN 978-80-7294-872-7.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na vliv sociálních sítí na rozvoj syndromu FOMO a jeho dopad na digitální pohodu středoškolských studentů. Cílem je analyzovat vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou FOMO, a jak tyto faktory ovlivňují digitální pohodu středoškolských studentů. Teoretická část práce popisuje vybrané sociální sítě, objasňuje pojem FOMO a digitální wellbeing. V praktické části byla provedena kvantitativní analýza dat získaných od středoškolských studentů ze Zlínského kraje. Výsledky ukázaly, že i přes vysokou úroveň času stráveného na sociálních sítích nebyla u těchto studentů prokázána přímá souvislost s rozvojem syndromu FOMO, nemá výrazný dopad ani na snížení úrovně digitálního wellbeingu. Závěr práce se věnuje interpretaci těchto zjištění.

Klíčová slova: sociální sítě, syndrom FOMO, digitální wellbeing, adolescent, identita, čas u obrazovky

ABSTRACT

This thesis focuses on the influence of social networks on the development of FOMO syndrome and its impact on the digital wellbeing of high school students. The aim is to analyze the relationship between the time spent on social networks and the level of FOMO, as well as how these factors affect the digital wellbeing of high school students. The theoretical part of the thesis describes selected social networks and clarifies the concepts of FOMO and digital wellbeing. The practical part includes a quantitative analysis of data collected from high school students in the Zlín Region. The results showed that despite the high amount of time spent on social networks, no direct link was found between this and the development of FOMO syndrome, nor does it have a significant impact on reducing the level of digital wellbeing. The conclusion of the thesis focuses on the interpretation of these findings.

Keywords: social media, FOMO syndrome, digital wellbeing, adolescent, identity, screen time

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za její odborné vedení, vstřícnost, trpělivost a cenné připomínky.

Poděkování patří i panu prof. PhDr. Davidu Šmahelovi, Ph.D., za laskavé poskytnutí dotazníku zaměřeného na digitálního wellbeingu, a paní Mgr. Michaele Šaradín Lebedíkové za ochotu, užitečné rady a pomoc při analýze získaných dat.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 SOCIÁLNÍ SÍTĚ.....	14
1.1 TYPY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	14
1.2 ALGORITMY	16
1.3 DOPADY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	17
2 SYNDROM FOMO.....	20
2.1 POJEM FOMO	20
2.2 PŮVOD FOMO	21
2.3 DOPADY FOMO.....	22
3 DIGITÁLNÍ WELLBEING	25
3.1 POJEM DIGITÁLNÍ WELLBEING	25
3.2 METODY A NÁSTROJE K DOSAŽENÍ DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU U ADOLESCENTŮ.....	26
3.3 DIGITÁLNÍ WELLBEING VE ŠKOLSTVÍ.....	29
3.4 DIMENZE DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU	30
4 VÝVOJ ADOLESCENTŮ A SOCIÁLNÍ SÍTĚ.....	34
4.1 ADOLESCENT	34
4.2 VÝVOJ ADOLESCENTA	35
4.3 IDENTITA ADOLESCENTA	37
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	41
5.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	42
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	42
5.4 POJETÍ VÝZKUMU	43
5.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	44
5.6 VÝZKUMNÝ SOUBOR	49
5.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	51
6 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	53
6.1 INFORMACE O RESPONDENTECH	53
6.2 ČAS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	54
6.3 SYNDROM FOMO	57
6.4 DIGITÁLNÍ WELLBEING.....	60
6.5 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	64

7	INTERPRETACE DAT	69
7.1	DVO 1: JAKÁ JE ÚROVEŇ ČASU STRÁVENÉHO NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH U STŘEDOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ?	69
7.2	DVO 2: JAKÁ JE MÍRA SYNDROMU FOMO U STŘEDOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI?	70
7.3	DVO 3: JAKÁ JE ÚROVEŇ DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU U STŘEDOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI?	71
7.4	JAKÁ JE SOUVISLOST MEZI SOCIÁLNÍMI SÍTĚMI A MÍROU SYNDROMU FOMO U STŘEDOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI?	72
7.5	DISKUSE	73
7.6	LIMITY VÝZKUMU.....	75
7.7	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	76
	ZÁVĚR.....	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
	SEZNAM OBRÁZKŮ	89
	SEZNAM TABULEK.....	90
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	91
	SEZNAM PŘÍLOH.....	92

ÚVOD

Sociální média nás neustále nutí srovnávat naše životy s dokonalými životy ostatních. Každé dvě minuty se aktivní uživatelé sociálních sítí setkávají s připomínkami, že existuje někdo, kdo je bohatší, krásnější, populárnější, inteligentnější nebo úspěšnější, než je on sám (Hansen, 2023, s.119). Sociální sítě však spíše, než realitu vytvářejí idealizovaný obraz, který může negativně ohrožovat formování osobnosti mladých lidí. Také ovlivňují naše myšlení, postoje a hodnoty ve společnosti.

Syndrom FOMO (Fear of Missing Out) je spojen s nadměrným užíváním sociálních sítí. Tento jev se objevuje nejčastěji u mladé generace, která tráví značný čas online. Syndrom je úzce spjat s obavou, že jedinec promešká něco zajímavého a má touhu být stále ve spojení s druhými (Przybylski et al., 2013).

Tato diplomová práce se zaměřuje na středoškolské studenty, kteří případné negativní dopady nadměrného užívání sociálních sítí mohou pociťovat nejvýrazněji. Práce zkoumá, jak míra výskytu FOMO ovlivňuje kvalitu života studentů a jaká rizika přináší pro jejich mezilidské vztahy, společenský život, produktivitu a duševní zdraví.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole je nejprve charakterizována Kapitola první seznamuje čtenáře se sociálními sítěmi a jejich vlivem na uživatele. Druhá kapitola se zabývá syndromem FOMO, psychologickými a sociálními faktory, které přispívají k jeho vzniku, typickými projevy a dopady charakteristickými pro tuto generaci. Digitální gramotnost je nezbytná kompetence pro vědomé a efektivní využívání digitálních technologií (Klement, Bártek, 2019). Třetí kapitola teoretické části vysvětluje pojem digitální wellbeing a význam digitální pohody v dnešním světě. V poslední kapitole je charakterizována věková skupina středoškolských studentů z hlediska jejich psychologického vývoje a identity. Pozornost je zaměřena i na popis konceptů životní spokojenosti a seberegulace u mladých lidí.

Praktická část práce popisuje způsob provedení výzkumného šetření, které se zabývá vztahem mezi sociálními sítěmi, syndromem FOMO a digitálním wellbeingem u středoškolských studentů. Hlavním cílem tohoto výzkumu je zjistit, jaká je souvislost mezi užíváním sociálních sítí a mírou syndromu FOMO. V souvislosti těchto zjištění si klade za cíl zmapovat i úroveň digitálního wellbeingu středoškolských studentů.

Výzkum je realizován prostřednictvím tří dotazníků, které zjišťují vztah mezi intenzivním používáním sociálních sítí, strachu z promeškání a pocitu sociálního vyloučení

a hledáním rovnováhy mezi online a off-line světem jako klíčem k prevenci negativních dopadů na pohodu jedince. Pro výzkum je zvolen kvantitativní přístup a cílovou skupinu tvoří studenti středních škol.

Práce může být přínosná pro rodiče a pedagogy, kteří z ní mohou čerpat preventivní opatření, i pro mladé lidi, kterým pomůže zvýšit povědomí o vlivu sociálních sítí na duševní zdraví.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Sociální sítě jsou online platformy umožňující lidem komunikovat, sdílet zážitky nebo navazovat kontakty s lidmi po celém světě. Lidé si prostřednictvím sociálních sítí vytvářejí a prezentují vlastní obraz sebe sama, čímž se podílejí na formování své identity. I když existuje široká škála dalších platforem, následující kapitola se soustředí na ty, které jsou v současnosti v České republice nejrozšířenější. Sociální sítě pomáhají lidem vytvářet a ukazovat, kdo jsou, co mají rádi a jak je ostatní vnímají. Cílem této kapitoly je představit tyto platformy, přiblížit jejich fungování a dopady v dnešním digitálním světě.

Sociální sítě se řadí mezi nejvýznamnější fenomény současné společnosti ovlivňující sociální, kulturní, ekonomické a komunikační oblasti. Umožňují trvalou komunikaci a sdílení informací, což je odlišuje od textových zpráv nebo telefonování. Charakteristickým rysem sociálních sítí jsou profily, které reprezentují reálné osoby nebo firmy, i když to není vždy pravidlem. Anglický termín „social network“, který nejlépe vystihuje český překlad společenská síť, se často váže k přátelům nebo odběratelům, ale existují i dynamické platformy, které mění tyto skupiny podle aktuální polohy uživatele. Tato různorodost služeb činí definici sociálních sítí složitou a těžce definovatelnou (Černá & Černý, 2012).

1.1 Typy sociálních sítí

Osobní sítě

Osobní sítě jsou jedny z nejstarších sociálních sítí, jejichž hlavním cílem je usnadnit komunikaci, udržovat kontakty a sdílet významné momenty s přáteli. Hlavní roli hraje uživatel, kolem kterého se odvíjí veškerý obsah a interakce v aktuálním, přítomném okamžiku. Mezi osobní sítě patří Facebook nebo Snapchat.

Facebook je globálně rozšířená bezplatná platforma poskytující možnost navazovat spojení s ostatními uživateli prostřednictvím posílání zpráv, sledováním příspěvků, sdílení fotografií a videí. Byla založena v roce 2004 Markem Zuckerbergem během jeho studií na Harvardu původně pro vysokoškolské studenty, ale v roce 2006 byla platforma zpřístupněna i veřejnosti. Uživatelé mohou rovněž sdílet informace, sledovat obsah jiných uživatelů, firem, produktů nebo veřejně známých osob, hrát hry nebo vytvářet neomezené množství materiálu, tudíž kvalita obsahu je závislá jenom na nich samotných. Častokrát lidé zveřejňují osobní údaje (například adresa bydliště, aktuální geografická poloha nebo

aktivitu), které se mohou stát cílem zneužití nebo zveřejňují fotografie a videa, jež mohou mít v budoucnosti negativní dopad (Černovský, 2021; Slusareff, 2022).

Snapchat je populární aplikace mezi dospívajícími, kteří používají chytré telefony. Aplikace umožňuje rychlé a aktuální sdílení fotografií a videí, uživatel má také možnost přidat k fotce text, aplikovat přednastavené filtry nebo upravit snímek kreslením. Výsledné fotografie a videa, označované jako „snaps“ se zobrazují příjemci maximálně 10 vteřin. Po uplynutí této doby snap automaticky zmizí díky integrovanému sebedestruktivnímu mechanismu. I přes tuto funkci však nelze zaručit úplné soukromí. Vytvoření účtu na Snapchat je, podobně jako u Facebooku, povoleno až od 13 let (Dobosiová, 2015).

Sítě zaměřené na sdílení obsahu

Tato kategorie sociálních sítí spojuje osobní, umělecký a profesní obsah, díky kterému mohou uživatelé vyjádřit různé stránky osobnosti a aspekty jejich života. Od osobních sítí se liší důrazem kladeným na obsah, nikoliv na uživatele. Pomocí hashtagu (symbol označující klíčové slovo) nebo popisů si mohou uživatelé usnadnit vyhledávání obsahu. Uživatelé nejsou vázáni pouze na reálné známé. Mezi tyto sítě patří například Twitter, Instagram, YouTube, Pinterest a další (Dobosiová, 2015).

YouTube je platforma s přibližně 2,3 miliardami uživatelů. Typickými uživateli jsou osoby ve věku 13–35 let. Hlavním principem je sdílení videí mezi širokým publikem, přičemž obsah se dělí na komerční a nekomerční, a přispěvateli mohou být jak profesionálové, tak amatéři. YouTube se skládá ze dvou skupin uživatelů: přispěvatelů a pasivních sledujících. Neregistrovaní uživatelé mohou videa pouze sledovat, zatímco registrovaní uživatelé mají možnost nahrávat nebo komentovat videa, vytvářet si knihovnu písní, odebírat kanály nebo hodnotit obsah. YouTube nabízí videa různých kategorií, od hudby, sportu a návodů až po sledování filmů, živých přenosů nebo edukativních videí (Černovský, 2021; Dobosiová, 2015).

Instagram je široce rozšířená platforma podobná Facebooku, která umožňuje uživatelům vytvářet, upravovat a sdílet fotografie a videa, která mohou trvat až šedesát sekund. Uživatelé mohou obsah publikovat veřejně nebo sdílet s vybranou skupinou sledujících. Instagram rovněž nabízí možnosti prohlížení, komentování, sdílení a lajkování (z angl. mít rád, líbit se) příspěvků. Platforma je čteně využívána celebritymi, veřejně známými osobami, firmami a obchodníky, kteří zde mají možnost propagovat produkty a služby. Pro mladé uživatele se stává poněkud nebezpečným prostředkem k měření jejich

sociálního postavení a hodnoty, kdy hlavním ukazatelem úspěchu je počet lajků u příspěvku. Síť už dnes umožňuje funkci skrytí lajků, která může mít pozitivní vliv na psychologické prožívání hodnocení ze strany ostatních. Dalším rizikem může být neúmyslné sdílení citlivých informací (např. místo bydliště nebo aktuální poloha), což může vést k jejich zneužití. Vysoké riziko představuje i šíření nevhodného či pornografického obsahu, což je obzvláště nebezpečné pro nezletilé uživatele (Slusareff, 2022).

TikTok, původně známý jako Musical.ly, vznikl v roce 2016 v Číně a má více než 737 milionů uživatelů po celém světě, v České republice ho používá přibližně 21 % lidí. TikTok umožňuje uživatelům vytvářet, sdílet a prohlížet krátká videa o maximální délce 60 sekund, která se soustřeďují na tanec, zpěv, sportovní a kreativní aktivity nebo zábavné scénky. Objevují se na ní však i nežádoucí materiály jako vulgarismy, urážlivé komentáře nebo sexuálně nevhodný obsah. Z toho důvodu je podle smluvních podmínek minimální věk pro registraci 13 let (Černovský, 2021; Hansen, 2021).

Twitter, založený v roce 2006, má dnes přes 300 milionů uživatel. Pomocí platformy je uživateli umožněno posílání a čtení krátkých textových příspěvků (tweetů) do maximálně 280 znaků, připojovat lze i obrázky. Příspěvky se zobrazují na profilových stránkách uživatelů a jejich odběratelů, je silně propojený s mobilními zařízeními a slouží jako rychlý zdroj aktuálních zpráv, často rychlejší než tradiční zpravodajské agentury. V České republice se Twitter stal platformou zejména pro politiky, novináře a byznysmeny (Černá & Černý, 2012; Černovský, 2021).

Sociální média byly v roce 2016 již populární, ale v následujících letech došlo k rozmachu platform jako již zmíněný TikTok, který zajistil novou dynamiku užívání digitálních technologií, což nejvíce ovlivnilo mladou generaci. Mezi další faktory, které zajistily aktivnějšího využívání digitálních technologií byly 5G sítě. Ty postupně vedly k pokročilejšímu přenosu dat, k rychlejšímu internetu, lepšímu připojení (Bansal et al., 2021), k vylepšeným algoritmům nebo k prudce se rozvíjejícím mobilním zařízením (Hansen, 2021). Tyto faktory přispěly k tomu, že dopady spojené s používáním sociálních sítí mohou mít jak pozitivní, tak negativní charakter.

1.2 Algoritmy

Algoritmy sociálních médií jsou navrženy tak, aby propagovaly to, co uživatele nejvíce zaujme. Všechny platformy mají svůj specifický algoritmus, který se neustále formuje a vyvíjí tak, aby uživatelům poskytl vhodný obsah. Každá platforma si poté své algoritmy

uzpůsobuje podle různých signálů (např. lajkování, sdílení, komentáře) a obsah přizpůsobuje preferencím uživatelů (QuickFrame, 2025). Pokud student hledá, jak se naučit lépe anglicky, začnou se mu ukazovat stránky zaměřené na výuku angličtiny, na lektory, instituce nebo strategie, jak se anglicky naučit rychle a snadno, což má bezesporu pozitivní dopad. Pokud však zadá jako klíčová slova sebepoškozování, deprese nebo sebevražedné myšlenky, začnou mu sítě nabízet obsah o těchto tématech. Zde však nastává problém, neboť zatímco mohou média poskytnout užitečné postupy a odkazy na pomoc, zároveň mohou vyvolat **efekt falešného konsenzu**¹, že deprese a sebevražedné myšlenky jsou běžné, což může negativně ovlivnit duševní zdraví uživatele (Katella, 2024). Cílem algoritmů na sociálních médiích je udržet zájem a pozornost uživatelů na platformě co nejdéle a analyzovat jeho chování. Vyhodnocují, jaký obsah je pro uživatele relevantní ať už na základě komentářů, sdílení či hodnocení obsahu nebo podle oblíbenosti příspěvků mezi ostatními. Čím více interakcí u příspěvku, tím více je šířen mezi ostatní uživatele a tím větší je uživatelská angažovanost. Dalšími činiteli ovlivňující aktivity na sociálních sítích je čas zveřejnění obsahu, typ zařízení nebo geografická poloha uživatele. Algoritmy proto mají zásadní vliv na způsob šíření obsahu a na typ obsahu a podle toho se zvyšuje uživatelská angažovanost na sociálních sítích (SocialPilot, 2024).

1.3 Dopady sociálních sítí

Podle průzkumů Pew Research Center (2020) vzrůstá čas strávený na mobilních zařízeních a online platformách, který má za následek zvyšující se riziko vzniku úzkostí a deprese. Názory na dopady sociálních sítí jsou smíšené. Mezi pozitivní aspekty uvádí kontakt s rodinou a přáteli. Naopak narůstající kyberšikana a množství nepravdivých zpráv je považováno za negativní faktory spojené s užíváním sociálních sítí.

Teenageři mají více příležitostí k navazování pozitivních vztahů s různorodějšími vrstevníky online než mimo internet. Katella (2024) vysvětluje, že sociální média pomáhají mladým lidem cítit se více přijímání, vnímají více podpory od lidí v těžkých chvílích, dostávají více prostoru pro sebevyjádření a projevení své kreativní stránky, jsou více propojeni s děním v životech ostatních vrstevníků včetně svých přátel a rodiny.

Vzhledem ke svému rozšířenému používání se sociální média stala kritickou součástí každodenního života mladých lidí a jejich mezilidskými interakcemi. Prostřednictvím nich

¹ Efekt falešného konsenzu vyjadřuje tendenci lidí považovat své vlastní chování za běžné a předpokládají, že ostatní lidé sdílejí stejné názory, činí stejné volby a jednají obdobně (Výrost & Slaměník, 2008, s. 193).

dospívající často rozvíjejí přátelství, vyjednávají o své autonomii a formují veřejnou podobu své identity. Tvorba a sdílení obsahu na sociálních médiích může mít vliv na psychické zdraví. Některé studie naznačují, že aktivní používání sociálních médií, jako je zveřejňování příspěvků, může snížit osamělost, zvýšit sebeúctu nebo životní spokojenost. Na druhé straně jiné výzkumy ukazují, že tato aktivita může být spojena s osamělostí nebo naopak nemá na sebeúctu žádný vliv. Souvislost mezi zveřejňováním fotografií a zlepšením životní pohody je většinou slabá a pozitivní u ukazatelů jako štěstí nebo sebeúcta. Mladí lidé často používají sociální média k tomu, aby si vytvořili obraz společensky žádoucí osoby a vytvořili si ve společnosti lepší status. Podle Zefacka et al. (2024) je používání sociálních médií spojeno s lepší pohodou. Mezi tyto poznatky řadí silnější pocit blízkosti a pozitivní vliv v sounáležitosti. Mladí lidé, kteří píšou textové zprávy a komentáře na sociálních sítích jsou optimističtější a zažívají méně stresu.

Největší obavy dle odborníků vyvolává množství času, který dospívající stráví na platformách, typ obsahu, kterému jsou vystaveni a míra, do jaké jejich interakce narušuje činnosti nezbytné pro zdraví jako je spánek a fyzická aktivita. Sociální sítě mohou mladé uživatele ovlivňovat v závislosti na jejich silných a slabých stránkách a na kulturních a socioekonomických faktorech. V období mezi desátým až devatenáctým rokem života prochází jedinec vysoce citlivým obdobím života, kdy se formuje jeho identita a sebehodnota. Časté používání sociálních sítí může souviset s výraznými změnami ve vyvíjejícím se mozku, například ovlivnění emocionálního učení a chování nebo zhoršená kontrola impulsů (Katella, 2024).

V období dospívání se podstatně mění spánkové vzorce. Změna spánkového cyklu v kombinaci se sledováním videí, hraní her a sledováním sociálních sítí u teenagerů způsobuje, že zůstávají déle vzhůru a ponocují, čímž dochází ke spánkovému deficitu. Únava a nevyspání se poté projevuje v pozornosti během dne a může mít dopad i na studijní výsledky. Spánek a vhodné nastavení spánkového režimu je pro zdravý vývoj během dospívání zásadní, proto vypnutí telefonu nebo jeho úplná absence v místnosti během spánku je nezbytná (Uhls, 2015).

Pasivní používání sociálních médií je často spojováno s negativními emocemi zejména u dospívajících. Konzumace obsahu bez aktivní interakce vede k závisti z důvodu sociálního srovnávání se s těmi, kdo se z našeho subjektivního pohledu nám zdají lepší, krásnější nebo jakýmkoliv jiným způsobem výjimečnější. Sociální média často ukazují idealizovaný obraz uživatelů, kteří upravují své fotografie a tím vytvářejí zdánlivě lepší cíle pro srovnávání.

Srovnávání s ostatními vede ke snížení sebevědomí a zvýšenému riziku vzniku úzkostí nebo depresí (Zefack et al., 2024). Značné pozitivní účinky na duševní zdraví se dá docílit omezením doby strávené online na cca hodinu denně, nápomocné by mohly být aktivity jako je sport, hudba nebo osobní kontakt, které jsou obecně spojeny s lepší náladou (Hansen, 2021).

Výchova a socializace v rodinách se vlivem moderních technologií mění. Děti a dospívající, disponující přístupem k informačním technologiím, získávají mezi vrstevníky určitý status a stávají se součástí sociálních skupin, které kombinují virtuální a reálný svět. Vlastnictví více médií v domácnostech vede k tomu, že rodinní příslušníci tráví méně času společně a jsou méně spokojeni s rodinným životem (Kolesárová, 2016). Dospělí jsou však ti, kdo vytvářejí technologie a prostředí, ve kterém nejenom děti, ale i dospívající vyrůstají. Mnoho vzorců tak dnešní středoškoláci přebrali od svých rodičů, kteří sami v intenzivní formě využívají jak technologie, tak online prostor a sociální sítě. Role rodičů a jejich přehled o aktivitách svých potomků má velký vliv v prevenci závislosti na digitálních technologiích a vzniku nežádoucích psychických důsledků (Procházka, 2012).

2 SYNDROM FOMO

Třetí kapitola se zaměřuje na vysvětlení syndromu FOMO, který v posledních letech spolu s rozmachem sociálních sítí dopadá na širokou veřejnost. Nejprve se zaměříme na definici FOMO a vysvětlíme příčiny vzniku syndromu u adolescentů. V závěru kapitoly budou popsány dopady syndromu FOMO na adolescenty v souvislosti se sociálními sítěmi, přičemž pozornost bude zaměřena na jeho vliv na psychiku, chování a sociální interakce.

2.1 Pojem FOMO

Syndrom FOMO byl poprvé teoreticky vymezen prostřednictvím sebedeterminační teorie (Ryan & Deci, 2000), která vymezuje tři základní potřeby:

1. potřeba sounáležitosti,
2. potřeba kompetence,
3. potřeba autonomie.

Teorie vychází z předpokladu, že zmíněné tři oblasti mají zásadní vliv na sebereflexi a psychické zdraví. V případě, že je jejich uspokojení zajištěno, roste vnitřní motivace a jedinec prožívá psychickou pohodu. Naopak jejich nenaplnění může vést k problémům se sebereflexí a narušeným psychickým wellbeingem (Macháčková, 2024).

Przybylski et al. (2013) vysvětluje, že nízká úroveň uspokojení základních potřeb mohou se strachem z promeškání souviset dvěma různými způsoby. Z přímého spojení vyplývá, že jedinci s nižším uspokojením základních potřeb jsou více přitahováni sociálními médii, protože je vnímají jako nástroj komunikace s ostatními, a také jako prostředek ke zvyšování sociálních kompetencí a prohlubování sociálních vztahů. Nepřímé spojení nastává při deficitu základních potřeb. Jedinec se může stát více náchylným právě ke strachu, že něco zmešká a prostřednictvím sociálních sítí se snaží strachu z promeškání zbavit. Tento strach může být důvodem, proč lidé s nízkým uspokojením svých potřeb častěji používají sociální síť. FOMO, jak ho definují Przybylski et.al (2013), označuje neustálou obavu jedince, že ostatní lidé zažívají zajímavější momenty než on sám, a proto má intenzivní touhu být neustále v kontaktu s tím, co dělají ostatní.

Syndrom FOMO (z anglického slova *fear of missing out* neboli „strach z toho, že něco promeškáme nebo propásneme“) je tedy druh behaviorální závislosti, u které máme potřebu neustále sledovat a kontrolovat dění na sociálních sítích a dosáhnout kontroly nad tím, co se

děje. FOMO je navázáno na vnímání času, což se projevuje stavem, že jsme téměř pořád online (Řízení Školy, 2020). Zkratka FOMO je globálně uznávaný pojem, který se v českém prostředí často používá společně se slovem "syndrom", který má obdobný kontext jako strach z promeškání (Porubová, 2024).

Ze studie zaměřené na FOMO jako prediktora problematického chování u adolescentů (Franchina et al., 2018) vyplývá, že adolescenti s vyšší mírou FOMO používají sociální média častěji, využívají širší spektrum sociálních médií a jejich chování je spojeno s problematickým používáním internetu a chytrých telefonů.

2.2 Původ FOMO

Člověk je ze své podstaty společenskou bytostí a usiluje o to, aby se vyhnul pocitu osamělosti. Od pravěku je v nás zakódovaný přirozený instinkt, který v nás vyvolává pocit, že pokud se oddělíme, pravděpodobně budeme mimo společenství v nebezpečí nebo kvůli přírodním podmínkám nepřežijeme. V minulosti znamenalo vyloučení ze sociálních skupin nebezpečí, hlad, nemoc nebo smrt. Soudržnost byla klíčová pro přežití, což znamenalo, že jedinci s výraznou potřebou vytvářet a udržovat sociální vztahy měli vyšší šanci na přežití. Lidský mozek je nastaven na hledání sounáležitosti, společenského uznání či přijetí, a to především z bezpečnostních a reprodukčních důvodů. V kontextu současné doby lze soudržnost stále považovat za klíčovou, i když se podstata a význam přežití změnily. V rychle se vyvíjející společnosti se objevují nová rizika, přičemž osamělost, která má negativní vliv na duševní i fyzické zdraví, se stává jedním z faktorů, proč se v nervovém systému člověka aktivuje reakce „bojů nebo úteč“ a podněcuje tak snahu o udržení a vyhledávání nových sociálních propojení (Hansen, 2021; Nash, 2023).

Rychlý technologický rozvoj ovlivnil způsob komunikace ve světě. Sociální sítě jako Instagram, Facebook, Snapchat nebo TikTok nám umožňují v reálném čase sledovat, co dělají ostatní. Vidět přátele a jiné osoby, jak zveřejňují "dokonalé" momenty ze svého života na sociálních sítích za pomoci chytrých telefonů a dalších technologií nás nabádá k porovnávání se s ostatními, a vystavování se tak intenzivnímu strachu, že promeškáme něco, co zrovna zažívají jiní. Vyrůstá tlak na potřebu být online, což vede k větším obavám z promeškání důležitých událostí. Proto je FOMO spojeno nejen s nutkáním být zapojen na sociálních sítích, ale i s časem, který zde jedinci tráví (Verywell mind, 2024).

Průzkumy zaměřené na motivy k používání sociálních sítí podporují vznik očekávání, že strach z promeškání spojený se špatnou náladou a nízkou spokojeností v životě může

výrazně ovlivnit rozhodnutí trávit více čas na sociálních platformách. Osamělost a pocit nudy častokrát způsobují u dospívajících narůstající pocit FOMO z důvodu popírání těchto negativních emocionálních stavů. Zábavu a dobrou náladu se proto snaží co nejrychleji nahradit právě na sociálních sítích nebo komunikací prostřednictvím technologií. Opakující se utíkání od negativních pocitů v kombinaci se sociálními sítěmi může přispívat k návykovému chování (Przybylski et al. 2013).

K antropologickým principům člověka patří i tendence hodnotit ostatní. Tyto vjemy bývají často naplněny interpretacemi a hodnoceními, které odrážejí naše vlastní osobní přesvědčení. Pokud na člověku vidíme více hezkých a pozitivních charakteristik než negativních, vytváří se u nás **sympatie** (Smékal, 2009, s. 440). Filtry, efekty nebo nástroje podporují naše vnímání obsahu, který je nám na sítích nabízen. Esteticky přitažlivý obsah nás povzbuzuje k nadměrnému užívání těchto podnětů. Přitom zapomínáme, že příspěvky jsou často pečlivě vybírané ukázky „ideálního života“ (Nash, 2023). Syndrom FOMO můžeme proto vnímat jako daň, kterou platíme za používání sociálních médií. Ty nás povzbuzují ke srovnávání našich životů s ostatními. Sociální sítě jsou pro některé adolescenty nejenom zdrojem informací, ale i prostorem, kde mohou budovat pozitivní obraz sebe sama a vytvářet svou veřejnou identitu. Nejenom adolescenti, ale i ostatní uživatelé na platformách často sdílí jenom to, co podporuje růst jejich ega, zvyšují si svůj sociální kapitál a mnohdy vnímají svou hodnotu pouze na základě hodnocení svého osobního profilu ostatními (Losekoot & Vyhnánková, 2019).

2.3 Dopady FOMO

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, dolní část čelního laloku (orbitofrontální kůra) je klíčová pro emoční regulaci, konkrétně signalizuje očekávané odměny a tresty, čímž ovlivňuje kontrolu nad rizikovým chováním. Aktivita tohoto okruhu závisí na úrovni dopaminu, neurotransmiteru, který zlepšuje náladu, aktivuje mozek a pomáhá snižovat úzkost. V adolescenci dochází k nárůstu dopaminu, což zvyšuje touhu po nových, vzrušujících zážitcích a okamžitém uspokojení. Regulační mechanismus není v této fázi vývoje dostatečně flexibilní, aby dokázal tyto impulzy efektivně kontrolovat (Lisá & Vávrová, 2021). Každých deset let klesá hladina dopaminu v lidském těle přibližně o deset procent. Nejvyšší dopaminová aktivita je zaznamenána právě během dospívání, kdy na zklamání a odměny reagujeme mnohem intenzivněji než v jakémkoliv dalším období

našeho života. Tato změna může vést v jednu chvíli k prožívání neskutečné euforie a vzápětí na to k hlubokému zoufalství (Hansen, 2021).

Odměny nás motivují k aktivitám, které jsou pro naši existenci nezbytné. Například získávání potravy, sexuální uspokojení nebo sociální interakce, všechny s cílem podporovat přežití. Podobné přirovnání můžeme aplikovat na sociální sítě, pro které ve skutečnosti nemusíme vynaložit žádnou práci a máme je dostupné ihned. Jsou tedy formou okamžité odměny, díky které nám stoupá hladina dopaminu. Pokud nemusíme vynaložit úsilí k tomu, abychom získali odměnu, která je navíc bezprostředně dostupná, stáváme se na ní závislí. K dalším příjemným odměnám proto musíme zvýšit čas na sociálních sítích, abychom dosáhli přinejmenším stejného efektu. Z nových studií dokonce vyplývá, že dopamin uvolněný v reakci na pozitivní interakci na vlastní příspěvek je srovnatelný s dopaminem uvolněným při užívání drog. Dopamin tedy hraje klíčovou roli v určování našeho zaměření a volby, na které aktivity nebo podněty se budeme soustředit (Gunter, 2023; Hansen, 2021).

Společnosti vyvíjející digitální produkty neustále inovují, aby zůstaly konkurenceschopné a udržely si uživatelskou pozornost. Vývojáři aplikací, her a sociálních sítí používají stále sofistikovanější techniky za pomoci vizuálních prvků jako jsou jasné barvy nebo poutavé ikony, které mají stimulující efekty podobající se hracím automatům, díky čemuž dochází k narušení našeho dopaminového systému. Například aplikace Snapchat využívá podobný princip k udržení uživatelské angažovanosti a vyvolává tak okamžité vizuální odměny (Hansen, 2021).

FOMO se odráží i na psychickém zdraví a pohodě. Silná touha po trvalém propojení odvádí pozornost od přítomnosti. V kontextu sociálních interakcí tak mohou nastat momenty, kdy se jedinec více soustředí na obsah a události probíhající na sociálních sítích, popřípadě zažívá nutkavý pocit zkontrolovat displej telefonu nebo konkrétní sociální platformu. Toto chování nepředstavuje pouze nepříjemné vyrušení pro ostatní účastníky dané interakce, ale může mít i potenciálně nebezpečné důsledky pro širší okolí, například při řízení motorového vozidla (Przybylski et al., 2013).

U adolescentů, zejména u studentů středních škol nacházejících se ve vývojové fázi, kdy se tvoří jejich sociální identita a budují se vztahy s vrstevníky, může FOMO zapříčinit negativní dopady, jako jsou úzkost, deprese či snížené sebevědomí (Przybylski et al., 2013).

Během adolescence, kdy se formuje emocionální dimenze a sebepojetí mohou být následky obzvlášť škodlivé. Dívky jsou obvykle více náchylné k prožívání úzkostí

v důsledku sociálního odmítnutí nebo vyloučení, chlapci zažívají zvýšený stres z aktivit zaměřených na soutěživost nebo dosažení vysokých výkonů (Prajapati, 2025). U dívek navíc vzrůstá riziko poškození duševního zdraví při vnímání vlastního těla nebo při poruchách příjmu potravy převážně kvůli vystavení se nedosažitelným fyzickým ideálům. Vystavení se sociálním sítím může nadměrně stimulovat mozkové centrum odměny a když se stimulace stane nadměrnou, je schopno spustit procesy srovnatelné se závislostí (Katella, 2024). Pochopení rozdílných genderových prožívání a dopadů strachu z promeškání může adolescentům nabídnout potřebnou podporu při vyrovnávání se s důsledky FOMO. Studie prováděné v různých státech zjistily, že FOMO u adolescentů ovlivňuje duševní zdraví, kdy se hlavní příčina přisuzuje osamělosti a sociálnímu vyhýbání se. Snížila se úroveň sebevědomí a sebedůvěry, což je negativně spojováno se spokojeností v životě. Navzdory častým obavám z negativních důsledků existují i studie naznačující, že zdravé a kvalitní rodičovské vztahy a vyvážený přístup k sociálním médiím mohou přispět k nižší úrovni FOMO a zmírnit jeho dopady (Prajapati, 2025).

Serotonin, často označován jako „*hormon štěstí*“ ovlivňuje vnímání našeho postavení ve společenské hierarchii a tím i naši emoční pohodu. Studie naznačují, že lidé na vyšších pozicích mají vyšší hladinu serotoninu, zatímco ti, kteří jsou společensky odsouváni na nižší příčky mívají větší sklon cítit se špatně. Vlivem sociálních médií je uživatel neustále vystaven srovnávání se s ostatními, tedy dochází k zesilování těchto pocitů. Ideály prezentované influencery a upravené fotografie nastavují laťku úspěchu nepřírozeně vysoko, což může vést k pocitům nedostatečnosti. Soustavná potřeba vyšší hladiny serotoninu naznačuje jeho zásadní roli v lidské motivaci a srovnávání se s ostatními (Hansen, 2021).

Ve svém nejintenzivnější míře může FOMO vést k závisti a žárlivosti na druhé lidi. I přes veškeré snahy držet krok s upozorněními o všem, co se děje v životech jiných lidí, není možné všechno stihnout, protože se toho neustále děje až příliš mnoho (Nash, 2023).

3 DIGITÁLNÍ WELLBEING

Podle Iniciativy Partnerství pro vzdělávání 2030 + je wellbeing stav zahrnující kognitivní, fyzické, sociální, duchovní a emocionální zdraví jedince a v podporujícím prostředí umožňuje žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život (Replug.me, 2024).

I když digitální wellbeing vychází z konceptu wellbeingu, v poslední kapitole teoretické části popíšeme, jaký vliv mají digitální technologie na pohodu jedince v kontextu moderního digitálního prostředí. Přiblížíme kompetence digitálního wellbeingu, kterými by měli studenti disponovat a pozornost bude zaměřena na metody k získání rovnováhy v této oblasti. V rámci diplomové práce budeme zkoumat digitální wellbeing u studentů středních škol. Dotazník použitý v praktické části se zaměřuje na měření pozitivního a negativního digitálního wellbeingu. Tyto dimenze umožňují posoudit subjektivní prožívání jedince v digitálním prostředí. Kvůli koherentním souvislostem se poslední podkapitola věnuje právě popisu těchto dimenzí.

3.1 Pojem digitální wellbeing

V historii se filosofové zabývali otázkou, co znamená „dobrý život“ a jak ho dosáhnout. Ryan & Deci (2001) chápou pohodu jako komplexní pojem, který definuje optimální lidskou zkušenost a psychologické fungování zahrnující jak subjektivní zkušenosti, tak objektivní podmínky, které poukazují na fyzickou, psychickou a sociální pohodu (Niemic, 2014).

Dostupné definice digitálního blahobytu se zaměřují na výhody i zátěž mobilního připojení. Vzhledem k tomu, že v současné době jsme svědky vzniku digitální pohody jako samostatné oblasti výzkumu (Karsay & Vandebosch, 2021), je nezbytné identifikovat roli mobilního připojení v chápání toho, co znamená být „digitálně v pořádku“ (Vanden Abeele & Nguyen, 2022).

Pojem „digitální wellbeing“ je v českém jazyce často používán v anglické podobě, přičemž obdobně by jej mohly nahradit výrazy jako „digitální pohoda“ nebo „digitální rovnováha“. V českém kontextu se tedy stále častěji setkáváme s použitím anglického výrazu, což je důsledkem globálního rozmachu digitálních technologií a jejich vlivu na lidské zdraví. Navíc je tento pojem jednoduše přijatelný i pro odbornou veřejnost, jelikož neexistuje jednoznačný český termín, který by plně vyjádřil komplexnost vztahu mezi digitálními technologiemi a celkovým blahobytem jedince (Porubová, 2024).

Digitální wellbeing označuje optimální rovnováhu mezi připojením a odpojením. Tento koncept se zaměřuje na dynamickou a složitou povahu našeho vztahu k mobilní konektivité a klade důraz na faktory související s osobou, zařízením a kontextem (Vanden Abeele, 2021).

Podle Národního vzdělávacího institutu (2023) je digitální wellbeing vědomé, zdravé a prospěšné používání digitálních technologií. Mezi tyto technologie se řadí televize, tablety, počítače, notebooky, mobily a další. Klíčovou dovedností je kontrola kdy a jak technologie používáme a schopnost rozeznávat, co je pro nás ve spojitosti s technologiemi prospěšné nebo co nám naopak škodí.

Digitální wellbeing je schopnost pečovat o zdraví, bezpečnost, vztahy a rovnováhu mezi prací a osobním životem v digitálním prostředí. Součástí digitální pohody je i správné využívání technologií k dosažení osobních cílů, bezpečné chování online, řešení konfliktů a zvládání digitálního přetížení (Shah, 2019).

Mobilní zařízení se staly nezbytnou součástí každodenního života, a to zejména u mladší populace, která je využívá ke komunikaci, hraní her, socializaci a prohlížení internetu. V posledních několika letech roste počet lidí, kteří tyto zařízení používají. V roce 2020 se počet uživatelů chytrých telefonů na celém světě odhadoval na 3,5 miliardy, což je o 9,3 % více než v roce 2019. Zvýšené používání chytrých telefonů vedlo u 50 % dospívajících k nárustu návykového chování na těchto zařízeních (Osalian, 2021).

3.2 Metody a nástroje k dosažení digitálního wellbeingu u adolescentů

Designy chytrých telefonů a různých aplikací jsou návykové a omezují kontrolu uživatelů nad mobilní konektivitou (Vanden Abeele & Nguyen, 2022, s.178). Digitální distrakce je situace, která nastává, když digitální zařízení ovlivní naši produktivitu, duševní nebo emocionální zdraví a při kterém mohou nastat fyzické následky. Jev je způsobený neustálou konektivitou, tedy propojením a komunikací mezi různými druhy digitálních zařízení. Konektivita nutí uživatele stále kontrolovat sociální sítě, zprávy, e-maily a notifikace, což postupně narušuje naši pozornost (Small et al., 2020). Nežádoucí vliv na koncentraci, pozornost a edukaci přispívá i multitasking. Současné provádění více úkolů najednou vede nejenom ve školách, ale i v domácím prostředí prostřednictvím neustálých sociálních interakcí skrze sociální sítě. Multitasking má negativní dopady na kognitivní schopnosti, tedy na efektivní učení se, na soustředěnost, vede k poruchám pozornosti

a snižuje schopnost zapamatování si informací. Multitasking se tedy ukazuje jako problém vedoucí k větší únavě, chybám a nižší kvalitě vykonávané práce (Wallis, 2010).

Klíčovým tématem je otázka kontroly nad touhou být neustále připojen. I to je důvod, proč v akademickém prostředí významně rostou výzkumy zaměřené na „digitální odpojení“, což je proces dočasného omezení připojení k technologiím za účelem zlepšení vlastního blahobytu (Vanden Abeele & Nguyen, 2022, s.178). Digitální odpojení nebo detox je odhodlání omezit či vynechat digitální technologie po určitou dobu. Cílem je snížit závislost na technologiích a vědomě kontrolovat svůj čas a pozornost. Lidé se mohou rozhodnout odpojit na pár hodin nebo na několik dní a každý si digitální detox může přizpůsobit svým možnostem a potřebám (CDR, 2025). Digitální odpojení od sociálních médií je vnímáno především jako čas strávený o samotě. Hlavním cílem je zbavit se tlaku sociálních médií a lépe nastavit hranice sám sobě, zorganizovat čas na sociálních sítích, snížit pocit strachu z promeškání, zlepšit a zvýšit kvalitu jejich zážitku při opětovném používání těchto platforem (Jorge, 2019; Nguyen & Hargittai, 2024). K digitální rovnováze může uživatelům dopomoci i snížení množství aplikací, notifikací nebo nahradit čas na technologiích dynamickými, aktivně strávenými chvílemi.

Studie naznačují, že adolescentům může digitální odpojení pomoci, ale záleží, jaká motivace mladého člověka vede. V případě vlastní iniciativy, tedy pokud je rozhodnutí vedeno vnitřní motivací například za účelem vyšší míry pozornosti nebo zlepšení celkového pohody, dochází k pozitivním dopadům a ke zmírnění negativních symptomů spojených s technologiemi. Pokud je odpojení ovlivněno vnějšími faktory, například konflikty s rodiči, může to mít nepříznivý vliv na celkovou digitální pohodu. Motiv je stěžejním faktorem, vnitřní motivace vede k větším přínosům (Cocchi et al., 2024).

Spitzer (2017, s. 232-245) konstatuje, že spojitost mezi tělesnou a duševní stránkou je tak úzká, že negativní tělesné následky v důsledku digitalizace se vždy projevují. Totéž platí i opačně. Narušení harmonie v těle se může projevovat poruchami spánku nebo vzniku závislostí na technologiích.

Nepříznivé účinky nadměrného používání technologií se mohou projevovat i zdravotními komplikacemi, jako jsou suché oči, bolest, slabost či snížená hybnost palce a zápěstí, problémy s počítačovým viděním nebo bolesti krku a ramen (Osalian, 2021). Dále je spojováno s narušováním společenských aktivit, rozptýlením pozornosti od práce a studia, prokrastinací, zhoršením spánku a negativními emocemi, jako jsou emoční vyčerpání

a úzkost (Vanden Abeele, 2021). Tyto zdravotní obtíže by časem mohly vést i k psychickým problémům a zásadně tak ovlivnit kvalitu života (Osalian, 2021).

Nguyen & Hargittai (2024) zkoumaly, zda odpojení se od digitálních technologií během dne mají vliv na pohodu lidí. Pozitivní dopady byly zaznamenány především v momentech, kdy účastníci výzkumu byli odpojeni a v současné chvíli byli v přítomnosti jiných lidí, než když se odpojili a byli sami. Tento pozitivní účinek byl však spíše krátkodobého charakteru a naznačuje, že sociální kontext hraje důležitou roli i v tom, jak lidé odpojení prožívají. Digitální odpojení může tedy významně ovlivnit míru syndromu FOMO a s ním spojené následky, záleží však na tom, z jakých důvodů a motivů je odpojení realizováno.

Ve veřejných a akademických diskusích se často řeší, co mohou uživatelé dělat pro zlepšení svého digitálního wellbeingu a omezit kontrolu mobilních technologií nad jejich konektivitou se světem. Postupně vzniká nový průmysl zaměřený na pomoc uživatelům prostřednictvím různých aplikací a dalších nástrojů ke kontrole sledování a omezení času stráveného na mobilních zařízeních (Vanden Abeele & Nguyen, 2022, s.178-179).

Například Google vyvinul aplikaci Digital Wellbeing pro android, která umožňuje kontrolovat nejvíce navštěvované aplikace a stránky na chytrém telefonu nebo spravovat denní limit času stráveného na aplikacích. Nabízí nástroj k nastavení limitů pro jednotlivé aplikace, tichý režim nebo funkci Wind Down, která pomáhá snižovat uživatelům používání chytrého telefonu před spaním (Pardes, 2018; Vaculík, 2018). Na iPhone se dá změřit digitální wellbeing pomocí funkce Screen Time (čas u obrazovky), která funguje stejně jako výše zmíněná aplikace. Měří čas strávený na jednotlivých webech a aplikacích, poskytuje nástroje pro nastavení denních časových limitů a upozorňuje na přetížení digitálními aktivitami, což může přispět ke zdravějším digitálním návykům a k podpoře digitální rovnováhy (Apple, 2024).

V případě digitálního odpojení se mohou výrazně snížit problémy vznikající kvůli digitalizaci, i když odpojit se od digitálních zařízení je stále více obtížné. Průměrný uživatel klepne, přeje a klikne na svém chytrém telefonu více než 2 600krát denně. Lidé tráví téměř tři hodiny denně na svých malých obrazovkách, přičemž u intenzivních uživatelů toto číslo může snadno vzrůst na pět hodin a více. Mnozí se tuto dobu snaží omezit, avšak jejich pokusy často nevedou k úspěchu. To naznačuje, že dosáhnout digitálního blahobytu je obtížné (Vanden Abeele, 2021).

3.3 Digitální wellbeing ve školství

Proměňující se ekonomika a společnost důsledkem rozmachu digitálních technologií hraje klíčovou roli i ve vzdělávání. Školství se prostřednictvím realizace Strategie 2030 + soustředí na výzvy moderní doby a na přístupy zaměřující se na zlepšení digitálního vzdělávání v Česku. Důležitým prvkem je vztah žáka a učitele k digitálním technologiím, hlavním cílem potom zodpovědné, samostatné a vhodné využívání technologií nejen ve vzdělávacím a pracovním kontextu, ale i zábavním. Umění žáka vyhledávat, organizovat a kriticky zhodnotit informace jsou základním předpokladem v digitálně orientovaném světě 21. století. Učitel by měl seznamovat žáky s výhodami i nevýhodami informačních technologií, upozorňovat na rizika a vyučovat správný způsob vyhledávání relevantních informací. Absence připojení k internetu, omezený přístup k digitálním technologiím a nedostačující digitální kompetence zvyšují riziko tzv. digitálního vyloučení. K eliminaci této propasti by měly přistupovat zejména školy pomocí nediskriminačního přístupu (zdravotního, socioekonomického apod.) ke kvalitnímu vzdělávání (Brdička, 2021; Mašek, 2022; Strategie 2030+).

Mezi hlavní digitální kompetence žáka se řadí schopnost vybírat a využívat technologické nástroje tak, aby nám sloužily ke zlepšování našeho zdraví, k rozvíjení kreativity či ke schopnosti zajištění bezpečnosti zařízení a dat. Dále by měly zahrnovat schopnost soustředit se v digitálním prostředí a kontrolovat digitální návyky, tvořit a sdílet obsah s ohledem na wellbeing a zodpovědně a efektivně využívat technologie ve vzdělávání a každodenním životě (Brdička, 2021; Mašek, 2022).

Žákům by mělo být umožněno používání mobilních telefonů ve výuce s ohledem na vzájemnou domluvu. Omezené by měly být veškeré notifikaci a reakční chování při používání telefonů, ztišené vyzvánění jsou samozřejmostí. Upozornit žáky na ovládání technologií, naučit je, jak se stát jejich aktivními uživateli, ne pasivními oběťmi. Seznámit žáky s používáním sociálních sítí a technologiemi, diskutovat o jejich vlivu na pozornost a závislost. Důležitá je podpora žáků v digitálním minimalismu pro zdravější používání technologií a motivovat je v osobních výzvách zaměřených na spánek, zdraví a fyzickou aktivitu (Mašek, 2021).

Udržitelné využívání digitálních technologií ve školách by mělo pramenit z prohlubování klíčové dovednosti – seberegulace. Děti je potřeba naučit, jak smysluplně využívat a jak regulovat čas u obrazovky z vlastního přesvědčení. Rozvíjením seberegulace

a nastavením vlastních hranic vede studenty k zodpovědnosti, kritickému myšlení a prevenci vzniku syndromu FOMO. Získání základních dovedností by se ve školním prostředí měly upevnit během otevřených a nehodnotících pohovorů (Národní vzdělávací institut ČR, 2023).

3.4 Dimenze digitálního wellbeingu

Autonomie (z řec. *autonomia*, a to z *autos* = sám; *nomos* = zákon) znamená krátkodobou nebo trvalou samostatnost jedince, skupiny nebo organizace k nezávislému stanovování cílů a svobodnému rozhodování. Tento pojem je v jistém ohledu opakem pojmu závislost a v politickém kontextu je úzce spojen s pojmy svoboda nebo liberalismus (Sociologický slovník, 2017).

Pozitivní dimenze

Technologie jsou fenoménem, který je obecnou veřejností stále jednoduše vnímán jako škodlivý. Nepřipouští však fakt, že lidé mohou mít k digitálním technologiím i pozitivní vztahy, které přinášejí eudaimonické a hédonické blaho. Hédonické zážitky jsou spojeny s potěšením, které lidé zažívají při používání digitálních technologií, například zábavný obsah na našich telefonech. V okamžiku, kdy jsou používány nepřiměřeně, stávají se návykovými. Pokud jsou však technologie používány účelně a příjemné zážitky jsou pod kontrolou, jedná se o eudaimonické zážitky, které napomáhají k naplňování osobních cílů, například skrz studium, zefektivnění organizaci času nebo každodenního života a mnoho dalších pozitiv. Je pravděpodobné, že pokud lidé vnímají hédonické a eudaimonické výhody z digitálního připojení, jejich digitální wellbeing se zvyšuje (Vanden Abeele, 2021).

Štěstí může být občas nepřímým výsledkem dosažení konkrétních cílů nebo naplňování hodnot, které považujeme za důležité (Plháková, 2003). Aristoteles ve své knize *Etika Nikomachova* rozlišuje dvě formy štěstí: **hédonismus** a **eudaimonismus**. Podle Aristotela je tedy **hédonismus** pouze omezený a krátkodobý přívál štěstí, zatímco **eudaimonie** představuje komplexní, dlouhodobý a smysluplný život, který je spojen s realizací vyšších hodnot a ctností (Long, 2003). Podobně rozlišuje i pozitivní psychologie dvě hlavní cesty ke štěstí: hédonické teorie, které zdůrazňují maximalizaci potěšení, a eudaimonické teorie, které považují štěstí za výsledek ctnosti a smysluplného života. (Nash, 2023).

Řecké slovo eudaimonismus můžeme v překladu přeložit jako štěstí či blaženost. Eudaimonismus je filozofický směr, který říká, že nejvyšším dobrem v životě člověka je dosažení štěstí nebo blaženosti (Blecha et al, 1998).

Hédonismus, pocházející z řeckého slova *hédoné* (*rozkoš, radost, slast*), je etický směr, který považuje slast za nejvyšší hodnotu a cíl lidského života a zdůvodňuje své principy tím, že to, co je přirozené, je zároveň dobré a přirozený účel lidského jednání je spatřován v dosažení slasti a rozkoše (Blecha et al.,1998).

Eudaimonici jedná svobodně a v souladu s vlastními hodnotami a cíli, a to i v situacích, kdy je ovlivněn vnějšími faktory. Mindfulness, tedy vědomí přítomného okamžiku, podporuje eudaimonické chování, protože umožňuje lepší uvědomění si toho, co je pro jednotlivce skutečně hodnotné bez posuzování a hodnocení (Roflíková & Vančurová, 2021, s.12). Život zaměřený na eudaimonii podporuje zdraví a umocňuje silný pocit smyslu a účelu života. Pro dosahování eudaimonie je klíčové žít v souladu s rozumem, jednat etnostně a neustále usilovat o sebezdokonalování (Huta & Ryan, 2008, s.140-170).

Naproti tomu hédonismus vnímá štěstí jako dosažení potěšení a minimalizaci bolesti. Hédonický člověk je šťastný, když se soustředí na příjemné zážitky a uspokojení potřeb a tužeb. Důraz je kladen zejména na externí faktory, jako je zábava, materiální statky a příjemné emoce. Hédonismus se zaměřuje na prožívání pozitivních momentů a vyhýbání se negativním zážitkům. Úskalím je však krátkodobá povaha tohoto zážitku, který nepřináší trvalé uspokojení.

Negativní dimenze

Technologie se stávají nadměrně používané a problémové tehdy, pokud jednotlivci ztrácejí kontrolu nad technologiemi a jejím používáním a tehdy, kdy používání technologií významně narušuje jejich každodenní život. Závislost na technologiích se dá rozlišovat na přítomné a nepřítomné nebo je chápat podle úrovně pohybující se od absence ztráty kontroly a funkčnosti až po závažné narušení (Vanden Abeele, 2021).

Lidé se stále potýkají s rozhodováním kdy, kde a jak se mají připojit. Úplně stejně by se však měli zabývat otázkou, kdy je lepší se od technologií odpojit. I když většina lidí uznává, že mobilní připojení je důležité pro jejich schopnost řídit svůj život a být nezávislí, mnoho z nich zároveň vyjadřuje nespokojenost nad časem stráveným u obrazovky nebo pocitem nutnosti k online připojení. Jak by měla tedy vypadat optimální digitální konektivita

v životě jedince, tak aby vedla ke svobodě užívání a zároveň usměrňovala problémy se ztrátou kontroly nad časem nebo chováním.

To popisuje Vanden Abeele (2021) jako **paradox mobilní konektivity** a uvádí, že digitální pohoda je otázkou „*optimalizace ambivalence*“, tedy kontrolované radosti a maximální podpory k dosažení našich cílů skrze konektivitu s minimální ztrátou kontroly nebo funkčního narušení.

Loss of control (z angličtiny) znamená, že v určité situaci ztrácíme nad něčím kontrolu. Ztráta kontroly v kontextu mobilní konektivity znamená, že lidská pozornost je přitahována technologiemi, které vedou ke ztrátě kontroly. I když může tento čas u obrazovky být příjemný, může být vnímán jako nadměrný, nevhodný nebo dokonce problematický. Podle Mariek Vanden Abeele (2021) je ztráta kontroly (loss of control) jedním z hlavních signálů nadměrného a problémového používání digitálních technologií. Následky ztráty kontroly vedou k negativním dopadům na každodenní život, které se následně mohou projevit funkčním narušením (functional impairment) v pracovní oblasti, ve vztazích nebo při jiných životních aktivitách.

Functional impairment (z angličtiny) znamená v doslovném překladu funkční narušení. Digitální technologie mají systémy, které umožňují nepřímo ovlivňovat myšlenky a chování uživatele. Na telefonu i na sociálních sítích lze vypořádat geografickou polohu uživatele a dostupnost internetu je prakticky neomezená, čímž vzniká tlak na neustálé připojení, okamžité reagování nebo sdílení informací. Na základě těchto očekávání může výrazně klesat pocit svobodně se rozhodovat o vlastním odpojení a nereagovat na podněty vyvolané konektivitou. Každodenní fungování tak může být nepříznivě narušeno novými povinnostmi, které lidé vnímají jako zodpovědnost ve vlastní nepřetržité dostupnosti a vzniká funkční narušení (Vanden Abeele, 2021).

Je tedy pravděpodobné, že pokud lidé těží z eudaimonických a hédonických přístupů k digitálním technologiím, zvyšuje se jejich digitální pohoda. Nová definice digitálního wellbeingu by tedy podle autorky měla zohlednit, že konektivita přináší jak komplikace, tak prospěch a že lidé dosahují digitální pohody ve chvíli, kdy zažívají maximální kontrolované potěšení a funkční podporu, spolu s minimální ztrátou kontroly a funkčním narušením.

Nelze obecně tvrdit, že čas strávený u obrazovek je špatný. Záleží na využívání tohoto času. Kreativní aktivity nebo komunikace jsou přínosnější než pasivní procházení obsahu.

Opakované kontrolování sociálních sítí může mít negativní dopady. Používání technologií je často „obchod“, kdy zaměňujeme naše pohodlí a osobní čas za zábavu nebo informace. U dětí a dospívajících mohou navíc narušit zdravý vývoj, a mnohá sociální média manipulují s našimi daty pro zisk, což může vést k závislostem. Rozpoznávání vlivu technologií na naše životy nám pomáhá jednat vědoměji a vyhnout se ztrátám, jako je zanedbávání času s rodinou, přáteli, vlastním koníčkům nebo sportovním aktivitám. Reflektování, jak konkrétní aplikace nebo hry působí na naši pohodu je podstatné. Správné plánování času zahrnující spánek, školu, rodinu a venkovní aktivity, napomáhá k udržení rovnováhy. Technologie ovlivňují naše pocity a celkové duševní zdraví, proto je důležité je využívat jako nástroje s jasným cílem, nikoli jako cíle samotné. (Center for Humane Technology, 2020).

4 VÝVOJ ADOLESCENTŮ A SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Druhá kapitola se zabývá adolescenty, konkrétně středoškoláky, narozenými mezi lety 2006 až 2010, kteří spadají do generace Z. V období dospívání dochází k zásadním změnám ve vývoji a k formování individuální identity jedince. Cílem této kapitoly je popsat chování generace Z v kontextu užívání sociálních médií. Sociální sítě poskytují prostor jedincům vytvářet a prezentovat obraz sebe sama, formovat veřejný profil a vyjadřovat své názory, hodnoty a zájmy, což může ovlivnit, jak jsou vnímáni ostatními a jak vnímají sami sebe.

4.1 Adolescent

Slovo adolescent pochází z latinského slova *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). V českém jazyce často zaměňujeme termín dospívající, dorost nebo mládež. Období adolescenta časově zařazujeme mezi 15 až 22 rok života jedince (Macek, 2003, s. 9-10). Období dospívání se dělí na pubescenci, často označována jako časná adolescence (od jedenácti do patnácti let) a na adolescenci, která končí po dvacátém věku života (Orel & Procházka, 2021, s. 41).

Období adolescence, tedy dospívání, je klíčovým životním obdobím, které v biologickém smyslu představuje fázi jedince s významnými tělesnými a hormonálními změnami. Tento proces ovšem nezahrnuje jen fyzický růst a vývoj reprodukčních schopností, ale i psychické změny, které ovlivňují emoce, chování a myšlení adolescentů a zařazení jednotlivce do sociální společnosti. Adolescence tak znamená nejen fyzický, ale i sociální přechod, kdy mladý člověk hledá své nové místo v kolektivu, v rodině a v širší společnosti (Nielson Sobotková et. al., 2014, s. 26).

Generace Z, narozena mezi lety 1996 až 2010, patří k nejrozmanitějším generacím v historii z hlediska různých demografických ukazatelů. Generace Z, častokrát taky nazývaná jako Gen Z, iGeneration, zoomers nebo post-mileniálové je nejvíce zastoupena etnickými a rasovými menšinami, má častěji alespoň jednoho rodiče narozeného v zahraničí než předchozí generace a mají vyšší procento rodin s jedním rodičem. Více než jiné generace odmítají pohlavní stereotypy spojené s očekáváním rolí a více se identifikují jako zástupci různých etnických, genderových nebo rasových komunit a menšin. Klíčovou roli zde sehrávají technologie a neustálé propojení, které jsou pro zástupce této generace samozřejmostí. Používají sociální sítě a různé digitální a komunikační technologie a kanály, které zásadně mění způsob jejich komunikace (Britannica, 2025).

4.2 Vývoj adolescenta

Během adolescence dochází k rozvoji neuronových sítí a zrání mozkových oblastí především v čelním laloku, konkrétně v orbitofrontální a prefrontální kůře. Nerovnoměrný vývoj je spojený s prefrontální kůrou, jejíž reorganizace probíhá v průběhu adolescence. Je zodpovědná za změny, které se nejvíce týkají oblastí zodpovědných za seberegulaci, tlumení reakcí na podněty, regulaci převážně negativních emocí a hledání identity. Dospívající jsou často ovlivněni kolísáním sebedůvěry a sebepojetí, což může vést k precitlivělosti a pocitu, že jsou neustále sledováni a hodnoceni. Sebepojetí představuje především vnímání a přesvědčení, které má člověk o sobě samém. Sebehodnocení je proces vedoucí buď ke konkrétnímu dílčímu nebo celkovému hodnocení sebe sama s převážně emocionální složkou. K tomu, aby došlo k „reorganizaci mozku“, je nezbytné projít určitými změnami, typickými pro tuto vývojovou etapu. Jak adolescenti rostou a učí se, zlepšuje se jejich schopnost soustředit se, flexibilně myslet a lépe kontrolovat vliv emocí na chování a prožívání. Mechanismy emoční kontroly se postupně během dospívání nahrazují komplexnějšími a efektivnějšími regulačními schopnostmi a postupně tyto projevy nezralosti mizí (Lisá & Vávrová, 2021; Orel & Procházka, 2021; Slaměnik & Výrost, 2008).

Hormony produkující se v pohlavních orgánech ovlivňují fungování mozku prostřednictvím různých chemických látek, jako je dopamin, oxytocin nebo serotonin. Hladina chemických látek v mozku zodpovědná za emoce se během dospívání mění a vzrůstá touha po vzrušujících a riskantních zážitcích. Zvýšená citlivost na sociální vlivy je spojena s nárůstem oxytocinu, který způsobuje různé reakce mozku na emocionální a sociální podněty. Oxytocin navíc zvyšuje potřebu být v přítomnosti ostatních a ovlivňuje, jak se adolescenti v této chvíli chovají a jak sami sebe prezentují. Přijetí vlastního chování od vrstevníků a přátel aktivuje část mozku zodpovědnou za vnímání odměny a adolescenti toto vnímání berou jako formu uspokojení. Tendence projevovat své chování dopomáhá k vytváření si identity, která je v tomto období klíčová (Lisá & Vávrová, 2021).

Mozek se vyvíjí od zadních částí k předním. Čelní lalok, jehož nejdůležitější funkcí je regulovat impulzivní chování, dozrává až nakonec. Hlavním důvodem tohoto procesu jsou složité sociální interakce, které jedinec pravidelně zažívá. Tento vývoj je více ovlivněn okolním prostředím než genetickými faktory, protože čelní lalok se vyvíjí prostřednictvím sociálních znalostí. Pokud jsou tyto interakce omezeny, například kvůli digitálnímu způsobu života, může to narušit vývoj potřebných sociálních dovedností.

Slovní zásoba a jazyk – různé formy komunikace, příspěvky, psaní komentářů, soukromé zprávy jsou interakce, během kterých teenageři vytvářejí odlišné jazykové nuance. Častokrát tak jsou vystaveni slovní zásobě, která není jen standartní, ale i kreativní. Využívají slangy a nové termíny, používají anglicismy. Využívají hashtagy nebo zkratky. Hashtagy představují specifické a někdy dočasné termíny nebo témata, které kolektivně přispívají k jazykovému rozvoji. Online interakce není omezena formálními pravidly, která jsou přítomna v konvenční komunikaci. Adolescent má svobodu experimentovat s jazykem, často přejímá cizí slova, cizí termíny nebo vytvářejí vlastní slovní spojení. Díky tomu si rozšiřují slovní zásobu a komunikují více expresně. Nuance se v jazykovém pojetí týká tónu, způsobu vyjádření nebo jemných rozdílů ve významu (Rianto & Sefrianus, 2024).

Negativní dopady jsou zejména v souvislosti s psacími dovednostmi. Sice se jim nabízí vytvářet si vlastní slova, ale neformální jazyk a mobilní zařízení oslabují schopnost studentů psát správně formálně. Ve vzdělávání se to projevuje ve schopnosti psaní esejí a vědeckých prací, tedy potřeba je i v procvičování studentů ve formálním psaní (Rianto & Sefrianus, 2024). Používání technologií snižuje sociální dovednosti adolescentů ve schopnosti komunikovat osobně, rozpoznávat mimiku a expresní výrazy v obličeji. Adolescenti trávící hodiny na sociálních sítích mají tendence se více izolovat a být úzkostní při osobních setkání. Chybějící sebevědomí může negativně ovlivnit schopnost veřejného vystupování nebo zvládání náročných situací (Rianto & Sefrianus, 2024). Šíření nepravdivých informací a tzv. hoaxů nebo fake news (tedy nepřesné nebo zkreslené zprávy, jejichž cílem je manipulovat, popřípadě vyvolávat strach), které se šíří rychleji než ty pravdivé, ovlivňuje kritické myšlení adolescentů, jejich názory a postoje ke specifickým problémům. Významně klesá jejich schopnost objektivně analyzovat a ověřovat zprávy a informace, které se k nim prostřednictvím sociálních médií dostávají a sami se poté stávají šířiteli dezinformací. Řešením problému by mohla být prospěšná výuka mediální gramotnosti a kritické hodnocení informací (Rianto & Sefrianus, 2024).

Mladí lidé dnes tráví většinu svého času online, jsou schopni komunikovat a sdílet příspěvky odkudkoliv – stačí jim mobilní signál. Sociální tlak je v tomto prostředí téměř neustálý a často nepozorovaný, což ovšem nemusí být vždy na škodu. Studie ukazují, že většina dětí se dokáže těmto výzvám přizpůsobit. Technologie jim umožňují zůstat v kontaktu s přáteli každý den, ať už online, nebo offline. Přesto je zajímavé, že jejich používání digitálních zařízení není pouze o zábavě – umožňuje jim zapadnout, socializovat se, zvládat každodenní tlaky moderního světa (Uhls, 2015).

4.3 Identita adolescenta

Sociální identita

Podle Šmahela (2003) je identita chápána jako proces neustálého utváření sebe sama, prožívání vlastní totožnosti spojené se životními rolemi a začleněním do sociálních skupin. Mezi její funkce patří podpora sebepoznání, usměrnění vlastních cílů, hodnot a závazků, poskytnutí pocitu kontroly a svobody, zajištění, a především schopnost odhadovat vlastní potenciál.

Macek (2023, s. 9) toto období charakterizuje jako „*most mezi dětstvím a dospělostí*“ a vyzdvihuje sebereflexi a seberegulaci jako významné hodnoty. Schopnost seberegulace, která zahrnuje vědomé sebepoznání, hodnocení sebe sama a regulaci vlastního chování, je psychologická vlastnost dodávající lidskému životu zcela nový význam (Výrost & Slaměník, 2008). Sebereflexe je schopnost lidského vědomí zaměřit se na sebe, sledovat své vlastní chování, vnímat své myšlenky, pocity, úmysly a přemýšlet nad nimi (Plháková, 2003). Adolescence se tak stává jedinečným obdobím, kdy jedinec prochází procesem formování identity, která zahrnuje hledání autonomie, identifikaci s různými skupinami, popřípadě experimentování s novými zkušenostmi. Dospívající si začínají vytvářet povědomí o své schopnosti formování vlastního života na základě svých rozhodnutí. Vztahy s vrstevníky zahrnují komunikaci, sdílení zkušeností a soutěživé aktivity, které umožňují zkoumání vlastního chování. Vztahy s dospělými jsou zaměřeny na zkoumání reakcí, vymezování se vůči autoritám, testování limitů a definování vlastních hranic (Nielson Sobotková et. al., 2014).

Virtuální identita adolescenta

V posledních desetiletích se mobilní technologie zásadně změnily a nadále mění i všechny oblasti lidské společnosti. Být neustále připojeným se stalo nedílnou součástí sociálního života, práce, školy i volného času. Ve společnosti, kde je vše „neustále zapnuté“, se uživatelé stali téměř neoddělitelnými od svých mobilních zařízení. Pro některé uživatele je chytrý telefon natolik důležitý a propojený s jejich každodenním životem, že ho vnímají jako součást sebe sama a těžko si bez něj dokážou představit fungovat v dnešním světě. Pomalu se tak stává nedílnou součástí jejich identity (Karsay & Vandenbosch, 2021).

Vývoj identity dospívajících a socializace s vrstevníky úzce souvisí s používáním sociálních médií. Dospělí často vnímají sociální média jako oddělená od „reálného života“. Avšak pro dnešní mládež, která vyrůstala s moderními technologiemi, žádná taková hranice

neexistuje. Tato generace přirozeně propojuje svůj online i off-line svět. Sociální média používají k budování vztahů s vrstevníky a k posilování sociálních vazeb. Tyto procesy mají zásadní vliv na jejich zdravý vývoj a formování identity v období dospívání. (Uhls, 2015).

Virtuální identita není samostatným bytím, ale spíš projekcí určitých částí naší osobnosti. Lidé mohou ve své virtuální identitě upravovat a přizpůsobovat různé prvky svého já, jako je například pohlaví, věk nebo charakter, a tím si vytvářet alternativní verze, které odrážejí jejich fantazii a skryté osobnostní rysy v digitálním světě. Digitální či virtuální identita tedy může být vnímána buď jako součást vlastní osobnosti nebo jako samostatný prvek oddělený od skutečného já. **Osobní virtuální identita** může být autonomní a nezávislá na vůli uživatele, ale zároveň je ovlivněna jeho skutečným já. **Sociální virtuální identita** vyjadřuje vztah jednotlivce k jiným lidem a prostředí, ve kterém se pohybuje. Virtuální reprezentace nezkoumá identitu z psychologického pohledu, ale chápe ji spíše jako shluk digitálních informací. Tvoří naši online podobu zahrnující například naše uživatelské jméno, přezdívku, status nebo historii v digitálním prostředí. Zkoumání identit je důležitou součástí lidského vývoje a osobního růstu, přičemž v období adolescence při formování vlastní identity hraje tento proces významnou roli (Šmahel, 2003).

Chování adolescentů v digitálním prostředí je součástí procesu dospívání. Mladý člověk hledá ideální podobu sebe sama a často touží tuto podobu zrealizovat i ve skutečném životě. Snaží se ztotožnit se s ideály, které vnímají na internetu a usilují o to být vnímáni jako vtipní, atraktivní, nezapomenutelní, a v souladu s aktuálními trendy. Často však zůstává tento proces pouhou iluzí (Šmahel, 2003).

Identita jedince je v kyberprostoru flexibilní, nejasná a proměnlivá. Jedinec se zde často prezentuje jako ideální verze sebe sama, nikoli takový, jaký skutečně je. Sociální sítě hrají dnes u mladých lidí klíčovou roli v souvislosti formování a pátrání po vlastní identitě. Potřeba sounáležitosti a postupné hledání místa, kam patří, dává sociálním sítím sílu ovlivňovat jejich členy (Kolesárová, 2016).

Digitální prostředí může výrazně urychlit vývoj identity adolescentů v různých fázích jejich vývoje. V bezpečném a otevřeném online prostoru mají mladí lidé příležitost rozvíjet komunikační dovednosti, navazovat různé typy vztahů – partnerské, přátelské i profesionální. Naskytuje se jim možnost reflektovat své hodnoty a cíle a experimentovat se všemi aspekty své osobní identity (Šmahel, 2003).

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkumná část diplomové práce se zaměřuje na syndrom FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji. Pojem FOMO je zkratka anglického spojení slov „*fear of missing out*“, který můžeme přeložit jako strach, že člověk promešká příležitosti nebo zážitky, které prožívají ostatní, a které jsou z jeho subjektivního pohledu velmi důležité. FOMO není nově vzniklým fenoménem, protože již historicky mohl být vyvolán kupříkladu články z novin nebo pohlednicemi. Až s rozvojem neomezeného internetu v telefonech a sociálními sítěmi tento jev zesílil a strach z promeškání se značně zintenzivnil. Mnohé výzkumy poukazují na spojitost mezi častým používáním sociálních sítí se zvýšeným výskytem FOMO a jeho vlivu na každodenní chování a závislost na telefonech (Macháčková, 2024). Například studie od Milyavské et. al (2018) poskytuje důkazy o negativních důsledcích FOMO, kdy účastníci výzkumu uváděli zhoršenou kvalitu spánku, sníženou schopnost soustředit se, pocit úzkosti a stresu, únavu, rozhodovací paralýzu nebo sociální distanc. Na podobné negativní dopady spojené s časem stráveným na sociálních sítích upozorňují i Hesselle & Montag (2024), přičemž poukazují i na zhoršení akademických výsledků a celkové pohody. V období adolescence, kdy se jedinci intenzivně formují a hledají svou identitu, mohou mít sociální sítě zásadní dopad na formování jejich sebepojetí. Chemické změny v mozku a dozrávání prefrontální kůry v období dospívání ovlivňují schopnost jedinců se rozhodovat, kontrolovat impulzivní chování a dosahovat seberegulace. Adolescenti v tomto věku hledají svou identitu a orientují se ve společnosti. Sociální sítě jim mohou pomoci k seberealizaci, ale také vytvářejí tlak na srovnávání se s ostatními, což může negativně ovlivnit jejich psychiku a zdravý vývoj osobnosti (Lisá & Vávrová, 2021; Orel & Procházka, 2021; Slaměník & Výrost, 2008).

Dopady sociálních sítí v souvislosti s adolescenty zasahují do psychologických, pedagogických a sociologických oblastí, přičemž v období formování identity mohou sociální interakce na sítích negativně ovlivnit jejich sebedůvěru, sebepojetí i schopnost navazovat a udržovat mezilidské vztahy.

Digitální wellbeing znamená umění starat se o své zdraví, bezpečnost, vztahy a nalezení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem v digitálním světě. Zahrnuje i efektivní využívání technologií k dosažení osobních cílů, bezpečné chování na internetu a zvládání nadměrného digitálního stresu (Shah, 2019). Výchova mladých lidí k digitálnímu wellbeingu může pomoci rozpoznat alarmující okamžiky v jejich chování a podpořit

rozvíjení dovedností, které jim umožní lépe zvládat vliv sociálních sítí na jejich duševní zdraví, vztahy a každodenní život.

Na základě studií a zdrojů, které naznačují, že čas strávený na sociálních sítích není pro adolescenty prospěšný a může vést k rozvoji syndromu FOMO, se chceme zaměřit i na to, jak tento jev ovlivňuje právě digitální pohodu středoškoláků. Toto téma je aktuální zejména z toho důvodu, že stále více škol v České republice integruje digitální technologie do výuky. Internet, sociální sítě, online nástroje, mobilní telefony, tablety nebo počítače se pro studenty stávají součástí každodenního života nejen ve škole, ale i mimo ni. Studenti jsou tak více vystavováni riziku škodlivých vlivů v online prostoru a digitálních technologií, což může vést k narušení jejich pohody. Školy mohou výrazně podpořit zdravé používání digitálních technologií u studentů, vytvářet programy zaměřené na bezpečné používání digitálních technologií a sociálních sítí a pomáhat tak mladým lidem porozumět jejich vlivu na psychiku, mezilidské vztahy a podporovat rozvoj kritického myšlení.

5.1 Výzkumný problém

V našem výzkumu se zabýváme syndromem FOMO (z anglického jazyka „*fear of missing out*“), který můžeme přeložit jako strach z promeškání nebo obavu z propášení něčeho důležitého. S rozvojem digitálních technologií a sociálních sítí nabývá syndrom stále většího významu. Studenti trpící FOMO se mohou cítit pod tlakem kvůli potřebě neustále sledovat nové aktualizace na sociálních sítích a jistotě, že jim neuniknou žádné události. Následkem tohoto stavu mohou vznikat pocity úzkosti, stresu či nedostatečnosti, které se mohou negativně odrazit na akademických výsledcích. Ke zmírnění dopadů syndromu FOMO může přispět digitální wellbeing, který studentům pomáhá nastavit rovnováhu mezi technologiemi a časem. Efektivní správa času stráveného online je důležitá pro udržení psychického zdraví, produktivity, vztahů a pro podporu uvědomělého používání technologií.

Z tohoto důvodu se výzkum zaměří na analýzu vztahu mezi množstvím času stráveného na sociálních sítích a jeho vlivem na rozvoj syndromu FOMO. Současně bude zkoumána úroveň digitálního wellbeingu u studentů a bude posuzováno, zda syndrom FOMO ovlivňuje tuto úroveň. Výzkumný problém této diplomové práce byl vymezen jako „Vliv sociálních sítí na rozvoj syndromu FOMO“.

5.2 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl

Hlavní výzkumným cílem je zjistit souvislost mezi sociálními sítěmi a syndromem FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

Dílčí výzkumné cíle:

DVC 1: Zjistit úroveň času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

DVC 2: Zjistit míru syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

DVC 3: Zjistit úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

DVC 4: Identifikovat rozdíly v úrovni času stráveném na sociálních sítích v závislosti na pohlaví.

DVC 5: Identifikovat rozdíly v míře syndromu FOMO v závislosti na pohlaví.

DVC 6: Identifikovat rozdíly v úrovni digitálního wellbeingu v závislosti na pohlaví.

DVC 7: Zjistit souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

DVC 8: Zjistit souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

DVC 9: Zjistit souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

5.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka

Jaká je souvislost mezi sociálními sítěmi a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

Dílčí výzkumné otázky:

DVO 1: Jaká je úroveň času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 2: Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 3: Jaká je úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 4: Jaká je úroveň času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

H1: Existují významné rozdíly v úrovni času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví.

DVO 5: Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

H2: Míra syndromu FOMO se u středoškolských studentů liší v závislosti na pohlaví.

DVO 6: Jaká je úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

H3: Úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví.

DVO 7: Jaká je souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

H4: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

DVO 8: Jaká je souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů?

H5: Existuje souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

DVO 9: Jaká je souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů?

H6: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů.

5.4 Pojetí výzkumu

Cílem výzkumného šetření je prozkoumat souvislost mezi užíváním sociálních sítí a syndromem FOMO u středoškolských studentů. Předpokládáme, že existuje rozdíl v čase stráveném na sociálních sítích a tím, jak intenzivně jedinec prožívá strach z promeškání

zážitků a událostí, kterým je na sociálních sítích vystaven. FOMO, zesílené dostupností sociálních sítí a technologií, může zejména u středoškoláků narušovat rovnováhu mezi digitálním a reálným světem a negativně tak ovlivňovat jejich digitální pohodu. V rámci výzkumu se proto zaměříme na analýzu času stráveného na sociálních sítích, na míru syndromu FOMO a v jak přímé či nepřímé souvislosti jsou. V rámci výzkumného šetření se zaměříme také na digitální wellbeing, přičemž předpokládáme, že intenzita syndromu FOMO významně ovlivňuje jeho úroveň.

Výsledky nám umožní lépe pochopit vzájemné vztahy mezi těmito faktory a poskytnou doporučení pro podporu digitálního wellbeingu v této cílové skupině. Vzhledem k tomu, že se práce zabývá syndromem FOMO a digitálním wellbeingem u studentů středních škol, je nezbytné zajistit rozsáhlý a reprezentativní vzorek dat, který umožní získat objektivní a měřitelné údaje. Pro realizaci bude tedy zvolena kvantitativní metoda, která umožňuje efektivně pracovat s velkým množstvím dat, a navíc nám dovoluje naplnit zvolené výzkumné otázky a testovat hypotézy (Chráska, 2016).

5.5 Výzkumný nástroj

Dotazník patří v kvantitativním výzkumu mezi nejčastěji volenou metodu ke sběru dat. Mezi hlavní výhody dotazníku patří schopnost získání odpovědí od širokého spektra respondentů a zároveň jim zajišťuje anonymitu, čímž se zvyšuje pravděpodobnost autenticity a upřímných odpovědí (Hricová et. al, 2023). Dotazník se často skládá z řady připravených a formulovaných otázek, které jsou většinou systematicky seřazeny tak, aby byl sběr dat co nejefektivnější. Pro náš výzkum jsme zvolili dotazníkové šetření jako metodu a dotazník jako výzkumný nástroj, vzhledem k jeho kvantitativní povaze. Dotazníky byly vybrány pro zajištění objektivních údajů a analýzu souvislostí mezi proměnnými. Dohromady obsahují 54 položek. Sběr dat trval po dobu dvou měsíců, od 4. prosince roku 2024, do 4. února 2025. Vyplnění dotazníku probíhalo online a jeho vyplnění trvalo přibližně 15–20 minut. Úvodní část obsahuje vysvětlení základních pojmů a seznamuje respondenty s problematikou syndromu FOMO jako předmětem výzkumu. Respondenti jsou ujištěni o anonymitě a dobrovolnosti. V rámci demografických otázek je zkoumáno pohlaví, studovaný ročník a nejčastěji využívá sociální síť.

Další položky jsou poté složeny z následujících nástrojů:

SONTUS (Social Networking Time Use Scale)

Problémem, který řeší studie zaměřující se na sociální sítě, je chybějící jednotný ukazatel pro měření času stráveného na sociálních sítích. Olufadi (2016) se snaží tento problém vyřešit tím, že vyvinul a validoval škálu využívání času na sociálních sítích. Cílem bylo vytvořit komplexní nástroj poskytující hlubší náhled na časovou aktivitu uživatele na sociálních sítích v každodenním životě a v různých situacích. Dotazník byl vyvinut dvěma provedenými studiemi, první identifikovala dimenze dotazníku, druhá poté potvrdila jeho validitu pro měření. Výsledky ukázaly, že SONTUS má **5 faktorů**: *Relaxace a volný čas, doba vzdělávání, veřejná místa, období stresu a motivy užívání*. Dotazník má dohromady 29 položek, které jsou měřeny na 11stupňové škále, kde hodnota 1 znamená „Toto se mě v minulém týdnu netýkalo“ až po hodnotu 11 „V minulém týdnu jsem použil(a) sociální sítě více než třikrát, pokaždé déle než 30 minut“. Dotazník zjišťuje používání sociálních sítích v různých situacích během dne v průběhu jednoho uplynulého týdne. Při hodnocení dotazníku SONTUS je respondent požádán, aby si před odpovědí představil konkrétní situaci a na základě toho uvedl, jak často v uplynulém týdnu používal sociální sítě, jako například Facebook, WhatsApp nebo Instagram.

Tabulka 1 Dotazník SONTUS

Dotazník
1. Když máte přednášku ve škole.
2. Když doma odpočíváte.
3. Když prožíváte psychické napětí.
4. Když jdete na stadion sledovat sportovní utkání např.: fotbal, basketbal atd.
5. Když doma pracujete na domácích úkolech nebo provádíte jinou práci.
6. Když čekáte na kamaráda buď u něj doma, nebo na předem domluveném místě.
7. Když posloucháte hudbu nebo rádio.
8. Když jste zažili období výrazného stresu.
9. Když se účastníte schůzky nebo porady ve škole.
10. Když jste ve třídě a posloucháte výklad učitele.
11. Když jste v kontaktu se svými kamarády.
12. Když ležíte v posteli těsně před usnutím.
13. Když studujete v knihovně.
14. Když čekáte ve frontě např.: obchod, restaurace, bankomat atd.
15. Když se snažíte snížit svůj emoční stres.
16. Když chcete zmírnit tlak svých každodenních školních povinností.
17. Když jste na společenské události, jako je např. oslava, svatba.
18. Když potřebujete komunikovat s rodinou nebo přáteli.
19. Když čekáte na zahájení duchovních či náboženských aktivit např. v kostele.
20. Když chcete zjistit více o lidech, které jste potkali osobně.
21. Když trávíte čas s rodinou nebo kamarády a užíváte si společné chvíle.
22. Když sledujete televizi, sportovní utkání, filmy nebo jiné programy.
23. Když jdete do kina sledovat film.

24. Když cestujete v autě, autobuse nebo vlaku alespoň 2 minuty.
25. Když se snažíte najít lidi, které jste dlouho neviděli.
26. Když čekáte na učitele nebo školního poradce, který je momentálně zaneprázdněn.
27. Když se snažíte zapomenout na své finanční starosti např.: kapesné.
28. Když jste online a pracujete na školních úkolech nebo projektu.
29. Když sledujete vzdělávací videa nebo přednášky související se školou.

Zdroj: vlastní

Tabulka 2 Odpovědi dotazníku SONTUS

Odpovědi
Označte odpovědi týkající se zjištění, jak často jste během minulého týdne používali sociální sítě jako Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Myspace, Pinterest atd. v následujících situacích a místech:
1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo.
2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut.
4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut.
6 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
7 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

Zdroj: vlastní

Faktory SONTUS:

Relaxace a volný čas je faktor, který obsahuje devět položek (2, 6, 7, 12, 14, 21, 22, 24, 26) zaměřených na odpočinek a volnočasové užívání sociálních sítí.

Doba vzdělávání je faktor, který obsahuje šest položek (1, 5, 10, 13, 28, 29) týkajících se používání sociálních sítí při studiu.

Veřejná místa je faktor, který obsahuje pět položek (4, 9, 17, 19, 23) reflektující aktivity na sociálních sítích ve veřejném prostoru.

Období stresu je faktor, který obsahuje pět položek (3, 8, 15, 16, 27) týkajících se používání sociálních sítí ve stresových situacích.

Motivy užívání je faktor, který obsahuje čtyři položky (11, 18, 20, 25) zabývající se důvody pro používání sociálních sítí.

Pro náš výzkum byl použit dotazník přeložený do českého jazyka překladatelem, aby byla co nejvíce zachována původní verze dotazníku.

Škála FOMO (Fear of Missing Out)

Pro náš výzkum zacílený na zjištění míry syndromu FOMO (Fear of Missing Out) jsme zvolili dotazník vyvinutý Przybylskim a spol. (2013), který nám umožní systematicky a kvantitativně zhodnotit, do jaké míry se u respondentů projevuje strach z toho, že by mohli něco důležitého zmeškat. Nízké uspokojení základních potřeb může vést k většímu užívání sociálních sítí, buď přímo jako způsob sociálního spojení, nebo nepřímo prostřednictvím zvýšené citlivosti na FOMO, které následně motivuje k častější interakci na sociálních sítích (Przybylski et. al, 2013). Dotazník hodnotí potřebu respondenta se neustále informovat o dění kolem sebe, jak se cítí, když něco zmešká a jak se to poté projevuje v jeho chování.

Pro zjištění hodnot strachu z promeškání byla použita škála FoMO (Przybylski et al., 2013) v českém překladu od Macháčkové (2024). Původní škála dosahuje vysoké vnitřní konzistence ($\alpha = 0.87$ až 0.90). Hodnota Cronbachovy alfy v česky přeložené verzi $0,76$ potvrzuje dobrou vnitřní konzistenci této verze, to znamená, že jednotlivé položky dotazníku jsou vzájemně dobře provázané a měří stejný koncept. Pro náš výzkum byla vybrána právě tato ověřená verze pro zajištění co největší přesnosti výsledků. Dotazník měří celkovou míru FOMO, kdy platí, že čím vyšší skóre, tím silnější pocit z promeškání.

Tabulka 3 Dotazník FOMO

DOTAZNÍK
1. Obávám se, že ostatní lidé mají plnohodnotnější zážitky než já.
2. Obávám se, že moji přátelé mají plnohodnotnější zážitky než já.
3. Znepokojuje mě, když se mí přátelé baví beze mě.
4. Přepadá mě úzkost, když nevím, co moji přátelé dělají.
5. Je pro mě důležité porozumět „inside jokes“ svých přátel. (Inside joke je vtip, který je sdílený a chápaný pouze uvnitř určité skupiny lidí jako jsou přátelé, kolegové, nebo členové určité komunity)
6. Někdy uvažuji nad tím, zda netrávím příliš času sledováním toho, co dělají ostatní.

7. Trápí mě, pokud promarním příležitost setkat se se svými přáteli.
8. Když se dobře bavím, je pro mě důležité sdílet to na sociálních sítích (např. aktualizací statusu či zveřejněním fotky).
9. Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli.
10. I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mí přátelé dělají.

Zdroj: vlastní

Dotazník digitální wellbeing

Posledním nástrojem na měření digitálního wellbeingu je dotazník ze studie „Digitální pohoda jako dynamický konstrukt“ (anglicky *"Digital Well-being as a Dynamic Construct"*) od Mariek Vanden Abeele (2021). Studie zkoumá, jak se digitální pohoda vyvíjí a jak ji lze v kontextu dnešního digitálního prostředí měřit. Autorka se zaměřuje na to, že digitální pohoda není stálá a trvalá, a že její úroveň se může lišit na základě různých faktorů jako jsou životní okolnosti, používání konkrétních digitálních technologií, čas strávený na technologiích a účel, za jakými jsou technologie využívány. Zkoumáním digitálního wellbeingu je důležité k pochopení, jak rovnovážné používání technologií může ovlivnit rozvoj syndromu FOMO.

Do výzkumu nám v českém jazyce přeloženou a pilotovanou škálu poskytli přímo autoři na základě e-mailové komunikace, prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D., Mgr. Michaelou Šaradín Lebedíkovou, Ph.D. spolu s kolektivem z Interdisciplinárního výzkumu internetu a společnosti (IRTIS). V letech 2020 až 2025 provedli výzkumníci z IRTIS na Masarykově univerzitě v Brně sérii studií zkoumající vliv chytrých telefonů, sociálních sítí a online her na psychickou, sociální a fyzickou pohodu adolescentů prostřednictvím longitudinálních studií, experimentů a intenzivního sběru dat přes mobilní telefony. Tyto studie poskytují výsledky poukazující na složitost vztahu mezi používáním technologií a pohodou adolescentů. Někteří adolescenti zažívají pozitivní výsledky, zatímco jiní čelí výzvám. Zpráva navíc naznačuje, že významným faktorem není pouze množství času stráveného na obrazovce, ale i způsob, jakým jsou technologie používány a poukazuje na důležitost rozlišování mezi krátkodobými a dlouhodobými efekty (EU Kids Online, 2025).

Dotazník měří čtyři dimenze, které se týkají pozitivních a negativních prožitků jednotlivců k digitálním technologiím. V rámci pozitivních zkušeností zahrnuje hédonické a eudaimonické přístupy, naopak loss of control (ztráta kontroly) a functional impairment

(funkční narušení) řadíme do negativních prožitků spojených s používáním digitálních technologií. Dotazník je tvořen 12 otázkami, každá dimenze obsahuje 3 otázky.

Tabulka 4 Dotazník digitální wellbeing

	Dotazník:
Hedonic 1	1. Technologie jsou pro mě zdrojem zábavy.
Hedonic 2	2. Technologie mi pomáhají vypořádat se s nudou.
Hedonic 3	3. Používat technologie mě baví.
Eudaimonic 1	4. Technologie mi pomáhají organizovat si praktické záležitosti v životě.
Eudaimonic 2	5. Používat technologie mi přináší inspiraci a smysl.
Eudaimonic 3	6. Technologie jsou podstatnou součástí mého života.
Loss control 1	7. Technologie jsou ztráta času.
Loss control 2	8. Technologie mě rozptylují víc, než bych chtěl/a.
Loss control 3	9. Kvůli technologiím jsem méně přítomný/á v daném okamžiku.
Fun impair 1	10. Cítím se vystresovaný/á z toho, že musím být stále online.
Fun impair 2	11. Používání technologií mi brání být produktivní (např. doma, ve škole, v práci).
Fun impair 3	12. Používání technologií u mě vede ke konfliktům s rodinou, přáteli, spolužáky nebo kolegy (např. v práci, ve škole apod.).

Zdroj: vlastní

Dotazník začíná demografickými otázkami (pohlaví položka 1, studovaný ročník položka 2). Otázka 3 zjišťuje nejčastěji používané sociální sítě a navazuje na dotazník SONTUS, který se zaměřuje na frekvenci používání různých sítí. Položky 4–32 hodnotí na 11 bodové škále frekvenci používání sociálních sítí v konkrétních situacích během týdne, zatímco položky 33–42, hodnoceny 5tídobovou Likertovou škálou, měří míru syndromu FOMO. Položky 43–54 měří pomocí 7stupňové škály prožitky spojené s digitálními technologiemi ve čtyřech dimenzích. Dotazník končí poděkováním za spolupráci.

Na základě pilotní studie se 14 středoškolskými studenty bylo ověřeno, že dotazník je srozumitelný a vhodný k použití.

5.6 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor zahrnuje studenty všech ročníků středních škol v České republice. Nerozlišujeme veřejné či soukromé střední školy, rozhodujícím ukazatelem

pro zařazení do výběru bylo, aby vybraná škola provozovala středoškolské vzdělávání. Ve výkonových ukazatelích statistické ročenky školství se uvádí, že v roce 2023/2024 je v České republice provozováno celkem 1304 středních škol, na kterých se ke stejnému datu vzdělává celkem 484 758 žáků (Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2023/2024, © 2024).

Výběrový výzkumný soubor

Výběrovým výzkumným souborem jsou studenti středních škol ve Zlínském kraji. Ke školnímu roku 2023/2024 je ve Zlínském kraji provozováno 73 středních škol, na kterých se vzdělává 26 880 studentů (Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2023/2024, © 2024). Pro náš výzkum jsme se rozhodli využít metodu dostupného výběru. V **dostupném výběru** výzkumník vybírá účastníky nebo jednotky výzkumu na základě jejich dostupnosti a ochoty se zúčastnit. Tento typ výběru je velmi praktický a rychlý, ale zároveň může vést k výběrové chybě, protože účastníci nejsou vybíráni náhodně a nemusejí být reprezentativní pro celkovou populaci (Gavera, 2000; Machara 2022). Naše šetření zahrnuje výzkumný vzorek tvořený 1171 studenty středních škol ze Zlínského kraje, z nichž 630 je dívek (53,80 %) a 541 chlapců (46,20 %).

Tabulka 5 Výzkumný vzorek dle pohlaví

	(n)	(%)
CHLAPCI	541	46,2 %
DÍVKY	630	53,8 %
Σ	1171	100 %

Zdroj: vlastní

Dotazníky mezi studenty byly rozšířeny prostřednictvím středních škol, které jsme požádali o spolupráci. Dotazník nebyl veřejně přístupný, čímž jsme se snažili minimalizovat riziko, že dotazník vyplní někdo jiný než středoškolští studenti. Dotazníkové šetření probíhalo elektronickou formou, což usnadnilo sběr dat a umožnilo školám rychlou a časově nenáročnou organizaci. S žádostí o spolupráci bylo osloveno 73 středních škol ve Zlínském kraji (Rejstřík škol a školských zařízení, 2024). Na školách jsme oslovovali zaměstnance z řad vedení a pracovníky školského poradenského zařízení. Výzkumu se zúčastnilo 28 škol, které předaly elektronické dotazníky svým studentům nebo je nasdílely do interního webu školy. Zbylých 45 škol na žádost nereagovalo. Spolupráce ze strany škol byla klíčová

k oslovení studentů a úspěšnému shromáždění 1171 vyplněných dotazníků. Díky tomu jsme mohli pokračovat v našem výzkumu s dostatečným vzorkem účastníků.

5.7 Způsob zpracování dat

V rámci výzkumu byly použity tři validované nástroje, dotazník SONTUS (Social Networking Time Use Scale) k měření intenzity využívání sociálních sítí, dotazník FOMO (Fear of Missing Out) hodnotící míru syndromu FOMO a dotazník na zjištění úrovně digitálního wellbeingu. Dotazník v našem výzkumu je vytvořen a realizován prostřednictvím webové stránky Survio.com, která umožňuje efektivní sběr dat od respondentů. Odpovědi respondentů byly zaznamenávány na různých úrovních hodnotící škály podle typu a zaměření jednotlivých dotazníků. Data od respondentů budou vyhodnocována v programu Microsoft Excel, kde se kódováním převedou do číselného formátu a zpracují do tabulek, které umožní přehledné shrnutí jednotlivých odpovědí.

Dotazník nejprve zahrnuje položky zaměřené na základní sociodemografické údaje respondentů, konkrétně jejich pohlaví a ročník, ve kterém studují. V rámci výzkumu zaměřeného na středoškolské studenty nebude řešen věk respondentů. Většina zkoumaných středoškoláků spadá do věkové skupiny generace Z, což zajišťuje jednotný vzorek pro analýzu. Zohlednění věku by nepřineslo zásadní rozdíly v interpretaci výsledků, protože se jedná o specificky definovanou cílovou skupinu. Studované ročníky budou zahrnuty pouze v rámci popisných statistik. Součástí sociodemografických údajů je i otázka zaměřena na porovnání nejčastěji preferovaných sociálních sítí mezi respondenty. Jednotlivé otázky budou analyzovány prostřednictvím statistických charakteristik jako jsou: **aritmetický průměr, modus, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota.**

Pro výzkumné otázky DVO 1, 2 a 3, zjišťující úroveň času stráveného na sociálních sítích, míru syndromu FOMO a úroveň digitálního wellbeingu, budou zvoleny popisné statistické metody zahrnující aritmetický průměr, minimální a maximální hodnoty, směrodatnou odchylku a modus, které umožňují podrobné zhodnocení získaných dat.

Pro dílčí výzkumné otázky (DVO 4, 5, 6) zkoumající rozdíly mezi pohlavími bude použit t-test pro nezávislé vzorky, který umožní zhodnotit statisticky významné rozdíly mezi skupinami. Ve výzkumných otázkách zaměřených na souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO (DVO 7), mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO (DVO8) stejně jako mezi časem stráveným na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu (DVO 9), bude aplikován Pearsonův korelační koeficient.

Statistické metody, t-test a korelační koeficient budou využity k ověření hypotéz na hladině významnosti 0,05. Zjištěné výsledky budou popsány.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Tato kapitola se zaměřuje na analýzu získaných výsledků.

6.1 Informace o respondentech

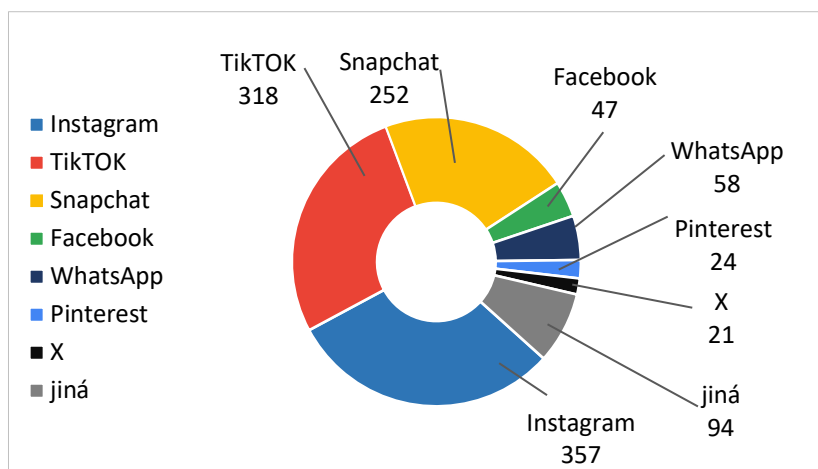
Tato část obsahuje tři otázky z našeho dotazníku.

Položky 3, 4 a 5 se zaměřují na zkoumání pohlaví respondentů, ročník, do kterého aktuálně patří v rámci středoškolského studia a na jejich nejoblíbenější sociální síť. Položka 1 zjišťovala pohlaví respondentů. Dotazník vyplnilo celkem 1171 respondentů. Ve zkoumaném vzorku bylo 541 (46,20 %) chlapců a 630 (53,80 %) dívek.

Položka 2 byla zaměřena na zjištění aktuálního ročníku studia středoškolských respondentů. Největší zastoupení měli studenti ze 3. ročníku, jejichž počet činil 383 a studenti 1. ročníku, kterých bylo 372. Ve 4. ročníku bylo zjištěno 248 studentů, zatímco nejmenší zastoupení měli studenti 2. ročníku, s celkovým počtem 168.

Položka 3 vyhodnocovala data o nejčastěji využívaných sociálních sítích mezi respondenty. Otázka na nejčastěji využívanou sociální síť byla zahrnuta do výzkumného dotazníku jako doplňkový prvek, který slouží k získání zajímavého přehledu a umožňuje porovnání výsledků mezi respondenty v rámci kontextu jejich digitálního chování. Nejčastěji využívanou sítí byl Instagram, jako nejpreferovanější síť ji označilo 30 % respondentů. Na druhém místě byl označen TikTok (28 %), třetí místo patří platformě Snapchat (22 %). Naopak tradiční Facebook dosáhl nejmenšího zájmu, pouhé 4 %. Mezi další označené sítě můžeme zařadit WhatsApp (5 %), Pinterest (2 %), X (2 %) a možnost „jiná“ označilo 8 %.

Obrázek 1 Počet uživatelů podle sociálních sítí



Zdroj: vlastní

6.2 Čas na sociálních sítích

Dotazník SONTUS (Social networking time use scale), zaměřený na zjištění času stráveného na sociálních sítích, zahrnuje položky 4–32. Dotazník SONTUS obsahuje 29 otázek rozdělených do pěti faktorů: relaxace a volný čas, vzdělávání, veřejná místa, stresové situace a motivace užívání. Otázky jsou původně hodnoceny na 11 bodové škále. Tyto hodnoty jsou následně upraveny na 4 stupňovou Likertovu škálu podle následujícího rozdělení: rozsah odpovědí jedna až tři představují 1. stupeň, čtvrtá až šestá odpověď představují 2. stupeň, sedmá až devátá odpověď 3. stupeň a desátá až jedenáctá odpověď 4. stupeň.

Pro každou otázku byl vypočítán aritmetický průměr odpovědí respondentů, poté byl stanoven souhrnný průměr pro každou kategorii. Výsledné skóre jednotlivých kategorií bylo určeno na základě těchto průměrů a posuzováno podle předem stanovených škál. Celkové skóre dotazníku, pohybující se v rozmezí 5 až 23 bodů, vzniká součtem skóre všech kategorií a poskytuje hodnocení závažnosti používání sociálních sítí. Hodnocení uživatelů sociálních sítí je rozděleno do 4 kategorií: nízká úroveň užívání (5–9 bodů), průměrná úroveň užívání (10–14 bodů), vysoká úroveň užívání (15–19 bodů) a extrémně vysoká úroveň užívání (19–23 bodů).

Tabulka 6 Výsledné hodnoty faktorů SONTUS

Faktory	M	Modus	SD	Σ průměrů otázek	Skóre
Relaxace a volný čas	3,31	3	0,48	29,79	6
Doba vzdělávání	2,98	3	0,48	17,84	4
Veřejná místa	1,93	2	0,57	9,66	2
Období stresu	2,24	2	1,02	11,17	2
Motivy užívání	2,87	3	0,83	11,48	3
				Σ	17

Zdroj: vlastní

Faktor „**Relaxace a volný čas**“ dosáhl nejvyššího skóre 6 z možných 7. Průměrná hodnota činí 3,31, hodnota směrodatné odchylky je 0,48, modus 3. Otázka č. 2 „Když doma odpočíváte“ vykazuje nejvyšší průměr, konkrétně 3,40. Modus této otázky je 3 a směrodatná odchylka 0,50. Nejnížší průměr 2,94 vykazuje otázka č. 22 „Když sledujete televizi, sportovní utkání, filmy nebo jiné programy“. Modus této otázky je 3 a směrodatná odchylka 0,23.

Faktor „**Doba vzdělávání**“ dosáhl nejvyššího skóre 4 z možných 5. Průměrná hodnota činí 2,98, hodnota směrodatné odchylky je 0,48, modus 3. Otázka č. 5 „Když doma pracujete na domácích úkolech nebo provádíte jinou práci“ vykazuje nejvyšší průměr, konkrétně 3,32. Modus této otázky je 3, hodnota směrodatné odchylky 0,46. Nejnížší průměr 2,59 vykazuje otázka č. 29 „Když sledujete vzdělávací videa nebo přednášky související se školou“. Modus této otázky je 3 a směrodatná odchylka 0,49.

Faktor „**Veřejná místa**“ dosáhl nejvyššího skóre 2 z možných 4. Průměrná hodnota činí 1,93, hodnota směrodatné odchylky je 0,57, modus 2. Otázka č. 17 „Když jste na společenské události, jako je např. oslava, svatba“ vykazuje nejvyšší průměr, konkrétně 2,32. Modus této otázky je 2, hodnota směrodatné odchylky 0,46. Nejnížší průměr 1,32 vykazuje

otázka č. 19 „Když čekáte na zahájení duchovních či náboženských aktivit např.: v kostele“. Modus této otázky je 1 a směrodatná odchylka 0,47.

Faktor „*Období stresu*“ dosáhl nejvyššího skóre 2 z možných 4. Průměrná hodnota činí 2,24, hodnota směrodatné odchylky je 1,02, modus 2. Otázka č. 16 „Když chcete zmírnit tlak svých každodenních školních povinností“ vykazuje nejvyšší průměr, konkrétně 2,53. Modus této otázky je 2, hodnota směrodatné odchylky 1,06. Nejnižší průměr 1,32 vykazuje otázka č. 8 „Když jste zažili období výrazného stresu“. Modus této otázky je 1 a směrodatná odchylka 0,91.

Faktor „*Motivy užívání*“ dosáhl nejvyššího skóre 3 z možných 3. Průměrná hodnota činí 2,87, hodnota směrodatné odchylky je 0,83, modus 3. Otázka č. 18 „Když potřebujete komunikovat s rodinou nebo přáteli“ vykazuje nejvyšší průměr, konkrétně 3,14. Modus této otázky je 3, hodnota směrodatné odchylky 0,35. Nejnižší průměr 2,42 vykazuje otázka č. 25 „Když se snažíte najít lidi, které jste dlouho neviděli“. Modus této otázky je 2 a směrodatná odchylka 0,49.

Zpracování dat z našeho výzkumného šetření poskytují ucelený přehled o dosažených výsledcích středoškolských studentů ve Zlínském kraji v úrovni času stráveného na sociálních sítích. Respondenti mohli dosáhnout skóre od 5 do 23, kdy skóre 5 značí nízkou úroveň užívání sociálních sítích, 23 naopak vykazuje extrémní úroveň užívání. Na základě výsledků našeho šetření lze konstatovat, že průměr dívek 2,76 je nepatrně vyšší než průměr 2,75 u chlapců. Minimální hodnota u chlapců je 2,42, maximum 3,08. U dívek je minimum 2,45 a maximum 3,06. Směrodatná odchylka je 0,112 u chlapců a 0,102 u dívek. Studenti dosáhli průměrného skóre na Likertově škále ve výši 2,76 bodů. Faktor 1 má celkové skóre 6, faktor 2 získal skóre 4, u faktoru 3 vyšla hodnota 2, čtvrtý faktor taktéž 2, poslední pátý faktor má skóre 3. Součet jednotlivých faktorů je 17, celkové skóre na škále SONTUS tedy činí **17 bodů**. Na základě získaných hodnot u středoškolských studentů ve Zlínském kraji lze říci, že **úroveň užívání sociálních sítí je vysoká**.

Tabulka 7 Výsledky středoškolských studentů na škále SONTUS

	Průměrné skóre	Minimum	Maximum	SD	Σ
CHLAPCI	2,75	2,42	3,08	0,112	541
DÍVKY	2,76	2,45	3,06	0,102	630
Σ	2,76	2,44	3,08	0,107	1171

Zdroj: vlastní

6.3 Syndrom FOMO

Syndrom FOMO je hodnocen pomocí dotazníku, jehož položky se zaměřují na obavy z promeškaných událostí a zážitků. Respondenti vyjadřují svá stanoviska na 5 bodové Likertově škále. U jednotlivých položek použijeme popisnou statistiku, poté bude prezentována tabulka, která zobrazí průměrné výsledné skóre respondentů. Tato tabulka zároveň zahrne rozlišení dosažených hodnot podle pohlaví, tedy samostatně pro dívky a chlapce.

Tabulka 8 Odpovědi respondentů na škále FOMO

	1	2	3	4	5	Modus	M
1. Obávám se, že ostatní lidé mají plnohodnotnější zážitky než já.	102	274	352	296	147	3	3,10
2. Obávám se, že moji přátelé mají plnohodnotnější zážitky než já.	24	388	173	306	280	2	3,37
3. Znepokojuje mě, když se mí přátelé baví beze mě.	56	226	256	389	244	4	3,46
4. Přepadá mě úzkost, když nevím, co moji přátelé dělají.	68	261	438	234	170	3	3,15
5. Je pro mě důležité porozumět „inside jokes“ svých přátel. (Inside joke je vtip, který je sdílený a chápaný pouze uvnitř určité skupiny lidí jako jsou přátelé, kolegové, nebo členové určité komunity)	100	236	115	391	329	4	3,52
6. Někdy uvažuji nad tím, zda netrávím příliš času sledováním toho, co dělají ostatní.	104	324	404	243	96	3	2,92
7. Trápí mě, pokud promarním příležitost setkat se se svými přáteli.	90	316	238	426	101	4	3,11
8. Když se dobře bavím, je pro mě důležité sdílet to na sociálních sítích	206	169	173	365	258	4	3,26

(např. aktualizací statusu či zveřejněním fotky).							
9. Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli.	306	264	122	373	106	4	2,75
10. I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mí přátelé dělají.	104	282	55	318	412	5	3,56

Zdroj: vlastní

Položka 1 je koncipována jako výrok „*Obávám se, že ostatní lidé mají plnohodnotnější zážitky než já*“. Průměrné skóre odpovědí 3,10 značí mírný pocit obav, modus 3 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je střední možnost, kterou určilo 352 (30,06 %) respondentů.

Položka 2 je koncipována jako výrok „*Obávám se, že moji přátelé mají plnohodnotnější zážitky než já*“. Průměrné skóre odpovědí 3,37 značí vyšší míru souhlasu, modus 2 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše neplatí“, kterou určilo 388 (33,13 %) respondentů.

Položka 3 je koncipována jako výrok „*Znepokojuje mě, když se mí přátelé baví beze mě*“. Průměrné skóre odpovědí 3,46 značí střední míru znepokojení, modus 4 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 389 (33,22 %) respondentů.

Položka 4 je koncipována jako výrok „*Přepadá mě úzkost, když nevím, co moji přátelé dělají*“. Průměrné skóre odpovědí 3,15 značí mírný pocit úzkosti, modus 3 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je střední možnost, kterou určilo 438 (37,40 %) respondentů.

Položka 5 je koncipována jako výrok „*Je pro mě důležité porozumět inside jokes svých přátel*“. Průměrné skóre 3,52 značí vyšší míru významnosti těchto vtipů, modus 4 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 391 (33,39 %) respondentů.

Položka 6 je koncipována jako výrok „*Někdy uvažuji nad tím, zda netrávím příliš času sledováním toho, co dělají ostatní*“. Průměrné skóre 2,92 značí mírnou intenzitu úvah, modus 3 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je střední možnost, kterou určilo 404 (34,50 %) respondentů.

Položka 7 je koncipována jako výrok „*Trápí mě, pokud promarním příležitost setkat se se svými přáteli*“. Průměrné skóre 3,11 značí střední úroveň obav, modus 4 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 426 (36,38 %) respondentů.

Položka 8 je koncipována jako výrok „*Když se dobře bavím, je pro mě důležité sdílet to na sociálních sítích*“. Průměrné skóre 3,26 značí střední potřebu sdílení zábavy, modus 4 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 365 (31,17 %) respondentů.

Položka 9 je koncipována jako výrok „*Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli*“. Průměrné skóre 2,75 značí mírnou úroveň obav, modus 4 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 373 (31,85 %) respondentů.

Položka 10 je koncipována jako výrok „*I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mi přátelé dělají*“. Průměrné skóre 3,56 značí velmi silnou potřebu kontroly, modus 5 ukazuje, že nejčastěji volená odpověď je „spíše platí“, kterou určilo 318 (27,16 %) respondentů.

Nejvyšší průměrná hodnota $M = 3,56$, byla zaznamenána u otázky „*I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mi přátelé dělají*“. S touto položkou spíše souhlasilo 318 (27,16 %) a naprosto souhlasilo 412 (35,18 %) respondentů, dohromady tedy vyjádřilo souhlas 730 (62,34 %) respondentů. Modus 5 naznačuje více souhlasných odpovědí, respondenti mají tedy během dovolené velmi silnou potřebu sledovat aktivity svých přátel. **Nejnižší** průměrná hodnota $M = 2,75$ u otázky „*Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli*“ naznačuje, že obavy z těchto situací jsou nižší. Modus dosáhl hodnoty 4, spíše neplatí vybralo 264 (22,54 %) respondentů, rozhodně neplatí 306 (26,13 %), dohromady tedy 570 (48,68 %) respondentů.

Zpracování dat z našeho výzkumného šetření poskytují ucelený přehled o dosažených výsledcích středoškolských studentů ve Zlínském kraji v míře syndromu FOMO. Studenti mohli dosáhnout skóre od 1-5, kdy hodnota 1 na škále označuje nízkou míru FOMO, tedy minimální strach z promeškání událostí nebo zážitků. Naopak hodnota 5 vyjadřuje vysokou míru FOMO, což značí intenzivní obavy z promeškání. Na základě výsledků našeho šetření lze tvrdit, že průměr chlapců 3,25 je mírně vyšší než průměr 3,19 u dívek. Minimální hodnoty u chlapců 1,90 značí velmi nízkou míru FOMO, maximum 4,60 naopak vyjadřují míru syndromu vysokou. U dívek je minimum 2,11 a maximum 4,27. Směrodatná odchylka je 0,45 u chlapců a 0,36 u dívek. Studenti dosáhli průměrného skóre na této škále ve výši 3,22 bodů, odpovídající střední až mírně vyšší míru syndromu FOMO. Směrodatná odchylka je 0,41. Minimální hodnota 1,99 poukazuje na studenty s velmi nízkou mírou FOMO, zatímco maximální hodnota 4,45 představuje studenty s výrazně vysokou mírou syndromu FOMO. V této skupině středoškoláků se míra syndromu FOMO liší. Někteří studenti

jej pocítují intenzivněji než ostatní. Většina se však drží blízko průměrné úrovně, což naznačuje, že jejich obavy z promeškání nejsou vysoké. Na základě získaných hodnot jsme zjistili, že středoškolští studenti ve Zlínském kraji vykazují střední až mírně zvýšenou míru syndromu FOMO.

Tabulka 9 Výsledky středoškolských studentů na škále FOMO

	Průměrné skóre	Minimum	Maximum	SD	Σ
CHLAPCI	3,25	1,90	4,60	0,45	541
DÍVKY	3,19	2,11	4,27	0,36	630
Σ	3,22	1,99	4,45	0,41	1171

Zdroj: vlastní

6.4 Digitální wellbeing

Dotazník na měření úrovně digitálního wellbeingu obsahuje 4 dimenze, z nichž 2 jsou pozitivní a 2 negativní. Každá dimenze zahrnuje 3 otázky. Respondenti vyjadřují svá stanoviska na 7stupňové Likertově škále (1.naprosto nesouhlasím, 2. nesouhlasím, 3. spíše nesouhlasím, 4. ani souhlas, ani nesouhlas, 5. spíše souhlasím, 6. souhlasím, 7. naprosto souhlasím). U jednotlivých položek použijeme popisnou statistiku, poté bude prezentována tabulka, která zobrazí průměrné výsledné skóre respondentů. Jednotlivé dimenze jsou v Tabulce 11 vyznačeny různými barvami.

Tabulka 10 Odpovědi respondentů na škále digitální wellbeing

	1	2	3	4	5	6	7	Modus	M
1. Technologie jsou pro mě zdrojem zábavy.	47	57	69	159	238	384	217	6	5,14
2. Technologie mi pomáhají vypořádat se s nudou.	14	82	151	103	229	362	230	6	5,10
3. Používat technologie mě baví.	11	137	71	81	296	269	306	7	5,17
4. Technologie mi pomáhají organizovat si praktické záležitosti v životě.	19	61	219	386	363	120	3	4	4,18
5. Používat technologie mi přináší inspiraci a smysl.	58	75	214	122	362	237	103	5	4,52

6. Technologie jsou podstatnou součástí mého života.	15	71	91	112	377	290	215	5	5,13
7. Technologie jsou ztráta času.	11	129	240	257	393	82	59	5	4,17
8. Technologie mě rozptylují víc, než bych chtěl/a.	154	192	219	85	186	220	115	6	3,92
9. Kvůli technologiím jsem méně přítomný/á v daném okamžiku.	56	236	217	351	155	103	53	4	3,71
10. Cítím se vystresovaný/á z toho, že musím být stále online.	52	215	293	87	343	75	106	5	3,94
11. Používání technologií mi brání být produktivní (např. doma, ve škole, v práci).	46	260	374	201	74	153	63	3	3,60
12. Používání technologií u mě vede ke konfliktům s rodinou, přáteli, spolužáky nebo kolegy (např. v práci, ve škole apod.).	74	225	287	144	328	52	61	5	3,71

Zdroj: vlastní

Položka 1 obsahuje tvrzení „*Technologie jsou pro mě zdrojem zábavy*“. Průměrné skóre 5,14 vyjadřuje vnímání technologií jako významný zdroj zábavy. Modus 6 označuje odpověď „souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 384 (32,80 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 839 (71,65 %), nesouhlasných 173 (14,77 %), ani souhlas, ani nesouhlas vybralo 159 (13,58 %) respondentů.

Položka 2 obsahuje tvrzení „*Technologie jsou pro mě zdrojem zábavy*“. Průměrné skóre 5,10 vyjadřuje důležitost technologií při vyplňování volného času a zbavení se pocitu nudy. Modus 6 označuje odpověď „souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 362 (30,91 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 827 (70,62 %) nesouhlasných 247 (21,09 %), odpověď ani souhlas, ani nesouhlas vybralo 103 (8,80 %) respondentů.

Položka 3 obsahuje tvrzení „*Používat technologie mě baví*“. Průměrné skóre 5,17 vyjadřuje radost a pozitivní vnímání technologií a jejich používání. Modus 7 označuje odpověď „naprosto souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 306 (26,13 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 871 (74,38 %), nesouhlasných 219 (18,70 %), odpověď ani souhlas ani nesouhlas vybralo 81 (6,92 %).

Položka 4 obsahuje tvrzení „*Technologie mi pomáhají organizovat si praktické záležitosti v životě*“. Průměrné skóre 4,18 vyjadřuje spíše neutrální až lehce pozitivní vliv technologií na praktické záležitosti v životě. Modus 4 označuje odpověď „ani souhlas, ani nesouhlas“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 386 (32,96 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 486 (41,50 %), nesouhlasných 299 (25,53 %).

Položka 5 obsahuje tvrzení „*Používat technologie mi přináší inspiraci a smysl*“. Průměrné skóre 4,52 vyjadřuje střední úroveň pozitivního vnímání technologií jako zdroje inspirace. Modus 5 označuje odpověď „spíše souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 362 (30,91 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 702 (59,95 %), nesouhlasných 347 (29,63 %), ani souhlas, ani nesouhlas 122 (10,42 %) respondentů.

Položka 6 obsahuje tvrzení „*Technologie jsou podstatnou součástí mého života*“. Průměrné skóre 5,13 vyjadřuje relativně vysoký souhlas respondentů s tímto tvrzením. Modus 5 označuje odpověď „spíše souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 377 (32,19 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 882 (75,32 %), nesouhlasných 177 (15,12 %), ani souhlas, ani nesouhlas 112 (9,56 %).

Položka 7 obsahuje tvrzení „*Technologie jsou ztráta času*“. Průměrné skóre 4,17 vyjadřuje smíšený postoj k efektivitě technologií. Modus 5 označuje odpověď „spíše souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 393 (33,56 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 534 (45,60 %), nesouhlasných 380 (32,45 %), ani souhlas, ani nesouhlas 257 (21,95 %).

Položka 8 obsahuje tvrzení „*Technologie mě rozptylují víc, než bych chtěla*“. Průměrné skóre 3,92 vyjadřuje střední až mírně negativní vnímání této dimenze. Modus 6 označuje odpověď „souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 220 (18,79 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 521 (44,49 %), nesouhlasných 565 (48,25 %), ani souhlas, ani nesouhlas 85 (7,26 %).

Položka 9 obsahuje tvrzení „*Kvůli technologiím jsem méně přítomný/á v daném okamžiku*“. Průměrné skóre 3,71 vyjadřuje spíše neutrální nebo slabší míru souhlasu s tímto

tvrzením. Modus 4 označuje odpověď „ani souhlas, ani nesouhlas“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 351 (29,97 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 311 (26,56 %), nesouhlasných 509 (43,47 %).

Položka 10 obsahuje tvrzení „*Cítím se vystresovaný/á z toho, že musím být stále online*“. Průměrné skóre 3,94 vyjadřuje smíšený tlak respondentů na potřebu být stále online. Modus 5 označuje odpověď „spíše souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 343 (29,29 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 524 (44,75 %), nesouhlasných 560 (47,82 %), ani souhlas, ani nesouhlas vybralo 87 (7,43 %) respondentů.

Položka 11 obsahuje tvrzení „*Používání technologií mi brání být produktivní (např. doma, ve škole, v práci)*“. Průměrné skóre 3,60 vyjadřuje, že většina respondentů neshledávají technologie jako překážku k produktivitě. Modus 3 označuje odpověď „spíše nesouhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 374 (31,94 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 290 (24,77 %), nesouhlasných 680 (58,07 %), ani souhlas, ani nesouhlas 201 (17,16 %).

Položka 12 obsahuje tvrzení „*Používání technologií u mě vede ke konfliktům s rodinou, přáteli, spolužáky nebo kolegy (např. v práci, ve škole apod.)*“. Průměrné skóre 3,71 vyjadřuje, že respondenti považují konflikty způsobené technologiemi za přítomné, avšak ne zcela zásadní. Modus 5 označuje odpověď „spíše souhlasím“ jako nejčastěji volenou. Vybralo ji 328 (28,01 %) respondentů. Celkový počet souhlasných odpovědí bylo 441 (37,66 %), nesouhlasných 586 (50,04 %), ani souhlas, ani nesouhlas 144 (12,30 %).

Pozitivní dimenze

Průměr **hedonic** rovnající se hodnotě $M = 5,14$, modu 6 a směrodatné odchylce 1,61 značí převážně pozitivní vnímání z používání digitálních technologií k pocitům radosti a potěšení.

Průměr **eudaimonic** rovnající se hodnotě $M = 4,61$, modus 5 a směrodatné odchylce 1,46 značí pozitivní prožívání, ale poukazují na nepatrné rozdíly v dimenze zaměřené na smysluplnost a osobní rozvoj při používání digitálních technologií. Aritmetické průměry obou dimenzí naznačují převážně pozitivní vnímání digitálního wellbeingu mezi respondenty. Hodnoty u dimenze hedonic ukazují vyšší intenzitu vnímaného okamžitého potěšení a radosti spojené s digitálním wellbeingem ve srovnání s dimenzí eudaimonic.

Negativní dimenze

Průměrné hodnoty u dimenze Loss of control (ztráta kontroly) rovnající se hodnotě $M = 3,94$, modu 5 a směrodatné odchylce 1,63 značí, že respondenti vnímají mírný negativní dopad na jejich schopnost kontrolovat využívání digitálních technologií. Průměrné hodnoty u dimenze Functional impairments (funkční narušení) rovnající se hodnotě $M = 3,75$, modu 3 a směrodatné odchylce 1,60 označuje převážně neutrální až slabě nesouhlasný postoj respondentů. Průměry obou dimenzí ukazují na nižší intenzitu vnímání negativních aspektů digitálního wellbeingu. Funkční narušení je hodnoceno nejnižší hodnotou, což značí, že respondenti nepovažují digitální technologie za významnou překážku.

Výsledky digitální wellbeingu

Pozitivní dimenze vykazují výrazně vyšší průměrné skóre než negativní dimenze. Nejvyšší průměrná hodnota $M = 5,14$ byla zaznamenána u dimenze hedonic, okamžitý prožitek radosti a spokojenosti má tedy významnou roli v celkovém vnímání a prožívání digitálního wellbeingu. Na rozdíl od toho byly negativní dimenze hodnoceny nižšími průměrnými hodnotami, což ukazuje na slabší intenzitu negativních vlivů. Průměrná hodnota $M = 4,29$, která leží blízko neutrálního bodu Likertovy škály (4), ukazuje na vyrovnané hodnocení digitálního wellbeingu mezi respondenty. Tato hodnota vyjadřuje, že digitální technologie jsou celkově vnímány spíše pozitivně, s převahou přínosných a užitečných aspektů nad negativními.

6.5 Testování hypotéz

H1: Existují významné rozdíly v úrovni času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví.

K testování této hypotézy používáme průměrná skóre respondentů získaná z dotazníku SONTUS. První proměnná pohlaví je kategoriální a druhá proměnná, průměrné skóre, je metrická, volíme t-test pro ověření hypotézy.

Tabulka 11 Průměrné skóre studentů v dotazníku SONTUS

	ARITMETICKÝ PRUMĚR	SD	ROZPTYL	(n)	(%)
CHLAPCI	2,75	0,112	0,66	541	46,2%
DÍVKY	2,76	0,102	0,65	630	53,8%
Σ	2,76	0,107	0,65	1171	100%

Zdroj: vlastní

H₀: Neexistují významné rozdíly v úrovni času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví.

H_A: Existují významné rozdíly v úrovni času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví.

Bylo zjištěno, že neexistují statisticky významné rozdíly v úrovni času stráveného na sociálních sítích v závislosti na pohlaví ($p = 0,340$). Na základě provedené analýzy nezamítáme nulovou hypotézu. Z výsledků plyne, že středoškolští studenti tráví na sociálních sítích stejnou dobu bez ohledu na pohlaví.

H2: Míra syndromu FOMO se u středoškolských studentů liší v závislosti na pohlaví.

K testování této hypotézy používáme průměrná skóre respondentů získaná z dotazníku FOMO. První proměnná pohlaví je kategoriální a druhá proměnná, průměrné skóre, je metrická, volíme t-test pro ověření hypotézy.

Tabulka 12 Průměrné skóre studentů v dotazníku FOMO

	ARITMETICKÝ PRŮMĚR	SD	ROZPTYL	(n)	(%)
CHLAPCI	3,25	0,112	1,78	541	46,2%
DÍVKY	3,24	0,102	1,42	630	53,8%
Σ	3,22	0,107	1,60	1171	100%

Zdroj: vlastní

H₀: V míře syndromu FOMO u středoškolských studentů neexistují významné rozdíly v závislosti na pohlaví.

H_A: V míře syndromu FOMO u středoškolských studentů existují významné rozdíly v závislosti na pohlaví.

Bylo zjištěno, že neexistují statisticky významné rozdíly v míře syndromu FOMO u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví ($p = 0,640$). Na základě provedené analýzy nezamítáme nulovou hypotézu. Z výsledků plyne, že pohlaví neovlivňuje míru syndromu FOMO u středoškolských studentů.

H3: Úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví.

K testování této hypotézy používáme průměrná skóre respondentů získaná z dotazníku digitální wellbeingu. První proměnná pohlaví je kategoriální a druhá proměnná, průměrné skóre, je metrická, volíme t-test pro ověření hypotézy.

Tabulka 13 Průměrné skóre studentů v dotazníku digitální wellbeing

	ARITMETICKÝ PRŮMĚR	SD	ROZPTYL	(n)	(%)
CHLAPCI	4,30	0,39	2,90	541	46,2%
DÍVKY	4,43	0,35	2,62	630	53,8%
Σ	4,36	0,39	2,78	1171	100%

Zdroj: vlastní

H₀: V úrovni digitálního wellbeingu u středoškolských studentů neexistují významné rozdíly v závislosti na pohlaví.

H_A: V úrovni digitálního wellbeingu u středoškolských studentů existují významné rozdíly v závislosti na pohlaví.

Bylo zjištěno, že existují statisticky významné rozdíly v úrovni digitálního wellbeingu u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví ($p = 4,203 \times 10^{-9}$). Na základě provedené analýzy zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu, tedy úroveň digitálního wellbeingu se u středoškolských studentů liší v závislosti na pohlaví.

H4: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

Pro ověření hypotézy využíváme Pearsonův koeficient korelace r , jelikož obě proměnné mají metrický charakter.

Tabulka 14 Pearsonův koeficient korelace H4

		SONTUS	FOMO
SONTUS	Pearsonův koeficient korelace r	1	0,011
	Hladina významnosti p		<0,05
	Počet N	1171	1171
FOMO	Pearsonův koeficient korelace r	0,011	1
	Hladina významnosti p	<0,05	

	Počet N	1171	1171
--	---------	------	------

Zdroj: vlastní

H₀: Neexistuje souvislost mezi úrovní času stráveném na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

H_A: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

Bylo zjištěno, že neexistuje statisticky významná souvislost v úrovni času stráveného na sociálních sítích a v míře syndromu FOMO ($r = 0,011$). Na základě provedené analýzy nezamítáme nulovou hypotézu.

H5: Existuje souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských student.

Pro ověření hypotézy využíváme Pearsonův koeficient korelace r , jelikož obě proměnné mají metrický charakter.

Tabulka 15 Pearsonův korelační koeficient H5

		FOMO	Wellbeing
FOMO	Pearsonův koeficient korelace r	1	0,031
	Hladina významnosti p		<0,05
	Počet N	1171	1171
Wellbeing	Pearsonův koeficient korelace r	0,031	1
	Hladina významnosti p	<0,05	
	Počet N	1171	1171

Zdroj: vlastní

H₀: Neexistuje souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

H_A: Existuje souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů.

Bylo zjištěno, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ($r = 0,031$). Na základě provedené analýzy nezamítáme nulovou hypotézu.

H6: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů.

Pro ověření hypotézy využíváme Pearsonův koeficient korelace r , jelikož obě proměnné mají metrický charakter.

H₀: Neexistuje souvislost mezi úrovní času stráveném na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů.

H_A: Existuje souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů.

Tabulka 16 Pearsonův korelační koeficient H6

		SONTUS	Wellbeing
SONTUS	Pearsonův koeficient korelace r	1	0,018
	Hladina významnosti p		<0,05
	Počet N	1171	1171
Wellbeing	Pearsonův koeficient korelace r	0,018	1
	Hladina významnosti p	<0,05	
	Počet N	1171	1171

Zdroj: vlastní

Bylo zjištěno, že existuje statisticky významná souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a úrovní času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů ($r = 0,018$). Na základě provedené analýzy zamítáme nulovou hypotézu.

7 INTERPRETACE DAT

Primárním cílem naší hlavní výzkumné otázky bylo prozkoumat vztah mezi sociálními sítěmi a rozvojem syndromu FOMO u studentů středních škol. Současně jsme zkoumali digitální wellbeing, neboť adolescenti jsou obzvlášť zranitelní vůči vlivům digitálního prostředí, které mohou ovlivnit formování jejich identity a budování sociálních vztahů během důležitého vývojového období. Abychom mohli určit vztah mezi těmito proměnnými, bylo nejprve potřeba zjistit několik zásadních údajů a to čas, který studenti tráví na sociálních sítích, míru přítomnosti syndromu FOMO a úroveň jejich digitálního wellbeingu. V souvislosti s těmito zjištěními jsme se dále zabývali tím, jak jsou tyto faktory propojeny a jak se vzájemně ovlivňují. K tomu jsme využili popisnou statistiku, t-test pro zjištění rozdílů mezi pohlavími a Pearsonův korelační koeficient pro analýzu vztahů.

7.1 DVO 1: Jaká je úroveň času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů?

DVO 4: Jaká je úroveň času stráveného na sociálních sítích u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

Výsledky šetření ukazují, že studenti nejčastěji využívají sociální sítě jako komunikační kanál k udržování mezilidských vztahů, ať už pro předávání důležitých informací nebo neformální konverzace. Nejvíce je používají v době volného času, kdy relaxují a nejsou zatíženi povinnostmi. Toto chování lze vysvětlit tím, že během volného času mají studenti více příležitostí k odpočinku a zábavě. Sociální sítě jim tedy nabízejí jednoduchý způsob, jak se uvolnit, což je zároveň motivuje k jejich častějšímu používání. Podobně je to i v situacích, kdy studenti využívají sociální sítě například během cestování, ať už v autě nebo v MHD, kde dochází k výraznému nárůstu jejich používání. Tento vzestup lze přičíst tomu, že v daných momentech mají studenti více volného času, který se snaží vyplnit. Nicméně i během studia a přípravy na studium zůstává jejich aktivita vysoká, což může ovlivnit jejich koncentraci, studijní výsledky, schopnost se soustředit nebo si dlouhodobě zapamatovat informace. Výzkumem však bylo i zjištěno, že pokud studenti čelí emocionálnímu nebo psychickému stresu, mají tendenci se sociálním sítím spíše vyhýbat. To může znamenat, že v těchto chvílích vyhledávají jiné způsoby, jak se vyrovnat s náročnými situacemi. Pomocí dotazníku SONTUS jsme zjistili, kolik času studenti tráví na sociálních sítích a v jakých situacích je využívají. Průzkum sledoval chování respondentů za jeden uplynulý týden a zjistil, že studenti ze Zlínského kraje získali skóre 17. Tento

výsledek svědčí o intenzivním používání sociálních sítí a ukazuje, jak významnou roli hrají v jejich každodenním životě.

Zjištěné hodnoty metodou t-testu v našem výzkumu ukazují, že rozdíl v míře využívání sociálních sítí mezi středoškolskými chlapci a dívkami ve Zlínském kraji je zanedbatelný a svědčí o vysoké shodě v jejich chování. Z toho vyplývá, že studenti věnují sociálním sítím srovnatelné množství času.

7.2 DVO 2: Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 5: Jaká je míra syndromu FOMO u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

Z celého vzorku zkoumaných respondentů bylo zjištěno, že syndrom není výrazně přítomný, přičemž směrodatná odchylka a rozptyl naznačují určitou variabilitu jednotlivých odpovědích. To znamená, že i když průměrné hodnocení ukazuje na nízkou přítomnost syndromu, ve zkoumaném vzorku jsou respondenti, jejichž odpovědi se od tohoto průměru výrazněji odchylují. Vyšší rozptyl u chlapců, jak ukazuje jejich směrodatná odchylka (0,45 oproti 0,36 u dívek), naznačuje, že jejich hodnocení jsou více variabilní, jednotliví chlapci se více liší od průměrného skóre. Ačkoli průměrné skóre u obou skupin je téměř stejné, odpovědi chlapců získané přes t-test vykazují širší rozmezí hodnot než u dívek. To může naznačovat, že na jejich hodnocení daného jevu mohou mít vliv různé osobní faktory.

Vyšší průměrná hodnota u otázky „*I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co mi přátelé dělají*“ naznačuje, že potřeba být informován o aktivitách přátel je pro studenty silně přítomná, a to i v situacích, kdy by měli relaxovat. To může odrážet vliv sociálních sítí na jejich každodenní život a tendenci k neustálému propojení. Naopak nejnižší průměrná hodnota u otázky „*Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli*“ ukazuje, že studenti vnímají zmeškání konkrétního setkání za méně stresující. Tento výsledek dává najevo, že jejich sociální interakce nejsou výhradně závislé na fyzické přítomnosti, ale jsou často nahrazovány digitální komunikací.

Změřený čas strávený na sociálních sítích nemusí nutně vést ke zvýšené míře FOMO, jak by se mohlo předpokládat. Průměrná hodnota FOMO, změřená na pětistupňové Likertově škále ($M = 3,22$) svědčí o střední úrovni tohoto syndromu a není výrazně

ovlivněna délkou času stráveného online. Tento výsledek může souviset s tím, že dopad sociálních sítí na míru syndromu FOMO závisí spíše na kvalitě zázemí a uspokojení základních potřeb, jak naznačují předchozí zjištění. Výsledky našeho výzkumu mezi středoškolskými studenty v tomto vzorku zkoumaných respondentů potvrzuje, že základní potřeby jsou dostatečně uspokojeny a silný strach z promeškání skrze nadměrné využívání sociálních sítí nenastává.

7.3 DVO 3: Jaká je úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 6: Jaká je úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů v závislosti na pohlaví?

V rámci našeho výzkumu na digitální wellbeing jsme analyzovali čtyři klíčové dimenze, které byly rozděleny na pozitivní a negativní dimenze. Z pozitivních dimenzí převažuje u středoškolských studentů ve Zlínském kraji spíše hédonický přístup nad eudaimonickým. Hédonická dimenze vykazuje mírně vyšší průměrné skóre ($M = 5,14$, $\text{modus} = 6$) oproti eudaimonické ($M = 4,61$, $\text{modus} = 5$). To znamená, že studenti inklinují k používání technologií především pro okamžitou zábavu a únik od nudy než o efektivní, dlouhodobé dosahování cílů a rozvoj dovedností. Avšak vzhledem k podobným hodnotám směrodatných odchylek (1,61 u chlapců versus 1,46 u dívek) lze usoudit, že rozdíl mezi těmito dimenzemi není velký.

Z negativních dimenzí se jako dominantní ukázala ztráta kontroly „Loss of control“ ($M = 3,94$), která vykazuje mírně vyšší hodnotu oproti funkčnímu zhoršení "Functional impairment" ($M = 3,75$). Přestože modus se u těchto dimenzí liší (5 u loss of control, 3 u functional impairment), podobné hodnoty směrodatných odchylek (1,63 u chlapců versus 1,60 u dívek) naznačují, že rozdíl mezi nimi není zásadní. Studenti často ztrácí pojem o čase během používání digitálních technologií, negativní vliv u zkoumaných respondentů souvisí spíše se ztrátou sebekontroly.

Mírně vyšší úroveň digitálního wellbeingu, zjištěná pomocí t-testu u dívek ve srovnání s chlapci, by mohla souviset s tím, že dívky často využívají sociální sítě k posilování a udržování kvalitnějších sociálních vazeb, které jim poskytují větší emoční podporu a uspokojení. Naopak chlapci se mohou více orientovat na soutěživé aktivity, jako jsou videohry, u kterých může vznikat riziko ztráty kontroly a negativní ovlivnění jejich digitální pohody. Tento tlak na výkon a soutěživost, může u chlapců přispívat k vyšší míře stresu

a nižší celkové pohodě v digitálním prostředí. Podle Vanden Abeele (2021) může postupně nadměrné a problémové používání digitálních technologií vést až ke ztrátě funkčnosti, která může mít na digitální pohodu dlouhodobé negativní důsledky. Celková průměrná hodnota digitálního wellbeingu však dosáhla $M = 4,33$, což v případě optimálního dosaženého skóre 7 značí pozitivní úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

7.4 Jaká je souvislost mezi sociálními sítěmi a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 7: Jaká je souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji?

DVO 8: Jaká je souvislost mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou syndromu FOMO u středoškolských studentů?

DVO 9: Jaká je souvislost mezi úrovní času stráveného na sociálních sítích a úrovní digitálního wellbeingu u středoškolských studentů?

Na hlavní výzkumnou otázku, zda a jak sociální sítě ovlivňují digitální wellbeing a míru FOMO, jsme odpověděli prostřednictvím dílčích výzkumných otázek, které pomocí Pearsonova koeficientu korelace zkoumaly souvislosti mezi jednotlivými proměnnými. Naše výsledky nepotvrdily, že by čas strávený na sociálních sítích měl přímou souvislost s vyšší mírou FOMO ($r = 0,011$). Nelze tedy tvrdit, že delší čas strávený na sociálních sítích je spojen s vyšší mírou FOMO (Przybylski et al. 2013). Sociální sítě však hrají významnou roli v každodenním životě středoškolských studentů ve Zlínském kraji. Na míru syndromu FOMO má výrazně pozitivní vliv sociální interakce a naplnění základních potřeb, které jsou významnější než délka času stráveného na sociálních sítích.

Analýza pomocí Pearsonova korelačního koeficientu ($r = 0,031$) ověřila, že mezi úrovní digitálního wellbeingu a mírou FOMO neexistuje statisticky významná souvislost a míra syndromu FOMO tak není významný faktorem ovlivňující digitální wellbeing. Dále bylo stejnou metodou zjištěno, že čas strávený na sociálních sítích neohrožuje digitální wellbeing, jelikož jeho celková úroveň vyšla v našem výzkumu pozitivně, s průměrem 4,33 na sedmistupňové škále. Tyto nálezy naznačují, že vliv sociálních sítí na digitální pohodu studentů není ovlivněn pouhou délkou jejich používání, ale spíše jinými faktory, jako jsou

motivů ke konektivité na sociálních sítích nebo způsob, jakým jednotlivci přistupují k používání moderních technologií.

Ačkoli digitální technologie mohou představovat určitá rizika, výsledky výzkumu signalizují, že dlouhodobé psychické ani sociální dopady se prozatím hromadně zatím u středoškolských studentů neprojeví. Jedním z hlavních problémů spojených s používáním sociálních sítí je ztráta kontroly nad jejich vlivem v každodenním životě. Studenti by měli pracovat na nastavování vlastních hranic a zlepšení organizace času stráveného online. Klíčové je snížit tlak sociálních médií a zvýšit kvalitu zážitků z jejich používání. Tato opatření mohou přispět k lepšímu zvládnutí FOMO a zdravějšímu používání digitálních technologií u středoškolských studentů ve Zlínském kraji.

7.5 Diskuse

Sociální sítě nás dokážou přenést do virtuálního světa plného možností, kde nám poskytují nejen zábavu, inspiraci, motivaci, užitečné rady a tipy, ale také spojení s blízkými i lidmi po celém světě. Potřeba být stále informován o dění v životech přátel, událostech ve světě a u cizích lidí nevyvolává jen pocit sounáležitosti, ale často může způsobit i opačný efekt. Zejména u adolescentů, kteří se nacházejí v citlivém období formování identity, může tato potřeba snižovat jejich sebevědomí i jejich vnímání vlastních schopností a hodnot. Tento technologický pokrok zásadně mění způsob, jakým žijeme a komunikujeme. Příliš rychlá dynamika a všudypřítomná konektivita přináší stinné stránky, které mají dopad na jedince. Může se jednat o informační přetížení, psychické poruchy nebo například komunikaci, která se spíše mění z osobní na digitální. Podobně tuto problematiku popisuje i Katella (2024), která tvrdí, že komunikace adolescentů s vrstevníky probíhá ve velké míře online než osobně. Zároveň poukazuje na negativní dopady intenzivního užívání sociálních sítích, které se mohou projevit jako zhoršené studijní výsledky, pozornost nebo spánek. Zefack et al. (2024) naopak uvádí, že sociální sítě mohou adolescentům pomoci cítit se blíže k ostatním, což může mít pozitivní vliv na jejich vztahy a sociální interakce. Analýza faktorů zaměřeného na komunikaci z dotazníkového šetření na měření času toto prohlášení v rámci našeho výzkumu potvrdila.

Dalším zajímavým aspektem je role individuálních rozdílů, jako je sebevědomí nebo sociální tlak, které mohou zvyšovat míru syndromu FOMO. Jak podotýkají Rianto & Sefrianus (2024), adolescenti mají značně sníženou schopnost ověřovat zprávy a informace, které se k nim dostávají. Skrze nedostatečně rozvinuté kritické myšlení, které

je podle Lisé & Vávrové (2021) zapříčiněno úplným nedozráním neuronových sítí a prefrontální kůry uložené v čelním laloku, nejsou schopni přijmout skutečnost, že na sociálních sítích jsou často prezentovány pouze úspěchy a pozitivní momenty, zatímco ty negativní zveřejňovány nejsou. To ale neznamená, že se nedějí.

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že respondenti tráví na sociálních sítích hodně času. Podle nástroje SONTUS, který měří čas v úrovních, dosahují středoškolští studenti ze Zlínského kraje třetí úrovně ze čtyř možných, tedy úrovně vysoké. Výzkumné organizace jako Pew Research Center nebo Gallup potvrzují naše zjištění, že adolescenti tráví na sociálních sítích značnou část svého denního času. Průměrný denní čas u českých adolescentů je 4 hodiny a 11 minut (IRTIS, 2023). Zefack et al. (2024) dále tvrdí, že dívky mají tendenci trávit více času na sociálních sítích než chlapci. Výsledky našeho výzkumu toto tvrzení nepodporují. U středoškolských studentů ve Zlínském kraji neexistují statisticky významné rozdíly mezi dívkami a chlapci a časem, který tráví na sociálních sítích.

Podle Przybylského et al. (2013) se strach z promeškání (FOMO) na sociálních sítích zesiluje v situacích, kdy nejsou naplněny základní psychologické potřeby, jako je potřeba sounáležitosti či uznání. Tento strach může vést k častějšímu využívání sociálních sítí jako prostředku ke zlepšení vlastního pocitu. Naopak, pokud jsou tyto potřeby uspokojeny, může to být známkou toho, že člověk má kvalitní zázemí a stabilní podporu. U studentů se to projevuje zejména tehdy, když mají dobré vztahy s rodiči nebo vrstevníky a necítí se odsunuti na druhou kolej. Tuto myšlenku potvrzuje i Prajapati (2025), který uvádí, že zdravé rodičovské vztahy a vyvážený přístup k sociálním sítím přispívá k nižšímu výskytu FOMO a zmírňuje negativní dopady na psychiku i každodenní život. Výsledky hodnocení našeho výzkumu na míru syndromu FOMO naznačují, že i když je syndrom FOMO přítomen, jeho průměrná hodnota se řadí do středního rozsahu. Prajapati (2025) dále upozorňuje na to, že dívky obecně vykazují zvýšenou náchylnost k FOMO, často doprovázenou pocitem osamělosti a úzkostí z odmítnutí. Oproti tomu chlapci zažívají spíše stres vyplývající ze soutěživosti a tlaku na výkon, což může odrážet rozdíly v tom, jak jsou naplňovány jejich vnitřní potřeby. V našem výzkumu jsme nezjistili existenci statisticky významného rozdílu mezi mírou syndromu FOMO u dívek a u chlapců.

Pokud by adolescenti začali chápat například prostřednictvím vzdělávání ve škole, podpory rodičů či vlastního sebevzdělávání problematiku a fungování sociálních sítí a virtuálního světa, mohli by výrazně zmírnit syndrom FOMO a osvobodit se od neustálé potřeby zapojení. Podle Nguyen & Hargittai (2024) má dlouhodobé digitální odpojení

od sociálních sítí pozitivní účinky, které se projevují celkovým zlepšením wellbeingu. Tento přístup by mohl být potřebným klíčem k řešení, jak alespoň částečně omezit čas strávený online. Zavedení pravidelných digitálních detoxů a vědomého odpojení může pomoci zmírnit dočasné přetížení způsobené digitálními technologiemi a podpořit zdravější rovnováhu mezi online a off-line světem. Na důležitost této rovnováhy upozorňuje i Vanden Abeele (2020), která zdůrazňuje, že dodržování zásad digitálního wellbeingu může významně přispět k psychické pohodě a napomoci dlouhodobě udržitelnému a efektivnímu využívání technologií. V našem výzkumu jsme zjistili, že úroveň digitálního wellbeingu u středoškolských studentů ve Zlínském kraji je pozitivní.

Na základě zjištěných skutečností celého výzkumné šetření z výsledků vyplynulo, že i když je úroveň času, který studenti na sociálních sítích tráví vysoká, souvislost mezi sociálními sítěmi a rozvojem syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji neexistuje.

7.6 Limity výzkumu

Výzkum zaměřený na syndrom FOMO a zkoumání úrovně digitální pohody u této cílové skupiny může narážet na několik omezení. Prvním limitem je sebehodnocení. Dotazníky jsou založené na subjektivních odpovědích respondentů, kteří mohou mít tendenci odpovídat podle toho, co považují za společensky přijatelné. I přes zaručenou anonymitu nemusí být odpovědi vždy odrazem skutečných zkušeností. Respondenti, kteří jsou zasaženi syndromem FOMO mohou mít navíc i sklon nadhodnocovat nebo podhodnocovat své chování nebo prožitky a přehánět jeho přítomnost, zatímco jiní mohou své pocity podceňovat, což může ovlivnit validitu výsledků. Také je potřeba brát v úvahu časový faktor. Strach ze zmeškání nebo digitální pohoda mají dynamický charakter a jejich prožívání se může měnit v průběhu času. Výzkum navíc ani nezohledňuje faktory, které by mohly ovlivnit důvody, proč respondenti něco promeškali. Mezi tyto faktory můžeme zařadit například školní výuku nebo plnění povinností, ať už školních nebo jiných. Nezahrnuje taky čas strávený mimo dosah sociálních sítí, jakými mohou být koníčky, čas strávený s rodinou, přáteli nebo jiné okolnosti. Výzkum byl proveden v rámci Zlínského kraje na základě dostupného výběru, který nám omezuje možnosti zobecňovat výsledky (Gavera, 2000). Chování a názory respondentů se mohou lišit od jiných oblastí České republiky.

7.7 Doporučení pro praxi

Časté používání digitálních technologií vyvolává otázky, jestli ovlivňuje schopnost studentů dobře psát nebo komunikovat osobně, a jak se tyto dopady liší od běžné, tradiční komunikace. Je proto důležité, aby studenti omezili tlak sociálních médií tím, že si nastaví jasná pravidla, lépe plánují čas strávený online, snaží se nepropadat strachu z promeškání a zaměřují se na kvalitnější využití těchto platform. Zjištění navíc ukazují, že různé aspekty digitální pohody se projevují jinak u jednotlivých studentů a je potřeba je lépe rozlišovat.

Sociální pedagogika se zaměřuje na výchovné a preventivní postupy, které rozvíjejí kritické myšlení a digitální sebevědomí. Tyto metody pomáhají mladým lidem lépe zvládat vliv digitálního prostředí na jejich identitu a vztahy s ostatními, a zároveň předcházet negativním dopadům spojeným s nadměrným užíváním sociálních médií. Středoškoláci mohou vyzkoušet různé nástroje, například aplikace sledující čas strávený online, pravidelné digitální detoxy nebo plánované odpojování od technologií. Tyto kroky mohou pomoci nejen zlepšit jejich digitální pohodu, ale také podpořit lepší komunikaci, psaní a schopnost efektivně spravovat svůj čas a mít zdravý a vyvážený vztah k digitálním technologiím. Rodinný čas bez zařízení a podpora osobních setkání mimo virtuální prostředí mohou pomoci adolescentům rozvíjet sociální dovednosti a omezit závislost na technologiích. Přímá komunikace v různých situacích je také důležitá pro jejich zdravý sociální vývoj (Rianto & Sefrianus, 2024).

FOMO u studentů lze zmírnit podporou jejich sebevědomí, navazováním osobních vztahů a pochopením důvodů, proč používají sociální sítě. Klíčové je omezit tlak spojený se sledováním ostatních a usilovat o kvalitnější využití času online. Školy mohou zapojit rodiče, vést diskuze o vlivu digitálních technologií a představit koncept JOMO (radost z promeškání). Důraz by měl být kladen na rozvoj kritického myšlení, komunikace a schopnosti zvládat vliv digitálního prostředí. Pedagogové a rodiče hrají klíčovou roli v tom, jak studenti tento vliv zvládají. Školy by měly podporovat kritické myšlení a digitální sebevědomí, aby studenti lépe čelili vlivu technologií na jejich životy. Je důležité pomoci studentům nastavovat si jasné hranice, efektivně plánovat čas strávený online a zaměřovat se na kvalitní využití digitálních platform. Školy by měly zdůraznit vzdělávání o rizicích digitálního prostředí, jako je nadměrné používání technologií, a prevenci negativních dopadů, například zhoršení komunikačních dovedností. Zákazy nejsou ideálním řešením, namísto nich je vhodnější studenty učit, jak technologie používat rozumně a vyváženě, a tím podpořit jejich zdravý vztah k digitálním médiím (EDUin, 2025, ZKOLA, 2023).

ZÁVĚR

V současné době, kdy digitální technologie pronikají do téměř všech aspektů našeho života, se stále častěji zkoumá jejich vliv na sociální vztahy, psychickou pohodu a celkový způsob života. Sociální sítě se staly nedílnou součástí každodenní komunikace. Nabízejí nové možnosti, ale zároveň přinášejí výzvy spojené s udržením zdravé rovnováhy mezi online a offline světem. Jedním z důležitých faktorů, který může narušovat digitální rovnováhu je syndrom FOMO (Fear of Missing Out). Tento strach z promeškání důležitých událostí či zážitků může negativně ovlivňovat digitální wellbeing. Digitální wellbeing představuje schopnost využívat digitální prostředí tak, aby podporovalo duševní zdraví a celkovou životní spokojenost.

FOMO u středoškoláků pramení z hluboko zakořeněné lidské potřeby patřit do společnosti. V minulosti bylo přijetí skupinou klíčové pro přežití. V dospívání se tato potřeba projevuje ještě silněji. Tento proces je dále posilován hormonálními změnami, zejména vlivem dopaminu, který u adolescentů zvyšuje touhu po rychlé odměně a sociálním uznání. Sociální sítě tento efekt zesilují tím, že umožňují vytvářet idealizovaný obraz sebe sama, který často neodpovídá skutečnosti. Uživatelé na nich prezentují pouze to nejlepší, například atraktivní vzhled, zajímavé zážitky či vyhraněné postoje. To vede k tzv. zrcadlení, kdy adolescenti přebírají trendy a chování od druhých. Tlak na dosažení dokonalosti může vést k pochybnostem o vlastní hodnotě, oslabovat sebevědomí a přispívat k rozvoji syndromu FOMO. Mladí lidé tak často pociťují obavy, že jejich život není dostatečně atraktivní, naplněný či odpovídající společenským očekáváním. Sociální sítě mohou výrazně ovlivnit formování identity adolescentů, zejména prostřednictvím interakcí a zpětné vazby od jejich okolí. Ve virtuálním prostředí si navíc mohou vytvořit idealizovanou identitu, která může být pro jejich další vývoj zavádějící a problematická. Silné sociální zázemí a podpora okolí pomáhají překonat pocity izolace a zároveň si udržet balanc ve vnímání reálného a virtuálního světa, čímž zlepšují i digitální pohodu. Vědomé omezování času na sociálních sítích a reflexe vlastního chování jsou také důležitými předpoklady pro zlepšení digitálního blahobytu. Schopnost regulovat vlastní emoce poté napomáhá adolescentům lépe zvládat dopady FOMO a udržet zdravou identitu.

Tato diplomová práce se zabývala vlivem sociálních sítí na rozvoj syndromu FOMO u středoškolských studentů. Kvantitativního výzkumu se zúčastnilo 1171 středoškolských studentů ze Zlínského kraje. Teoretická část práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola se zabývá popisem sociálních sítí a jejich fungováním. Druhá kapitola se soustředí

na syndrom FOMO, jeho příčiny a dopady, zejména v souvislosti s používáním sociálních sítí. Třetí kapitola se zabývá konceptem digitálního wellbeingu, analyzuje jeho pozitivní a negativní aspekty a navrhuje metody na jeho udržení. Čtvrtá kapitola se věnuje popisu adolescenta z hlediska jeho hormonálního a sociálního vývoje a vlivům sociálních sítí na formování jeho identity. Praktická část práce se zaměřuje na kvantitativní výzkum provedený mezi středoškolskými studenty ze Zlínského kraje prostřednictvím dotazníkového šetření. Cílem výzkumu bylo prozkoumat souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou syndromu FOMO. Cílem bylo také zjistit, jak tyto dva faktory ovlivňují úroveň digitálního wellbeingu u respondentů. V páté kapitole jsou definovány výzkumné cíle, výzkumné otázky, popis výzkumného souboru a použité metody při sběru a analýze dat. Šestá kapitola se věnuje analýze výsledků, kde jsou prezentována data získaná z dotazníků o respondentech. Sedmá kapitola nabízí interpretaci výsledků v kontextu teoretických východisek, přičemž ukazuje, jak sociální sítě ovlivňují prožívání FOMO a digitální pohody u středoškoláků.

Výzkum ukázal, že vysoká úroveň času stráveného na sociálních sítích nemá vliv na rozvoj syndromu FOMO u středoškolských studentů ve Zlínském kraji. Výzkum dále prokázal, že neexistuje vztah mezi mírou syndromu FOMO a úrovní digitálního wellbeingu. Pozitivní úroveň digitálního wellbeingu a střední míra syndromu FOMO ukazuje, že adolescenti jsou schopni zachovat si sebejistotu a vyhnout se neustálému srovnávání s ostatními.

V závěru lze konstatovat, že sociální sítě jsou v životech středoškolských studentů Zlínského kraje zdrojem inspirace, zábavy a komunikačním kanálem, jsou však zároveň i potenciálním rizikem pro jejich digitální wellbeing, i když hodnoty naznačují značně pozitivní výsledek. Hranice mezi efektivním a vyváženým přístupem v používání sociálních sítí a digitálních technologií je tenká. Zjištění této práce proto zdůrazňují význam prevence a edukace v oblasti digitální hygieny a zvládání negativních dopadů syndromu FOMO.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Apple Inc. (n.d.). *Use Screen Time on your iPhone or iPad*. Online. Apple Support. 2024. Dostupné z: <https://support.apple.com/en-us/108806>. [cit. 2025-01-06].
- [2] ARISTOTELEŚ. 2012. *Aristotle's Nicomachean ethics*. Paperback edition. Chicago: University of Chicago Press, xxi. ISBN 978-0-226-02675-6.
- [3] BANSAL, Rohit; OBAID, Ahmed J.; GUPTA, Ankur; SINGH, Ram a PRAMANIK, Sabyasachi. Impact of Big Data on Digital Transformation in 5G Era. Online. *Journal of Physics: Conference Series*. 2021, roč. 1963, č. 012170, s. 1-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1963/1/012170>. [cit. 2025-02-26].
- [4] BLAHOŠOVÁ, J., LEBEDÍKOVÁ, M., TANCOS, M., Plhák, J., ŠMAHEL, D., ELAVSKY, S., TKACZYK, M., a SOTOLÁŘ, O. Jak čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů. Brno: Masarykova univerzita, 2023. [cit. 2025-04-05].
- [5] BLECHA, Ivan; BRÁZDA, Radim; BŘEZINA, Jan; FLOSS, Karel; FLOSS, Pavel et al., 1998. *Filosofický slovník*. 2. rozšířené vydání. Nakladatelství: Olomouc. ISBN 80-7182-064-4.
- [6] BRDIČKA, Bořivoj. *Digitální kompetence pro wellbeing*. Online. Metodický portál RVP.cz. 2021. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/22858/DIGITALNI-KOMPETENCE-PRO-WELLBEING.html>. [cit. 2025-02-25].
- [7] COCCHI, Arturo; VANDEN ABEELE, Mariek; MARTENS, Marijn; DE WEVER, Bram a KOSTER, Ernst. Does Digital Disconnection help teenagers? The impact of Digital Disconnection on adolescents' basic needs and the moderating role of their motivation to disconnect. Online. Universiteitsbibliotheek Gent. 2024. Dostupné z: <https://lib.ugent.be/en/catalog/pug01:01JH87X87NYPMW3Y096EXV1W3E?i=1&q=does+digital+disconnection>. [cit. 2025-02-25].
- [8] *Common sense*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.commonsemmedia.org/social-media-social-life-infographic>. [cit. 2025-01-05].
- [9] ČERNÁ, Monika a ČERNÝ, Michal. *Úvod do problematiky sociálních sítí*. Online. Metodický portál RVP.CZ. 2012. Dostupné

- z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/g/15075/UVOD-DO-PROBLEMATIKY-SOCIALNICH-SITI.html>. [cit. 2025-01-24].
- [10] ČERNOVSKÝ, Tomáš. *TOP 10 sociální sítě: Kdo je používá a proč na nich propagovat svůj byznys?* Online. Cernovsky. 2021. Dostupné z: <https://www.cernovsky.cz/marketing/top-10-socialni-site/>. [cit. 2025-01-24].
- [11] ČIHÁK, Lukáš. *Digitální detox: Jak a proč si odpočinout od technologií.* Online. Czech Digital Review. 2024. Dostupné z: <https://cdr.cz/clanek/digitalni-detox-jak-proc-si-odpocinout-od-technologii>. [cit. 2025-01-27].
- [12] DE HESSELLE, Lea C a MONTAG, Christian. Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: results from an experimental study. Online. *BMC Psychology*. 2024, roč. 12, č. 141, s. 1-19. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1>. [cit. 2025-03-12].
- [13] DECI, Edward L. a RYAN, Richard M. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Online. *Annual Review of Psychology*. 2001, roč. 52, s. 141-166. Dostupné z: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>. [cit. 2025-02-01].
- [14] DECI, Edward L. a RYAN, Richard M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Online. *Psychology of Learning and Motivation*. 2009, roč. 11, č. 4, s. 227-268. Dostupné z: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01. [cit. 2025-02-01].
- [15] DECI, Edward L.; HUTA, Veronika a RYAN, Richard M. LIVING WELL: A SELF-DETERMINATION THEORY PERSPECTIVE ON EUDAIMONIA. Online. *Journal of Happiness Studies*. 2008, č. 9, s. 140-170. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>. [cit. 2025-02-02].
- [16] *Digital Well-Being Guidelines for Parents During the COVID-19 Pandemic.* Online. Center for Humane Technology. Dostupné z: <https://www.humanetech.com/digital-wellbeing-covid>. [cit. 2025-02-04].
- [17] *Digitální wellbeing: Co to znamená a jak ho dosáhnout.* Online. Replug.me. 2024. Dostupné z: <https://www.replug.me/digitalni-wellbeing-co-to-znamen-a-jak-ho-dosahnout/>. [cit. 2025-02-01].

- [18] DOBOSIOVÁ, Martina. *Kategorie současných sociálních sítí a aktuální sociální sítě*. Online. Metodický portál RVP.CZ. 2015. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/20145/Kategorie-soucasnych-socialnich-siti-a-aktualni-socialni-site.html>. [cit. 2025-01-24].
- [19] ELDRIDGE, Alison. *Generation Z*. Online. Encyclopædia Britannica. 2025. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Generation-Z>. [cit. 2025-02-26].
- [20] FRANCHINA, Vittoria; VANDEN ABEELE, Marie; J, VAN ROOIJ, Antonius; LO COCO, Gianluca a DE MAREZ, Lieven. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior Among Flemish Adolescents. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018, roč. 15, č. 2319, s. 1-18. Dostupné z: <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph15102319>. [cit. 2025-03-02].
- [21] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- [22] GUNTER, Liadan. *Neuroscience: What Social Media Does to Your Brain*. Online. Nivati. 2023. Dostupné z: <https://www.nivati.com/blog/neuroscience-what-social-media-does-to-your-brain>. [cit. 2025-01-09].
- [23] HANSEN, Anders. *Instamozek*. Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/AccountSaml/SignIn/?idp=https://shibboleth.utb.cz/idp/shibboleth&returnUrl=/kniha/instamozek-7856/>. [cit. 2025-01-11].
- [24] HANSEN, Anders. *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?* Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3734-3. [cit. 2025-02-26].
- [25] *How Do Social Media Algorithms Work in 2025?* Online. QuickFrame. 2025. Dostupné z: <https://quickframe.com/blog/how-do-social-media-algorithms-work/>. [cit. 2025-02-26].
- [26] HRICOVÁ, Alena; ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN, David, 2023. *Metodologie v sociální práci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3636-0.
- [27] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu, Základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0.

- [28] JORGE, Ana. Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. Online. *Sage Journals*. 2019. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2056305119881691#tab-contributors>. [cit. 2025-01-06].
- [29] KARSAY, Kathrin a VANDENBOSCH, Laura. Endlessly Connected: Moving Forward with Agentic Perspectives of Mobile Media (Non-)Use. Online. *Mass Communication and Society*. 2021, s. 779-794. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1974785>. [cit. 2025-01-05].
- [30] KATELLA, Kathy. *How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide*. Online. YaleMedicine. 2024. Dostupné z: <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>. [cit. 2025-01-09].
- [31] KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.
- [32] KWON, Min; LEE, Joon-Yeop; WON, Wang-Youn; PARK, Jae-Woo; MIN, Jung-Ah et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Online. *PLoS ONE*. 2013, roč. 8, č. 2, s. 1-7. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>. [cit. 2025-02-23].
- [33] LONG, A. A. 2003. *Hellénistická filosofie: stoikové, epikurejci, skeptikové*. Praha: OIKOYMENH. ISBN 8072980777.
- [34] LOSEKOOT, Michelle a VYHNÁNKOVÁ, Eliška, 2019. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Žádná velká věda. V Brně: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-084-2.
- [35] MACHÁČKOVÁ, Kristýna. *Souvislost mezi FoMO a citovou vazbou*. Online, Bakalářská práce, vedoucí PhDr. Radka Neužilová Michalčáková, Ph.D. Brno: Masarykova Univerzita, 2024. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/gpeha/Machackova_Kristyna_bakalarska_prace.pdf. [cit. 2025-03-01].
- [36] MACHARA, William. *Body image na středních školách*. Online, Bakalářská, vedoucí Mgr. Jana Martincová Ph.D. Univerzita Tomáše Bati: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2022. [cit. 2025-03-03].

- [37] MARCELA, Roflíková a MARTINA, Vančurová. *Mindfulness pro každého*. Grada Publishing, 2021. ISBN 9788027112418.
- [38] MARTINŮ, Patricie. *Digitálnímu vzdělávání ve školách chybí systém, míní odborník na vliv technologií na wellbeing mladých*. Online. EDUin Informujeme o vzdělávání. 2025. Dostupné z: <https://www.eduin.cz/clanky/digitalnimu-vzdelavani-ve-skolach-chybi-system-mini-odbornik-na-vliv-technologie-na-wellbeing-mladych/>. [cit. 2025-04-05].
- [39] MAŠEK, Jaroslav. *15 tipů, jak na digitální wellbeing se žáky*. Online. Metodický portál RVP.cz. 2021. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/23027/15-TIPU-JAK-NA-DIGITALNI-WELLBEING-SE-ZAKY.html>. [cit. 2025-02-13].
- [40] MAŠEK, Jaroslav. *Digitální kompetence v kontextu digitálního wellbeingu*. Online. Metodický portál RVP.cz. 2022. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/23374/DIGITALNI-KOMPETENCE-V-KONTEXTU-DIGITALNIHO-WELLBEINGU.htm>. [cit. 2025-02-25].
- [41] MILYAVSKAYA, Marina; SAFFRAN, Mark; HOPE, Nora a KOESTNER, Richard. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Online. *Motivation and Emotion*. 2018, roč. 42, s. 725-737. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>. [cit. 2025-02-13].
- [42] NASH, Jo. *Embracing JOMO: Finding Joy in Missing Out*. Online. PositivePsychology.com. 2023. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/jomo-joy-of-missing-out/>. [cit. 2025-01-08].
- [43] NASH, Jo. *The True Meaning of Hedonism: A Philosophical Perspective*. Online. PositivePsychology.com. 2023. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/hedonism/>. [cit. 2025-02-03].
- [44] NGUYEN, Minh Hao a HARGITTAI, Eszter. Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study. Online. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2024, roč. 29, č. 1, s. 2-17. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>. [cit. 2025-01-06].
- [46] NIELSON SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.

- [47] NIEMIEC, Christopher P. *Eudaimonic Well-Being*. Online. SpringerNature. Dostupné z: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_929. [cit. 2025-01-28].
- [48] Od digitální gramotnosti k informatickému myšlení – koncepce, obsah a realizace výuky informatiky z pohledu jejich aktérů. Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 978-80-244-5550-0.
- [49] OLUFADI, Yunusa. Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. Online. *ScienceDirect*. 2016, roč. 33, č. 2, s. 452-471. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>. [cit. 2025-03-12].
- [50] OREL, Miroslav a PROCHÁZKA, Roman. *Vývojová neuropsychologie*. Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3080-1.
- [51] OSALIAN, Ahmad. The relationship between smartphone usage duration (using smartphone's ability to monitor screen time) with hand-grip and pinch-grip strength among young people: an observational study. Online. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2021, roč. 22, č. 186, s. 2-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04054-6>. [cit. 2025-01-06].
- [52] PARDES, Arielle. *Google and the Rise of 'Digital Well-Being'*. Online. WIRED. 2018. Dostupné z: <https://www.wired.com/story/google-and-the-rise-of-digital-wellbeing/>. [cit. 2025-01-06].
- [53] PARKER, Kim a IGIELNIK, Ruth. *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*. Online. Pew Research Center. 2020. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far/>. [cit. 2025-02-26].
- [54] PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.
- [55] PORUBOVÁ, Michaela. *Syndrom FOMO a jeho dopadl na wellbeing studentů pomáhajících profesí*. Online, Diplomová, vedoucí Mgr. Karla Hrbáčková, Ph. D. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2024. [cit. 2025-03-01].

- [56] PRAJAPATI, Aman Kumar. FEAR OF MISSING OUT (FoMo) AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS. Online. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*. 2025, roč. 11, č. 1, s. 1190-1193. Dostupné z: <https://doi.org/10.36713/epra19992>. [cit. 2025-02-20].
- [57] PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 9788024734705.
- [58] PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R. a GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Online. *Computers in Human Behavior*. 2013, roč. 29, č. 4, s. 1841-1848. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>. [cit. 2025-02-02].
- [59] Rejstřík škol a školských zařízení, 2024. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Dostupné z: <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/default.aspx>. [cit. 2024-03-25].
- [60] Rianto, Sefrianus a Juliarta, I Made. The Impact of Social Media on Language Use Among Teenagers. Online. *Socius: Journal of Social and Cultural Studies*. 2024, roč. 2, č. 2, s. 33-45. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.62795/fjlg.v2i2.297>. [cit. 2025-02-09].
- [61] SCOTT, Elizabeth. *How to Deal With FOMO in Your Life*. Online. Verywellmind. 2024. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>. [cit. 2025-03-01].
- [62] SHAH, Alicja. *Defining digital wellbeing*. Online. Joint Information Systems Committee Building Digital Technology Blog. 2019. Dostupné z: <https://digitalcapability.jiscinvolve.org/wp/2019/09/03/defining-digital-wellbeing/>. [cit. 2025-01-05].
- [63] SHARMA, Megha. *Social Media Algorithms: A Complete Guide*. Online. SocialPilot. 2024. Dostupné z: <https://www.socialpilot.co/blog/social-media-algorithm>. [cit. 2025-01-26].
- [64] SLUSSAREFF, Michaela. *Hry, síť, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Žádná velká věda. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2022. ISBN 978-80-7555-156-6.

- [65] SMALL, Gary W.; LEE, Jooyeon; KAUFMAN, Aaron; JALIL, Jason; SIDDARTH, Prabha et al. Brain health consequences of digital technology use^[P]_{SEP}. Online. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2020, roč. 22, č. 2, s. 179-187. Dostupné z: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>. [cit. 2025-01-28].
- [66] SMĚKAL, Vladimír, 2009. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Studium. Brno: Barrister & Principal. ISBN 9788087029626.
- [67] SPITZER, Manfred, 2014. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host. ISBN 9788072948727.
- [68] Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2023/2024, © 2024. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Dostupné z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>. [cit. 2024-11-24].
- [69] *Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+*. Online. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. 2020. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-2030>. [cit. 2025-03-01].
- [70] SVOBODOVÁ, Adéla. *Fenomén FoMO v pedagogické praxi: Jak ve třídách pracovat se strachem z promeškání?* Online. ZKOLA. 2023. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/fenomen-fomo-v-pedagogicke-praxi-jak-ve-tridach-pracovat-se-strachem-z-promeskani/> [cit. 2025-04-05].
- [71] *Syndrom FoMO (fear of missing out)*. Online. Řízení školy. 2020. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/aktuality/syndrom-fomo-fear-of-missing-out.a-7155.html>. [cit. 2025-02-02].
- [72] ŠMAHEL, David, LEBEDÍKOVÁ, Michaela, LACKO, David., KVARDOVÁ, Nikol, MÝLEK, Vojtěch, TKACZYK, Michal, ŠVESTKOVÁ, Adéla, HRDINA, Matouš, MACHÁČKOVÁ, Hana, & DĚDKOVÁ, Lenka. (2024). *Škodí dospívajícím technologie? Zjištění 11 studií o kauzálních dopadech na wellbeing*. Online. Brno: Masarykova univerzita. 2024. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3675178/future_causal_report_2024.pdf. [cit. 2025-03-10].
- [73] ŠMAHEL, David, ŠARADÍN LEBEDÍKOVÁ, Michaela, LACKO, David, KVARDOVÁ, Nikol, MÝLEK, Vojtěch, TKACZYK, Michal, ŠVESTKOVÁ,

- Adéla, GULEC, Hayriye, HRDINA, Matouš, MACHÁČKOVÁ, Hana, DĚDKOVÁ, Lenka. Tech & teens: insights from 15 studies on the impact of digital technology on well-being. EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science. Online. 2025, s. 3-30. ISSN 2045256X. Dostupné z: <https://doi.org/10.21953/lse.g4asyqkcrum7>. [cit. 2025-03-10].
- [74] ŠMAHEL, David. 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. V Praze: Triton. Psychologická setkávání. ISBN 8072543601.
- [75] ŠNAJDROVÁ, Lucie. *Kybersvět není spouštěč, ale zesilovač. U dětí je potřeba rozvíjet dovednost užívat technologie ke svému prospěchu a zdraví*. Online. Národní pedagogický institut ČR. 2023. Dostupné z: <https://digitalizace.rvp.cz/clanky/rozhovor-adela-labusova>. [cit. 2025-01-28].
- [76] VACULÍK, Přemysl. *Google Digital Wellbeing – expanze začala, ale jde stále o betu*. Online. Dotekomanie.cz. 2018. Dostupné z: <https://dotekomanie.cz/2018/10/google-digital-wellbeing/>. [cit. 2025-01-06].
- [77] VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0. [cit. 2025-01-05]
- [78] VANDEN ABEELE, Mariek a NGUYEN, Minh Hao. Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. Online. *Mobile Media & Communication*. 2022, s. 174-189. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>. [cit. 2025-01-05].
- [79] VANDEN ABEELE, Mariek. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. Online. *Oxford University Press*. 2021, s. 932-955. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>. [cit. 2025-01-04].
- [80] VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan, 2008. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Psyché. Praha: Grada. ISBN 9788024714288.
- [81] WALLIS, Claudia. *The impacts of media multitasking on children's learning & development: Report from a research seminar*. Online. Joan Ganz Cooney Center. 2010. Dostupné z: https://joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2010/03/mediamultitaskingfinal_030510.pdf. [cit. 2025-02-01].

- [82] WILSON, Catherine. *Epicureanism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press, 2015. ISBN 9780199688326.
- [83] ZEFACK, Jude Tsafack; DORA, Mbonjo Bitsie; YANKAM, Brenda Mbouamba; FOTINDONG, Esua Alphonsius; NKUME, Vanessa; TONY, Nyeke James; AGBORNYENTY, Ashu Martha; MANKA, Suh Colette; FAVOUR, Onyinye; MBOTOAKO, Rose Nwenyoh; ABAMUKONG, Abigail N. N.; NJOH, Sally Tabe. Beyond the Screen: Exploring the Impact of Social Media on the Psychological Well-Being of Young Adults in Cameroon. Online. *Research Square*. 2024, s. 1-25. Dostupné z: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4560167/v1>. [cit. 2025-02-08].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Počet uživatelů podle sociálních sítí	54
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Dotazník SONTUS	45
Tabulka 2 Odpovědi dotazníku SONTUS	46
Tabulka 3 Dotazník FOMO	47
Tabulka 4 Dotazník digitální wellbeing.....	49
Tabulka 6 Výzkumný vzorek dle pohlaví	50
Tabulka 7 Výsledné hodnoty faktorů SONTUS	55
Tabulka 8 Výsledky středoškolských studentů na škále SONTUS	56
Tabulka 9 Odpovědi respondentů na škále FOMO.....	57
Tabulka 10 Výsledky středoškolských studentů na škále FOMO	60
Tabulka 11 Odpovědi respondentů na škále digitální wellbeing	60
Tabulka 12 Průměrné skóre studentů v dotazníku SONTUS	64
Tabulka 13 Průměrné skóre studentů v dotazníku FOMO	65
Tabulka 14 Průměrné skóre studentů v dotazníku digitální wellbeing	66
Tabulka 15 Pearsonův koeficient korelace H4	66
Tabulka 16 Pearsonův korelační koeficient H5	67
Tabulka 17 Pearsonův korelační koeficient H6	68

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
FoMO	Fear of Missing Out
K-Scale	Korean self-diagnostic program for internet addiction
SONTUS	Social networking time use scale
tzv.	takzvaně

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Vážený respondent,

děkuji Vám za vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé diplomové práce zabývající se vlivem sociálních sítí na rozvoj FOMO u středněškolských studentů.

Dotazník obsahuje 54 otázek a jeho vyplnění Vám zabere přibližně 15-20 minut.

Dotazník je dobrovolný, Vaše odpovědi jsou anonymní a budou použity pouze pro účely tohoto výzkumu.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu. Pokud budete mít jakýkoliv dotaz, neváhejte mě kontaktovat na e-mail fomodotaznik@gmail.com

Co je to FOMO?

FOMO je drakta pro anglický výraz *fear of missing out*. Český ho můžeme přeložit jako *strach z toho, že nám něco unikne* - nedozvíme se nějakou důležitou informací, nebudeme dokonale v obraze o všech novinkách v oboru nebo třeba propáskáme akci, na které by šlo za to jít.

Je to syndrom dnešní úspěšné doby, kdy se na nás odevádá valí kvanta informací, o čemkoliv můžeme vědět do pár sekund a se všemi jsme stále ve spojení. Snážíme se dělat troš, ale tu rychlost, se kterou informace přichází a nové a nové události přibývají, drakta nedokážeme stíhat. Cítíme se zablácení a máme výčitky.

FOMO syndrom nám tak přivádí *pocitů neklidu, nedostatečnosti a může vést až k syndromu vyhoření, úzkostem nebo depresi.*

Citace: Z FOMO do JOMO: Jak se přestat bát, že vám něco unikne online. Hedopycz. Dostupné z: <https://hedopycz.cz/dusenim-pehoda-z-fomo-do-jomo-jak-se-prestat-bat-ze-vam-neco-unikne>. [cit. 2024-12-10].

1 Jaké je vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ žena ☐ muž

2 Ve kterém ročníku na střední škole aktuálně studujete?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1. ročník ☐ 2. ročník ☐ 3. ročník ☐ 4. ročník

1

Dotazník

Dotazník

3 Kterou sociální síť využíváte nejčastěji?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Instagram ☐ TIKTok ☐ Snapchat ☐ Facebook ☐ WhatsApp ☐ Pinterest ☐ X
☐ Jiná

4 Když máte přednášku ve škole.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut. ☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

5 Když doma odpočíváte.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut. ☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

6 Když prožíváte psychické napětí.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

7 Když jdete na stadion sledovat sportovní utkání např.: fotbal, basketbal atd.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

2

3

18 Když se snažíte snížit svůj emoční stres

Nišačeta k stžare: Kšara jadu ošvaid

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu nezbylo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a). ☐ 3 = Použil jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 4 = Použil jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 10 minut.
- ☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-5 během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 7 = Použil(a) jsem to 3-5 během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 8 = Použil(a) jsem to 3-5 během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
- ☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 1 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

19 Když chcete zmírnit tlak svých každodenních školních povinností

Nirređeta k staze: *Polaze jednu odvojeno*

- ☐ 1 – Toto se mě v minulém týdnu nezdařilo. ☐ 2 – Během minulého týdne jsem nepoužíval(a).
☐ 3 – Používal(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. ☐ 4 – Používal(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 10 minut.
☐ 5 – Používal(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. ☐ 6 – Používal(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 7 – Používal(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 8 – Používal(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
☐ 9 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 10 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 11 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
☐ 12 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.

22 Když čekáte na zahájení duchovních či náboženských aktivit např.: kostel

Nápoje k stolici: Všechny jsou odvozeny

- ☐ 1 – Toto se mě v minulém týdnu nezdařilo. ☐ 2 – Během minulého týdne jsem nepoužil(a). ☐ 3 – Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 4 – Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
- ☐ 5 – Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. ☐ 6 – Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 7 – Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 8 – Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
- ☐ 9 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 10 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 11 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

23 Když chcete zjistit více o lidech, které jste potkali osobně.

Návrhová k otázce: Všechny jednu odpověď

- ☐ 1 – Toto se mě v minulém týdnu nezbylo.
 ☐ 2 – Během minulého týdne jsem nepoužíval(a).
 ☐ 3 – Používal jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut.
 ☐ 4 – Používal(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
- ☐ 5 – Používal(a) jsem to 5–6krát během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut.
 ☐ 6 – Používal(a) jsem to 2–5 krát během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 7 – Používal(a) jsem to 2–5 krát během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 8 – Používal(a) jsem to 2–3 krát během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
- ☐ 9 – Používal(a) jsem to více než 1 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
 ☐ 10 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 11 – Používal(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

24 Když trávíte čas s rodinou nebo kamarády a užíváte si společné chvíle

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 – Toto se mě v minulém týdnu nepatlo.
 ☐ 2 – Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
 ☐ 3 – Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut.
- ☐ 4 – Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávila jsem více než 30 minut.
 ☐ 6 – Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut při každém použití.
 ☐ 7 – Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávila jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
- ☐ 9 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut při každém použití.
 ☐ 10 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 11 – Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem více než 30 minut při každém použití.

25 Když sledujete televizi, sportovní utkání, filmy nebo jiné programy.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 – Toto se mě v minutu týdně netýká.</p> <p>5 – Používám ji jen jednou během minulého týdne, ale strávila jsem více než 30 minut.</p> <p>9 – Používám ji to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut při každém použití.</p> | <p>2 – Během minulého týdne jsem nepoužívala.</p> <p>6 – Používám ji to 2-5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut při každém použití.</p> <p>10 – Používám ji to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.</p> | <p>3 – Používám ji jen jednou během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 minut.</p> <p>7 – Používám ji to 2-5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.</p> <p>11 – Používám ji to více než 5 x během minulého týdne, ale strávila jsem méně než 30 minut při každém použití.</p> |
|--|---|--|

26 Když jdete do kina sledovat film.

Nápořádá k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu nezbylo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).

☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 10 a 30 minut.

☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

☐ 7 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. ☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.

☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. ☐ 12 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

27 Když cestujete v autě, autobuse nebo vlaku alespoň 2 minuty.

Nápořádá k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu týkalo. | ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepouží(a). | ☐ 3 = Použí(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. | ☐ 4 = Použí(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně 10 a 30 minutami. |
| ☐ 5 = Použí(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. | ☐ 6 = Použí(a) jsem to 2-5 během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 7 = Použí(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně 10 a 30 minutami při každém použití. | ☐ 8 = Použí(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. |
| ☐ 9 = Použí(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 10 = Použí(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně 10 a 30 minutami při každém použití. | ☐ 11 = Použí(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. | |

28 Když se snažíte najít lidi, které jste dlouho neviděli.

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 1 – Toto se mě v minulém týdnu netykalo. | ☐ 2 – Během minulého týdne jsem nepoužíval. | ☐ 3 – Používal jsem to jednou během minulého týdne, ale stávil jsem méně než 10 minut. |
| ☐ 4 – Používal jsem to jednou během minulého týdne, ale stávil jsem více než 30 minut. | ☐ 6 – Používal jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale stávil jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 7 – Používal jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale stávil jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití. |
| ☐ 9 – Používal jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale stávil jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 10 – Používal jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale stávil jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití. | ☐ 11 – Používal jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale stávil jsem více než 30 minut při každém použití. |

29 Když čekáte na učitele nebo školního poradce, který je momentálně zaneprázdněn.

Nápoweďa k otázce: *Višerte jednu odpoveď*

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 1 - Toto se mě v minulém týdnu netykalo. | ☐ 2 - Během minulého týdne jsem nepoužil(a). | ☐ 3 - Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut. |
| ☐ 5 - Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut. | ☐ 6 - Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 7 - Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minut při každém použití. |
| ☐ 9 - Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití. | ☐ 10 - Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití. | ☐ 11 - Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití. |

30 Když se snažíte zapomenout na své finanční starosti např. kapesné.

Nápořádá k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu nezbylo. ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a)
☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut.
☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut.
☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut.
☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami při každém použití.
☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 a 30 minutami.
☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 30 minut při každém použití.

31 Když jste online a pracujete na školních úkolech nebo projektu.

Náprveďa k otázce: Vyberte jednu odpoveď

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p>1 = Toto se mě v minulém týdnu nestýklo.</p> <p>5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale stříval(a) jsem více než 30 minut.</p> <p>9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.</p> | <p>2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).</p> <p>6 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.</p> <p>10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10-30 minut při každém použití.</p> | <p>3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10 minut.</p> <p>7 = Použil(a) jsem to 2-5 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10-30 minut při každém použití.</p> <p>11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem více než 30 minut při každém použití.</p> | <p>4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale stříval(a) jsem méně než 10-30 minut.</p> <p>8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale stříval(a) jsem více než 30 minut při každém použití.</p> |
|--|--|---|--|

32 Když sledujete vzdělávací videa nebo přednášky související se školou.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1 = Toto se mě v minulém týdnu netýkalo.
 ☐ 2 = Během minulého týdne jsem nepoužil(a).
 ☐ 3 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut.
 ☐ 4 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami.
- ☐ 5 = Použil(a) jsem to jednou během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut.
 ☐ 6 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
 ☐ 7 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 8 = Použil(a) jsem to 2-3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.
- ☐ 9 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem méně než 10 minut při každém použití.
 ☐ 10 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem mezi 10 a 30 minutami při každém použití.
 ☐ 11 = Použil(a) jsem to více než 3 x během minulého týdne, ale strávil(a) jsem více než 30 minut při každém použití.

33 Obávám se, že ostatní lidé mají plnohodnotnější zážitky než já.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

34 Obávám se, že moji přátelé mají plnohodnotnější zážitky než já.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

35 Znepokojuje mě, když se má přátelé baví beze mě.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

36 Přepadá mě úzkost, když nevím, co moji přátelé dělají.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

37 Je pro mě důležité porozumět „inside jokes“ svých přátel. (Inside joke je vtip, který je sdílený a chápáný pouze uvnitř určité skupiny lidí jako jsou přátelé, kolegové, nebo členové určité komunity)

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

38 Někdy uvažuji nad tím, zda netrávím příliš času sledováním toho, co dělají ostatní.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

39 Trápí mě, pokud promarním příležitost setkat se se svými přáteli.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

40 Když se dobře bavím, je pro mě důležité sdílet to na sociálních sítích (např. aktualizací statusu či zveřejněním fotky).

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

41 Trápím se, zmeškám-li předem domluvené setkání s přáteli.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

42 I když jsem na dovolené, tak neustále kontroluji, co má přátelé dělají.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto neplatí
 ☐ spíše neplatí
 ☐ nemohu se rozhodnout
 ☐ spíše platí
 ☐ naprosto platí

43 Technologie jsou pro mě zdrojem zábavy.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

44 Technologie mi pomáhají vypořádat se s nudou.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

45 Používat technologie mě baví.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

46 Technologie mi pomáhají organizovat si praktické záležitosti v životě.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

47 Používat technologie mi přináší inspiraci a smysl.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

48 Technologie jsou podstatnou součástí mého života.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

49 Technologie jsou ztráta času.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

50 Technologie mě rozptylují víc, než bych chtěl/a.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

51 Kvůli technologiím jsem méně přítomný/á v daném okamžiku.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

52 Cítím se vystresovaný/á z toho, že musím být stále online.

Náponěda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ naprosto nesouhlasím
 ☐ spíše nesouhlasím
 ☐ ani souhlas, ani nesouhlas
 ☐ spíše souhlasím
 ☐ souhlasím

53 Používání technologií mi brání být produktivní (např. doma, ve škole, v práci).

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| ☐ naprosto
nesouhlasím | ☐ nesouhlasím | ☐ spíše
nesouhlasím | ☐ ani souhlas, ani
nesouhlas | ☐ spíše
souhlasím |
| ☐ souhlasím | ☐ naprosto
souhlasím | | | |

54 Používání technologií u mě vede ke konfliktům s rodinou, přáteli, spolužáky nebo kolegy (např. v práci, ve škole apod.).

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| ☐ naprosto
nesouhlasím | ☐ nesouhlasím | ☐ spíše
nesouhlasím | ☐ ani souhlas, ani
nesouhlas | ☐ spíše
souhlasím |
| ☐ souhlasím | ☐ naprosto
souhlasím | | | |