

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra bezpečnostních studií

Nomofobie - důsledek užívání moderních informačních a komunikačních technologií

Bakalářská práce

Nomophobia - a consequence of the use of modern information and
communication technology

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Josef DUBSKÝ

AUTOR PRÁCE

Andrea ABSOLONOVÁ

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 10. 3. 2023

Andrea ABSOLONOVÁ

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Josefovi Dubskému za všestrannou pomoc, cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá nomofobií, jakožto závislosti vztahující se k používání mobilních telefonů. Cílem dané práce byla deskripce a analýza poznatků vůči fenoménu nomofobie relevantních, se zaměřením na rizika a důsledky, které jsou s nomofobií spojovány. Práce je v obsahu rozdělena na dvě části. První část práce tvoří samotná deskripce fenoménu nomofobie, zatímco druhá část práce sestává z prezentace a následné komparace studií, které se problematikou nomofobie zabývaly.

KLÍČOVÁ SLOVA

bakalářská práce * Policejní akademie ČR * nomofobie * závislost * prevence
* léčba * komparace studií * rizika a důsledky

ANNOTATION

This bachelor thesis focuses on nomophobia, which is an addiction related to the use of mobile phones. The aim of this thesis was the description and analysis of knowledge that is relevant to the nomophobia phenomenon, focusing on the risks and consequences associated with nomophobia. The thesis is divided into two parts by its content. The first part of this thesis consists of the description of nomophobia phenomenon, while the second part consists of presentation and subsequent comparison of studies that addressed the issue of nomophobia.

KEYWORDS

* bachelor thesis * Police Academy of the Czech Republic * nomophobia * addiction
* prevention * treatment * comparison of studies * risks and consequences

Obsah

Úvod.....	7
Část I.	
1. Nomofobie.....	9
1.1 Definice.....	9
1.2 Faktory vzniku.....	10
1.2 Zdravotní rizika a důsledky	12
2. Diagnóza	15
2.1 Obvyklé symptomy.....	15
2.2 Nomofobie jako součást jiných duševních onemocnění.....	16
2.3 Hranice mezi nomofobií a zdravým užíváním mobilního telefonu	17
2.4 Způsoby diagnostiky	18
3. Prevence	19
3.1 Opatření na úrovni státu	19
3.2 Prevence v rámci rodinného prostředí	19
3.3 Vzdělávání veřejnosti a prevence v rámci škol	19
3.4 Prevence formou povzbuzování společenských aktivit.....	20
3.5 Prevence v rámci zaměstnání/povolání	20
4. Léčba	20
4.1 Současné možnosti léčby	20
4.1.1 Expoziční terapie	20
4.1.2 Kognitivně behaviorální terapie	21
4.1.3 Léčba medikamenty.....	21
4.1.4 Terapie realitou.....	22
4.1.5 Svépomoc.....	22
Část II.	
5. Nomofobie jako předmět zájmu sociologického šetření	23
5.1 Komparace výsledků jednotlivých studií a vyvození důsledků	50

Závěr.....	53
Seznam použitých zdrojů	55
Seznam příloh.....	57

Úvod

Ačkoliv si v současné době mnozí z nás nedokáží život bez mobilních telefonů představit, první telefon byl na trh uveden teprve roku 1983.¹ S rozvojem moderních technologií a prostřednictvím toho i možností, co se používání těchto technologií týče, se nicméně objevily i nové problémy a výzvy. Nomofobie (z angl. „no mobile phone phobia“), je jakožto závislost na mobilních telefonech nebo také strach z toho nemít možnost používat mobilní telefon² považována za nemoc současné digitální a virtuální společnosti.³ Samotný termín „nomofobie“ byl pak poprvé použit až roku 2008, a to v souvislosti se studií z Velké Británie, která se zabývala možnostmi vzniku úzkostných poruch v důsledku nadužívání mobilních telefonů.⁴ Nomofobie jakožto relativně nový typ závislosti, který se ve společnosti do značné míry vyskytuje, může ve svém důsledku vytvářet vážná zdravotní, sociální ale i bezpečnostní rizika. **Cílem** této bakalářské práce je deskripce a analýza relevantních poznatků ohledně daného typu závislosti, a to se zaměřením na rizika a důsledky, které se k němu vztahují. Ke splnění cíle práce bude užito metody obsahové analýzy a komparace literárních zdrojů, které se problematiky nomofobie týkají. V první části této práce se budu věnovat deskripci samotného fenoménu nomofobie. Konkrétně zde věnuji první kapitole definici a faktorům vzniku nomofobie a dále také zdravotním rizikům a důsledkům, které se s danou deviací pojí. Druhá kapitola pak bude věnována problematice diagnózy. Třetí kapitolu věnuji otázce preventivních opatření a v kapitole čtvrté se seznámíme se současnými možnostmi léčby nomofobie. Značná část práce je pak zaměřena na faktografii sociologických výzkumů a šetření realizovaných v České republice, ale

¹ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.7.3.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

² OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-6 [cit.7.3.2023]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

³ AMANDEEP. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. [online]. 2019, Volume 28, Issue 2, s. 231–236 [cit.7.3.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7660011/>

⁴ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.7.3.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

také v jiných zemích. Tato analytická část práce, která je realizována v rámci páté kapitoly, se opírá především o závěry studií. Konkrétně se tedy jedná o dvě studie z České republiky, dále studii z Indie, Bangladéše, a v neposlední řadě i studii z USA, přičemž dané zahraniční studie jsou dostupné z běžného vyhledávání na internetu. V dané části práce věnuji pozornost především metodologii a výsledkům jednotlivých průzkumů a šetření a jejich následné komparaci.

1. Nomofobie

1.1 Definice

Nomofobie, z anglického spojení výrazů „*no mobile phone*“ a „*phobia*“, referuje, jak již originální název napovídá, k fobii z nemožnosti používat mobilní telefon. Jinými slovy se tedy jedná o závislost na mobilních telefonech. Nomofobie bývá spojována s pocity neklidu, výraznými úzkostmi a pocity tísně⁵ či nervozitou způsobenými právě odloučením osoby od jejího mobilního telefonu a vzhledem ke své provázanosti s existencí mobilních telefonů (obzvláště chytrých telefonů, tzv. „smartphonů“) je nomofobie považována za poruchu současné digitální a virtuální společnosti. V obecné rovině lze nomofobii chápat jako patologický strach zůstávat mimo dosah technologií. Samotná závislost na chytrých telefonech pak bývá řazena jako závislost na technologiích, která spadá pod tzv. behaviorální závislosti nechemické povahy, které zahrnují interakci člověka a stroje.⁶ Tato závislost je přítomná, pokud dochází k nutkavému používání technologií vedoucí k roztržitosti, neúspěšným snahám ovládat míru užívání technologií nebo přestat technologie používat, významnému narušení nebo zanedbávání v jakékoli oblasti života, lhaní členům rodiny o míře užívání zařízení a používání zařízení jako úniku nebo ke zmírnění špatné nálady.⁷

Z proběhnuvších průzkumů z různých zemí a kultur, jmenovitě pak z průzkumů z Indie, Finska, či Polska a Běloruska, je patrné, že nomofobie je všeobecně rozšířená.

Používání chytrých telefonů má pozitivní i negativní dopady na životy lidí po celém světě, avšak v současnosti jsou studie zkoumající vliv nomofobie na kvalitu života,

⁵ OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-10, [cit.1.12.2022]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

⁶ AMANDEEP. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. [online]. 2019, Volume 28, Issue 2, s. 231–236 [cit.1.12.2022]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7660011/>

⁷ KANMANI, Aparna. NOMOPHOBIA – An Insight into Its Psychological Aspects in India [online]. 2017, Volume 4, No. 87. s. 6 [cit.1.12.2022]. ISSN 2348-5396 (e) | ISSN: 2349-3429 (p). Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Aparna-Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dabb50a1a/NOMOPHOBIA-An-Insight-into-Its-Psychological-Aspects-in-India.pdf

co se adolescentů týče, omezené. Ačkoliv akademický zájem o zkoumání problémů pramenících z používání chytrých telefonů roste, výzkum nomofobie byl až doposud vzácný.⁸ V současnosti stále zůstává nejasné, do jaké míry je do procesu vzniku úzkostí (případně dalších škodlivých jevů) zapojena právě nomofobie nebo nakolik jsou zde faktorem jisté osobnostní předpoklady.⁹

Výraz „nomofobie“ byl poprvé použit v souvislosti se studii, která byla provedena ve Velké Británii roku 2008. Cílem této studie bylo zhodnotit možnost vzniku úzkostných poruch v důsledku nadměrného používání mobilních telefonů¹⁰ Zúčastnilo se jí celkem 2163 uživatelů mobilních telefonů a podle výsledků dané studie 53% respondentů mělo tendenci k úzkostem v případě, že ztratí svůj mobilní telefon, vybijí se jim baterie nebo jim dojde kredit či jsou mimo pokrytí sítě. Údajně nejvíce jsou nomofobií postiženy osoby ve věku 18-24 let.¹¹

1.2 Faktory vzniku

Na úvod k této kapitole je třeba poznamenat, že co se studií týče, byla vztahu mezi nomofobií a jinými psychologickými charakteristikami věnována relativně malá pozornost.¹² Podle španělské studie z roku 2016 má nicméně nezdravé užívání mobilních telefonů jistou souvislost s extravertí a neuroticismem,¹³ přičemž

⁸ AMANDEEP. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. [online]. 2019, Volume 28, Issue 2, s. 231–236 [cit.3.12.2022]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7660011/>

⁹ OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-10 [cit.3.12.2022]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

¹⁰ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.3.12.2022]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

¹¹ KANMANI, Aparna. NOMOPHOBIA – An Insight into Its Psychological Aspects in India [online]. 2017, Volume 4, No. 87. s. 6 [cit.3.12.2022]. ISSN 2348-5396 (e) | ISSN: 2349-3429 (p). Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Aparna-Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-](https://www.researchgate.net/profile/Aparna-Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dabb50a1a/NOMO)

[An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dabb50a1a/NOMO](https://www.researchgate.net/profile/Aparna-Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dabb50a1a/NOMO)
[PHOBIA-An-Insight-into-Its-Psychological-Aspects-in-India.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Aparna-Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dabb50a1a/NOMO)

¹² OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-10 [cit.10.12.2022]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

¹³ OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and

úroveň úzkosti a četnost neurotických rysů osobnosti zvyšují vážnost závislosti, jakou je nomofobie. Důležitý by tedy mohl být z hlediska této závislosti výzkum jejích prediktorů. Jako příklad lze uvést indickou studii (též z roku 2016), která se zaměřovala na genderové rozdíly co se nomofobie a impulzivity týče. Tato studie byla provedena na vysokoškolských studentech ve věkovém rozmezí 18-24 let, načež podle výsledků se u mužů oproti ženám projevovала nomofobie ve vyšší míře.¹⁴ Je však zapotřebí zde zmínit i studii z roku 2015, publikovanou mimo jiné na stránkách Americké psychologické asociace (angl. „American Psychological Association“, neboli APA), podle které je závislost na chytrých telefonech podporována sociálním stresem. Podle této studie muži zažívali méně sociálního stresu než ženy a ve výsledku tak své chytré telefony nepoužívali pro sociální účely tak často jako ženy. Zde je nutné zmínit, že podle dané studie u osob, které využívají své chytré telefony k sociálním účelům, je šance na vytvoření si návyku na chytrý telefon vyšší. Výsledkem tudíž byla vyšší šance na vytvoření si návyku či přímo závislosti na užívání chytrých telefonů právě u žen. Nabízí se tedy úvaha, zda spíše než pohlaví osob může být prediktorem nomofobie právě sociální stres, popř. další negativní jevy.¹⁵

Dalším faktorem z hlediska nomofobie může být i samotná užitečnost mobilních telefonů v souvislosti s plněním každodenních povinností, obzvláště pak v případě smartphonů, které nejen umožňují osobám zůstat v kontaktu (i pokud jde o úkoly týkající se povolání či zaměstnání), ale zároveň mohou sloužit k získávání informací, ke spravování financí nebo dokonce k podnikání. Vzhledem k tomu, nakolik se lidé na své mobilní telefony spoléhají, tedy nemusí být překvapivé, že

characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-10 [cit.10.12.2022]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

¹⁴ OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 5-10 [cit.10.12.2022]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

¹⁵ van DEURSEN, Alexander J.A.M.; BOLLE, Colin L.; HEGNER, Sabrina M.; KOMMERS, Piet A.M.. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender [online]. 2015, Volume 45, s. 411-420 [cit.10.12.2022]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214007626?via%3Dihub>

se jejich ztráty či odloučení od nich obávají. Odloučení od mobilního telefonu tak může způsobovat pocity izolovanosti od důležitých aspektů života osoby, jako jsou přátelé, rodinní příslušníci, či výše zmíněné finance, práce anebo informace. Jiným výrazným faktorem může být míra používání mobilních telefonů během dne. Podle studie z roku 2014 publikované v Deníku behaviorálních závislostí (angl. „Journal of Behavioral Addictions“) vysokoškolští studenti tráví na svých mobilních telefonech až devět hodin denně. V souvislosti s touto studií můžeme tedy podle výzkumníků hovořit o tzv. „paradoxu technologií“, kdy ačkoliv užívání mobilních telefonů skýtá jistou svobodu v možnosti snadno komunikovat či shromažďovat informace, zároveň může vést k omezující a stres vyvolávající závislosti. V neposlední řadě je třeba zmínit i faktor obeznámenosti s technologiemi, především pak u mladších generací. Podle Národního institutu pro zneužívání drog u dospívajících (angl. „The National Institute on Drug Abuse for Teens“) může být úzkost z odloučení od mobilního telefonu častější u dospívajících osob či mladých dospělých, a to vzhledem ke skutečnosti, že osoby daných věkových kategorií se narodily a vyrůstaly ve věku digitálních technologií. Dané technologie pak bývají často nedílnou součástí každodenního života těchto osob.¹⁶

1.2 Zdravotní rizika a důsledky

Jako každá patologická závislost i nomofobie se negativně podepisuje na životě a zdraví osob, které jí trpí. Podle americké studie z roku 2014 nadužívání mobilního telefonu může negativně ovlivňovat jak psychické zdraví (např. formou dříve zmíněných úzkostí), tak i fyzické zdraví osob. Podle oné studie osoby, které používaly svůj mobilní telefon ve větší míře, byly méně fyzicky zdatné, než osoby, které mobilní telefon používaly v míře menší. Údaje z rozhovorů s těmito osobami pak naznačují, že užívání mobilního telefonu fyzické aktivity narušuje, což působí, že osoby, které se věnují svým mobilním telefonům ve větší míře, jsou méně fyzicky aktivní a v porovnání s respondenty používajícími mobilní telefon v menší

¹⁶ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.10.12.2022]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

míře se více kloní k sedavému způsobu života.¹⁷ Jiná studie pak uvádí, že lidé trpící závislostí na chytrých telefonech mohou trpět bolestmi paží a ramen či cervikogenními bolestmi hlavy spojenými s napětím v zádech a krku, dále také muskuloskeletálními zraněními rukou, prstů, paží anebo zápěstí, což je spojováno se způsobem držení těla u osob věnujících svému chytrému telefonu pozornost po delší dobu.¹⁸ Mimo narušování pohybových aktivit může mít nadužívání mobilního telefonu za následek i narušení akademického výkonu studentů. Když byli respondenti v rámci studie požádáni, aby poskytli podrobnosti o užívání svých mobilních telefonů, několik osob uvedlo, že je užívaly během studia i během vyučovacích hodin. Ačkoliv je výzkum zabývající se provázaností nadužívání mobilních telefonů s akademickým výkonem omezený a metody jednotlivých studií se zásadně liší, výsledky i přesto naznačují, že zde vztah mezi danými rovinami existuje, a to nikoliv kladný.¹⁹ Přílišné používání chytrých telefonů může u studentů zapříčinit meškání vyučovacích hodin a jiných vzdělávacích akcí, jejich používání během vyučovacích hodin pak má potenciál odvádět pozornost studentů od probírané látky. Autoři mexické studie z roku 2015²⁰ pak uvádějí, že kvůli závislosti na smartphonech mladí lidé často zanedbávají provádění nutných každodenních činností. Příkladem se jedná o studium, čtení, mluvení s ostatními lidmi nebo dokonce spánek.²¹

¹⁷ LEPP, Andrew. BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C.. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students [online]. 2014, Volume 31, s. 343-350 [cit.1.1.2023]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213003993?via%3Dihub>

¹⁸ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 3 [cit.1.1.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

¹⁹ LEPP, Andrew. BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C.. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students [online]. 2014, Volume 31, s. 343-350 [cit.1.1.2023]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213003993?via%3Dihub>

²⁰ FISCHER de la Vega, Laura Estela. BRIBIESCA CORREA, Graciela. CHÁVEZ SÁNCHEZ, David. CONTRIBUCIÓN DE LA MERCADOTECNIA EN LA UTILIZACIÓN DEL SMARTPHONE PARA VIDEOJUEGOS, CONVIRTIÉNDOLA EN UNA POSIBLE ADICCIÓN EN LOS JÓVENES [online]. 2015, vol.11, No.8, s. 36 [cit.1.1.2023]. ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431. Dostupné z: <https://core.ac.uk/download/pdf/328024823.pdf>

²¹ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 2-3 [cit.1.1.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

Studie z roku 2015, jejíž autoři si dali za cíl identifikovat a popsat různé dimenze nomofobie, uvádí, že se nomofobie skládá ze čtyř základních domén: první doménou je neschopnost komunikovat, druhou doménou je ztráta připojení, třetí doménou nomofobie je nemožnost získávat informace a doménou čtvrtou je ztráta pohodlí poskytovaného chytrými telefony.^{22 23} V praxi se tyto dimenze projevují například tím, že lidé trpící nomofobií neustále kontrolují své mobilní telefony, berou si své telefony všude, kam jdou (např. i do sprchy), a tráví používáním svého mobilního telefonu i mnoho hodin denně. V případě, že jsou od mobilního telefonu odloučení, pak zažívají pocity bezmoci. Lze tedy usoudit, že nomofobie může mít nejen negativní dopady na psychiku osob, ale může být velmi náročná i co se konzumace času týče. Podle dalších studií²⁴ je pak nutkavé používání mobilních telefonů spojeno se zvýšenou mírou stresu, dále s depresemi a s úzkostí. Nomofobie se dále pojí s nižší životní spokojeností a horším pocitem, co se zdraví obecně týče.²⁵

Mimo dosud zmíněných jevů je v souvislosti s nomofobií třeba zmínit i negativní důsledky na sociální a interpersonální úrovni. Konkrétně vzato se u osob mohou objevit větší potíže, co se týče sociálního soužití, pokud jsou dané osoby zvyklé vyjadřovat se spíše virtuálně a pomocí tzv. emotikonů. Podle studie z roku 2020 s nárůstem míry používání chytrých telefonů mohou mít osoby potíže udržovat dialog s jinou osobou tak, aby během rozhovoru udržovaly oční kontakt namísto sledování svého mobilního telefonu, dále pak mohou mít potíže se samotným vedením konverzace mimo virtuální prostředí, přičemž na vině zde

²² CHROMÁ, Jana. ŠPANIHELOVÁ, Nikol. Nomofobie v pediatrické populaci [online]. 2022, 77 (6), s. 357 [cit.18.2.2023]. Dostupné z: <https://cspediatric.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>

²³ YILDIRIM, Caglar. CORREIA, Ana-Paula. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire [online]. 2015, Volume 49, (s. 130-137) [cit.1.1.2023]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001806?via%3Dihub>

²⁴ LEPP, Andrew. BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C.. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students [online]. 2014, Volume 31, s. 343-350 [cit.1.1.2023]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213003993?via%3Dihub>

²⁵ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.1.1.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

má být jejich nedostatečné sebevědomí. Vyšší míra používání chytrých telefonů jako taková může mít za následek snahu jedince izolovat se od zbytku společnosti, což u něj ve výsledku vede k pouze omezeným a konfliktním mezilidským vztahům, které jsou tedy i pro okolní osoby méně přínosné.²⁶

V neposlední řadě je třeba zmínit i případná bezpečnostní rizika, se kterými lze nomofobii spojit. Podle výsledků studie z Bangladéše, která bude zmíněna ve druhé části této bakalářské práce, z celkového počtu respondentů více jak 58% respondentů uvedlo, že příležitostně používají svůj mobilní telefon i během řízení automobilu.²⁷ Co se České republiky týče, oficiální webové stránky Ministerstva dopravy České republiky uvádějí, že je 20% všech dopravních nehod zapříčiněno nevěnováním se řízení, přičemž častou příčinou nepozornosti má být právě manipulace s telefonem při řízení.²⁸

2. Diagnóza

2.1 Obvyklé symptomy

Na začátku této kapitoly je nutné zmínit, že nomofobie prozatím není klinickou diagnózou,²⁹ nicméně i přesto se díky dosavadnímu výzkumu podařilo identifikovat některé znaky, které by mohly na nomofobii poukazovat. V rámci výzkumu z roku 2014, zabývajícího se výskytem emočních změn souvisejícím s nezdravým užíváním mobilních telefonů, bylo zjištěno, že nomofobové v porovnání se zdravými respondenty vykazovali významný nárůst úzkosti, dále se u nich projevila tachykardie, respirační změny, třes, pocení, strach a deprese,

²⁶ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 3 [cit.1.1.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

²⁷ PAVITHRA, MB. SUWARNA, Madhukumar. MAHADEVA MURTHY, TS. A STUDY ON NOMOPHOBIA – MOBILE PHONE DEPENDENCE, AMONG STUDENTS OF A MEDICAL COLLEGE IN BANGALORE. 2015, Volume 6, Issue 2 s. 342 [cit.1.1.2023]. p. ISSN 0976 3325, e ISSN 2229 6816. Dostupné z: <https://njcmindia.com/index.php/file/article/view/1204/954>

²⁸ Mdcr.cz: bodovysystem/prestupky [online]. [cit.1.1.2023]. Dostupné z: <https://www.mdcr.cz/bodovysystem/prestupky>

²⁹ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.4.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

a to v případě, kdy byli odloučeni od svého mobilního telefonu nebo jej nemohli používat.³⁰ K dalším příznakům nomofobie lze zařadit i dezorientaci, neklid³¹ a pocity slabosti či závrať. U vážnějších případů nomofobie pak může dojít i k panické atace. Mimo těchto příznaků se nomofobie může vyznačovat i následujícími způsoby:

- neschopností mobilní telefon vypnout,
- nošením telefonu všude s sebou (dokonce i na místa, jako je koupelna),
- Neustálou kontrolou telefonu, zda neobsahuje zmeškané hovory, e-maily, zprávy apod.,
- Strachem z toho, že bude daný jedinec bez Wifi připojení nebo že se nebude moci připojit k mobilní datové síti,
- nabíjením baterie i navzdory faktu, že je mobilní telefon téměř zcela nabitý,
- jedincovou neustálou kontrolou, zda má telefon u sebe,
- strachem z toho, že v případě nouze nebude mít jedinec možnost zavolat si o pomoc,
- odřikáním různých aktivit a plánovaných akcí za účelem trávení více času na mobilním telefonu,
- stresem jedince z nepřítomnosti v internetovém prostředí nebo také z nepřítomnosti, co se týče jeho online identity.³²

2.2 Nomofobie jako součást jiných duševních onemocnění

Jak studie z roku 2020 (Gonçalves, Dias, Correia) zmiňuje, nomofobie se mimo jiné může negativně projevit i na interpersonální a sociální úrovni. Prostřednictvím kapitoly „Zdravotní rizika a důsledky“ již bylo řečeno, že nárůst používání mobilních telefonů může vést k potížím v rámci vedení konverzace s jinými

³⁰ OLIVENCIA-CARRIÓN, María Angustias. FERRI-GARCÍA, Ramón. del MAR RUEDA, María. JIMÉNEZ-TORRES, Manuel Gabriel. LÓPEZ-TORRECILLAS, Francisca. Temperament and characteristics related to nomophobia [online]. 2018, Volume 266. s. 6 [cit.4.2.2023]. ISSN 0165-1781. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>

³¹ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.4.2.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

³² Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.4.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

osobami, přičemž problémy s vedením konverzace mohou být zapříčiněny nízkým sebevědomím osob zvyklých komunikovat spíše virtuálně a potíže v socializaci mohou dodatečně vést ke snaze osob se izolovat.³³ V souvislosti s tímto tvrzením lze představit i jinou formu úzkosti, než je nomofobie, a sice sociální fobii. Tato fobie se mimo jiné projevuje právě potížemi s udržení očního kontaktu (což bylo ve výše zmíněné kapitole konstatováno v souvislosti s nadužíváním mobilních telefonů), dále se u jedinců trpících sociální fobií mohou projevit tendence k sociální izolaci a v neposlední řadě bývá sociální fobie spojována s nízkých sebehodnocením. Nabízí se tedy úvaha, zda vyšší míra užívání mobilních telefonů (popř. nomofobie s takovým užíváním spojená) nemůže v konečném důsledku přispět ke vzniku sociální fobie.³⁴ V souvislosti s nomofobií lze zmínit i jiný problém, se kterým se moderní společnost potýká, a sice tzv. digitální závislost. Ačkoliv konsensus ohledně definice digitální závislosti neexistuje, digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém osoby pokračují i negativním důsledkům navzdory. Podobně jako nomofobie, digitální závislost není definována v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (neboli DSM-5) a není definována ani v MKN-10, tedy Mezinárodní klasifikaci nemocí. Zajímavé na této závislosti je, že definičně vzato zahrnuje i nadužívání mobilních telefonů.³⁵ Zůstává tedy otázkou, zda bude nomofobie (v případě, že bude digitální závislost oficiálně uznána) považována za formu digitální závislosti či zda bude tvořit samostatnou kategorii.

2.3 Hranice mezi nomofobií a zdravým užíváním mobilního telefonu

Vzhledem k potenciálu vyvolat závislost se stalo časté (až extrémní) užívání chytrých telefonů vážným problémem, a to i vzhledem ke skutečnosti, že je

³³ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 3 [cit.4.2.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

³⁴ Cmhcd.cz: stopstigma/o-dusevnych-nemocech/neuroticke-poruchy/socialni-fobie/ [online]. [cit.4.2.2023]. Dostupné z: <https://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevnych-nemocech/neuroticke-poruchy/socialni-fobie/>

³⁵ Drogy-info.cz: zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-ceske-republice-2022/ [online]. [cit.4.2.2023]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-ceske-republice-2022/>

v současné době zejména mezi mladými dospělými tolik rozšířené, že není jako problematické vnímáno. Chytré telefony nabízejí spoustu zábavných zážitků, které mohou potenciálně působit jako odměny, čímž se zvyšuje šance pro cílené používání telefonu, které se může spustit na základě vnitřních i vnějších podnětů. Podle studie z roku 2015 (Deursen a kol.) pouhá kontrola oznámení může působit jako odměna, čímž se zvyšuje šance, že se z ověřování oznámení stane zvyk a následně i závislost. Tedy i pouhé ověřování oznámení dokáže vytvořit vzorec závislosti, který může mít ve výsledku negativní dopad na různé aspekty života osoby. V této souvislosti je pak třeba rozlišit dva pojmy, a sice používání chytrého telefonu a závislost na něm. Ačkoliv totiž osoba používá chytrý telefon denně i několik hodin, nemusí se nutně jednat o patologickou závislost, neboť dané používání mobilního telefonu může být ku prospěchu jedince, a to jak z hlediska osobního, tak z hlediska profesního. O závislosti lze mluvit až v případě, kdy absence mobilního telefonu působí u osob změny v chování anebo změny emoční. O patologické závislosti lze tedy hovořit až v případě kdy je běžný život kompromitován nezdravou mírou používání mobilního telefonu a nežádoucími důsledky tohoto užívání. V tomto kontextu podobně jako u závislostí na psychoaktivních látkách se i u závislosti na chytrých telefonech objevují nepříjemné fyzické a psychické symptomy (viz kapitola „Obvyklé symptomy“), vedle kterých se nomofobie může dále projevovat pocity odloučení, ztráty anebo frustrace, může dojít k pocitům či dokonce fyzickým projevům hněvu, k manipulaci, nátlaku nebo také k vydírání ze strany nomofobní osoby.³⁶

2.4 Způsoby diagnostiky

V současnosti není nomofobie podle Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5) uznána jako psychická porucha. I přesto však výzkumníci vytvořili dotazník pro nomofobii, tzv. Nomophobia Questionnaire

³⁶ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 2-3 [cit.5.2.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

(NMP-Q) za účelem posouzení příznaků, přičemž studie naznačují, že je dotazník užitečný jako měřítko strachu z toho, že se osoba ocitne bez mobilního telefonu. NMP-Q sestává z dvaceti otázek, které jsou roztrženy do čtyř kategorií, jež byly zmíněny v kapitole „Vliv nomofobie na kvalitu života“. Pro připomenutí se jedná o „neschopnost komunikovat“, „ztrátu připojení“, „neschopnost získávat informace“ a „ztrátu pohodlí poskytovaného chytrými telefony“. ³⁷

3. Prevence

3.1 Opatření na úrovni státu

Jednou z variant prevence, kterou zmiňuje indická studie (Sudip Bhattacharya, Md Abu Bashar, Abhay Srivastava, Amarjeet Singh, studie z roku 2019), je zákonné stanovení minimálního věku pro používání mobilního telefonu.

3.2 Prevence v rámci rodinného prostředí

Podle výše zmíněné indické studie by přínosná z hlediska prevence nomofobie mohla být motivace dětí a mladistvých k participaci na venkovních aktivitách ze strany rodičů. To by utvářelo pro děti příležitost setkávat se tváří v tvář. ³⁸ Zde si můžeme připomenout studii z roku 2020 (Gonçalves a kol.) zmiňující, že je socializace pro nomofobní osoby, které jsou zvyklé vyjadřovat se pouze virtuálně a pomocí „emotikonů“, náročnější a dodatečně může vést jedince ke snaze se od společnosti izolovat. ³⁹

3.3 Vzdělávání veřejnosti a prevence v rámci škol

Užitečné by z hlediska prevence mohlo být vzdělávání rodičů ohledně takových psychických problémů, jako je nomofobie. Za účelem vzdělávání osob na téma

³⁷ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.5.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

³⁸ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.5.2.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

³⁹ GONÇALVES, Soraia. DIAS, Paulo. CORREIA, Ana-Paula. Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies [online]. 2020, Volume 2, s. 3 [cit.5.2.2023]. ISSN 2451-9588. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>

nomofobie a případného řešení nomofobních případů by pak ze strany škol bylo namísto zjednat poradce či jiného profesionála. V rámci škol by pak preventivně mohlo působit i určité vynucování si omezeného používání mobilních telefonů.

3.4 Prevence formou povzbuzování společenských aktivit

Jak zmíněná indická studie uvádí, usměrňování mládeže k participaci na společenských aktivitách by mělo být prováděno kreativním způsobem. Mohou zde být navrženy určité mechanismy, které mládež do sociálních interakcí, fyzických aktivit, výletů a podobných akcí dokáží zapojit.

3.5 Prevence v rámci zaměstnání/povolání

Podobně jako u škol i zde je potřeba zvážit přijetí odborného poradce, který by ideálně poskytoval poradenství na místě.

4. Léčba

4.1 Současné možnosti léčby

Na začátek této kapitoly je nutné podotknout, že možnosti léčby jsou v současné době velmi omezené, a to vzhledem ke skutečnosti, že koncept nemoci je relativně nový (jak bylo zmíněno již v kapitole „Definice“, první studie užívající výraz „nomofobie“ pochází až z roku 2008).⁴⁰

4.1.1 Expoziční terapie

Jedná se psychotherapeutický postup spočívající v postupném vystavování pacienta situacím, ze kterých má obavy,⁴¹ přičemž náročnost expozice se bude s postupem času zvyšovat. Expoziční terapie se obvykle využívá u léčby různých úzkostných poruch.⁴² Cílem léčby v případě nomofobie je nechat pacienta postupně si navyknout na chození bez mobilního telefonu. Počátek expoziční

⁴⁰ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.15.2.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

⁴¹ Wikiskripta.eu: Expoziční terapie [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Expozi%C4%8Dn%C3%AD_terapie

⁴² Adicare.cz: uzkosti/uzkostne-stavy-uzkosti/expozicni-terapie/ [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://adicare.cz/uzkosti/uzkostne-stavy-uzkosti/expozicni-terapie/>

terapie může mít podobu např. ponechání mobilního telefonu ve vedlejší místnosti a postupem času se pacient bude propracovávat k delším časovým úsekům tráveným bez svého mobilního telefonu (příkladově se bude jednat o vypnutí telefonu v čase, kdy se pacient zabývá jinou činností nebo o ponechání mobilního telefonu doma, pokud se pacient chystá odejít do obchodu).

4.1.2 Kognitivně behaviorální terapie

Jedná se o proces zahrnující řešení negativních a iracionálních myšlenkových vzorců přispívajících k maladaptivnímu chování.⁴³ Tento druh terapie má, co do léčby psychických poruch, velmi široké využití. Co se kontextu s nomofobií týče, kognitivně behaviorální terapie byla úspěšná jak u léčby různých úzkostných poruch, tak u léčby depresí a zneužívání návykových látek.⁴⁴ Cílem této terapie je naučit se identifikovat negativní či iracionální způsoby myšlení a nahradit je myšlenkami realističtějšími a racionálnějšími. Například ve vztahu k nomofobii namísto, aby si osoba myslela, že pokud nekontroluje svůj mobilní telefon každých pár minut, zmešká něco životně důležitého, kognitivně behaviorální terapie této osobě pomůže připomenout si, že jí pravděpodobně nic neunikne, pokud bude svůj mobilní telefon kontrolovat pouze občasně.

4.1.3 Léčba medikamenty

Lékaři či psychiatři mohou na léčbu některých symptomů nomofobie předepsat různé léky proti úzkosti nebo antidepresiva. Jako prvořadé medikamenty se u léčby úzkosti a deprese využívají tzv. selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu, jako je např. Zoloft, Paxil nebo Lexapro.⁴⁵ Indická studie uvedla, že byly dále k léčbě symptomů úspěšně použity tranlylcypromin a klonazepam,⁴⁶ přičemž klonazepam se jako účinná látka v České republice vyskytuje v léku

⁴³ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

⁴⁴ BECKOVÁ, Judith S. Kognitivně behaviorální terapie: základy a něco navíc. (s. 20), 1. vyd. Praha: TRITON, 2018. ISBN 978-80-7553-525-2.

⁴⁵ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

⁴⁶ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.15.2.2023]. Dostupné z: [Dostupné z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/)

zvaném „Rivotril“. ⁴⁷ Farmakologické intervence vykazují slibné výsledky v kombinaci s léčebnými modalitami jako je právě například kognitivně behaviorální terapie.

4.1.4 Terapie realitou

Podstatou realitní terapie je přimět pacienta zaměřit svou pozornost na jiné aktivity (péče o zahradu, malování aj.) než jakou je používání mobilního telefonu. ⁴⁸ Tato terapie byla vytvořena americkým psychiatrem Williamem Glasserem. ⁴⁹

4.1.5 Svépomoc

Domnívá-li se osoba, že trpí nomofobií nebo že tráví používáním svého mobilního telefonu příliš mnoho času, doporučuje se následující:

e.1) Stanovit si hranice. Tím se zde myslí stanovení pravidel pro používání mobilního telefonu, může se jednat například o stanovení určité denní doby, během které bude možné mobilní telefon používat.

e.2) Najít rovnováhu. Co se socializace týče, používáním mobilního telefonu se jedinec může snadno vyhnout osobnímu kontaktu s jinými lidmi. Doporučuje se tedy každý den se zaměřit na získání osobní interakce s ostatními, (tzv. tvář v tvář).

e.3) Najít jiné způsoby využití času. Pokud je příčinou přílišného používání mobilního telefonu nuda, je namístě vyhledat alternativní způsoby zabavení se. Příkladově se lze věnovat sportu, čtení či dalším koníčkům.

e.4) Dělat krátké přestávky. Po vzoru expoziční terapie může osoba začít tím, že bude ponechávat svůj mobilní telefon v jiné místnosti, než té, ve které tráví čas, nebo když se věnuje jiným aktivitám. ⁵⁰

⁴⁷ Drmax.cz: zeptejte-se-lekarnika/nedostupnost-lieku [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/zeptejte-se-lekarnika/nedostupnost-lieku>

⁴⁸ BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit.15.2.2023]. Dostupné z : Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

⁴⁹ Goodtherapy.org: famous-psychologists/william-glasser [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/william-glasser.html>

⁵⁰ Verywellmind.com: informační portál ohledně psychického zdraví [online]. [cit.15.2.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

5. Nomofobie jako předmět zájmu sociologického šetření

Tato kapitola se bude zabývat metodologií a výsledky různých studií, které se problematikou nomofobie zabývaly. Všechny tabulky (popř. jiná znázornění), které budou v rámci kapitoly prezentovány, pocházejí z daných studií.

Jako první lze uvést studii, která byla provedena zde v České republice na škole univerzitního typu. Data k této studii byla sbírána v letech 2019, 2020 a 2021, přičemž tato data byla získána prostřednictvím NMP-Q testu (viz příloha 1). Následující tabulky obsahují souhrn výsledků z výše zmíněných let:

Kategorizované skóre testu NMP-Q

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Nejsi nomofobik	3	,6	,6	,6
	Mírná nomofobie	205	43,9	43,9	44,5
	Střední nomofobie	233	49,9	49,9	94,4
	Těžká nomofobie	26	5,6	5,6	100,0
	Celkem	467	100,0	100,0	

Pohlaví

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Muž	214	45,8	45,8	45,8
	Žena	253	54,2	54,2	100,0
	Celkem	467	100,0	100,0	

Kategorizovaný věk

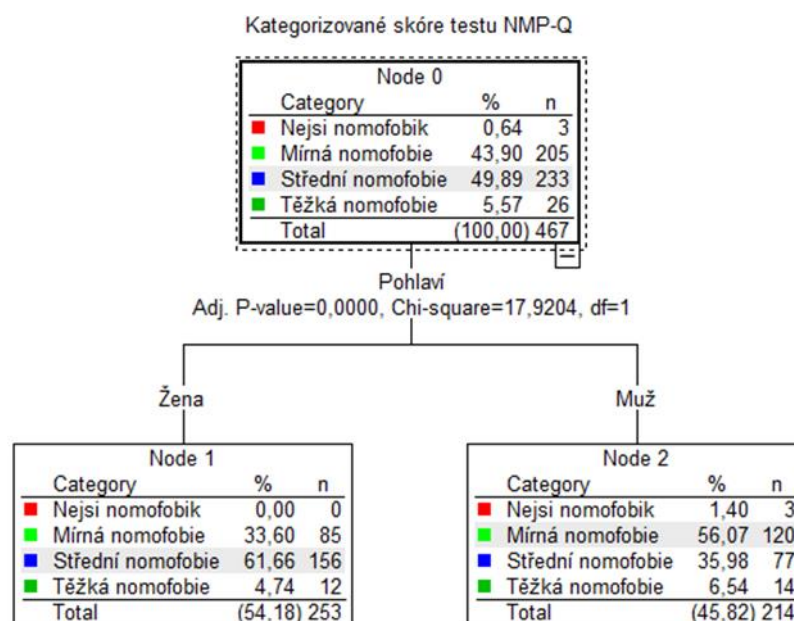
		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Do 20 let	237	50,7	50,7	50,7
	21 až 33 let	136	29,1	29,1	79,9
	Nad 33 let	94	20,1	20,1	100,0
	Celkem	467	100,0	100,0	

Období sběru dat

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	2019	169	36,2	36,2	36,2
	2020	100	21,4	21,4	57,6
	2021	198	42,4	42,4	100,0
	Celkem	467	100,0	100,0	

Jak je z uvedených tabulek patrné, této studie se zúčastnilo celkem 214 mužů a 253 žen, tedy dohromady 467 osob. Z toho 237 respondentů byly osoby ve věku do dvaceti let, 136 respondentů se nacházelo ve věku 21-33 let a 94 respondentů bylo starších 33 let. V rámci této studie bylo z hlediska závažnosti zaznamenáno celkem 233 případů střední nomofobie, 205 případů mírné nomofobie a 26 případů nomofobie těžké. Vůbec pak nomofobií netrpěli pouze 3 respondenti. Na základě toho lze vyvodit, že ač v různé míře, nomofobií jako takovou trpělo celkem 99,36% respondentů.

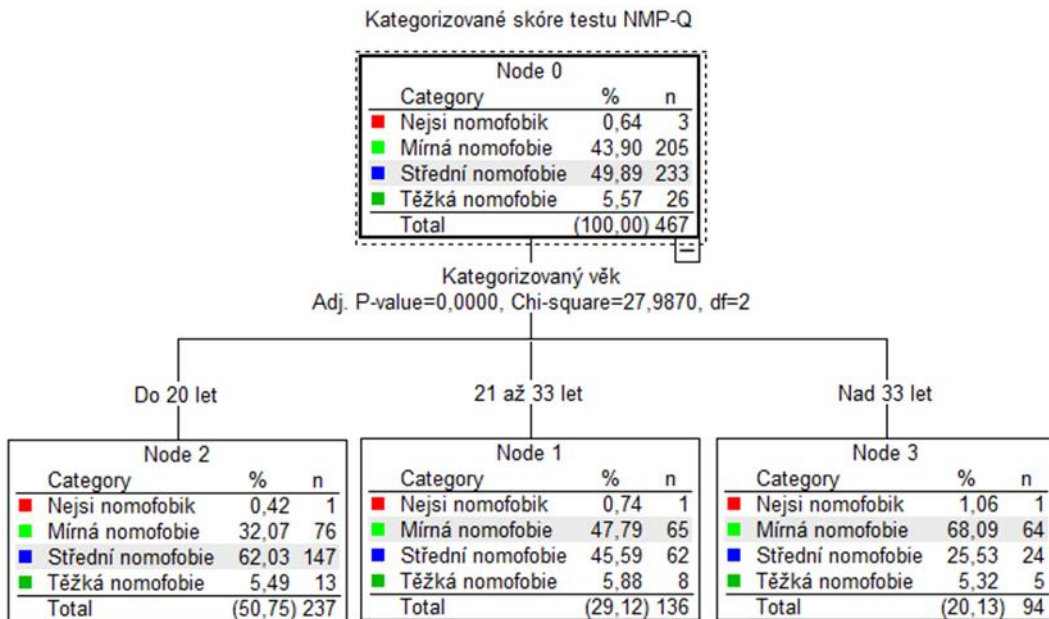
Výsledky studie v závislosti na pohlaví respondentů:



Výše uvedená tabulka ukazuje, že procentuálně nejvíce osob trpělo střední nomofobií (49,89%), z toho 156 osob (61,66%) tvořily ženy. 43,9% respondentů

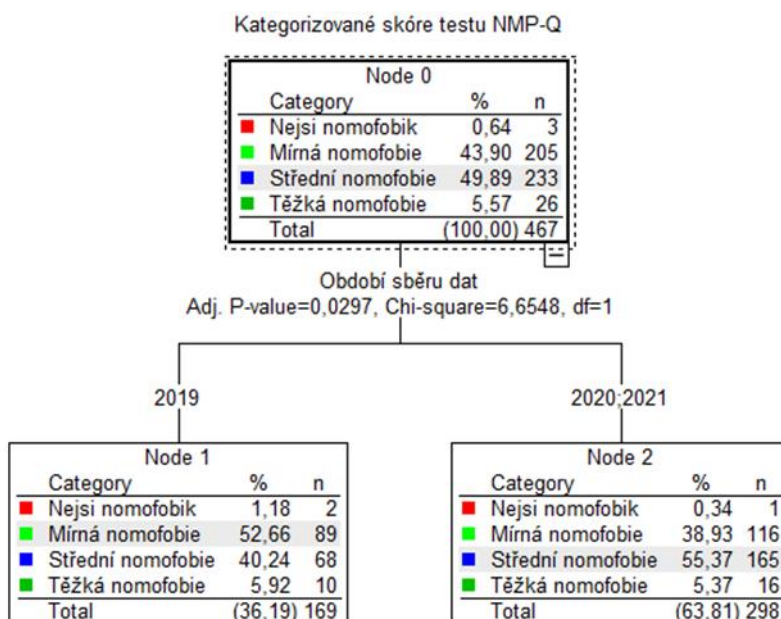
pak trpělo mírnou nomofobií, z čehož 56,07% tvořili muži. Těžkou nomofobií trpělo 5,57% respondentů, neboli 26 osob, konkrétně tedy 12 žen a 14 mužů. Z celkového počtu respondentů (467 osob) pak nomofobií netrpěli pouze 3 osoby, a sice 3 muži.

Výsledky studie v závislosti na věku respondentů:



Jak je z výše uvedené tabulky patrné, z hlediska věku mají u střední nomofobie největší zastoupení osoby do 20 let. Jedná se zde o 147 respondentů z celkového počtu 233 osob trpících střední nomofobií. Z osob trpících mírnou nomofobií se pak 76 respondentů řadí k věkové kategorii do 20 let, 65 respondentů se řadí do kategorie 21-33 let a v neposlední řadě trpělo mírnou nomofobií 64 respondentů z kategorie nad 33 let. Z těchto údajů lze tedy vyčíst, že osoby do 20 let byly nejvíce zasaženy jak v případě střední nomofobie, tak v případě nomofobie mírné. V každé věkové kategorii se pak objevila jedna osoba, která nomofobií netrpěla vůbec (celkem tedy 3 osoby).

Výsledky studie v závislosti na období sběru dat:



U výše uvedené tabulky si lze povšimnout, že mírná nomofobie měla procentuálně nejvyšší zastoupení v roce 2019 (52,66%, 89 respondentů). Oproti tomu v období let 2020 a 2021 byla procentuálně vzata nejvíce zastoupena nomofobie střední (55,37%, 165 respondentů).

Shrnutí:

Z celkového počtu 467 respondentů 49,89% respondentů (tedy 233 osob) trpí střední nomofobií, přičemž 61,66% z daných 233 osob tvoří ženy a 62,03% z daných 233 osob tvoří lidé ve věku do dvaceti let. Dále z celkového počtu respondentů těžkou nomofobií trpělo 5,57% osob (tedy 26 respondentů), přičemž 14 z těchto 26 respondentů byli muži a 13 respondentů z daných 26 byly osoby do věku 20 let. Mírnou nomofobií trpělo z celkového počtu respondentů 43,90% respondentů (tj. 205 osob), z čehož 56,07% (neboli 120 osob) tvořili muži a 32,07% (tedy 76 osob) tvořili lidé do věku 20 let. Na základě daných údajů lze pak konstatovat že ke střední nomofobii vykazovaly tendenci spíše ženy, zatímco muži spíše vykazovali tendenci k nomofobii mírné. Ke střední nomofobii pak nejvíce

tíhnu osoby do věku 20 let, zatímco v kategorii mírné nomofobie měly největší zastoupení osoby nad 33 let. ⁵¹

Druhou studií, kterou lze uvést, je studie publikovaná v roce 2022, jejímiž autorkami jsou Jana Chromá a Nikol Španihelová. Tato studie si stanovila za cíl zjistit míru nomofobie u dětí.

Metodologie: Výzkum této studie byl realizován metodologií kvantitativního výzkumu. Jednalo se o průřezovou studii, přičemž soubor respondentů tvořilo 108 dívek a 129 chlapců, tedy celkem 237 dětí. Výběr daného výzkumného souboru byl záměrný, systematický a daní respondenti museli splňovat následující kritéria pro zařazení do skupiny dětí:

- věk 10–17 let;
- studium na druhém stupni základní školy;
- komunikace v českém jazyce;
- vlastnictví chytrého telefonu;
- přítomnost dítěte ve škole ve dnech, kdy probíhal výzkum;
- souhlas zákonného zástupce s účastí dítěte na výzkumu.

Ke sběru dat byl využit standardizovaný dotazník Nomophobia Questionnaire NMP-Q, který byl doplněn o identifikační údaje dětí. V dané studii byl tento standardizovaný měřicí nástroj použit za souhlasu autorů a dle jejich přesně stanovené metodologie. Dotazník obsahuje celkem 20 otázek rozdělených do čtyř domén. První doménou je „Neschopnost získávat informace“ (položky 1–4). Tato doména je zaměřená na diskomfort ze ztráty nepřetržitého přístupu k informacím a z nemožnosti vyhledávat informace přes chytré telefony. Následující doménu je „Ztráta pohodlí poskytovaná chytrými telefony“ (položky 5–9). Třetí doménou je „Neschopnost komunikace“ (položky 10–15), což je doména popisující pocity přicházející se ztrátou neustálé komunikace s lidmi a nemožností používat služby používané ke komunikaci. Čtvrtou doménou je pak „Ztráta připojení“ (položky

⁵¹ Sociologické šetření v letech 2019 – 2021, organizovala PA ČR v Praze, Katedra bezpečnostních studií. [cit.18.2.2023]

16-20). Tato doména se zabývá pocity ze ztráty připojení, které chytrý telefon poskytuje, pocity odpojení od online identity a hlavně od sociálních médií. Hodnocení tohoto dotazníku probíhalo na sedmibodové Likertově škále (od 1– silně nesouhlasím po 7– silně souhlasím). Bodové rozmezí se pohybovalo od 20 do 140, přičemž respondenti, kteří získali méně než 20 bodů, nomofobií netrpěli, respondenti, kteří získali 20–59 bodů, trpěli mírnou nomofobií, respondenti, kteří získali 60–99, měli střední nomofobii a respondenti, kteří měli 100 a více bodů, trpěli těžkou nomofobií. Sběru dat předcházelo pilotní testování, kterého se účastnilo 12 respondentů splňujících kritéria pro zařazení do výzkumu. Dotazníkové šetření probíhalo na třech základních školách Moravskoslezského kraje v prosinci roku 2020. Zde je třeba podotknout, že v tomto časovém období žáci navštěvovali základní školy prezenčně a výsledky daného výzkumu tedy nebyly ovlivněny online (neboli distanční) výukou, která proběhla za pandemie covidu-19. Respondenti vyplňovali dotazník na základě instrukcí obsažených přímo v úvodu dotazníku a po vyplnění jej vhodili do předem připraveného papírového boxu k zajištění plné anonymity, přičemž dotazníky dětí, které nevlastnily chytrý telefon, byly z výzkumu vyřazeny. Výzkumné metody byly ještě před samotným výzkumným šetřením konzultovány se statistikem, jenž byl využit i k následnému zpracování dat. Pro zpracování dat byl použit statistický program Stata verze 14 a program JASP (JASP Team 2019, JASP Version 0.11.1 [computer software]). K popisu dat byla použita základní popisná statistika (tj. frekvenční tabulky, medián, aritmetický průměr a směrodatná odchylka). Pro vyhodnocení hypotéz byl využit chí-kvadrát test, případně Kruskalův–Wallisův test a test trendu pro ordinální znaky. K vyhodnocení konzistence otázek v dotazníku byla použita Cronbachova alfa.

Výsledky testování: Ze zkoumaného souboru 237 dětí, z toho 129 chlapců a 109 dívek, přičemž průměrný věk testovaných činil 12,8 roku, nejpočetnější skupina respondentů (N = 106) trávila na chytrém telefonu 1–3 hodiny denně. 116 respondentů, kteří se zúčastnili daného výzkumu vlastnilo chytrý telefon méně než 4 roky. Pro českou verzi dotazníku Nomophobia Questionnaire NMP-Q byl proveden výpočet Cronbach alfa, podle kterého česká verze dotazníku poskytuje

spolehlivé výsledky a je vhodná pro zjištění míry nomofobie u dětí. Z analýzy výsledků vyplývá, že z celkového počtu 237 respondentů trpělo mírnou nomofobií 47% dětí, 41% respondentů trpělo střední nomofobií, 10% dětí mělo těžkou nomofobii a u 2% respondentů nebyla zjištěna nomofobie žádná. Vzhledem k malému počtu respondentů (N = 4) byla tato kategorie sloučena s kategorií mírné nomofobie. Cílem této studie bylo zjistit míru nomofobie v závislosti na demografických charakteristikách (věk, pohlaví), dále v závislosti na délce času stráveného na chytrém telefonu a v neposlední řadě v závislosti na délce vlastnictví chytrého telefonu.

Tab. 1: Míra nomofobie v závislosti na věku respondentů

Nomofobie	Mírná	Střední	Těžká	medián	\bar{x}	SD	min	max	p-hod.*	p-hod.**
Věk	N (%)	N (%)	N (%)							
10–11	16 (44)	15 (42)	5 (14)	70,5	67,3	28,2	29	129	0,777	0,320
12	32 (44)	31 (43)	9 (13)	66,5	64,5	28,7	20	128		
13	31 (59)	18 (34)	4 (8)	50	56,9	24,6	22	119		
14	23 (47)	23 (47)	3 (6)	62	64,1	25,3	23	125		
15–16	14 (52)	10 (37)	3 (11)	57	57,8	26,3	20	109		

N – počet, SD – směrodatná odchylka, \bar{x} – aritmetický průměr, min – minimální hodnota, max – maximální hodnota.
*chi-kvadrát test, **Kruskalův–Wallisův test

Jak můžeme na výše uvedeném obrázku vidět, Respondenti byli rozděleni dle věkové kategorie do pěti skupin (10–11 let, 12 let, 13 let, 14 let a 15–16 let). Zde je třeba podotknout, že kategorie 10–11 let byly sloučeny vzhledem k účasti pouze jednoho dítěte ve věku 10 let. Kategorie 15–16 let pak byly sloučeny vzhledem k tomu, že se výzkumu účastnily pouze 2 děti ve věku 16 let. Stejně jako podle výsledku chí-kvadrát testu ($p = 0,777$), kde nebyl zjištěn žádný statisticky významný rozdíl, podle výsledku Kruskalova–Wallisova testu ($p = 0,320$) je zřejmé, že rozdíly celkové míry nomofobie u jednotlivých věkových kategorií nejsou statisticky významné. Lze tedy konstatovat, že zde věk u dětí neměl na míru nomofobie vliv.

Tab. 2: Míra nomofobie v závislosti na pohlaví

Nomofobie	Mírná	Střední	Těžká	medián	\bar{x}	SD	min	max	p-hod.*	p-hod.**
Pohlaví	N (%)	N (%)	N (%)							
Dívky	46 (43)	47 (44)	15 (14)	65,5	65,2	27,5	20	129	0,094	0,157
Chlapci	70 (54)	50 (39)	9 (7)	56	60,0	26,2	20	128		

N – počet, SD – směrodatná odchylka, \bar{x} – aritmetický průměr, min – minimální hodnota, max – maximální hodnota.

*chí-kvadrát test, **Kruskalův–Wallisův test

Co se otázky nomofobie v závislosti na pohlaví respondentů týče, v tabulce výše si můžeme všimnout, že z celkového počtu testovaných dívek (tedy 108) 46 dívek mělo trpět mírnou nomofobií, 47 dívek trpělo nomofobií střední a 15 dívek trpělo těžkou nomofobií. Z celkového počtu testovaných chlapců (129) mírnou nomofobií trpělo 70 chlapců, střední nomofobií mělo trpět 50 chlapců a těžkou nomofobií trpělo 9 chlapců. Chí-kvadrát test ($p = 0,094$) a výsledek Kruskalova–Wallisova testu ($p = 0,157$) nicméně ukázaly, že zde mezi chlapci a dívkami ohledně nomofobie statisticky významný rozdíl neexistuje.

Jedním z cílů dané studie bylo i zjistit, zda existuje vztah mezi časem stráveným na mobilním telefonu a mírou nomofobie. Na základě času stráveného na mobilním telefonu byli tedy respondenti rozděleni do čtyř skupin (tj. méně než 1 hodina denně, 1–3 hodiny denně, 3–5 hodin denně a více než 5 hodin denně), přičemž v následující tabulce týkající se dané problematiky byl pro vyhodnocení použit chí-kvadrát test. Zde analýza výsledků ukazuje statisticky významný vztah mezi časem stráveným na chytrém telefonu a mírou nomofobie ($p < 0,001$). Aritmetický průměr z celkového počtu bodů dotazníku s časem denního používání chytrého telefonu vykazoval stoupavý charakter. Podle daného výzkumu respondenti používající chytrý telefon 1 hodinu a méně dosáhli průměrného skóre

Tab. 3: Míra nomofobie v závislosti na délce času stráveného na chytrém telefonu

Nomofobie	Mírná	Střední	Těžká	Celkem	p-hodnota*
Počet hodin	N (%)	N (%)	N (%)	N	
< 1 hodina	23 (62)	11 (30)	3 (8)	37	p < 0,001
1–3 hodiny	61 (58)	42 (40)	3 (3)	106	
> 3–5 hodin	25 (44)	25 (44)	7 (12)	57	
> 5 hodin	7 (19)	19 (51)	11 (30)	37	

N – počet

*chí-kvadrát test

50,5 bodu (což odpovídá mírné nomofobii), zatímco nejvyšší průměrné skóre, (90 bodů), získali respondenti, kteří používají chytrý telefon více než 9 hodin denně.

V neposlední řadě se studie zabývala možným vztahem nomofobie k délce vlastnictví chytrého telefonu. Zde byly testované osoby rozděleny do tří skupin, (tj. vlastnictví chytrého telefonu méně než 4 roky, 4 roky, 5 a více let), přičemž na základě provedení chí-kvadrát testu nebyl zjištěn významný vztah v jednotlivých kategoriích nomofobie ($p = 0,096$). Následovalo provedení hodnocení na základě celkového počtu bodů a test trendu, ve kterém již byla zjištěna statisticky významná závislost ($p = 0,022$).

Tab. 4: Míra nomofobie v závislosti na délce vlastnictví chytrého telefonu

Doba vlastnictví smartphonu	N	medián	\bar{x}	SD	min	max	p-hod.*	p-hod.**
< 4 roky	116	54	57,7	26,3	20	129	0,022	0,022
4 roky	48	69,5	67,9	25,4	24	113		
5 a více let	73	66	66,2	27,8	22	125		

N – počet, SD – směrodatná odchylka, \bar{x} – aritmetický průměr, min – minimální hodnota, max – maximální hodnota.

*chí-kvadrát test, **test trendu

Delší doba vlastnictví zde odpovídala vyššímu počtu bodů získaných v dotazníku.

Shrnutí:

Dané studie se zúčastnilo celkem 237 dětí (108 dívek a 129 chlapců). Z výše uvedených údajů vyplývá, že mírnou nomofobií trpěly nejvíce děti ve věku 12 let (tj. 32 osob, 44% z celkového počtu dětí ve věku 12 let). Mírná nomofobie se dále ve větší míře objevila u dětí ve věku 13 let (podle tabulky 31 osob, neboli 59% z celkového počtu dětí ve věku 13 let). Střední nomofobie se pak v největší míře opět objevila u dětí ve věku 12 let (31 dětí, 43% z celkového počtu dětí ve věku 12 let). Co se těžké nomofobie týče, i zde největší podíl tvořily děti ve věku 12 let, tentokrát se jednalo o 9 dětí, tj. 13% z celkového počtu dětí daného věku. V závislosti na pohlaví testovaných dětí lze z tabulek vyčíst, že z celkového počtu chlapců (tedy 129) 70 z nich trpělo mírnou nomofobií, 50 z nich trpělo nomofobií střední a 9 chlapců trpělo těžkou nomofobií. Oproti tomu z celkového počtu dívek, (tedy ze 108) mírnou nomofobií trpělo 46 dívek, 47 dívek trpělo střední nomofobií a 15 dívek trpělo nomofobií těžkou. V závislosti na délce času stráveného na

mobilním telefonu mírnou nomofobií trpěly nejvíce děti, které trávily na mobilním telefonu 1-3 hodiny denně (jednalo se o 61 respondentů z celkového počtu dětí). V podobném duchu i střední nomofobií trpěly nejvíce děti, které trávily na mobilním telefonu 1-3 hodiny denně (zde se jednalo o 42 respondentů z celkového počtu dětí). Těžkou nomofobií nicméně nejvíce trpěly děti, které trávily na mobilním telefonu více jak 5 hodin. Z tabulek lze vyčíst, že se jednalo o 11 dětí z celkového počtu účastníků testu). Na základě Chí-kvadrát testů, Kruskalova–Wallisova testu, co se týkalo studování nomofobie v závislosti na věku a pohlaví a testu trendu v případě studování nomofobie z hlediska délky vlastnictví chytrého telefonu pak studie konstatovala, že nebyly ve vztahu k nomofobii u respondentů nalezeny žádné statisticky významné rozdíly, co se věku a pohlaví týče. V případě výzkumu nomofobie z hlediska délky času stráveného na mobilním telefonu studie konstatuje statisticky významný vztah mezi časem stráveným na chytrém telefonu a mírou nomofobie, přičemž respondenti používající chytrý telefon 1 hodinu a méně průměrně vzato vykazovali „pouze“ mírnou nomofobii, zatímco nejvyššího průměrného skóre dosáhli respondenti, kteří trávili na mobilním telefonu více než 9 hodin denně. Zajímavý byl výzkum nomofobie z hlediska délky vlastnictví chytrého telefonu, kde ačkoliv na základě provedení chí-kvadrát testu nebyl zjištěn významný vztah v jednotlivých kategoriích nomofobie, podle hodnocení na základě celkového počtu bodů a testu trendu již byla zjištěna statisticky významná závislost.⁵²

Třetí studií, kterou zde uvedu, je indická studie publikovaná roku 2019, jejímiž autory jsou Manu Sharma, Amandeep, Devendra Mohan Mathur a Jitendra Jeenger. Tato studie se zabývala nomofobií a jejím vztahem k depresi, úzkosti a kvalitě života u dospívajících. Vzhledem k této studii se daná práce zaměří právě na výsledky, co se týče nomofobie ve vztahu k depresi a úzkosti.

⁵² CHROMÁ, Jana. ŠPANIHELOVÁ, Nikol. Nomofobie v pediatrické populaci [online]. 2022, 77 (6), [cit.18.2.2023]. Dostupné z: <https://cspediatricie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>

Metodologie: Analýza dat této studie byla provedena na oddělení psychiatrie lékařské fakulty v Rádžasthánú v Indii. Do studie byli zahrnuti studenti, kteří vlastnili chytrý telefon a byli ochotni se zúčastnit. Rodiče a zákonní zástupci studentů byli kontaktováni skrze e-mail a byl získán jejich písemný informovaný souhlas. Průzkum proběhl v prosinci roku 2016 a zúčastnilo se jej celkem 1386 studentů.

Ke zhodnocení nomofobie byl využit NMP-Q test o dvaceti otázkách, přičemž hodnocení testu probíhalo formou Likertovy škály. K vyhodnocení vnitřní konzistence otázek v testu byla využita Cronbachova alfa, podle které byla konzistence testu velmi dobrá (Cronbachova alfa = 0,945). Z textu vyplývá, že skóre testu NMP-Q bylo porovnáváno se skórem testu MPIQ, neboli Mobile Phone Involvement Questionary, přičemž skóre NMP-Q testu a skóre testu Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ) silně korelovala, což naznačuje, že oba dané testy měřily podobné konstrukty, což vypovídalo o platnosti konstruktu NMP-Q. Proběhla kvalitativní analýza dat, která odhalila čtyři dimenze (domény) nomofobie (= neschopnost komunikace, neschopnost přístupu k informacím, ztráta pohodlí poskytovaná chytrými telefony a ztráta připojení). Adolescenti účastníci se této studie byli řazeni do tří kategorií, tj. kategorie mírné nomofobie (skóre NMP-Q: 21–59 bodů), střední nomofobie (skóre NMP-Q: 60–99 bodů) a těžké nomofobie (skóre NMP-Q: >100 bodů). Protože se tato konkrétní studie zabývala vztahem mezi nomofobií a kvalitou života, depresí a úzkostí u adolescentů, ke studii byla využita i Beckova škála deprese („Beck's Depression Inventory“), neboli BDI, dále Beckův inventář úzkosti („Beck's Anxiety Inventory“) zkráceně BAI a dále také Dotazník kvality života („Short Form-36“), zkráceně SF-36, což jsou testy, které byly použity k měření deprese, úzkosti a kvality života. Získaná data byla analyzována pomocí softwaru Statistical Package for the Social Sciences for Windows, version 16 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

Výsledky šetření: Průměrný věk testované populace činil 15,5 roku. Jak již bylo zmíněno studie se zúčastnilo celkem 1386 studentů, z toho 928 mužů (67%) a 458 žen (33%). Pro lepší orientaci v následujícím textu je zde třeba opět zmínit, že daná studie pochází z prostředí Indie, kde oproti České republice platí jiný školní

system. Základní stupeň vzdělání je uzavírán zkouškou v 10. třídě, 11. a 12. třída je pak v Indii ekvivalentem naší střední školy, přičemž zkouška po 12. třídě je obdobou maturity zde.⁵³ Studie se tedy zúčastnili studenti 11. a 12. tříd, ve věku od 14 do 17 let, Z tabulek, které pocházejí z originální studie a jsou obsaženy níže v textu, si můžeme povšimnout, že testovaní byli roztríděni i podle náboženství, přičemž převážná většina respondentů, tedy 1218 osob (87.88%) vyznávala hinduismus, většina respondentů, konkrétně 1147 osob (82.76%) bydlí ve městech a 803 (57.94%) testovaných osob žije v rodinách o méně než 5 členech. 785 (56.64%) respondentů pak žije v rámci nukleární rodiny. Z celkového počtu testovaných osob 432 respondentů (tedy 31.2%) netrpělo nomofobií vůbec, 569 respondentů (41%) trpělo nomofobií mírnou, 303 respondentů (21.9%) trpělo střední nomofobií a 82 respondentů (5.9%) trpělo nomofobií těžkou.

Následující tabulka obsahuje podrobnou charakteristiku vzorku testovaných osob:

Sample characteristics of the study population

Profile (n=1386)	Variables	Frequency (%)
Age (years)	14	6 (0.43)
	15	143 (10.31)
	16	547 (39.47)
	17	690 (49.79)
Gender	Male	928 (66.96)
	Female	458 (33.04)
Education	11th	701 (50.58)
	12th	685 (49.42)
Religion	Hindu	1218 (87.88)
	Muslim	74 (5.33)
	Christian	36 (2.59)
	Others	58 (4.20)
Location of residence	Urban	1147 (82.76)
	Rural	209 (15.08)
	Others	30 (2.16)
Family size	<5	803 (57.94)
	5-10	500 (36.07)

⁵³ Praha.charita.cz: zahraniči/indie/skolni-system-v-indii/ [online]. [cit.20.2.2023]. Dostupné z: <https://praha.charita.cz/zahranici/indie/skolni-system-v-indii/>

Type of family	Nuclear	785 (56.64)
	Joint	465 (33.55)
	Extended	136 (9.81)
NMP-Q score (intensity of nomophobia)	<21 (no)	432 (31.2)
	21-59 (mild)	569 (41)
	60-99 (moderate)	303 (21.9)
	>100 (severe)	82 (5.9)

NMP-Q – Nomophobia Questionnaire

Další tabulka, tedy ta uvedená níže v textu (table 2), obsahuje výsledky daného šetření s ohledem na pohlaví osob:

Table 2

Gender distribution of nomophobia scores

Gender	NMP-Q score, <i>n</i> (%)				Chi-square statistic
	No	Mild	Moderate	Severe	
Male	230 (24.8)	396 (42.7)	234 (25.2)	68 (7.3)	$\chi^2=62.423$, $df=3$, $P<0.001$
Female	202 (44.1)	173 (37.8)	69 (15.1)	14 (3.1)	

NMP-Q – Nomophobia Questionnaire

Jak si zde můžeme povšimnout, z mužů, kteří se dané studie zúčastnili (neboli 928 mužů) 230 respondentů (24,8% z celkového počtu mužů) netrpělo nomofobií vůbec, 396 respondentů (42,7%) trpělo mírnou nomofobií, 234 respondentů (25,2%) mělo střední nomofobii a 68 respondentů (7,3%) trpělo nomofobií těžkou. Výsledky u žen pak byly následující: Z celkového počtu žen (tedy z 458) nomofobií netrpělo 202 žen (44.1%), 173 respondentek (37,8%) trpělo mírnou nomofobií, 69 respondentek (15,1%) trpělo nomofobií střední a 14 dotazovaných žen (3,1%) trpělo vážnou nomofobií.

Tabulka č. 3 (table 3), která je uvedena níže v textu, pak bude obsahovat výsledky testu BDI ve vztahu k nomofobii:

Table 3

Relationship between nomophobia and depression in adolescent students

NMP-Q score (n=1386)	BDI score (n=1386)				Chi-square statistic
	0-13 (nil)	14-19 (mild)	20-28 (moderate)	29-63 (severe)	
No <21	335 (77.5)	54 (12.5)	34 (7.9)	9 (2.1)	$\chi^2=19.783$, df=9, $P<0.019$
Mild 21-59	432 (75.9)	77 (13.5)	49 (8.6)	11 (1.9)	
Moderate 60-99	198 (65.3)	58 (19.1)	34 (11.2)	13 (4.3)	
Severe >100	55 (67.1)	14 (17.1)	11 (13.4)	2 (2.4)	
Total	1020 (73.6)	203 (14.6)	128 (9.2)	35 (2.5)	

NMP-Q – Nomophobia Questionnaire; BDI – Beck's Depression Inventory

Jak lze z výše uvedené tabulky vyčíst, z celkového počtu testovaných osob (1386), depresí na základě testu BDI netrpělo 1020 osob (73,6% z celkového počtu respondentů). 203 respondentů (14,6%) pak trpělo mírnou depresí, 128 respondentů (9,2%) trpělo střední depresí a 35 respondentů (2,5%) trpělo těžkou depresí. Z respondentů, kteří netrpěli nomofobií (432 osob), pak 54 osob trpělo mírnou depresí, 34 osob trpělo střední depresí a 9 osob trpělo těžkou depresí. 335 respondentů z dané kategorie pak netrpělo depresí vůbec. Z 569 osob, které podle NMP-Q trpěly mírnou nomofobií, pak depresí podle BDI netrpělo 432 respondentů, 77 respondentů trpělo mírnou depresí, 49 osob trpělo depresí střední a 11 osob trpělo depresí vážnou. Z 303 osob, které podle NPM-Q trpěly nomofobií střední pak depresí podle BDI netrpělo 198 osob, 58 respondentů trpělo mírnou depresí, 34 respondentů trpělo střední depresí a 13 osob trpělo depresí těžkou. Z respondentů, kteří pak trpěli těžkou nomofobií (82), 55 respondentů depresí netrpělo vůbec, 14 respondentů trpělo mírnou depresí, 11 respondentů trpělo depresí střední a 2 respondenti trpěli těžkou depresí. Samotná studie pak označuje vztah mezi NMP-Q skórem a BDI skórem za významný ($P < 0.05$).

Table 4

Relationship between nomophobia and anxiety in adolescent students

NMP-Q score (n=1386)	BAI score (n=1386), n (%)				Chi-square statistic
	0-9 (nil)	10-16 (mild)	17-29 (moderate)	30-63 (severe)	
No <21	251 (58.1)	97 (22.5)	79 (18.3)	5 (1.2)	$\chi^2=130.615$, df=9, $P<0.001$
Mild 21-59	235 (41.3)	176 (30.9)	136 (23.9)	22 (3.9)	
Moderate 60-99	94 (31.0)	82 (27.1)	99 (32.7)	28 (9.2)	
Severe >100	16 (19.5)	13 (15.9)	41 (50.0)	12 (14.6)	
Total	596 (43.0)	368 (26.6)	355 (25.6)	67 (4.8)	

NMP-Q – Nomophobia Questionnaire; BDI – Beck's Depression Inventory

Zaměříme-li naši pozornost na výše uvedenou tabulku č. 4 (Table 4), která se zabývá vztahem mezi výsledky NMP-Q a výsledky BAI, můžeme si povšimnout, že z celkového počtu respondentů (1386) 596 respondentů netrpělo podle BAI úzkostí. 368 respondentů pak trpělo úzkostí mírnou, 355 osob trpělo střední úzkostí a 67 respondentů trpělo úzkostí těžkou. Je zde patrné, že z osob, které podle NMP-Q netrpěly nomofobií, 58,1% těchto osob netrpělo úzkostí a 22,5% osob trpělo mírnou úzkostí. Z osob, které podle NMP-Q trpěly mírnou nomofobií pak 41,3% osob úzkostí netrpělo, zatímco 30,9% už trpělo mírnou úzkostí. Z respondentů, kteří podle NMP-Q trpěli střední nomofobií pak pouze 31% osob úzkostí netrpělo, 27,1% osob už trpělo mírnou úzkostí a 32,7% osob trpělo úzkostí střední. Z respondentů, kteří podle NMP-Q trpěli těžkou nomofobií, pak celých 50% osob trpělo střední úzkostí. Z této kategorie úzkostí netrpělo 19,5% respondentů. Na základě výsledků tedy studie uvádí, že existuje významný vztah mezi výsledky NMP-Q a výsledky BAI je významný ($P < 0.001$).

Shrnutí:

Na základě výsledků dané studie lze uvést, že z celkového počtu 1386 respondentů podle NMP-Q testu 41% osob trpělo mírnou nomofobií, 21,9% osob trpělo střední nomofobií a 5,9% respondentů trpělo nomofobií těžkou. Z celkového počtu tedy 954 osob trpělo nomofobií. Z 954 nomofobních osob trpělo depresí celkem 269 respondentů. Úzkostí z celkového počtu nomofobních osob trpělo 609 respondentů. Dále lze uvést, že z celkového počtu 928 mužů určitou mírou

nomofobie trpělo 75,2% mužů a z celkového počtu 458 žen nomofobií trpělo 56% respondentek.⁵⁴

Čtvrtou zde uvedenou studií bude studie z Bangladéše, jejímiž autory jsou Pavithra MB, Suwana Madhukumar a Mahadeva Murthy TS. Tato studie byla publikována 30. září roku 2015.

Metodologie: Jednalo se o průřezovou studii provedenou na studentech školy univerzitního typu v Bangladéši. Do studie bylo náhodně vybráno 200 studentů disponujících mobilním telefonem, a to jak studentů, kteří denně do školy docházeli, tak i studentů, kteří bydleli na internátu dané školy či jiných ubytovnách. Mezi testovanými byli dále stážisti, graduovaní studenti i studenti pregraduálního studia. Daní studenti byli zahrnuti do studie po udělení ústního souhlasu. Pro tuto studii byl navržen dotazník na základě ověřených škál, jako je ta, kterou vyvinul Dr. Marcus L. Raines. Daná škála byla použita ke studiu závislosti na mobilních telefonech mezi zkoumanými subjekty. Dotazník byl upraven a ověřen pilotní studií, kterou byla otestována malá skupina studentů, jež nebyli součástí hlavní studie. Studenti závislí na mobilním telefonu byli následně označeni jako nomofobové.

Dotazník se skládal z otázek, které měly zjistit demografické a psychografické aspekty respondentů. Demografický aspekt zahrnoval proměnné jako věk, pohlaví, vzdělání a bydliště. Psychografické proměnné zahrnovaly postoj studentů k používání mobilních telefonů, závislost na mobilním telefonu a s tím související úzkost. K posouzení nomofobie bylo v dotazníku třeba povinně odpovědět na 8 otázek, které se týkaly doby, po kterou má osoba mobilní telefon u sebe, úzkosti a stresu prožitého z důvodu síťových chyb („network errors“), ztráty mobilu a vybití baterie, reakce na případ, kdy mobilní telefon zvoní v nevhodnou chvíli, peněz vynaložených k dobití mobilního telefonu, četnosti výměny mobilních telefonů („handsets“) a sim karet, a reakce subjektů v případě nemožnosti používat mobilní

⁵⁴ AMANDEEP. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. [online]. 2019, Volume 28, Issue 2, s. 231–236 [cit.20.2.2023]. Dostupné z : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7660011/>

telefon po dobu jednoho týdne. U všech těchto otázek bylo na výběr ze tří možností znázorňujících maximální až minimální závislost na mobilním telefonu. Získané odpovědi byly následně shromážděny, analyzovány a každému respondentovi bylo přiděleno skóre. Limit k označení jedince za nomofobního byl nastaven na 24 bodů, přičemž respondenti, kteří získali mezi 20 a 24 body, byli považováni za rizikové. Analýza dat byla provedena pomocí softwaru Statistical Package for social Sciences (spss 17 version). Dále byl použit chí-kvadrát test ke zjištění možného významu u studijních parametrů na kategorické škále mezi dvěma nebo více skupinami. Za významnou zde byla považována hodnota $p < 0,05$.

Výsledky studie: Studovaná populace sestávala z 200 studentů, z čehož 47,5% tvořily ženy a 52,5% respondentů byli muži. 40,5% testovaných studentů bydlelo na internátu školy a jiných ubytovnách, zatímco 59,5% studentů byly osoby denně docházející do školy z domova. Studovaná skupina zahrnovala 31,5% graduovaných studentů, 68,5 % pak tvořili stážisti a studenti pregraduálního studia. Studie se zúčastnili studenti ve věku 17-27 let, přičemž průměrný věk testovaných osob činil $21,6 \pm 3,1$ roku. Většina účastníků této studie (97,5%) v době studie vlastnila chytrý telefon (smartphone) a průměrný věk začátku používání mobilního telefonu u testované skupiny osob činil 17,1 roku. 67% respondentů dané studie uvedlo, že si mobilní telefon zakoupili, aby mohli volat a zůstat v kontaktu s rodinnými příslušníky a 26% respondentů zakoupilo mobilní telefon aby mohli volat a posílat zprávy přátelům. 7% respondentů pak zakoupilo mobilní telefon z jiných důvodů. Protože testovaní uváděli různé důvody používání

mobilního telefonu, důvody nejčastějšího používání mobilního telefonu během dne jsou uvedeny v následující tabulce:

Table 1: Reason for the most frequent use of the mobile phone in a day

Reasons	N=200 (%)
Calling family members	20 (10)
Calling friends	16 (8)
Texting	5 (2.5)
Using internet for academics	4 (2)
Social networking	112 (56)
Playing game	22 (11)
Listening music	17 (8.5)
Taking photos (selfies)	4 (2)

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že z celkového počtu 200 respondentů 112 respondentů (neboli 56%) používalo mobilní telefon jako prostředek k užívání sociálních sítí. 11% respondentů pak používalo mobilní telefon ke hraní her a 10% respondentů používalo mobilní telefon k volání si s rodinnými příslušníky.

Na otázku ohledně celkové délky času stráveného používáním mobilního telefonu během dne 48% respondentů odpovědělo, že mobilní telefon používají po dobu 1-3 hodin denně. 31% respondentů používalo mobilní telefon půl hodiny až 1 hodinu denně. 16% respondentů pak odpovědělo, že mobilní telefon používají 3–5 hodin denně a 5% respondentů mělo používat svůj mobilní telefon více jak 5 hodin denně. Skóre pro nomofobii (20 bodů a více) bylo vyšší u respondentů, kteří používali mobilní telefony déle než 3 hodiny denně v porovnání s respondenty, kteří mobilní telefon používali méně než 3 hodiny denně ($p < 0,05$).

V dané studii byla hodnocena i četnost kontrol mobilního telefonu ohledně zpráv a hovorů, načež podle studie 49% respondentů odpovědělo, že svůj mobilní telefon kontrolují dvakrát až třikrát během 1 hodiny. Když byli testováni dotázáni, jak dlouho jim trvá přijmout telefonní hovor, 51,5% respondentů odpovědělo, že by odpověděli po 3-4 zazvoněních, zatímco 23% odpovědělo, že by hovor přijali okamžitě. Zhruba 23% respondentů dané studie mělo pocit, že ztrácejí koncentraci a dostávají se do stresu, pokud nemají svůj mobilní telefon u sebe nebo se jim vybijí baterie či vyčerpají kredit („run out of balance“). 62% respondentů pak odpovědělo, že svůj mobilní telefon vymění jednou za 2 roky a

11% testovaných vyměnilo svůj mobilní telefon za méně než 1 rok. 93% testovaných pak odpovědělo, že svůj mobilní telefon mají u sebe, i když jdou spát. 59,5% respondentů mělo používat svůj mobilní telefon i v době výuky a 58,5% respondentů uvedlo, že ač velmi zřídka, svůj mobilní telefon používají i během řízení automobilu. 46% respondentů pak uvedlo, že během dne uskuteční alespoň 1 telefonní hovor trvající déle než 30 minut. 77% dotazovaných uvedlo, že je jejich mobilní telefon na akademii nezbytným pomocným zařízením, zatímco 10% respondentů se domnívalo, že v této rovině není mobilní telefon potřebný. 43% participantů dále vyjádřilo, že mobilní telefony mají nepříznivé účinky na jejich studium a studijní výsledky. 57% respondentů pak s takovým tvrzením nesouhlasilo. Podle studie se dále zhruba 26% respondentů v minulosti pokusilo omezit používání mobilního telefonu, avšak neúspěšně. Oproti 12% participantům, kteří uvedli, že život bez mobilního telefonu by byl pohodlnější, 76% participantů s takovým tvrzením nesouhlasilo.

Studenti, kteří ve studii získali skóre 24 bodů a více byli považováni za nomofobní, Celkově pak podle této studie nomofobií trpělo 39,5 % respondentů, zatímco u 27% respondentů, jejichž skóre se pohybovalo mezi 20-24 body, hrozilo riziko rozvoje nomofobie. Z respondentů, kteří trpěli nomofobií, 59,5% tvořili muži a 40,5% tvořily ženy. 63,3% nomofobních respondentů byli studenti, kteří do školy denně docházeli z domova. 31,6% nomofobních respondentů byli graduovaní studenti, zatímco 68,4% tvořili stážisti a studenti pregraduálního studia.

V dané studii nebyla nalezena statisticky významná souvislost nomofobie ve vztahu k pohlaví, místu bydliště či akademickému statusu (tj. co se týče pregraduálního a postgraduálního studia), viz tabulka 2 (table 2):

Table No. 2: Determinants of Nomophobia among medical students

Characteristics	Nomophobia#		Total (n=200)	P value
	Yes (n=79)	No (n=121)		
Gender				
Male	47 (44.8)	58 (55.2)	105 (52.5)	0.08
Female	32 (33.7)	63 (66.3)	95 (47.5)	
Education				
Postgraduate	25 (39.7)	38 (60.3)	63 (31.5)	0.8
Undergraduate	54 (39.4)	83 (60.6)	137 (68.5)	
Place of stay				
Hostel	29 (35.8)	52 (64.2)	81 (40.5)	0.4
Day scholar	50 (42.1)	69 (57.9)	119 (59.5)	

*figures in bracket represent percentages

Nomophobia (score > 24) - "Nomophobia", the fear of being out of mobile phone contact

Na výše uvedené tabulce lze tedy vyčíst, že z celkového počtu nomofobních osob (neboli 79 respondentů) 47 nomofobních osob byli muži (= 59,5%) a 32 osob z respondentů trpících nomofobií byli ženy. Vzorek testovaných osob zahrnoval 63 graduovaných studentů, z nichž nomofobními se ukázalo být 25 (tedy cca 39,7% z celkového počtu graduovaných studentů), a 137 studentů pregraduálního studia, načež nomofobními se ukázalo být 54 osob (neboli 39,4% z celkového počtu studentů pregraduálního studia).

Shrnutí: Na základě dané studie nebyla zjištěna statisticky významná souvislost nomofobie ve vztahu k místu bydliště, pohlaví, či dosaženého vzdělání z hlediska dané školy univerzitního typu, na které byla studie provedena. Jinak řečeno ve vztahu k nomofobii nebyla nalezena statisticky významná souvislost, pokud šlo o porovnání výsledků studentů pregraduálního studia a studentů postgraduálního studia. 58,5% respondentů uvedlo, že příležitostně používají svůj mobilní telefon během řízení. 76% participantů nesouhlasilo s tvrzením, že by život bez mobilního

telefonu byl pohodlnější a 59,5% respondentů uvedlo, že tráví čas na mobilním telefonu i v době výuky.⁵⁵

Jako další zde bude prezentována studie publikovaná v roce 2014, jejímiž autory jsou James A. Roberts, Luc Honore Petnji Yaya a Chris Manolis. Primárním cílem této studie bylo prozkoumat, které aktivity, resp. které způsoby používání mobilního telefonu, jsou spojeny se závislostí na mobilním telefonu.

Metodologie: Data pro tuto studii byla získána formou self-report dotazníku prostřednictvím softwaru Qualtrics survey software, přičemž potenciálním respondentům byl zaslán odkaz na anonymní průzkum prostřednictvím e-mailu. Průzkumu se zúčastnili studenti texaské školy univerzitního typu, jejichž věk se pohyboval v rozmezí od 19 do 22 let. Průměrný věk respondentů pak činil 21 let. 84 respondentů (51%) z celkového počtu byli muži a zbylých 80 respondentů dané studie tvořily ženy. Celkem se tedy studie zúčastnilo 164 osob. Vzorek testovaných sestával z 71% ze studentů, kteří na škole studovali prvním rokem, 6% vzorku tvořili studenti druhého ročníku a 23% z celkového vzorku testovaných tvořili studenti, kteří studovali již čtvrtým rokem (seniors). Studie dále uvádí, že 71% z celkového vzorku tvořili běloši, 6% tvořili Hispánci, 6% Asiaté, 3% vzorku tvořili Afroameričané a 6% vzorku tvořili míšenci. Na vyplnění dotazníku měli účastníci 1 týden.

Pro měření závislosti na mobilním telefonu byla nově vytvořena škála o 4 položkách, zvaná Manolis/Roberts Cell-Phone Addiction Scale (MRCPAS), k jejímuž hodnocení byla využita sedmibodová Likertova škála (1 = rozhodně nesouhlasí, 7 = rozhodně souhlasí). MRCPAS zahrnuje dvě položky z dřívější škály závislosti na mobilních telefonech (Su-Jeong, 2006), které byly upraveny, a dvě neupravené položky. Jedná se o položky „na mobilním telefonu trávím čas více, než bych měl/a“ (“I spend more time than I should on my cell-phone”) a

⁵⁵ PAVITHRA, MB. SUWARNA, Madhukumar. MAHADEVA MURTHY, TS. A STUDY ON NOMOPHOBIA – MOBILE PHONE DEPENDENCE, AMONG STUDENTS OF A MEDICAL COLLEGE IN BANGALORE. 2015, Volume 6, Issue , s. 340-344 [cit.21.2.2023]. p ISSN 0976 3325, e ISSN 2229 6816. Dostupné z: <https://njcmindia.com/index.php/file/article/view/1204/954>

„zjistil/a jsem, že na mobilním telefonu trávím čím dál více času“ (“I found that I am spending more and more time on my cell-phone”). Pro lepší ilustraci následuje obrázek z originální studie:

*Cell Phone Addiction Scale (MRCPAS)**

- I get agitated when my cell phone is not in sight.
- I get nervous when my cell phone's battery is almost exhausted.
- I spend more time than I should on my cell phone.
- I find that I am spending more and more time on my cell phone.

Z výše daného obrázku jsou tedy patrné 4 položky, kterými je škála MRCPAS tvořena. Ke změření toho, kolik času tráví participanti na mobilním telefonu během dne, bylo využito 24 jednotlivých položek. Jedná se konkrétně o volání, SMS, e-mail, surfování po internetu, bankovníctví, fotografování, hraní her, čtení knih, používání kalendáře, hodin, aplikaci Bible („a Bible application“), aplikaci pro iPod, aplikaci pro kupóny, GoogleMap, eBay, Amazon, Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram, YouTube, iTunes, PandoraSpotify a „jiné“ (např. aplikace týkající se zpráv, počasí, sportu a/nebo životního stylu, SnapChat atd.). Tyto položky byly vybrány na základě četných třídních diskuzí o používání mobilních telefonů a na základě důkladného přezkoumání existující literatury na téma závislosti na mobilních telefonech. Respondenti byli požádáni, aby na stupnici vyjádřili, kolik času (v minutách) obvykle za den stráví na jednotlivých aplikacích. Zde je třeba podotknout, že respondenti, jejichž celkový čas strávený na aplikacích celkově přesahoval 24 hodin, byli ze studie vyřazeni. Původně se tedy studie účastnilo 188 osob, po vyřazení některých respondentů zůstal vzorek 164 osob. K odhadu počtu uskutečněných hovorů a počtu odeslaných textových zpráv a e-mailů za den byla použita tři další jednopoložková měření, viz následující obrázek:

Cell-phone Use Items

1. In a typical day, how many calls do you make with your cell-phone?
None, 1–5, 6–10, 11–15, 16–20, more than 20 calls per day
2. In a typical day, how many texts do you send from your cell-phone?
None, 1–10, 11–20, 21–30, 31–40, 41–50, 51–60, 61–70, 71–80, 81–90, 91–100, 100+
3. In a typical day, how many e-mails do you send from your cell-phone?
None, 1–10, 11–20, 21–30, 31–40, 41–50, more than 50 e-mails each day

Jak je možné vidět, odpovědi na dané tři položky byly tvořeny rozsahem čísel.

Všichni participanti byli o dané studii plně informováni a bylo jim uděleno právo odmítnout účast před zahájením studie nebo v jakémkoliv okamžiku procesu sběru dat.

Výsledky studie: Primárním cílem dané studie bylo prozkoumat, které z 24 výše zmíněných činností s mobilním telefonem byly významně spojené se závislostí na mobilním telefonu. Studie nejprve zjišťovala, zda existuje rozdíl mezi muži a ženami, co se týče používání mobilních telefonů. Ke zjištění možného rozdílu byla použita analýza T-testu. Následující tabulka, neboli tabulka 1 (table 1) tedy zobrazuje průměrnou dobu, po kterou se testovaní jedinci zabývali každou z 24 činností.

Table 1. Average number of minutes per day engaging in various cell-phone activities

Cell-phone activity	Total sample		Males		Females		M vs. F ^b P-value ^c	Cohen's <i>d</i> ^d
	Mean	SD ^a	Mean	SD ^a	Mean	SD ^a		
Calls	33.1	36.5	29.3	34.5	37.1	38.3	0.18	-0.2
Texting	94.6	65.3	84.4	59.1	105.4	69.9	0.04*	-0.3*
E-mails	48.5	47.1	40.1	36.1	57.3	55.2	0.02*	-0.4**
Banking	10.1	13.3	9.3	13.6	10.8	12.9	0.46	-0.1
Pictures	17.0	23.6	13.0	16.2	21.3	28.8	0.02*	-0.4**
Games	18.9	29.3	24.0	30.1	13.4	27.6	0.02*	0.4**
Calendar	17.3	33.0	11.0	16.0	23.8	43.5	0.01**	-0.4**
Clock	24.8	37.3	19.3	27.6	30.5	44.7	0.05*	-0.3*
Books	6.2	15.6	6.3	16.6	6.0	14.6	0.91	0.0
Bible	7.3	19.3	6.9	18.3	7.8	20.4	0.77	0.0
Facebook	38.6	43.7	31.4	40.3	46.2	46.0	0.03*	-0.3*
Twitter	26.0	44.7	22.0	41.2	30.1	48.1	0.25	-0.2
Pinterest	13.3	30.7	1.0	5.7	26.1	39.8	<0.01***	-0.9***
Instagram	16.8	32.4	8.3	23.7	25.6	37.7	<0.01***	-0.5**
YouTube	12.4	20.6	14.3	23.0	10.4	17.6	0.22	0.2
iTunes	9.6	20.6	10.0	21.2	9.1	20.1	0.76	0.0
iPod	26.9	44.7	26.3	45.9	27.5	43.7	0.86	0.0
Pandora	28.0	43.6	28.0	44.3	28.0	43.2	1.00	0.0
Internet	34.4	37.3	33.1	31.6	35.8	42.8	0.66	-0.1
eBay	3.1	9.6	3.0	9.8	3.1	9.3	0.91	0.0
Amazon	4.6	17.1	3.1	10.8	6.1	21.8	0.26	-0.2
CouponApps	3.0	11.4	1.1	5.4	5.1	15.1	359-381	
GoogleMaps	9.9	19.2	8.5	18.2	11.3	20.3	0.37	-0.1
OtherApps	23.6	36.5	24.8	38.5	22.4	34.5	0.69	0.1
Total CP Use	527.6	374.1	458.5	344.2	600.1	392.3	359-381	

^aStandard deviation; ^bMales vs. females; ^cDesignate activities that are significantly different across males and females; ^dBolded entries designate activities that are significant at two-tail: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ and *** $p < 0.001$; ^dfor Cohen's *d* test results, an effect size of * 0.2 to 0.3 is a "small" effect, ** around 0.5 a "medium" effect and *** equal to 0.8 to infinity is a "large" effect.

Jak je možné v tabulce vyhledat, v průměru nejvíce času respondenti strávili psaním textových zpráv (94,6 minut denně). Posíláním e-mailů respondenti v průměru strávili 48,5 minut denně a kontrolou sociální sítě Facebook strávili participanti v průměru 38,6 minut denně. Surfování po internetu pak respondentům v průměru zabralo 34,4 minuty denně. Posloucháním iPodů daní respondenti pak strávili průměrně 26,9 minut denně.

Výsledky T-testu a Cohenova *d* (Cohen's *d*), tedy standardizované velikosti účinku pro měření rozdílu mezi dvěma průměry skupin, ukázaly, že 11 ze 24 aktivit se mezi pohlavími výrazně lišilo. Podle dané studie ženy strávily používáním mobilního telefonu výrazně více času ($p < .02$), konkrétně 600 minut denně, oproti mužům, kteří používáním mobilního telefonu strávili 458,5 minut denně. Kromě toho pak byly provedeny dodatečné testy rozdílů v chování mezi pohlavími u činností souvisejících s počtem uskutečněných hovorů a odeslaných textových zpráv a e-mailů na denní bázi. Vzhledem ke skutečnosti, že se v daných třech případech jednalo o ordinální kategorické proměnné, byl použit Chí-kvadrát test. Protože kontrola subkategorických buněk ukázala, že některé frekvenční hodnoty byly nízké, výzkumníci dané studie se rozhodli některé kategorie uspořádat do většího celku, aby tím frekvence buněk zvýšili. Toto rozhodnutí učinili na základě tzv. Cambellova (2007) doporučení ohledně vhodného statistického testu (Campbell's recommendations on the appropriate statistical test). Daného uspořádání subkategorii do většího celku si můžeme povšimnout v následující tabulce (table 2):

Table 2. Range of calls made and texts and e-mails sent per day on cell-phone

Cell-phone activity	Frequency	Sample		Males		Females		Males vs. Females Chi-square tests ^a
		<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	
Number of calls made	0–5	130	79	68	81	62	77	$\chi^2 = 0.146; df = 2;$ $p = 0.929$
	6–10	22	13	11	13	11	14	
	>11	12	8	9	11	7	8	
Number of texts sent	None	15	9	8	10	7	9	$\chi^2 = 6.354; df = 6;$ $p = 0.384$
	1–20	41	25	22	26	19	24	
	21–40	30	18	19	23	11	14	
	41–60	23	15	7	9	16	21	
	61–90	16	10	7	9	9	12	
	91–100	39	24	21	25	18	9	
	100+	15	9	8	10	7	11	
Number of e-mails sent	None	30	18	16	19	14	18	$\chi^2 = 6.100; df = 2;$ $p = 0.047^*$
	1–10	107	65	60	71	47	59	
	>11	27	17	8	9	19	24	

^a Significant at two-tail: (*) $p < 0.05$

Jak ve výše uvedené tabulce můžeme vidět, subkategorické buňky byly uspořádány do 5 větších celků. Zároveň je však možné si povšimnout, že výsledky šetření nevykazují významné rozdíly mezi pohlavími, co se počtu uskutečněných hovorů nebo počtu textových zpráv týče. Naproti tomu výsledky ukázaly významný rozdíl ($p < 0,05$) v počtu odeslaných e-mailů. Analýza podrobností následně ukázala, že oproti mužům více než dvojnásobný počet žen uvedlo, že odeslaly více než 11 e-mailů denně. Jak můžeme z výše uvedené tabulky vyčíst, žen, které

nahlásily, že denně odesílají více jak 11 e-mailů, bylo 19, zatímco mužů ve stejné kategorii bylo pouze 9. Jak je z tabulky 2 (table 2) dále patrné, posílání textových zpráv výrazně převažovalo nad voláním anebo posíláním e-mailů. Zhruba třetina z celkového počtu respondentů uvedla, že denně posílá více než 90 textových zpráv. Celých 97 % respondentů zavolá alespoň jednou denně a 83% respondentů odeslalo denně alespoň 10 textových zpráv (přičemž studie uvádí, že 33 % participantů odeslalo více než 90 textových zpráv denně). 82 % participantů pak potvrdilo, že denně pošlou alespoň jeden e-mail.

Jak bylo zmíněno na začátku, primárním cílem dané studie bylo prozkoumat, které způsoby trávení času na mobilním telefonu z celkového počtu 24 zmíněných činností byly významně spojené se závislostí na mobilním telefonu. Druhým cílem dané studie pak bylo zjistit, zda se vztah mezi způsoby používání mobilních telefonů a závislostí na mobilních telefonech liší mezi pohlavími. Před začátkem zkoumání, zda mezi vyjmenovanými konstrukty existuje určitý vztah, bylo ze strany výzkumníků dané studie nutné prozkoumat, zda navrhovaná škála pro hodnocení závislosti na mobilním telefonu byla platná a neměnná ve vztahu k celému vzorku testovaných osob a ve vztahu dvou výše zmíněných podskupin (tedy mužů a žen). Výsledky jednotlivých šetření bude možné prohlédnout si v tabulce na příští stránce (table 3).

Pro hodnocení míry závislosti na mobilním telefonu byl využit čtyřpoložkový jednofaktorový model měření, který zahrnoval celkový vzorek respondentů a dvě jeho podskupiny (neboli muže a ženy). Daného modelu měření si budeme moci povšimnout ve vrchní části zmíněné tabulky č. 3 (table 3). Pomocí softwarového balíčku EQS 6.1. byly provedeny tři samostatné konfirmační analýzy prvního řádu (Confirmatory Factor Analyses - CFA) a vzhledem k velikosti dílčích vzorků, tzn. $N = 84$ pro muže a 80 pro ženy, byla provedena robustní metoda odhadu maximální pravděpodobnosti („robust maximum likelihood estimation method“).

Table 3. Cell-phone addiction outer loadings

Items	Loadings		
	Sample	Males	Females
I get agitated when my cell phone is not in sight.	0.81	0.73	0.86
I get nervous when my cell phone's battery is almost exhausted.	0.74	0.71	0.74
I spend more time than I should on my cell phone.	0.80	0.77	0.83
I find that I am spending more and more time on my cell phone.	0.80	0.82	0.79
Fit indices			
χ^2	18.71	9.56	12.02
df	2	2	2
CFI	0.94	0.94	0.93
IFI	0.94	0.94	0.93
BBNFT	0.93	0.93	0.92
RMSEA	0.02	0.02	0.03
α	0.87	0.84	0.88
AVE	0.71	0.68	0.73

Notes: χ^2 = Chi-square; df = Degrees of freedom; CFI = Comparative Fit Index; IFI = Bollen's Fit Index; BBNFT = Bentler-Bonett Normed Fit Index; RMSEA = Root Mean-Square Error of Approximation; α = Cronbach's alpha and AVE = Average Variance Extracted.

Samotná studie pak konstatuje, že měření CFI bylo celkově vzato uspokojivé. Jak si dále můžeme ve výše uvedené tabulce povšimnout Cronbachova alfa byla napříč vzorky vyšší, než je minimální přijatelná hodnota, tj. 0,7 (Hair, Sarstedt, Ringle & Mena, 2012). Hodnoty AVE se držely nad minimální akceptovatelnou hodnotou, tj. 0,5 (Fornell & Larcker, 1981).

Posouzení kauzálních vztahů, co se týče vztahu mezi činnostmi na mobilním telefonu a závislostí na mobilním telefonu, proběhlo metodou Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Konečné výsledky všech šetření pak odhalily celkem 6 aktivit, které u celkového vzorku respondentů významně ovlivňovaly závislost na mobilních telefonech. Dané aktivity bude možné vypočítat v následující tabulce (table 5). Jak je možné z dané tabulky vyčíst, Pinterest, Instagram, iPod, počet odeslaných textových zpráv a počet uskutečněných hovorů ovlivňovaly (zvýšily) závislost na mobilním telefonu. Oproti tomu u aplikací označených jako „jiné“ (Other Apps) se projevila souvislost ve vztahu k závislosti na mobilních telefonech jako negativní. U mužů významně ovlivnilo závislost na mobilních telefonech 12 aktivit. Mezi aktivity, které pozitivně ovlivňovaly závislost na mobilních telefonech, patřil čas strávený odesíláním e-mailů, čtením knih a Bible, dále Facebook, Twitter a Instagram. Závislost na mobilním telefonu je navíc pozitivně ovlivněna také počtem odeslaných textových zpráv a počtem uskutečněných telefonních hovorů. U žen výsledky identifikovaly 9 činností (aktivit), které ovlivňovaly závislost na mobilním telefonu. Významně ovlivňovaly závislost aktivity, jako byl Pinterest, Instagram, iPod, Amazon.

V kontrastu s tím používání aplikace Bible, Twitteru, Pandora/Spotify a iPod aplikace závislost žen na mobilních telefonech ovlivňuje nepřímo.

Table 5. Impact of cell-phone activities on cell-phone addiction

Cell-phone activity	Total sample			Males			Females		
	Path	T-value	Conclusion ^a	Path	T-value	Conclusion ^a	Path	T-value	Conclusion ^a
Calls				-0.21	4.96	A***			
Texting									
E-mails				0.32	6.08	A***			
Banking									
Pictures									
Games									
Calendar									
Clock				-0.49	9.26	A***			
Books				0.22	7.42	A***			
Bible				0.10	2.77	A**	-0.08	3.81	A***
Facebook				0.25	4.93	A***			
Twitter				0.15	2.86	A**	-0.13	2.43	A*
Pinterest	0.21	6.71	A***				0.31	8.57	A***
Instagram	0.19	5.73	A***	0.22	4.94	A***	0.36	10.32	A***
YouTube									
iTunes							-0.14	3.19	A**
iPod	0.09	2.93	A**				-0.14	4.00	A***
Pandora							-0.07	2.04	A*
Internet									
eBay									
Amazon				-0.11	3.24	A***	0.09	4.67	A***
CouponApps									
GoogleMaps									
OtherApps									
Total CP Use	-0.12	2.82	A**	-0.40	5.31	A***			
Number of calls made	0.19	5.80	A***	0.22	5.57	A***	0.26	7.68	A***
Number of texts sent	0.17	3.72	A***	0.20	4.23	A***			
Number of e-mails sent									
R-Square		0.33			0.38			0.31	

^aA = Accepted and significant at two-tail: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ and *** $p < 0.001$; Standard errors for the total sample ranged from 0.03 to 0.04, 0.03 to 0.07 for males and 0.02 to 0.05 for females sample.

Shrnutí: Celkově vzato participanti dané studie strávili (v průměru) nejvíce času psaním textových zpráv (94,6 minut denně). Respondenti dále v průměru strávili hodně času posíláním e-mailů (48,5 minut denně) a kontrolou sociální sítě Facebook (38,6 minut denně). Významné se s ohledem na závislost na mobilních telefonech jevíly aktivity (aplikace), jako je Pinterest, Instagram a iPod. Závislost na mobilních telefonech dále ovlivňoval počet posílaných textových zpráv a počet uskutečněných telefonních hovorů. Na základě pohlaví nebyly u respondentů objeveny žádné významné rozdíly, co se počtu uskutečněných telefonních hovorů nebo počtu textových zpráv týče. V porovnání s muži nicméně více než dvojnásobný počet žen uvedlo, že odeslaly více než 11 e-mailů denně. Ženy podle dané studie také trávily oproti mužům na mobilním telefonu více času (v průměru

600 minut denně). Pro porovnání muži trávili na mobilním telefonu v průměru 458,5 minut denně.⁵⁶

5.1 Komparace výsledků jednotlivých studií a vyvození důsledků

U vybraného vzorku studií, které byly v souvislosti s tématem nomofobie zpracovány, je možné si povšimnout relativně malého množství participantů, respektive počet participantů se obvykle pohyboval v řádu stovek osob. Třetí prezentovaná studie pak představovala určitou výjimku, neboť zde se počet participantů vyšplhal až na 1386 osob⁵⁷, protože pak byla studie (i mezi jinými důvody) do vzorku studií vybrána. Z prezentovaného vzorku studií se čtyři zabývaly prevalencí nomofobie. V první studii trpělo nomofobií 99,36% respondentů, což je 464 osob z celkového počtu 467 osob. U druhé studie, jíž se zúčastnilo celkem 237 dětí, se pak nomofobie projevila u 98% z nich. Pouze čtyři děti z celkového počtu testovaných nevykazovaly žádnou úroveň nomofobie. U třetí studie pak určitou úroveň nomofobie vykazovalo 68,8% respondentů, neboli 954 osob z celkového počtu 1386 respondentů. U čtvrté studie, které se zúčastnilo celkem 200 osob, se pak nomofobie objevila u 39,5% z nich, jednalo se tudíž o 79 respondentů. U dvou ze čtyř prezentovaných studií tedy nomofobií trpělo přes 90% respondentů, zatímco u jedné studie se počet nomofobních jedinců procentuálně blížil 70%.⁵⁸ Je zde však třeba připomenout, že dané studie byly provedeny na relativně malém vzorku osob a nelze výsledky těchto studií vztahovat plošně na celou společnost. S jistotou pak lze tvrdit, že fenomén nomofobie je obecně ve společnosti přítomen. Dále je třeba připomenout, že první dvě studie jsou studie české a tudíž pro nás nabývají zvláštního významu vzhledem ke skutečnosti, že indikují fenomén nomofobie v českém prostředí.

⁵⁶ ROBERTS, James A.; PETNJI YAYA, Luc Honore. MANOLIS, Chris. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students [online]. 2014, 3 (4), s. 256-259 [cit.23.2.2023]. Dostupné z: <https://akjournals.com/view/journals/2006/3/4/article-p254.xml>

⁵⁷ viz s. 33 bakalářské práce

⁵⁸ viz s. 24, 29, 33-35, 40-41 bakalářské práce.

Co se nomofobie z hlediska pohlaví týče, podle výsledků první studie trpělo nomofobií 100% žen a 98,59% mužů.⁵⁹ V podobném duchu druhá studie na základě výsledku chí-kvadrát testu a Kruskalova–Wallisova testu konstatovala, že nebyl mezi pohlavími ve vztahu k nomofobii nalezen statisticky významný rozdíl.⁶⁰ Třetí studie představuje jistou výjimku, neboť zde se ukázalo, že z celkového počtu 928 mužů trpělo nomofobií 75,2%, zatímco z celkového počtu 458 žen nomofobií trpělo „pouze“ 56%.⁶¹ Výsledky čtvrté studie pak ukázaly, že 59,5% z celkového počtu nomofobních osob tvořili muži, nicméně podle studie statisticky významná souvislost ve vztahu k nomofobii s ohledem na pohlaví zjištěna nebyla.⁶² Souhrnem tedy výsledky tří ze čtyř zde zahrnutých studií, které se zabývaly možnostmi vazby mezi nomofobií a pohlavím, neprokázaly, že by vztah mezi nomofobií a pohlavím existoval. Jedna prezentovaná studie pak významný vztah mezi pohlavím a nomofobií objevila, a to v neprospěch mužů. Poslední prezentovaná studie se pak z velké části vyjadřovala hlavně k činnostem na mobilním telefonu, které se jeví být vlivné ve vztahu k závislosti na mobilním telefonu. Tato studie uvedla, že ženy v porovnání s muži v průměru strávily na mobilním telefonu více času, přesněji o 141,5 minut více.⁶³ Na základě výsledků daných studií nelze s jistotou určit, zda je pohlaví ve vztahu k nomofobii významným faktorem.

S výjimkou první studie věk participantů nepřesahoval 30 let. Výsledky první studie pak ukázaly, že nejvíce osob trpících střední nomofobií spadalo do nejmladší věkové kategorie, tedy kategorie „do 20 let“. Čím vyšší pak byla věková kategorie, tím méně osob v dané kategorii trpělo střední nomofobií.⁶⁴ U třetí prezentované studie, kde se věk respondentů pohyboval mezi 14 a 17 lety, bylo zjištěno, že nomofobií trpí 68,8% respondentů.⁶⁵ U studie, kde se věk participantů pohyboval v rozmezí 17-27 let, byla nomofobie zjištěna u 39,5% z celkového počtu

⁵⁹ viz studie s. 24 bakalářské práce.

⁶⁰ viz studie s. 30 bakalářské práce.

⁶¹ viz studie s. 35, 38 bakalářské práce.

⁶² viz studie s. 41-42 bakalářské práce.

⁶³ viz studie s. 49-50 bakalářské práce.

⁶⁴ viz studie s. 25 bakalářské práce, (tabulka)

⁶⁵ viz studie s. 34-35 bakalářské práce (tabulka)

participantů.⁶⁶ Problematické se jeví být, že mimo první prezentovanou studii nebyly podle všeho zahrnuty mezi participanty osoby ve věku nad 30 let. Jinak řečeno nomofobie byla ve velké míře studována pouze u mladších věkových kategorií. Protože se u první prezentované studie s vyšší věkové kategorie snižoval počet osob, které by trpěly nomofobií střední úrovně a protože se ve studii provedené na dětech objevilo vysoké procento nomofobních jedinců, vyvstává zde požadavek dalšího výzkumu vzhledem k možnosti korelace nomofobie s určitým věkem osob. Druhá prezentovaná studie každopádně uvedla, že ve vztahu k nomofobii nebyly z hlediska věku u respondentů nalezeny žádné statisticky významné rozdíly. Na základě výsledků daných studií nezbyvá než konstatovat, že prozatím nelze s naprostou jistotou určit, zda mezi věkem osob a nomofobií existuje významný vztah či ne, nicméně potenciál pro další výzkum zde nechybí.

Zajímavá je z hlediska komparace pořadově druhá prezentovaná studie ve vztahu ke studii páté neboli poslední studii, která zde byla prezentována. Druhá studie totiž na základě výsledků konstatovala, že existoval statisticky významný vztah mezi časem stráveným na chytrém telefonu a mírou nomofobie, přičemž nejvyšší průměrné skóre získali respondenti, kteří používají chytrý telefon více než 9 hodin denně.⁶⁷ Zmíněná pátá studie pak na základě vlastních výsledků konstatovala, že závislost na mobilních telefonech byla ovlivněna počtem posílaných textových zpráv a počtem uskutečněných telefonních hovorů i dalšími způsoby trávení času na mobilním telefonu.⁶⁸ Na základě výsledků obou zmíněných studií se lze domnívat, že existuje vzájemný vztah mezi nomofobií a mírou, v jaké jedinec věnuje pozornost svému mobilnímu telefonu. K potvrzení a na základě toho k případně jasnější definici daného vztahu se zde však nabízí nutnost provedení dalšího výzkumu.

⁶⁶ viz studie s. 39, 41 bakalářské práce.

⁶⁷ viz studie s. 30-31 bakalářské práce.

⁶⁸ viz studie s. 48-49 bakalářské práce.

K závěru této podkapitoly je třeba zmínit, že výčet studií je pouze orientační. Tato bakalářská práce neobsahuje všechny studie, které byly k tématu nomofobie vypracovány. Výsledky studií jsou také pouze orientační a nelze je aplikovat plošně.

Závěr

Ačkoliv je nomofobie relativně novým fenoménem, její přítomnost je ve společnosti zřejmá. Závažnost nomofobie dokládá i její rozšířenost v rámci populace České republiky. Ze studií, které byly věnovány problematice závislosti na mobilních telefonech zde na území České republiky, vyplývá, že silnou a střední nomofobii trpí zhruba tři čtvrtiny dospělé populace. Aktuálnost této studie přitom dokládá skutečnost, že v jejím případě došlo ke sběru dat mezi lety 2019 až 2021. Jiná ze studií využitých v této bakalářské práci pak poskytuje výsledky testu na nomofobii v pediatrické skupině obyvatel České republiky, přičemž podle výsledků dané studie nějakou formou nomofobie trpí celkem až 98% respondentů. I zde je pak třeba podotknout, že daná studie byla publikována teprve v roce 2022. Rozsáhlou zasaženost populace dále potvrdily i zahraniční studie využitě v této bakalářské práci. Kromě zdravotních rizik, která jsou s touto závislostí behaviorálního typu spojována a která lze nalézt vyjmenovaná v teoretické části práce (pro připomenutí se např. jedná o deprese, úzkosti, panické ataky, tachykardii aj.), nelze nomofobii podceňovat ani z hlediska bezpečnostních rizik. Příkladově zde mám na mysli riziko z hlediska bezpečnosti silničního provozu. Podle oficiálních webových stránek Ministerstva dopravy České republiky je 20% všech dopravních nehod zapříčiněno nevěnováním se řízení, přičemž častou příčinou nepozornosti je právě manipulace s telefonem při řízení.⁶⁹ V podobném duchu podle výsledků jedné ze studií, které v této práci byly prezentovány, až 58,5% respondentů uvedlo, že svůj mobilní telefon používají (ačkoliv zřídka) i během řízení automobilu.⁷⁰ Jak již bylo zmíněno v teoretické části této práce, přílišné užívání mobilních telefonů může mít negativní dopady i co se týče sociálního aspektu

⁶⁹ viz podkapitola „Zdravotní rizika a důsledky“, s. 15 bakalářské práce.

⁷⁰ viz studie, s. 42 bakalářské práce.

života jedince.⁷¹ Za negativní dopady z hlediska daného aspektu zde můžeme označit např. vážné narušení komunikačních modelů, kdy (jak můžeme být i v běžném životě svědky) lidé při vzájemných setkáních často vzájemně nekomunikují a každý individuálně sleduje svůj mobilní telefon.

Cíl dané bakalářské práce se v souladu s jejím zadáním podařilo splnit.

⁷¹ viz podkapitola „Zdravotní rizika a důsledky“, s. 14-15 bakalářské práce.

Seznam použitých zdrojů

[1] BECKOVÁ, Judith S. Kognitivně behaviorální terapie: základy a něco navíc. 1. vyd. Praha: TRITON, 2018. ISBN 978-80-7553-525-2.

[2] Sociologické šetření v letech 2019 – 2021, organizovala PA ČR v Praze, Katedra bezpečnostních studií.

[1] <https://adicare.cz/uzkosti/uzkostne-stavy-uzkosti/expozicni-terapie/>

[2] <https://akjournals.com/view/journals/2006/3/4/article-p254.xml>

[3] <https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/159/159-1509343570.pdf?1666088482>

[4] <https://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevnich-nemocech/neuroticke-poruchy/socialni-fobie/>

[5] <https://cspediatricie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>

[6] <https://core.ac.uk/reader/10898810>

[7] <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>

[8] <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-ceske-republice-2022/>

[9] <https://www.ejmste.com/download/prevalence-of-nomophobia-among-university-students-a-comparative-study-of-pakistani-and-turkish-5363.pdf>

[10] <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/william-glasser.html>

https://journals.sagepub.com/doi/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19

Kanmani/publication/324495850_NOMOPHOBIA-

An_Insight_into_Its_Psychological_Aspects_in_India/links/5ae8babaaca2725dab

b50a1a/NOMOPHOBIA-An-Insight-into-Its-Psychological-Aspects-in-India.pdf

[11] <https://www.mdcr.cz/bodovysystem/prestupky>

[12] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>

[13] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

[14] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7660011/>

[15] <https://njcmindia.com/index.php/file/article/view/1204/954>

[16] <https://www.researchgate.net/profile/Aparna->

[17] <https://praha.charita.cz/zahranici/indie/skolni-system-v-indii/>

- [18] https://www.researchgate.net/publication/349732896_Pasquale_Caponnetto_Lucio_Inguscio_Sara_Valeri_Marilena_Maglia_Riccardo_Polosa_Carlo_Lai_Giuliana_Mazzoni_2021_Smartphone_addiction_across_the_lifetime_during_Italian_lockdown_for_COVID-19_Journal_of_
- [19] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924>
- [20] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213003993?via%3Dihub>
- [21] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214007626?via%3Dihub>
- [22] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001806?via%3Dihub>
- [23] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300257>
- [24] <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>
- [25] https://www.wikiskripta.eu/w/Expozi%C4%8Dn%C3%AD_terapie

V některých zdrojích bylo odkazováno na primární zdroj studií, které jsou ve španělském znění a které jsem dohledala z důvodu kontroly správnosti uváděných závěrů. Jedná se o následující odkazy:

[a] <https://core.ac.uk/download/pdf/328024823.pdf>

[b] <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/17427/16174>

Seznam příloh

Příloha 1 – Test NMP-Q