

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

NOMOFOBIE U KLIENTŮ
NÍZKOPRAHOVÝCH ZAŘÍZENÍCH PRO
DĚTI A MLÁDEŽ (NZDM)

NOMOPHOBIA AMONG CLIENTS OF LOW-THRESHOLD FACILITIES
FOR CHILDREN AND YOUTH CLIENTS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Veronika Vašková**

Vedoucí práce: **PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.**

Olomouc

2022

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Evě Aigelové, Ph.D. za její ochotný přístup, přívětivost a cenné podněty. Dále děkuji nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež, která mi umožnila realizovat rozhovory a také respondentům za jejich dobrovolnou účast ve výzkumu a odvahu sdílet část jejich životních zkušeností. Poděkování patří také mé rodině a nejbližším, kteří mě podporovali během celé mé studentské cesty. Děkuji zejména mému příteli Štěpánovi, který pro mě byl motivací, inspirací a oporou.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM)“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 22.11.2022

Podpis

Obsah

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Chytrý telefon a jeho používání.....	9
1.1 Chytrý telefon.....	9
1.2 Pozitivní a negativní důsledky používání chytrých mobilních telefonů	10
1.2.1 Problematické používání mobilního telefonu.....	11
1.2.2 Nadužívání mobilního telefonu.....	12
1.2.3 Prevence negativních dopadů.....	13
1.3 Používání chytrých telefonů u dětí a dospívajících.....	13
2 Nomofobie.....	15
2.1 Definice a charakteristika nomofobie.....	15
2.2 Dimenze nomofobie a dotazník NMP-Q.....	17
2.3 Vybrané fenomény související s nomofobií.....	18
2.3.1 Používání sociálních sítí.....	19
2.3.2 Locus of Control (LoC).....	19
2.3.3 Eskapismus.....	20
3 Behaviorální závislosti a patologie spojované s nomofobií.....	21
3.1 Behaviorální závislosti.....	21
3.1.1 Technologické závislosti.....	23
3.1.2 Behaviorální závislosti u dětí a dospívajících.....	23
3.1.3 Závislost na chytrém telefonu.....	24
3.2 Patologie spojované s nomofobií.....	25
4 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM).....	26
4.1 Stručná historie NZDM.....	26
4.2 Cíle zařízení.....	27
4.3 Metody práce a základní poskytované činnosti.....	28
4.4 Průběh poskytování služby.....	29
4.5 Principy a význam NZDM.....	30
4.6 Vymezení cílové skupiny.....	31
4.6.1 Adolescence v kontextu klientů NZDM.....	32
4.6.2 Každodenní činnosti a volný čas.....	33
4.7 Pracovníci NZDM.....	35

VÝZKUMNÁ ČÁST.....	36
5 Výzkumný problém.....	37
5.1 Cíle výzkumu.....	38
5.2 Výzkumné otázky	39
6 Metodologie výzkumu.....	40
6.1 Metodologický přístup a typ výzkumu.....	40
6.2 Použité metody pro tvorbu dat	41
6.3 Metody zpracování a analýzy dat	42
6.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA).....	42
6.4 Sebereflexe výzkumníka ohledně zkoumaného tématu	43
6.5 Etické hledisko a ochrana soukromí.....	44
7 Sběr dat a výzkumný soubor.....	46
7.1 Sběr dat.....	46
7.2 Výzkumný soubor	46
7.2.1 Výběrová kritéria výzkumného souboru	46
7.2.2 Metody výběru výzkumného souboru.....	47
7.2.3 Charakteristika výzkumného souboru	48
8 Výsledky.....	52
8.1 Režim běžného dne a volný čas klientů	52
8.1.1 Režim běžného dne	52
8.1.2 Volný čas.....	53
8.2 Důvody používání mobilu a nejčastější aplikace	57
8.2.1 Důvody k používání mobilu.....	57
8.2.2 Nejčastěji používané mobilní aplikace.....	58
8.3 Četnost používání mobilu.....	59
8.3.1 Čas strávený na mobilu	59
8.3.2 Čas strávený na mobilu v pandemii Covid-19	61
8.4 Aktivity provozované na mobilu a vztah k mobilu	63
8.4.1 Aktivity provozované na mobilu.....	63
8.4.2 Vztah ke svému mobilu.....	63
8.4.3 Digitální detox spojený s mobilem.....	64
8.5 Nejčastější denní doba používání mobilu.....	66
8.6 Prostředí/situace spojené s používáním mobilu	67
8.6.1 Situace, ve kterých klienti používají mobil méně/vůbec.....	69
8.7 Dopady používání mobilu	71
8.7.1 Negativní dopady	71

8.7.2	Pozitivní dopady.....	75
8.8	Vnímané výhody a nevýhody mobilu.....	77
8.8.1	Vnímané výhody mobilu.....	77
8.8.2	Vnímané nevýhody mobilu.....	78
8.9	Vnímání pracovníků používání mobilu u klientů.....	80
8.9.1	Náhled klientů na možná rizika spojená s používáním mobilu.....	82
8.9.2	Vnímané rozdíly v používání mobilu u chlapců a dívek.....	82
8.9.3	Pravidla NZDM spojená s používáním mobilu.....	83
8.10	Způsob práce pracovníků s používáním mobilu.....	85
8.10.1	Způsob práce s problematickým/rušivým používáním mobilu.....	85
9	Diskuze.....	88
10	Závěr.....	97
11	Souhrn.....	99
	LITERATURA.....	103
	PŘÍLOHY.....	123

ÚVOD

Chytré mobily jsou v současné době nepostradatelnými zařízeními pro většinu lidí žijících moderní život. Umožňují nám zůstat ve spojení s ostatními lidmi na jakkoli velkou vzdálenost. S rychlým technologickým rozvojem chytrých mobilů se proměňují nejenom způsoby, jakými je lidé používají, ale mění se také pocity a chování, které s nimi mají lidé spojené. Nomofobie je poměrně nový fenomén týkající se nepříjemných negativních pocitů vznikajících na základě toho, že u sebe nemáme svůj smartphone. Tyto pocity přerůstají až ve strach a úzkost, které vznikají absencí mobilního zařízení.

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) jsou místem, kde se mohou mladí lidé realizovat, trávit smysluplně svůj volný čas a sdílet svoje radosti i strasti. Klienti NZDM se většinou pohybují v rizikovém prostředí, a proto mi přišlo zajímavé zjistit, jakým způsobem svůj smartphone používají, jaký k němu mají vztah a jak se cítí, když jsou bez něj. Prozkoumání nomofobie u klientů NZDM mi přišlo podnětné, jelikož mě zajímalo, jakou roli v jejich životě tento „digitální svět v krabičce“ hraje a jak se promítá v jejich působení v NZDM.

Teoretická část práce je podložena dosavadními poznatky o nomofobii a NZDM. Důraz je kladen na chytrý telefon a jeho používání, nomofobii jako takovou, behaviorální závislosti a patologie spojované s nomofobií a ucelený přehled informací o NZDM.

Tato práce je koncipovaná jako explorativní a předmětem její výzkumné části je mapování používání mobilů u klientů NZDM se zaměřením na nomofobii v kontextu jejich každodenního života. Na téma nomofobie u klientů je nahlíženo jak z jejich perspektivy, tak i z pohledu pracovníků, kteří se s nimi setkávají v prostorách NZDM. Cílem je zmapovat používání telefonu a prozkoumat témata a faktory, které klienty ovlivňují v jejich používání mobilu a pocíťování nomofobie.

Neustále se rozvíjející technologický pokrok spojený se smartphony je nevyhnutelnou součástí budoucnosti, a s tím souvisí i dopady na naše každodenní fungování. Proto si myslím, že je toto téma podstatné rozvíjet a přinášet o něm povědomí mezi odborníky i širokou veřejnost.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHYTRÝ TELEFON A JEHO POUŽÍVÁNÍ

Pro komplexnější porozumění nomofobii, hlavnímu tématu této práce, si nejdříve představíme jednoho z jejích hlavních činitelů, kterým je chytrý telefon (neboli smartphone). Toto zařízení se v dnešní době stává, především díky připojení k internetu, téměř nepřetržitým zdrojem informací. Termíny spojované s používáním chytrých telefonů jsou různorodé a výzkumníci mají různé preference pojmů. Zatímco někteří preferují termín závislost na chytrých telefonech, jiní používají termíny nomofobie, nadužívání či problematické používání chytrých telefonů (Busch & McCarthy, 2021).

V této kapitole si tedy nastíníme, co to chytrý telefon je, jaké jsou některé pozitivní a negativní důsledky jeho používání a jaká je možná prevence výše zmíněných negativních dopadů. Také si stručně přiblížíme pojmy používané výzkumníky v kontextu užívání chytrého telefonu, a to konkrétně jeho problematické používání a nadužívání.

1.1 Chytrý telefon

Chytrý telefon je mobilní přístroj, který se odlišuje od klasického mobilního telefonu tím, že má v sobě zabudovaný operační systém kombinující vyspělé výpočetní funkce, které probíhají pomocí více jádrových procesorů (Islam & Want, 2014). Smartphony se tedy oproti svým předchůdcům vyvinuly ve výrazně výkonnější zařízení s řadou nových vylepšení a funkcí, jako je například dotyková obrazovka, rozvinutá grafika, vysokorychlostní připojení k internetu, vestavěný digitální fotoaparát a GPS navigace (Fullwood et al., 2017). Chytré mobilní telefony se v současné době staly nezbytnou součástí života běžného člověka ve 21. století a během posledních deseti let se používání chytrých telefonů zvýšilo u všech věkových kategorií (Busch et al., 2021).

Chytré telefony nám umožňují provádět digitální aktivity, které byly dříve dostupné pouze pomocí jiných zařízení, především se jednalo o stolní počítače a notebooky (Rosen et al., 2013). Virtuální spojení s vnějším světem pomocí chytrých telefonů nám tedy nabízí téměř neustálou dostupnost významné části digitálního prostředí (Islam & Want, 2014).

Díky kompaktnosti těchto zařízení, téměř neomezeným přístupem k informacím, zábavě a možnému propojení bez nutnosti fyzické blízkosti používání chytrých telefonů exponenciálně vzrostlo (Billieux, 2012; Jeong et al., 2016). To potvrzují také Olson et al. (2022), podle kterých se počet majitelů smartphonů celosvětově zvyšuje a doba strávená u obrazovky se prodlužuje. Výzkumů zabývajících se kvantifikováním potenciálních problematických důsledků používání chytrých telefonů bylo nicméně v globálním měřítku prozatím provedeno jen málo.

Významným rozdílem oproti klasickým mobilním telefonům je používání internetu, které vede ke zvýšení potřeby kontrolovat smartphone, což může přispívat k rozvoji příznaků spadajících pod behaviorální závislosti (Jeong et al., 2016). Problematiku behaviorálních závislostí více rozebereme ve třetí kapitole. Autoři Salehan a Negahban (2013) zdůrazňují, že smartphone díky svým funkcím představuje zejména sociální prostředek, který svým uživatelům umožňuje interakci s ostatními lidmi pomocí připojení k internetové síti. S tím souvisí také používání sociálních sítí, které je zejména pro adolescenty nepostradatelnou součástí jejich každodenního života (Kuss & Griffiths, 2017).

Důležitý je také způsob a motivace spojená s používáním těchto chytrých zařízení. Například autoři Lukoff et al. (2018) odlišili motivaci k používání podle toho, zda uživatel vezme mobil do ruky úmyslně či ze zvyku. Ve svém výzkumu zjistili, že pokud je motivací respondentů zvyk a používají svůj mobil za účelem zábavy či pasivního používání sociálních sítí, pak hodnotí používání mobilu jako nesmyslné, a zároveň pociťují ztrátu autonomie. V této práci budeme používat pojmy mobil, chytrý mobil/telefon a smartphone jako obecné označení pro chytrý mobil s připojením na internet.

1.2 Pozitivní a negativní důsledky používání chytrých mobilních telefonů

Využívání jakéhokoli zařízení, tedy i používání chytrých mobilních telefonů s sebou nese pozitivní i negativní důsledky. Pozitivních dopadů spojovaných s používáním chytrých mobilních telefonů najdeme ve vědecké sféře o poznání méně než těch negativních. Podle autorů Van Deursen et al., (2015) používání chytrých telefonů vede ke zvýšení prožívaného potěšení ze sociálních interakcí. Díky tomu, že nám umožňují spolu komunikovat bez ohledu na vzdálenost, mohou zvyšovat pocit propojenosti (Walsh et al., 2008), a s tím související pocit sounáležitosti, který může vést k usnadnění sociálního začlenění (Walsh et al., 2010). Elhai et al. (2017) také zjistili, že používání smartphonů může vést ke zvýšení produktivity

a považují jejich používání za výhodné kvůli snadnějšímu vyhledávání informací. Smartphony mohou být také prostředkem pro regulování negativních emocí, záleží ovšem na tom, jakým způsobem jsou používány (Hoffner & Lee, 2015).

Na druhou stranu, Busch a McCarthy (2021) udávají, že používání smartphonu se může stát poměrně jednoduše problematickým a je spojováno s nedostatkem a špatnou kvalitou spánku (Chung et al., 2018; Demirci et al., 2015), sníženým akademickým výkonem (Alosaimi et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Samaha & Hawi, 2016), a dokonce může vést až k depresi (Demirci et al., 2015; Elhai et al., 2017) či rozvoji abstinenčního syndromu (Csibi et al., 2019; Shin & Dey, 2013).

Negativní dopad používání smartphonů na různé oblasti života byl potvrzen dalšími studii a jedná se například o sociální a interpersonální aspekt života (Scott et al., 2017), osamělost, nedostatek seberegulace a konflikty (Mahapatra, 2019), duševní zdraví (De-Sola et al., 2017; Elhai et al., 2017; Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017), zvýšenou impulzivitu (Contractor et al., 2017; De-Sola et al., 2017; Hadar et al., 2017), narušenou pozornost (Hadar et al., 2017; Roberts et al., 2015) a narušenou inhibiční kontrolu (Chen et al., 2016). Další oblastí, na kterou je přínosné se zaměřit, je kontext používání smartphonu. Nebezpečné a riskantní používání mobilního telefonu je spojováno s nepozorností při řízení auta (Haug et al., 2015; O'Connor et al., 2017; Oviedo-Trespalacios et al., 2016), přecházení silnic (Basch et al., 2015) či používáním aplikací, které mohou vést k rizikovému sexuálnímu chování (Mignault et al., 2022; Rice et al., 2012).

Používání chytrého telefonu může také nahraovat rozvoji již existující závislosti, například hazardnímu hraní (Haug et al., 2015; Samaha & Hawi, 2016). Autoři Saka et al. (2022) ve svém výzkumu uvedli, že jedno z potenciálních rizik je také radiační záření z chytrých mobilů.

1.2.1 Problematické používání mobilního telefonu

Problematické používání smartphonů (problematic mobile phone use) je nejčastěji popisováno jako opakující se touha po používání smartphonu, kterou je obtížné regulovat a vede ke zhoršení každodenního fungování (Ezoe et al., 2009; Horwood & Anglim, 2018; Lepp et al., 2016; Shin & Dey, 2013). Ovšem pohled na problematické používání mobilního telefonu je mezi odborníky stále diskutován (Gutiérrez et al., 2016).

Ze systematického přehledu problematického používání mobilních telefonů a smartphonů od autorů Harris et al. (2020) vyplývá, že zatím nebyla rozlišena přesná hranice, která by určovala, kdy se používání smartphonů stává problematickým. Dále uvádí, že v současné době není jasné, zda problematické používání definovat kvantitou, určitými charakteristickými vzorci chování či negativními důsledky používání.

Billieux (2012) problematické používání mobilních telefonů označuje jako neschopnost regulovat zacházení s mobilním telefonem projevující se negativně v každodenním životě, a přiklání se tedy k definici, která je zaměřena na charakteristické vzorce chování a negativní důsledků používání. Dle zjištění Elhai et al. (2016) problematické používání mobilů koreluje se strachem, že něco zmeškáme (FOMO), úzkostí a potřebou dotyku.

Scott et al. (2017) přímo naznačují souvislost mezi problematickým používáním smartphonů a sníženými sociálními dovednostmi, emoční inteligencí, empatií a zvýšenou konfliktností. Především u dospívajících byly provedeny studie, které potvrzují, že je problematické používání smartphonů spojené s nízkým sebevědomím (Bianchi & Phillips, 2005; Hong et al., 2012), depresí a úzkostností (De-Sola et al., 2017; Elhai et al., 2017; Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017).

1.2.2 Nadužívání mobilního telefonu

Stejně jako u problematického používání mobilního telefonu je pojem nadužívání (excessive use of mobile phone) ve výzkumech uplatňován různým způsobem, není zcela ukotven a často je užíván jako synonymum k problematickému používání mobilního telefonu. Aggarwal (2013) sděluje, že nadužívání mobilních telefonů s sebou může nést řadu fyzických problémů, jako je ztuhlost a bolest svalů, palců či zápěstí a může být také zodpovědné za únavu, suchost, rozmazané vidění, podráždění nebo zarudnutí očí.

Z psychologických fenoménů se mohou objevit sluchové a hmatové iluze – tzv. syndrom fantomových vibrací, což je pocit, že jedinec slyší zvonění nebo cítí vibrace mobilního telefonu (Lin et al., 2013; Verma et al., 2014). Podle autorů Bianchi a Phillips (2005) věk uživatelů a určité psychologické aspekty (například nízká sebeúcta či extravertní osobnost) predikují nadužívání mobilních telefonů.

1.2.3 Prevence negativních dopadů

Používání chytrých mobilů je individuální a pro každého může být hranice toho, kdy začne pociťovat negativní dopady jejich používání, jiná. I přes to se dá obecně říci, že čím více se budeme zajímat o to, jak svůj smartphone používáme, tím víc preventivních kroků budeme moci dále podniknout. Sagar (2019) popisuje spouštěče, které mohou způsobovat nutkání sáhnout po chytrém mobilu: (1) osamělost či znučenost a (2) deprese, stres či úzkost. Zmiňuje také, že je důležité porozumět rozdílu mezi osobní a online interakcí, pracovat na rozvoji copingových strategiích, rozpoznat další problémy podporující negativní dopady používání mobilů (např. alkohol, drogy) a posílit svoji podpůrnou síť.

Pokud by se jedinec cítil tak, že už sám nezvládá regulovat používání svého chytrého mobilu a zřetelně by na sobě pociťoval negativní dopady, bylo by vhodné, aby vyhledal odbornou pomoc. King et al. (2013) ve své studii použili kognitivně behaviorální terapii (KBT) a považují tento terapeutický směr za vhodný pro řešení této problematiky.

1.3 Používání chytrých telefonů u dětí a dospívajících

Nová elektronická zařízení jsou dětmi a adolescenty intenzivně využívána, zejména kvůli tomu, že nabízí spoustu zábavných a komunikačních funkcí (Tomczyk & Kopecký, 2016). Především u dospívajících jsou smartphony mnohdy považovány za nepostradatelnou, někdy dokonce až životně důležitou součást jejich života (Kumcagiz, 2019). Protože chytré telefony umožňují komunikaci pomocí sociálních sítí a nabízí také formu určitého odpočinku, který je nejčastěji spojován s hraním her a sledováním videí, seriálů atd., byl zaznamenán významný nárůst jejich používání mezi dětmi a dospívajícími (Kopecký et al., 2021).

Ze zprávy z výzkumu na českých základních a středních školách ohledně používání internetu od autorů Bedrošové et al. (2018) vyplývá, že 84 % dětí a dospívajících ve věku 9-17 let je online či používá internet prostřednictvím chytrého telefonu. Zjistili, že přístup k internetu prostřednictvím počítače či notebooku využívá 45 % z nich, tudíž mobil děti a dospívající využívají k připojení na internet o poznání častěji. Uvádí i další zajímavé statistiky, například, že 35 % dětí a dospívajících je během školního dne online 4 a více hodin a během víkendu se jedná o 51 %. Zabývali se také aktivitami, které děti a dospívající na internetu dělají. Jedná se především o (1) sledování online videí (75 %), (2) komunikování s rodinou či kamarády (73 %), (3) navštěvování sociálních sítí (70 %) a (4) používání

internetu pro práci do školy (65 %). Nalezli také rozdíly v aktivitách u dívek, které se spíše pohybují na sociálních sítích a využívají internet pro vyhledávání věcí do školy, a u chlapců, kteří se více věnují hraní her, sledování zpráv a videí, nebo dokonce vytváření vlastních videí a hudby.

Dospívající používají ve většině případů smartphony nezávisle na dospělých a mohou se tak setkat s obsahem, který není přiměřený jejich věku, a tím pádem jsou i více ohrožení v tom, že se u nich objeví nomofobie či phubbing (tj. přehlížení osob kvůli smartphonu, viz v podkapitole 2.3 Vybrané fenomény související s nomofobií) (Jun, 2016; Ma et al., 2019; Rodríguez-García et al., 2020). Jelikož děti a adolescenti tráví většinu svého času ve škole, objevují se otázky, zda je vhodné, aby používali chytré telefony právě tam. Některé výzkumy uvádí, že používání mobilních telefonů během výuky vede ke zhoršení školních výsledků (Felisoni & Godoi, 2018).

Tsimtsiou et al. (2018) spojují používání mobilních telefonů ve školách se zvýšenou pravděpodobností kyberšikany. V České republice provedli Kopecký et al. (2021) výzkum zaměřený na chování dětí a dospívajících v kontextu používání jejich mobilních telefonů. Jejich výzkumu se zúčastnilo přes 27 tisíc dětí a dospívajících ve věku od 7 do 17 let. Zjistili, že nejčastějším důvodem pro používání smartphonů, je používání sociálních sítí, sledování YouTube videí a hraní videoher. Došli k závěru, že není vhodné striktně zakazovat používání chytrých telefonů ve školách, protože to vede k jejich tajnému používání, které se vyskytuje v ještě větší míře.

S používáním smartphonů se pojí také otázka, jaké aplikace děti a dospívající na svých zařízeních nejvíce používají. Výzkumná zpráva s názvem „Děti a kult krásy v online světě“, který vytvořila Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s O2, zařadila mezi nejpoužívanější aplikace respondentů ve věku 11-17 let: YouTube (93,15 %), Instagram (79,80 %) a TikTok (68,13 %), a naopak za méně používané označila Facebook (necelých 40 %) (Kopecký et al., 2022).

2 NOMOFOBIE

V této kapitole se zaměříme na samotnou nomofobii. O tom, co nomofobie vlastně označuje a jaká je její charakteristika, se dozvíme v podkapitole 2.1 Definice a charakteristika nomofobie. Seznámíme se také s jejími dimenzemi a dotazníkem zaměřujícím se na nomofobii (NMP-Q), a nakonec stručně zmíníme vybrané fenomény, které jsou s nomofobií spojované.

2.1 Definice a charakteristika nomofobie

Definice nomofobie má různé varianty, nejčastěji se můžeme setkat s popsáním nomofobie jako strachu z toho, že nemůžeme/nebudeme moci používat svůj smartphone a služby, které nabízí (King et al., 2013). Stejní autoři konstatují, že pojem nomofobie vychází ze zkratky „no mobile phone phobia“ a dle autorů Bragazzi a Del Puente (2014) označuje nepohodlí, nervozitu nebo úzkost způsobenou nedostatkem kontaktu s mobilním telefonem.

Yildirim a Correia (2015) definují nomofobii jako strach z toho, že nebudeme mít u sebe mobilní telefon. Tento strach je spojený s nežádoucím chováním způsobeným interakcí člověka s chytrými telefony. Lin et al. (2018) označují nomofobii jako psychologickou obavu nebo úzkost, která je způsobená tím, že nemáme přístup ke svému smartphonu. Nomofobii lze také definovat jako fobii digitálního věku, kterou tvoří nadměrný strach z toho, že bude člověk bez chytrého telefonu (Galhardo et al., 2022).

Nejčastější definice tedy popisují nomofobii jako moderní strach/fobii související se ztrátou přístupu k informacím, ztrátou propojení a neschopností využívat komunikační kanály prostřednictvím chytrého mobilu (King et al., 2013; King et al., 2014; Yildirim & Correia, 2015). S tím souhlasí i Lin et al. (2021), kteří uvádí, že na nomofobii je možné nahlížet dle kritérií DSM-5 jako na specifickou fobii. Na základě výše uvedeného můžeme tedy konstatovat, že nomofobie je specifická tím, že je vyvolána situacemi, ve kterých člověk nemá dostupný smartphone (Yildirim & Correia, 2015).

Názory autorů na to, kam přesně nomofobii zařadit se různí, jelikož nomofobie je poměrně nově zavedený, komplexní pojem a její klasifikace společně s měřením je stále považována za spornou. (Kaviani et al., 2020). Mezi nomofobií a jinými typy fobií,

behaviorálními závislostmi (Salehan & Negahban, 2013) a duševními nemocemi (Lee et al., 2018) se objevuje spousta podobností.

Tato nejasná linie vede k tomu, že je těžké nomofobii zařadit do jedné z výše uvedených kategorií, přičemž pojmy fobie a závislost jsou při definování nomofobie často zaměňované (King et al., 2013; Mendoza et al., 2018; Yildirim & Correia, 2015). Autoři Bragazzi a Del Puente (2014) navrhli zařadit nomofobii na základě jejího výrazně stresujícího a omezujícího potenciálu mezi psychopatologickou poruchou, což se zatím nestalo. Yildirim a Correia (2015), autoři dotazníku měřící nomofobii (NMP-Q), jsou také názoru, že nomofobii je možné považovat za situační fobii, a mohla by tak být zařazena do DSM-5.

Naopak Kaviani et al. (2020) uvádí, že označení nomofobie za fobickou či úzkostnou poruchu patologizuje používání chytrých telefonů. Podle autorů Wright a Casey (2005) jsou fobie extrémní či iracionální obavy způsobující silnou touhu vyhnout se obávané situaci, od čehož se odráží autoři Kaviani et al. (2020), kteří tvrdí, že klasifikace nomofobie mezi fobie je zavádějící, jelikož naznačuje, že samotné používání chytrých telefonů je něco, co by se mělo překonat či vyléčit. Nomofobie je také označovaná za odezvu technologických změn ve společnosti, která může souviset se závislostním používáním sociálních médií (King et al., 2013; King et al., 2014), a zároveň i se závislostí na smartphonech (Lin et al., 2021). King et al. (2014) uvádí, že je velmi obtížné rozlišit příčiny vzniku nomofobie, zejména to, zda člověk vykazuje nomofobické symptomy v důsledku závislosti na mobilním telefonu nebo na základě předchozí, již existující úzkostné či panické poruchy.

Argumosa-Villar et al. (2017) se ve svém výzkumu zabývali vztahem mezi nomofobií a osobností. Zjistili, že nomofobie a extraverte spolu korelují pozitivně, zatímco svědomitost, emoční stabilita a sebeúcta korelují s nomofobií negativně. Olivencia-Carrión et al. (2018) zkoumali u 968 participantů možný vztah mezi rozvojem nomofobie, temperamentem a osobností. Zjistili, že empatičtí a tolerantní lidé vykazovali nízkou úroveň nomofobie, na druhé straně u lidí, kteří mají tendence impulzivně reagovat na signály spojené s odměnou, byla zaznamenána vyšší úroveň nomofobie (úroveň nomofobie blíže popíšeme v podkapitole 2.2 Dimenze nomofobie a dotazník NMP-Q). Lee et al. (2018) prozkoumali souvislost mezi psychometrickými vlastnostmi nomofobií a obsedantností (obsessiveness) u 400 účastníků ve vysokoškolském věku. Autoři zjistili, že u jedince vykazujícího symptomy obsedantnosti se pravděpodobně projeví větší úzkost, když u sebe nemá chytrý telefon.

Tams et al. (2018) zkoumali souvislost nomofobie v kontextu predikce stresu. Došli k závěru, že nomofobie může vést ke zvýšení stresu kvůli tomu, že vyvolává pocity sociálního ohrožení. Dále uvádějí, že pocity sociálního ohrožení mohou souviset s nejistotou spojenou s množstvím času stráveného bez smartphonu a nízkou kontrolu nad tím, kdy k němu můžeme znovu získat přístup. Kaviani et al. (2020) došli k závěru, že nomofobie souvisí s psychometrickými rysy, které mohou vést k problematickému chování. Přehled studií zabývajících se nomofobií od autorů Rodríguez-García et al. (2020) potvrzují, že nomofobie je globálním jevem. Ovšem na základě naší rešerše nebyly objeveny žádné studie zabývajících se nomofobií v Česku.

2.2 Dimenze nomofobie a dotazník NMP-Q

Autoři Yildirim a Correia (2015) navrhli a vyvinuli dotazník pro měření nomofobie (NMP-Q), ve kterém zároveň popisují jednotlivé dimenze nomofobie pomocí dvoufázového výzkumu se smíšenými metodami. Z kvalitativní části výzkumu autoři definují, na základě polostrukturovaných rozhovorů se studenty, čtyři dimenze: (1) neschopnost komunikovat (not being able to communicate), (2) ztráta propojení (losing connectedness), (3) neschopnost přístupu k informacím (not being able to access information) a (4) vzdání se pohodlí (giving up convenience). Jednotlivé dimenze dále podrobněji rozebírají následovně:

- **neschopnost komunikovat** – pocit ztráty okamžité komunikace spojený s nemožností využívat služby k tomu určené,
- **ztráta propojení** – pocit ztráty všudypřítomné konektivity poskytované chytrými telefony a odpojení se od vlastní online identity, což je spojeno především s používáním sociálních sítí, přičemž pocit odpojení vedl k určitému diskomfortu,
- **neschopnost přístupu k informacím** – ztráta všudypřítomného přístupu k informacím prostřednictvím chytrých telefonů, jelikož není možné si informace vyhledat,
- **vzdání se pohodlí** – odráží touhu využít komfort spojený s používáním smartphonu, souvisí také s tím mít stále nabitou baterii (přináší jim to pocit sníženějšího stresu a úzkosti).

Yildirim a Correia (2015) vytvořili dotazník NMP-Q na základě dotazníku MPI-Q, mapující zapojení mobilního telefonu v našem životě (viz v podkapitole 3.1.3 Závislost na chytrém telefonu). Dotazník nomofobie NMP-Q se skládá z 20 tvrzení, na které respondent odpovídá pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = zcela nesouhlasím, 7 = zcela souhlasím). Závažnost nomofobie se vyhodnotí sečtením všech odpovědí na položky. Celkové skóre se tedy může pohybovat v rozmezí od 20 do 140 bodů, přičemž vyšší skóre se rovná vyšší úroveň nomofobie.

Autoři Yildirim a Correia (2015) uvádí, že výsledné skóre, které je menší nebo rovné 20 bodům značí absenci nomofobie, více než 20 a méně než 60 bodů ukazuje na mírnou úroveň nomofobie, více než 60 a méně než 100 bodů odpovídá střední úrovni nomofobie, a nakonec více než 100 bodů indikuje závažnou úroveň nomofobie. Také uvádí, že všechny položky NMP-Q mají vysokou vnitřní konzistenci (Cronbachova alfa = 0,95). Do češtiny dotazník přeložil Kopecký (2015) a je dostupný na stránkách E-bezpečí. Verze dotazníku od výše zmíněného autora byla použita v této práci.

2.3 Vybrané fenomény související s nomofobií

Fenoménů spojených s nomofobií je celá řada, ovšem pro účely této práce stručně přiblížíme pouze několik nejznámějších z nich. Fear of missing out (FOMO) se dá definovat jako všudypřítomná obava z toho, že jiní lidé zažívají obohacující zážitky, doprovázené touhou zůstat neustále v kontaktu s tím, co dělají ostatní (Przybylski et al., 2013).

Phubbing je přerušení komunikace s druhým člověkem kvůli interakci se svým smartphonem (Erzen et al., 2021). Stejní autoři zkoumali u vysokoškoláků osobnostní rysy a zjistili, že neuroticismus a svědomitost predikují phubbing. Dalšími méně známými a používanými pojmy je textafrie, která označuje úzkost z přijímání textových zpráv a okamžitého odpovídání na ně a ringxiety – klamný pocit o přijetí textové zprávy či hovoru vedoucí k neustálé kontrole zařízení (Taneja, 2014). Všechny tyto fenomény považujeme za související s nomofobií, protože se mohou určitým způsobem týkat či se přímo týkají používání chytrých mobilů a strachem/úzkostí/obavou z jejich nepoužívání.

2.3.1 Používání sociálních sítí

Smartphony se vyznačují tím, že je na nich možné připojení k internetu, takže fungují stejně jako počítače, a umožňují nám tak interagovat dennodenně s okolím, a to především prostřednictvím sociálních sítí (Samaha & Hawi, 2016). Podle výzkumu Bedrošové et al. (2018) sociální sítě používá 70 % českých dětí a dospívajících ve věku 9-17 let, a zároveň 84 % z nich je denně online pomocí mobilního telefonu, čímž se toto zařízení stává hlavním prostředkem pro připojení k internetu. Převyšuje tak míru používání počítače či notebooku, který využívá „pouze“ 45 % z nich.

Kopecký et al. (2021) uvádí, že děti a dospívající ve věku 7-17 let, kteří měli povolené ve škole o přestávkách mobilní telefony používat, využívali tato zařízení především k používání sociálních sítí a hraní her. Jelikož velké procento dětí a dospívajících používá svůj smartphone k přístupu na sociální sítě, je možné, že nomofobie je do značné míry propojená se způsobem, jakým sociální sítě používají či až se závislostí na sociálních sítích (Yildiz Durak, 2018). Pokud tedy svůj chytrý mobil ztratí, zapomenou či se na něj nemohou z jakéhokoli důvodu připojit, přijdou tak o propojení se svými blízkými prostřednictvím sociálních sítí a místo zábavy a pocitu blízkosti mohou zažívat úzkost a další nepříjemné příznaky spojené s nomofobií (Gezgin et al., 2018). Používání sociálních sítí je spojené s pocitem propojení, a proto může při jejich používání dojít také k zahlcení zprávami (O’Keeffe et al., 2011).

2.3.2 Locus of Control (LoC)

Locus of Control (LoC), česky překládané jako místo kontroly, označuje míru přesvědčení o naší schopnosti kontrolovat vykonávané činnosti a ovládat její výsledky, přičemž můžeme vlastní chování chápat dvěma způsoby: (1) externí – závislé převážně na vnější kontrole a (2) interní – chování je vnímané jako výsledek vnitřních faktorů (Rotter, 1966).

Autoři Li et al. (2015) zkoumali LoC v souvislosti s používáním mobilních telefonů a důsledky jejich používání spojenými s kvalitou spánku, akademickým výkonem a subjektivní pohodou. Tuto studii prováděli na vysokoškolských studentech a došli k závěru, že jedinci s externím LoC mají menší kontrolu a náhled na nadměrné používání mobilních telefonů (zejména v noci, ve třídě a během doby studování) než jedinci s převážně interním LoC, které jim může umožnit zmírnění některých negativních důsledků spojených

s používáním mobilních telefonů. Je tedy možné, že nomofobie je do určité míry ovlivněná také naší polarizací v kontextu LoC.

2.3.3 Eskapismus

Podle Evanse (2001) je eskapismus konstrukt zahrnující psychologické ponoření (immersion) a zapojení fantazie. Eskapismus je možné definovat jako zmírnění stresu či ozvláštnění všednosti každodenního života (Warmelink et al., 2009). Stejný autor uvádí, že konceptuálně je eskapismus založen na kontextu (1) každodenního života (např. práce, studium a domácí práce) a (2) činností, které člověka těší, a zároveň mu při plnění každodenních povinností unikají (např. sledování televize, čtení knih či hraní počítačových her). Přináší navíc pocit okamžitého naplnění a uspokojení, které je zprostředkováno buď aktivně (např. hraním online her) či pasivně (např. sledováním filmů/seriálů) (Ebata & Moos, 1991).

Tento fenomén je spojen se zkresleným vnímáním času, stavem flow (tj. úplné ponoření do určité činnosti, kdy jedinec nevnímá čas) a kognitivní rigiditou (nepružností) (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1990). Eskapismus je tedy poháněn touhou uniknout nepříjemnému a vyhnout se stresovým situacím za pomoci digitálního světa, čímž tvoří podklad pro problematické používání mobilních telefonů a také závislost na internetu (Hagström & Kaldo, 2014; Panova & Lleras, 2016).

3 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI A PATOLOGIE SPOJOVANÉ S NOMOFOBIÍ

Z předchozí kapitoly je nám již známo, že nomofobie jako taková zatím není přesně teoreticky ukotvena a je spojována také s behaviorálními závislostmi (Salehan & Negahban, 2013) a patologickými charakteristikami (Lee et al., 2018). V podkapitole 3.1 Behaviorální závislosti, si tedy pro hlubší pochopení a propojení určitých rysů nomofobie, nastíníme oblasti behaviorálních závislostí a patologií spojovaných s nomofobií.

3.1 Behaviorální závislosti

Závislostní tematika rozlišuje obecně dva primární druhy závislostí: (1) látkové závislosti – vyvolané psychoaktivními látkami a (2) behaviorální závislosti – závislostní chování vztahující se ke konkrétní aktivitě (Hollen, 2009). V rámci této práce se zaměříme pouze na behaviorální závislosti, jelikož souvisí s pojmem nomofobie. Terminologie spojená s behaviorálními závislostmi není zcela sjednocená, a proto se můžeme setkat i s jinými názvy pro tuto kategorii – nelátkové závislosti (Brown, 1993; Frascella et al., 2010), nechemické závislosti (Marks, 1990), nedrogové závislosti (Dickerson, 1990), závislosti bez substancí (Barrett & Drogin, 2000) nebo závislosti na procesech (Hollen, 2009; Staffer, 1996).

Jelikož se jedná o poměrně novější dělení závislostí, výzkumy na toto téma se často rozcházejí a náhled na tuto problematiku je spíše povrchný (Blinka et al., 2015). Z doposud vydaných výzkumů na toto téma se ukazuje, že behaviorální závislosti prozatím nebyly teoreticky ukotveny a dostatečně systematizovány, na rozdíl od závislostí látkových. Demetrovics a Griffiths (2012) uvádí, že behaviorální závislosti představují specifickou kategorii duševních poruch a poruch chování, které nejsou zapříčiněny psychoaktivními látkami.

Behaviorální závislost definuje Griffiths (1996, 2005, 2018) jako psychologickou závislost na opakujícím se chování, které je charakteristické: (1) nápadností – konkrétní aktivita převažuje v myšlení, pocitech i chování (2) modifikací nálady v důsledku konání

dané aktivity, (3) tolerancí, (4) abstinenčními příznaky, (5) interpersonální či intrapersonální konflikty a (6) relapsem. Autor dodává, že tato kritéria dohromady tvoří celek, jenž člověku něco zásadního bere. Můžeme si povšimnout toho, že tato kritéria jsou v mnohém shodná s diagnostickými kritérii závislosti na psychoaktivních látkách v diagnostických manuálech MKN-10 i DSM-5.

Autoři Frascella et al. (2010) a Marazziti et al. (2013) dále společné rysy behaviorálních a látkových závislostí doplňují o: (1) bažení (craving), (2) přetrvávající a maladaptivní jednání i přes možné poškození sebe či ostatních, (3) nadměrné množství času strávené danou aktivitou související se sníženou kontrolou, (4) zvyšující se pocit napětí nebo vzrušení před konáním aktivity a (5) pocit uspokojení nebo úlevy při nebo krátce po provedení aktivity. Serenko a Turel (2020) uvádějí, že tyto symptomy obvykle narušují běžné fungování a jsou snadno pozorovatelné. Upozorňují také na to, že je důležité odlišit závislostní chování od návyku, který může být zdravý.

Nicméně dělení závislosti na behaviorální bylo kritizováno autory Billieux et al. (2015) za to, že kvůli této kategorizaci závislostí dochází k patologizaci běžného chování. Kardefelt-Winther et al. (2017) se při definování behaviorálních závislostí snažili vyhnout této patologizaci běžného chování tím, že zohlednily teoretické a metodologické nedostatky vyplývající z různých konceptualizací. Tito autoři definují behaviorální závislost na základě škodlivého a přetrvávajícího problémového chování. Podle nich je tedy behaviorální závislost opakované chování vedoucí k značné újmě nebo distresu, přičemž toho chování přetrvává po významnou dobu a současně jedinec toto chování neredukuje. Zároveň uvádějí kritéria, která vylučují označení behaviorální závislosti, a to:

1. chování lépe vysvětluje jiná porucha (např. deprese či narušená kontrola impulzivity),
2. funkční poškození způsobila potenciálně škodlivá činnost v důsledku svévolné volby (např. vrcholový sport),
3. chování je intenzivní, dlouhodobé, časově náročné, odvádí pozornost od jiných aspektů života, ale nevede k významně funkčnímu poškození nebo distresu,
4. chování je výsledkem copingové strategie.

Nejnovější vydání MKN-11 (ICD-11) nově klasifikuje Poruchy v souvislosti se závislostním chováním (Gambling – Disorders due to addictive behaviours), kam spadá

patologické hráčství (6C50 Gambling Disorder), porucha spojená s hraním her (6C51 Gaming Disorder) a další specifikované poruchy spojené se závislostním chováním (6C7Y Other Specified Disorders Due to Addictive Behaviours). Kuss et al., (2017) naznačuje, že závislost na mobilním telefonu má potenciál patřit mezi behaviorální závislosti a stát se součástí klasifikačního manuálu, pokud by byly zjištěny významné klinické změny.

3.1.1 Technologické závislosti

Moderní technologie byly navrženy zejména k usnadnění našich životů, mohou ovšem také představovat riziko behaviorálních závislostí, a proto bychom měli v rámci prevence najít rovnováhu v tom, jak s nimi zacházet (Alter, 2018). Griffiths (1995) uvádí, že technologické závislosti jsou jakékoli nelátkové závislosti, které zahrnují interakci člověka a stroje. Autor rozděluje technologické závislosti na pasivní (pouhé sledování, např. televize) a aktivní (zapojení se do děje, např. počítačová hra). Zároveň zmiňuje, že tyto interakce člověk-stroj obsahují aspekty, které vyvolávají a posilují závislostní tendence a technologické závislosti mohou obsahovat i chování charakteristické pro jiné závislosti.

Podle autorů Turel et al. (2011) mají technologické závislosti stejnou primární symptomatiku jako závislosti behaviorální a dané chování se vztahuje na používání konkrétního informačně-technologického zařízení. Griffiths (2018) dále uvádí, že mezi behaviorální závislosti patří také používání informačních technologií, například videohry, chytré telefony a sociální sítě. Technologická závislost se dá tedy označit za formu behaviorální závislosti (Serenko & Turel, 2020).

3.1.2 Behaviorální závislosti u dětí a dospívajících

Na definici behaviorálních závislostí autorů Kardefelt-Winther et al. (2017) navazuje Kräplin (2017), která se v rámci této problematiky zaměřuje specificky na děti a dospívající. Autorka upozorňuje na dvě specifické oblasti, které je potřeba u dětí a dospívajících odlišit. Hovoří o validaci diagnostických nástrojů a podrobnějším definování časového rámce v závislosti na věku jedince. Uvádí, že je potřeba se zaměřit na vytvoření diagnostických nástrojů vzhledem k věku, jelikož určité excesivní chování může být u dětí a dospívajících pouze nepatologický a přechodný jev. Tuto myšlenku dále autorka rozvíjí tím, že takové chování může být zapříčiněno individuálními faktory (např. frontální kortex ještě není plně vyzrálý, což je spojeno s rozvojem autonomie) a sociálními faktory (např. digitální prostředí a skupina vrstevníků).

Kräplin (2017) také zdůrazňuje, že validizace diagnostických nástrojů a správně definovaný časový rámec při diagnostice behaviorálních závislostí, jsou prevencí falešně pozitivního nebo falešně negativního přiřazení symptomů. Přičemž upozorňuje na to, že falešně pozitivní diagnóza může negativně ovlivnit psychosociální vývoj dítěte či dospívajícího, a naopak falešně negativní diagnóza může mít ještě větší dopad (např. předčasné ukončení školní docházky), což ovlivní do velké míry další životní směřování daného jedince.

3.1.3 Závislost na chytrém telefonu

Billieux et al. (2015) uvádí, že většina výzkumů zabývajících se závislostí na smartphonech přímo nezachycuje příznaky typické pro závislost, tzn. ztrátu kontroly, toleranci a abstinenční příznaky. Starcevic (2016) poznamenává, že převádění kritérií pro klasifikované závislostní chování nemusí být vhodné pro problematické či nadměrné užívání chytrých telefonů. I přes to, že se některé rysy projevují u problematického používání mobilů i látkových závislostí, tak se tyto oblasti mohou lišit především symptomy ztráty kontroly, tolerance a odvykání (Harris et al., 2020).

Na druhé straně byly dokázány i podobnosti s látkovými závislostmi, například Lin et al. (2016) ve svém výzkumu zjistili, že u jedinců vykazujících závislostní rysy na svých smartphonech, se po určitém čase stráveném bez svých chytrých telefonů objevily pocity dysforie, úzkosti či podrážděnosti. Také Parasuraman et al. (2017) zjistili, že z více než 400 účastníků jejich studie jich přes polovinu z nich nepřestalo používat chytré telefony i přes to, že byli seznámeni s negativním dopadem jejich každodenního nadměrného používání. Navíc z jejich analýzy subjektivních výpovědí vyšlo najevo, že většina participantů se cítí na svých chytrých telefonech závislá, „nedokáží jim odolat“ a používají svůj smartphone delší dobu, než měli v úmyslu.

Tossell et al. (2015) zkoumali rozdíl mezi uživateli smartphonu, kteří u sebe pociťovali závislostní symptomy, a u participantů, kteří takové příznaky neuváděli. Zjistili, že druhá zmíněná skupina používala svůj chytrý telefon pravidelněji, zaměřovala se na konkrétní úkoly a byla méně rozptýlená. Autoři Harris et al. (2020) uvádí, že používání smartphonů je komplexnější oblastí a výzkumníci by se měli zaměřovat v první řadě na kontext, fungování a motivaci jejich používání, než jen přebírat již zavedená kritéria pro látkové či behaviorální závislosti.

Walsh et al. (2010) vytvořili dotazník zaměřující se na zapojení mobilního telefonu v našem životě – The Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPI-Q). Tento dotazník určuje psychologické prediktory v rámci kognitivní a behaviorální interakce člověka a mobilního telefonu. Obsahuje 8 tvrzení, na které se odpovídá pomocí Likertovy škály. Dotazník se zaměřuje především na konflikt s jinými osobami nebo činnostmi, relaps, euforii, toleranci, ztrátu kontroly nad chováním a stažení se. Stejní autoři měřili také frekvenci používání mobilního telefonu a zapojení vlastní identity při používání smartphonů. Zdůrazňují, že je důležité rozlišovat, jak často chytrý telefon používáme a jak moc jsme psychologicky zainvestováni do jeho používání.

Mezi hlavní důvody používání mobilních telefonů se řadí potřeba někam patřit, cítit propojení a rozvíjení sociální identity, což podporuje naši připoutanost k nim (Walsh et al., 2008, 2010). Na základě tohoto zjištění lze tedy uvažovat o tom, že se u nás mohou objevovat opačné pocity (pocit odpojení, izolace a psychický neklid) v situacích, kdy u sebe smartphone nemáme (Bragazzi & Del Puente, 2014).

3.2 Patologie spojované s nomofobií

Jak jsme se již výše dozvěděli, zařazení nomofobie je poměrně složité. Přesto se z pojmu nomofobie zdá být patrné, že se jedná o fobii. S tímto tvrzením někteří autoři souhlasí, například Bragazzi a Del Puente (2014); Yildirim a Correia (2015). Bragazzi & Del Puente (2014) uvádí, že pojem nomofobie vychází z kritérií pro specifické fobie v DSM-IV.

Další patologie spojované s nomofobií popisují Bhattacharya et al. (2019) jako typické příznaky pozorované u nomofobie, a to: úzkost, respirační potíže, třes, pocení, agitaci, dezorientaci a tachykardii. Sagar (2019) přidává k tomuto výčtu ještě depresi, paniku, strach, nízké sebevědomí, osamělost, odmítnutí a závislost. Oba tyto články ovšem zřetelně neuvádějí žádné zdroje, ze kterých by tyto symptomy převzaly, ani nepředkládají žádný výzkum, který by dokazoval jejich existenci přímo v kontextu nomofobie.

4 NÍZKOPRAHOVÁ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ (NZDM)

Tato kapitola se zaměřuje na nízkoprahové zařízení pro děti a mládež, jelikož výzkumná část této práce cílila na nomofobii u klientů těchto zařízení. Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež jsou v sociálních službách známá pod zkratkou NZDM a v běžné mluvě se můžeme setkat také s označením „nízkoprahové kluby“, „nízkopraháče“ nebo také „nízkoprahy“. V České republice se tedy jedná o ustálený pojem, ovšem v zahraničí je jeho překlad „low-threshold“ označován Klímou (2004) za problematický, protože v zahraničí značí jinou službu než u nás.

Pro kontext toho, jak tato služba v ČR funguje, si na následujících stránkách přiblížíme stručnou historii NZDM, jaké jsou její cíle, metody práce a základní poskytované činnosti. Také si přiblížíme průběh, jakmile do tohoto zařízení klient přijde, jaké jsou principy NZDM a v neposlední řadě se seznámíme s cílovou skupinou. Na cílovou skupinu naváže podkapitola o klientech NZDM, kde budeme klást hlavní důraz na adolescenty, protože především ti jsou spojeni s touto výzkumnou prací. V neposlední řadě se zmíníme také o pracovnících NZDM, jelikož jejich pohled na nomofobii u jejich klientů je také zařazen mezi výzkumnou část této práce.

4.1 Stručná historie NZDM

Jako hlavní zdroj pro zpracování této podkapitoly jsme vybrali z online archivu České asociace streetwork (ČAS) článek od Čechlovského (2006), který je zpracovaný na základě jeho diplomové práce. Autor uvádí, že v historickém pojetí jde spíše o mladší typ specifické sociální služby, která se u nás objevila poprvé v 90. letech 20. století. Vymezuje také čtyři významné historické momenty vzniku NZDM týkající se:

1. práce s neorganizovanou mládeží, tzv. „na ulici“, která je označovaná jako streetwork,
2. grantová politika nadací zajišťující rychlejší rozvoj NZDM,
3. vytvoření pracovní skupiny České asociace streetwork (ČAS) v roce 1997, díky které se vytvořily standardy NZDM, což vedlo ke zkvalitnění práce,

4. osobnosti, tedy konkrétní lidé podílející se na počátečním rozvoji NZDM – Jiří Staníček, Vladimír Bodlák, Petr Klíma a Aleš Herzog.

Od roku 2016 se mezi NZDM řadí služby sociální prevence, řídí se zákonem o sociálních službách (č. 108/ 2006 Sb.) a jako součást psychosociálních služeb jejich počet narůstá – momentálně je v Česku k dispozici přes 250 nízkoprahových zařízení (Drašnar, 2022).

Zařazení NZDM mezi sociální služby přispělo k jejich lepšímu financování. Začal se tak klást větší důraz na plnění Standardů kvality sociálních služeb, na což se zpočátku pracovníci adaptovali poměrně obtížně, a to nakonec vedlo ke zkvalitnění služby (Zikmundová & Růžičková, 2019). Autorky také uvádí, že důležitým milníkem je rok 2000, kdy začaly probíhat první dlouhodobé kurzy pro pracovníky NZDM, pokračovalo to rokem 2002, ve kterém se vydaly propracovanější verze kurzů, a v roce 2007 již byly k dispozici akreditované kurzy zaměřené na jednotlivé problematické oblasti (např. práce s agresivním klientem).

Důležitým milníkem je také rok 2008, kdy Česká asociace streetwork, o. s. sdružující nízkoprahové sociální služby (ČAS) vydala Pojmosloví NZDM, obsahující poslání, cíle a základní pojmy (např. definice pojmu nízkoprahovost) a přibližuje konkrétní činnosti poskytované klientům. Z tohoto dokumentu budeme převážně vycházet i v následujících podkapitolách, jelikož uvádí stěžejní rámce pro bližší pochopení fungování NZDM.

4.2 Cíle zařízení

Dle § 62 zákona č. 108/2006 Sb. je cílem NZDM poskytnout klientům od 6 do 26 let službu zajišťující zlepšení kvality jejich života, a to prevencí či snižováním sociálních a zdravotních rizik, poskytnutím lepší orientace v sociálním prostředí a vytvořením příznivého prostředí pro řešení nepříznivé sociální situace, přičemž toto vše může být poskytováno anonymně. Jak již bylo zmíněno výše, ČAS sepsala v roce 2008 Pojmosloví Nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM), ve kterém přidává další cíle, a to konkrétně zabezpečení:

- podpory při zvládnání těžkých životních situací,
- snížení sociálních rizik vyplývajících z konfliktních společenských situací, způsobu života a rizikového chování,
- zvýšení sociálních schopností a dovedností,

- podpory při začleňování do společnosti, včetně zapojení do místní komunity,
- psychické, fyzické a právní ochrany během pobytu v zařízení a podmínek pro realizování osobních aktivit.

Klíma (2004) více konkretizuje jednotlivé dílčí cíle – uvádí například, že u konfliktního řešení problémů by se měli pracovníci s klienty zaměřovat především na identifikaci daného problému a klient by měl být směřován k tomu, aby to dokázal přijmout. Dále by se podle něj měli pracovníci NZDM zaměřovat na snižování sekundární patologizace a nálepkování (labelling) určitých skupin.

Matoušek a Křišťan (2013) vidí primární cíl NZDM v individuální pomoci při řešení problémů dětí a dospívajících, kteří se bojí si říct o pomoc v rodině, ve škole či se svěřit jinému odborníkovi. Upozorňují také na to, že cíle by měly být přizpůsobeny jednotlivým subkulturám, pro které je stěžejní zapojit se do místního komunitního života. Pokud bychom chtěli cíle NZDM zobecnit, dá se říci, že je třeba především pracovat na zkvalitnění života dětí a mládeže (Zemanová & Dolejš, 2015).

4.3 Metody práce a základní poskytované činnosti

Forma služeb NZDM může mít ambulantní (práce s klienty přímo v zařízení) i terénní (streetwork) podobu, přičemž většina zařízení má k dispozici také oddělený prostor sloužící jako poradenská či konzultační místnost (Matoušek et al., 2005). Primární využívanou metodou je kontaktní práce, jelikož NZDM se zaměřují na děti, dospívající a jejich skupiny, které nemohou či nechtějí vyhledat odbornou pomoc, a zároveň se u nich předpokládá, že jim nabízené služby pomohou (Baštecká, 2003).

Účelem práce je udržení kontaktu s klientem po tak dlouhou dobu, aby bylo možné určit užitečnost setkávání, a zároveň by mělo u klienta dojít k uvědomění si přínosu realizované služby (Klíma & Jedlička, 2009). Jedním z principů kontaktní práce je také přiblížení, co největšímu počtu možných klientů, že NZDM jim je k dispozici a nezaměřuje se pouze na úzce vymezenou skupinu dětí či dospívajících (Klíma, 2004). Kontaktní práce kromě změny nežádoucího chování usiluje také o prevenci vzniku sociální diskriminace (Staníček et al., 2007).

Základními činnostmi poskytovanými NZDM jsou dle zákona č. 108/2006 Sb., § 62, odst. 2:

1. výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti – vedou k aktivizaci životního stylu, změně rizikového chování a mají i výchovné směřování – např. doučování či rozvoj dovedností,
2. zprostředkování kontaktu se společenským prostředím – např. oznámení dne otevřených dveří, pomoc při hledání brigády atd.,
3. sociálně terapeutické činnosti – např. základní poradenství či krizová intervence,
4. pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí – např. práce s blízkými osobami či zprostředkování dalších služeb.

4.4 Průběh poskytování služby

Klíma (2004) popisuje vztah pracovníků a klientů NZDM v rámci mnohvrstevného kontaktu, tzn. pracovníci se zajímají o jejich každodenní životní styl se všemi aspekty – naslouchají jejich obtížím a snaží se jim nabízet příležitosti, které jejich reálné prostředí a sociální situace nabízí. Zdůrazňuje, že kvůli této komplexitě vztahu je důležité neustálé formování kontraktu, což obnáší dojednávání a ujišťování se o tom, že mezi pracovníkem a klientem funguje prospěšná dynamika. Také považuje za důležité vymezení a průběžné zvědomování si jasných hranic u pracovníků, protože se jedná o nezbytnou součást práce s klienty.

Samotný průběh poskytování služby je možné diferencovat na jednotlivé etapy – „první kontakt“ spojený se vstupem do zařízení, sjednání kontraktu o poskytování sociální služby, vytvoření individuálního plánu průběhu služby a proces ukončení služby (ČAS, 2008).

První kontakt je situován na základě vyhlášky č. 505/2006 Sb. o naplňování standardu kvality sociálních služeb, konkrétně jednání se zájemcem o službu a dochází k němu ještě před započítáním služby. ČAS (2008) popisuje postup pracovníka při vytváření tzv. prvokontaktu jako seznámení potenciálního klienta s možností anonymního fungování a veřejným závazkem služby, charakterizuje náplň a pravidla služby, informuje o otevírací době, bezplatnosti služby a také sděluje, že během průběhu poskytování služby dochází

k vedení dokumentace. Po sdělení všech těchto informací, je nepsaným pravidlem jejich předání potenciálnímu klientovi také v psané formě, která má zpravidla podobu informačního letáku.

Pokud se zájemce rozhodne, že chce NZDM navštěvovat, dojde k vytvoření smlouvy/dohody, jejíž podoba může mít písemnou či ústní formu a klient tím potvrzuje, že je informovaným souhlasem seznámen s minimálním cílem služby (obsahuje souhlas s dodržováním pravidel, dobu platnosti, místo, čas a rozsah poskytování sociální služby). V případě, že má smlouva písemný charakter, uvádí se v ní také jméno pracovníka, který ji sepsal a uživatel může uvést jméno či přezdívku, kterou chce být osloven (ČAS, 2008).

Po tomto kroku následuje dlouhodobé individuální plánování, které je zásadní pro poskytování sociální služby. Na základě klientových potřeb a zakázek se vytváří plán, zahrnující intervenci, během které pracovníci projevují aktivní zájem o klientovu situaci, pozorují jeho postupné kroky a řeší s ním témata, která jsou potřebná. Pracovník by v rámci sestavování tohoto plánu měl mít na vědomí, jaké prostředky budou použity pro završení cíle a mělo by docházet k pravidelnému vyhodnocování v procesu služby (ČAS, 2008).

Závěrečným krokem je ukončení procesu užívání služby, ke kterému dochází, když jsou naplněny všechny cíle individuálního plánování a klient nemá potřebu zařízení dále navštěvovat. K ukončení může dojít také ze strany pracovníka v případě, že klient hrubě či opakovaně porušoval pravidla nastavená v NZDM (ČAS, 2008).

4.5 Principy a význam NZDM

Specifickým a hlavním principem NZDM je princip nízkoprahovosti. Klíma (2004) sděluje, že se jedná o časovou, místní a finanční dosažitelnost spojenou s citlivostí ke klientovi v rámci respektování jeho volby a způsobu, jakým chce službu využívat (anonymně/neanonymně). Tím je zajištěno to, že je pouze na klientovi, zda a jak se chce zapojit a jen on ovlivňuje, do jaké míry chce sdílet svoje životní radosti a strasti.

ČAS (2008) v Pojmosloví NZDM doplňuje definici nízkoprahovosti v tom, že má zajišťovat i odstranění psychologických bariér, které by mohly určitým způsobem zabraňovat cílové skupině ve využití poskytovaných služeb. Uvádí také další doplňující body, které pod princip nízkoprahovosti můžeme zahrnout:

- vytvoření bezpečného prostředí, které je dostupné a blízké přirozenému prostředí cílové skupiny,

- pokud je klient pasivní či má jiný názor, není omezen v přístupu do zařízení,
- je možné využít anonymity a dokumenty s osobními údaji mohou být uchovávány jen se souhlasem a právem nahlédnutí – zařízení pracuje pouze s údaji nezbytnými pro poskytování odborné služby,
- klient nemusí být členem ani není povinen se nijak registrovat, docházet může v rámci otevírací doby zařízení a není nutná pravidelná docházka ani zapojování se do přichystaných činností,
- provozní doba zařízení je stabilní a přizpůsobená potřebám klientů,
- bezplatné poskytnutí služeb sociálního charakteru,
- služba je dostupná pro kohokoliv z cílové skupiny s výjimkou klientů omezujících a ohrožujících sebe, své okolí a efektivitu služby.

Klíma a Jedlička (2009) vidí největší význam NZDM především v tom, že umožňuje ohroženým a rizikovým dětem a dospívajícím mít zkušenost s odbornou pomocí, díky které si mohou zažít pocit zájmu o jejich osobu. Podle něj NZDM nabízí změnu jejich nežádoucího či rizikového chování opačným způsobem, než omezujícím a normativním přístupem, na který jsou zvyklí. Dodává, že tato změna je podmíněná variabilitou prostředků a postupů práce společně s vytvořením přiměřeného prostoru pro autonomní rozhodnutí.

Chovancová (2022) spatřuje přínos NZDM v poskytování prevence kriminality a sociálního začlenění, umožnění smysluplného trávení volného času, podpory motivace ke vzdělávání a realizaci počátečního kroku k zařazení se na trh práce a v neposlední řadě v poskytování právního a sociálního poradenství.

4.6 Vymezení cílové skupiny

Za cílovou skupinu NZDM jsou označeny sociálně ohrožené děti a mládež, jejichž život je spojen s obtížnými událostmi (např. rozvod rodičů), konflikty ve společnosti a negativními zkušenostmi (např. šikana či užívání návykových látek) (ČAS, 2008). Dále uvádí, že NZDM těmto klientům nabízí lepší orientaci v jejich životní situaci a poskytuje bezpečné prostředí pro aktivní řešení náročných situací, které nemají jinde dostupné. Vymezení cílové skupiny pracovníkům usnadňuje plánování a organizování služby, přičemž svůj přístup k nim mohou individuálně přizpůsobovat (Staniček et al., 2007).

Jak již bylo zmíněno, služba je poskytována klientům od 6 do 26 let, což z vývojového hlediska zahrnuje klienty spadající pod mladší školní věk, adolescenci (Vágnerová, 2012) i časnou dospělost (Langmeier & Krejčířová, 2006). Toto rozpětí je velmi široké, a proto většina NZDM poskytuje své služby zvlášť podle věkové kategorie, nejčastěji 6-12 let, 13-18 let a 19-26 let, přičemž záleží na tom, kolik klientů do NZDM v jednotlivých věkových kategoriích dochází (ČAS 2008).

Jedním z nejnovějších dostupných výzkumných šetření je celorepublikový průzkum od autorů Zemanová & Dolejš (2015), kteří se zaměřili na klienty NZDM. Zjistili, že nabízené služby využívají zejména adolescenti vykazující znaky vysoce rizikového chování, přičemž se nejčastěji jednalo o psaní si vlastních omluvenek a kouření cigaret. Dále došli k závěru, že rizikové chování ovlivňuje životní spokojenost a sebehodnocení těchto klientů.

4.6.1 Adolescence v kontextu klientů NZDM

Je známo, že věková diferenciacce spojená s adolescencí je autory specifikována různě. Ve velmi širokém časovém rozpětí je adolescence označována jako období mezi dětstvím a dospělostí, neboli druhou dekádu života – od 10 do 20 let (Nielsen Sobotková, 2014; Piaget & Inhelder, 2014; Vágnerová, 2012).

Dospívání je dle Langmeiera a Krejčířové (2006) rozdělené na (1) pubescenci (11-15 let) a (2) adolescenci (15-22 let). Podrobnější členění nabízí Macek (2003), který adolescenci rozděluje na (1) časnou (10-13 let), (2) střední (14-16 let) a (3) pozdní (17-20 let). Dodává, že adolescence je úzce spjatá se všemi oblastmi našeho života – od sociálního a kulturního rozměru až po ekonomický. Uvádí také vývojové úkoly spojené s přijetím vlastního těla, fyzickou proměnou, prvními erotickými zkušenostmi a s přípravou na partnerský a rodinný život. Další úkoly označuje jako vymezení si priorit v hodnotovém žebříčku a ustálení vztahu k sobě i k ostatním. Velkou změnou je podle něj také vztah k autoritám a rodičům, přičemž by měla být dosažená autonomie spojená s respektem a kooperací.

Je tedy zřejmé, že toto období je spojené s celou řadou velkých změn a vývojových úkolů, které často obnáší krizové a konfliktní situace (Olbrich, 1990). V tomto období dochází z vývojového hlediska k rozvoji schopností týkajících se například symbolizace, anticipace, zástupného učení a velmi důležité sebereflexe a seberegulace (Bandura, 1997).

Podle Macka (2003) závisí také na tom, jaké má adolescent sebepojetí, a pokud se řídí pouze názory druhých, může mít k sobě ambivalentní postoj a je u něj větší šance, že bude prožívat úzkostné pocity. Erikson (2002) vnímá toto období jako stěžejní pro rozvoj vlastní identity, a proto se podle něj v adolescenci upevňuje sebepojetí a vytváření vztahu nejen k sobě, ale i k druhým. Používání mobilů se může také podílet na formování vlastní identity a vrstevnických vztahů Kraut et al. (2006). Pokud se adolescent dostane do stavu konfuze (zmatení), tak u něj dochází k vnitřnímu konfliktu týkajícího se nároků, rolí a očekávání (Helus, 2004). Autor dodává, že v případě, že těmto aspektům adolescent nedokáže čelit, nebude pravděpodobně schopen nalézt svoje vlastní ukotvení ve světě.

Jelikož dochází v průběhu adolescence ke klíčovým momentům v životě jedince, které jsou spojené s velkými životními změnami, je toto období spojené se zvýšeným rizikem rozvoje problematického chování a vnitřní zklidnění je spojováno až s koncem tohoto vývojového stádia (Čačka, 2009). Během dospívání je komunikace a spojení s vrstevníky považováno za nezbytnou součást procesu vytváření a ukotvování své vlastní role a seberealizace (Peterson, 2010). Mobilní zařízení umožňují klientům uspokojit jejich zvýšenou potřebou komunikace a digitální prostředí jim navíc umožňuje si vytvářet a uplatňovat vlastní pravidla a konvence (Auter, 2007).

Důležitá je pro dospívající také ochrana soukromí, na kterou jsou vzhledem k jejich vývojové fázi citlivější a rizikovost aktivit či svého chování spíše podhodnocují (Wisniewski et al., 2016). Úkolem rodičů nebo jiných dospělých osob, které hrají v životě dospívajícího důležitou roli, je aby si byli vědomi toho, že riskování a hledání autonomie je do jisté míry přirozenou a nezbytnou součástí dospívání, a podle toho by k němu měli přistupovat a nastavovat mu smysluplné hranice (Wisniewski, 2018). Pro příznivý rozvoj adolescentů je vhodné, aby v životě měli dospělou osobu, která je směřuje k podávání vyšších výkonů, avšak má pochopení pro jejich vlastní zájmy a napomáhá jim v rozvoji jejich schopností a dovedností (Ježek, 2006). Pokud dospívající jedinec nemá takovou osobu v jeho okolí, NZDM je příhodným prostředkem pro rozvíjení sociálních kontaktů s vhodnou dospělou osobou v podobě jejich pracovníků.

4.6.2 Každodenní činnosti a volný čas

Každodenní činnosti dětí a dospívajících hrají podstatnou roli v jejich duševním vývoji (McHale et al., 2001). Pravidelný každodenní režim a rutiny jsou pravděpodobně spojeny s rozvinutějším sociálně-emocionálním vývojem v dětství (Ren et al., 2019). Proto

nás zajímalo, jakým způsobem klienti NZDM na každodenní činnosti nahlíží a jakým způsobem mají nastavený svůj denní režim.

Volnočasové aktivity jsou dle Bedrnové (1999) takové činnosti, které můžeme a chceme dělat. Autorka dále zdůrazňuje, že aktivity naplňující volný čas by měly odrážet naše fyzické i psychické předpoklady a zároveň je důležité je jasně rozlišovat od aktivit pracovních. U adolescentů je volný čas spojovaný s trávením času mimo školu, popřípadě práce, a většinou zahrnuje zejména koníčky a společenské aktivity (např. setkání s kamarády) (Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991). Přátelství navíc tvoří u dětí a dospívajících jedinečný kontext pro osvojení si základních sociálních dovedností (např. sdílení a řešení konfliktů) a je pravděpodobné, že si tyto poznatky zobecní také na jiné vztahy v jejich životě (např. romantické) (Poulin & Chan, 2010). Romantické vztahy jsou s adolescencí také spojené, protože dochází k jejich prvnímu utváření, a zároveň vytváří podklad pro rozvíjení budoucích, blízkých a dlouhodobých vztahů (Connolly & McIsaac, 2009).

Podle Hofbauera (2004) plní volný čas 3 hlavní funkce: (1) odpočinek (regenerace pracovních sil), (2) zajištění zábavy (regenerace duševních sil) a (3) rozvoj osobnosti (např. při spoluúčasti na vytváření kultury). Autor zdůrazňuje nahlížení na volný čas v kontextu výchovy a rodiny, protože rodina má zásadní vliv na formování návyků a vytvoření vztahu k trávení svého volného času.

Zájem o každodenní život je označován za katalyzátor pro pozitivní vývoj adolescentů a opakem zájmu je nuda (Caldwell et al., 2004; Hunter & Csikszentmihalyi, 2003). Nuda je považovaná za určitý faktor, který může adolescenty negativně ovlivňovat při učení a objevování (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003). Nuda byla identifikována také jako jeden z rizikových faktorů, který napomáhá vzniku problematického používání mobilních telefonů (Elhai et al., 2018; Yang et al., 2020). Dospívající ovšem potřebují vyvinout určité vlastní úsilí a angažovanost, aby se svým volným časem nakládali v jejich prospěch (Caldwell, 2005).

Například zařazení pohybu a sportu je spojeno s benefity v rámci jejich vývoje (Eime et al., 2013). Z několika výzkumů, které se zabývaly propojením duševního zdraví a fyzické aktivity je patrné, že zapojení se do sportovní aktivity v rámci volného času může redukovat stres, symptomy deprese, sociální úzkost a pocity osamělosti (Ashdown-Franks et al., 2017; Doré et al., 2019; Jewett et al., 2014; Sabiston et al., 2016).

4.7 Pracovníci NZDM

V NZDM najdeme sociální pracovníky, kteří pracují primárně s jedincem, skupinou, případně i komunitou (Matoušek, 2001). Kromě splnění podmínky bezúhonnosti, způsobilosti k právním úkonům, odborné a zdravotní způsobilosti podle zákona č. 108/2006 Sb., by měl pracovník NZDM také umět poskytnout sociálně-právní poradenství a krizovou intervenci (Sokol & Trefilová, 2008).

Pracovník plní roli zprostředkovatele mezi požadavky společnosti a životy klientů, přičemž jejich cílem je změna nejen klientova chování, ale i sociálních norem (Úlehla, 1999). Specifické je pro tuto práci nahlížet na klientův život jako na komplexní celek v kontextu náročných životních situací (Musil, 2004). Pro vytvoření kvalitního vztahu by pracovníci NZDM měli dobře znát cílovou skupinu, se kterou pracují (Zemanová & Dolejš, 2015). Podle Labátha et al. (2001) se mezi pracovníky a klienty vytváří postupně vztah, který by měl být založený na bezpečí a opoře. Uvádí také, že důvěra a vhodně zvolená emocionální složka komunikace je základním prvkem pro kvalitní vztah, který podporuje pozitivní změny.

Pro vznik nápomocného a bezpečného vztahu je u pracovníků NZDM velmi důležité mít přesně a jasně vymezené hranice, zejména pomocí pravidel (Janoušková & Nedělníková, 2008). Na vytváření a nastavování pravidel se podílí i klienti, protože to vede k jejich internalizaci, díky čemuž jsou klienti více motivováni daná pravidla dodržovat (Bednářová & Pelech, 2003). Stejní autoři také uvádí, že pro některé pracovníky může být udržování profesních hranic obtížné. Labáth et al. (2001) upozorňují, že z pozice pracovníka může docházet k nedodržování hranic, které se může projevit až manipulací či nadměrnou fixací.

Dodržování profesionálních hranic je velmi důležité, jelikož pro většinu klientů je NZDM jejich první navštívenou sociální službou (Zemanová & Dolejš, 2015). Proto je jednou ze zásadních schopností pracovníků NZDM reflexe, regulování a korigování svého chování společně s vyhodnocením situace, ve které je vhodné iniciovat kontakt s klientem (Zahradník, 2010). Stejný autor uvádí, že nejčastější kontakt mezi pracovníkem a klientem probíhá pomocí angažovaného dialogu, který je podpořen fyzickou přítomností, aktivním nasloucháním, emocionálním zapojením a spoluprožíváním.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Díky teoretické části práce jsme již seznámeni s neustále se rozšiřujícím fenoménem chytrých telefonů, a s tím spojeným pojmem nomofobie, který je komplexní a stále poměrně těžko akademicky uchopitelný. Dále jsme si přiblížili behaviorální závislosti a patologie spojované s nomofobií, které je podstatné zvážit a odlišit při definování nomofobie. V neposlední řadě jsme se také zabývali charakteristikou a fungováním NZDM společně s jejich klienty a pracovníky.

Na základě informací z předchozí části práce lze tedy konstatovat, že se chytré telefony stávají nevyhnutelnou součástí našich životů, a především u adolescentů mohou do větší míry formovat jejich každodenní fungování a individuální pohled na svět. Používání chytrých telefonů s sebou může nést mnoho radostných chvil, ale zároveň i nástrah, kterých bychom si měli být vědomi.

Výzkumný problém této práce je zaměřen na mapování každodenního života klientů NZDM v kontextu používání smartphonů, a s tím spojenou nomofobií. Nomofobie představuje jeden z nepříjemných fenoménů, se kterým se setkáváme v rámci každodenního používání smartphonů. V NZDM se u klientů můžeme setkat s celou řadou rizikového chování, které by se mohlo zdát na první pohled podstatnější než používání chytrých telefonů, jelikož se primárně zaměřuje na klienty s rizikovým chováním (ČAS, 2008). Je ovšem možné, že smartphony, především díky své všudypřítomnosti, představují prostředek pro facilitaci určitého rizikové chování a mohou podporovat jeho další rozvoj. Zároveň mohou chytré telefony představovat samy o sobě rizikový faktor, jelikož jejich používání s sebou může přinášet novou obavu či strach z toho, že jejich použití nebude možné, což je nejčastější definice nomofobie.

Jelikož klienti NZDM jsou děti a dospívající, kteří mají ve většině případů vlastní zkušenost s rizikovým chováním či nějakým způsobem spadají do skupiny, která je ohrožená rozvojem tohoto chování, mohou tak být zároveň náchylnější k rozvoji nomofobie. Je tedy důležité o nomofobii šířit povědomí, a také se především soustředit na celý kontext používání smartphonů adolescenty. Protože jsme chtěli toto téma pojmout komplexněji, doplnili jsme zkoumanou problematiku nomofobie v NZDM také o úhel pohledu jejich pracovníků, který se může od toho klientského značně lišit. U pracovníků nás zajímalo

především to, zda se s určitým problematickým používáním chytrých telefonů u klientů setkali a pokud ano, tak jakým způsobem s tímto tématem s klienty pracují. V rámci České republiky jsme nenašli výzkumy, které by se tématem nomofobie u klientů NZDM zabývaly, a proto považujeme prozkoumání této problematiky za přínosné.

5.1 Cíle výzkumu

V našem případě se snažíme o hlubší porozumění problematiky nomofobie u klientů NZDM, které je doplněno pohledem pracovníků NZDM a jejich způsobem práce s touto tematikou. V této práci byly definovány dva hlavní cíle. Prvním cílem je zmapování každodenního života klientů a přiblížení dopadů nomofobie na jejich běžné fungování. Za dosažení tohoto cíle považujeme bližší porozumění vztahu klientů ke svým chytrým mobilům. V rámci mapování života klientů NZDM v kontextu nomofobie jsme si stanovili několik dílčích cílů.

Prvním dílčím cílem je zjistit, **jaký je režim dne a volný čas klientů**. K tomuto cíli se váže výzkumná otázka č. 1 (znění všech výzkumných otázek je v podkapitole 5.2 Výzkumné otázky). Režim dne i volnočasové aktivity u dětí a dospívajících částečně odráží dobu, ve které vyrůstají. Hájek et al. (2011) upozorňuje na chování spojené s mobily, které mohou volnočasové aktivity ovlivňovat. S tímto subcílem souvisí také to, **v jakou denní dobu a v jakých prostředích/situacích používají klienti svůj smartphone nejčastěji** (otázky č. 5 a č. 6).

Zajímá nás také, **proč klienti smartphone používají, co na něm nejčastěji dělají, jaké aplikace na něm nejčastěji používají a jaký k tomuto zařízení mají vztah** (otázky č. 2 a č. 4). Motivace k používání smartphonů se dá vysvětlit pomocí teorie užítí a uspokojení (Uses and Gratifications Theory) (Lukoff et al., 2018). Tato teorie uvádí, že používání médií je aktivní volbou, kterou uživatel činí a jeho motivace vychází z touhy hledat konkrétní uspokojení (Katz et al., 1973).

Kromě toho chceme zjistit, **jak často a jakým způsobem klienti svůj smartphone používají** (otázka č. 3). Dále se zaměříme na to, **jaké dopady má na klienty používání smartphonu** (otázka č. 7). Poslední dílčí cíl se týká toho, **jak klienti vnímají výhody a nevýhody spojené se smartphony** (otázka č. 8).

Druhým hlavním cílem je popis způsobu práce pracovníků s tématem používání chytrých mobilů a nomofobie v konkrétním zařízení NZDM. V rámci tohoto cíle chceme zjistit, **jak pracovníci vnímají používání smartphonů u svých klientů a jakým způsobem s tímto tématem v NZDM s klienty pracují** (otázky č. 9 a č. 10).

5.2 Výzkumné otázky

Na základě formulace výzkumného problému a cílů výzkumu jsme stanovili devět výzkumných otázek věnujících se zkoumanému fenoménu nomofobie. Prvních šest otázek se týká nomofobie u klientů NZDM, které se zaměřují na mapování používání jejich mobilních telefonů v rámci jejich každodenního života a zní následovně:

- 1. Jaký je režim dne klientů a čemu se věnují ve svém volném čase?*
- 2. Jaké mají klienti důvody k používání smartphonu a jaké aplikace nejčastěji používají?*
- 3. Jak často klienti svůj smartphone používají?*
- 4. Co klienti na svém smartphonu dělají a jaký k němu mají vztah?*
- 5. V jakou denní dobu používají klienti svůj smartphone nejčastěji a proč?*
- 6. V jakých prostředích/situacích klienti svůj smartphone používají?*
- 7. Jaké dopady má na klienty používání smartphonu?*
- 8. Jak vnímají klienti výhody a nevýhody spojené se smartphonem?*

Jelikož jsme chtěli prozkoumat fenomén nomofobie i z pohledu pracovníků, přidali jsme ještě další dvě výzkumné otázky:

- 9. Jak pracovníci vnímají používání smartphonů u svých klientů?*
- 10. Jakým způsobem pracují pracovníci s problematickým či rušivým používáním smartphonů při aktivitách v NZDM?*

6 METODOLOGIE VÝZKUMU

Tato kapitola se věnuje metodologickému přístupu, typu výzkumu a všem náležitostem, které jsou spojené s výzkumným souborem. Obsahuje také etické hledisko a ochranu soukromí, tvorbu dat, metody analýzy a v neposlední řadě zpracování dat. Účelem této kapitoly je poskytnutí uceleného přehledu o všech metodologických aspektech této práce.

6.1 Metodologický přístup a typ výzkumu

V rámci našeho výzkumu chceme popsat osobní zkušenosti a prožitky jedinců, a proto budeme na problematiku nomofobie u klientů NZDM nahlížet optikou kvalitativního designu. Kvalitativní přístup popisuje realitu jako jedinečný, neopakovatelný a dynamický systém, díky čemuž nám umožňuje získat informace interpretující realitu do hloubky (Miovský, 2006). Zkoumaný fenomén je v rámci kvalitativního výzkumu stále v procesu vývoje, a proto je podstatné jej pozorovat a reflektovat, což je doprovázeno principy procesualnosti a dynamiky (Strauss & Corbinová, 1999).

Podle Hendla (2008) je největší výhodou kvalitativního přístupu popsání zkoumaných jevů do hloubky, a naopak nevýhody spatřuje v nemožnosti zobecnit získané výsledky na odlišných populacích či prostředích společně s ovlivněním výsledků osobními preferencemi výzkumníka. Miovský (2006) považuje za nevýhody kvalitativního výzkumu jeho časovou náročnost a neopakovatelnost kvůli působení mnoha faktorů (např. osobnost výzkumníka, místo, čas a sociokulturní kontext).

Nomofobie je specifickým jevem, který prozatím nebyl zcela podrobně probádán a jednotně definován, a proto považujeme v rámci této práce za vhodné prozkoumat nomofobii do hloubky v kontextu každodenního života klientů NZDM – zjistit, zda a jak se u nich projevuje, jestli jsou si klienti vědomi toho, že používání smartphonů je nějakým způsobem může ovlivňovat.

Prožívání nomofobie u klientů doplňujeme také o to, jak toto téma vnímají pracovníci NZDM společně s tím, zda a jak s touto problematikou pracují. Budeme se tedy snažit o porozumění zkušenosti respondentů s používáním smartphonů v kontextu nomofobie.

Typově se náš výzkum podle Yina (2003) přiklání nejvíce ke konceptu explorativní (mnoho) případové studie, která usiluje o bližší prozkoumání neznámých témat, a zároveň dle Miovského (2006) zprostředkovává komplexní přístup při sledování, popisování a interpretaci prožívání jednotlivých respondentů.

6.2 Použité metody pro tvorbu dat

V rámci kvalitativních výzkumů je nejvíce využívanou metodou pro získávání dat rozhovor (interview), jehož správné provedení je poměrně obtížné, zejména kvůli vysokým nárokům na pozornost, ale zároveň velmi vhodné a výhodné pro další práci s daty (Miovský, 2006).

Pro sběr dat v rámci této práce byly použity metody polostrukturovaného rozhovoru, který je koncipován tak, že otázky má výzkumník dopředu sepsané, a zároveň je možné pokládat i otázky mimo tento seznam (Ferjenčík, 2010). Je tedy k dispozici určitá schéma, ale proces rozhovoru jako takového je poměrně dosti pružný (Hendl, 2005). Polostrukturovaný rozhovor nám tedy přináší předem daný rámec otázek, tzv. jádro interview, obsahující minimální počet otázek, které bychom měli jako výzkumníci respondentům položit (Miovský, 2006).

Před provedením sběru dat byl také uskutečněn pilotní rozhovor, který neukázal žádné problémy, a proto byly všechny připravené otázky v rozhovoru ponechány. Otázky použité v rozhovorech jsou v plném znění k dispozici v přílohách. Otázky byly vytvořeny zvlášť pro klienty (příloha č. 5) a zvlášť pro pracovníky (příloha č. 6). Interview se skládá z 5 základních kroků jeho vedení, konkrétně se jedná o přípravnou fázi, úvodní fázi, jádro, závěr a vyhodnocení (Ferjenčík, 2010). Při tvorbě této práce a realizaci interview byly všechny tyto kroky dodrženy.

Přípravná fáze zahrnovala vytvoření struktury rozhovorů, úvodní fáze se skládala z přivítání respondenta a rychlého „small-talku“ pro vytvoření uvolněné atmosféry a snížení případného napětí. Následovalo představení výzkumníka, informování o náplni výzkumu, průběhu rozhovoru, seznámení se s etikou a ochranou soukromí a podepsání informovaného souhlasu. Dále bylo spuštěno audio nahrávání, došlo k položení prvních otázek a další část rozhovoru proběhla na základě stanoveného jádra interview.

Na závěr byl respondent seznámen s tím, že rozhovor je u konce a byla mu nabídnuta možnost cokoli dodat či se na něco zeptat. Pokud respondenta nic nezajímalo a nechtěl ani nic dodat, došlo k poděkování za účast a následnému rozloučení se.

6.3 Metody zpracování a analýzy dat

Data byla po provedení rozhovorů k dispozici v podobě audiozáznamů, které byly přepsány na notebooku v textovém procesoru Microsoft Word. Identifikační údaje respondentů byly anonymizovány a přepisy uloženy v zabezpečené složce. Analýza dat probíhala v programu ATLAS.ti 9 a řídila se principy interpretativní fenomenologické analýzy (viz. v podkapitole 6.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)).

První fáze zpracování dat tedy ve zkratce spočívala v pročítání rozhovorů a analýza probíhala u každého respondenta samostatně. Následně jsme hledali společná témata s ostatními respondenty pomocí metody vytváření trsů (srovnávání a seskupování dat podle podobností), přičemž kódování mělo unifikovanou podobu. Kromě (IPA) jsme využili také metodu prostého výčtu (např. uvedení frekvence výskytu daného jevu) a metodu kontrastu a srovnávání (odlišuje identifikované kategorie) (Miovský, 2006).

6.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) je metoda využívaná v kvalitativním přístupu od 90. let 20. st. a zaměřuje se na prozkoumání životních zkušeností jedinců (Smith & Fieldsend, 2021). Podle stejných autorů IPA pomáhá porozumět procesu přiřkládání významu zkušeností, které jedinci zažívají, což zprostředkovává porozumění jednotlivým událostem či procesům. Teoretické ukotvení se skládá ze 3 základních zdrojů: (1) fenomenologie, (2) hermeneutiky a (3) idiografického přístupu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Fenomenologie nahlíží na vybraný jev v jeho přirozeném prostředí a bez záměru provádět v daném prostředí změny (Ferjenčík, 2010). Hermeneutika se zabývá vhodným chápáním a interpretací jevů. Idiografický přístup respektuje a zdůrazňuje jedinečnost prožívaného – IPA se tedy díky propojení všech těchto oblastí vyznačuje především holistickým porozuměním specifickému jevu (Ferjenčík, 2010; Miovský, 2006). Willig (2001) uvádí, že zahrnutí fenomenologického, hermeneutického a idiografického náhledu může být problematické, jelikož se postoj výzkumníka mění podle určité fáze výzkumu.

Zároveň ale dodává, že IPA výzkumníkovi dává prostor pro kreativitu a svobodu v náhledu na kvalitativní data.

V rámci našeho výzkumu jsme se při analyzování dat pomocí IPA drželi postupu, který uvádí Koutná Kostínková a Čermák (2013):

1. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu – je nutnou součástí fenomenologického ukotvení, jelikož umožňuje odhalení předsudků, prekonceptí a zkušeností výzkumníka
2. Čtení a opakování čtení – pomáhá vzbudit ve výzkumníkovi zájem o data a přiblížit se pohledu respondenta na zkoumané téma
3. Počáteční poznámky a komentáře – obnáší zaměření se na detaily
4. Rozvíjení vzniklých témat – rozvíjí již vytvořené poznámky a komentáře, se kterými výzkumník pracuje analyticky
5. Hledání vztahů napříč tématy – dílčí témata jsou sdružována do tematických trsů
6. Analýza dalšího případu zahrnuje – zde výzkumník přechází k dalšímu rozhovoru a postupuje opět na základě fází 1-5
7. Hledání vzorců napříč případy – finální fáze analýzy, která propojuje zjištění z jednotlivých analýz a výzkumník se snaží nalézt souvislosti mezi zkušenostmi respondentů

Pro účely magisterské diplomové práce doporučují Koutná Kostínková a Čermák (2013), na základě výzkumu o IPA od Smith et al. (2009), provádět výzkumné šetření se 3-6 respondenty. V naší práci tedy na základě tohoto doporučení pracujeme se 6 respondenty z řad klientů. Rozhovory s pracovníky byly analyzovány samostatně.

6.4 Sebereflexe výzkumníka ohledně zkoumaného tématu

Reflektování vztahu výzkumníka ke zvolené problematice přináší pochopení motivace a odhalení osobní zkušenosti či případných domněnek ohledně tématu, což vede ke transparentnímu procesu výzkumu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Stejní autoři také uvádějí dvě možnosti, kterými jde sebereflexi výzkumníka provést, a to (1) dialogem sám se sebou či (2) oslovení kolegů, kteří by s výzkumníkem reflexi provedli. Pro účely této práce byla zvolena první možnost reflexe – formou vnitřního dialogu sama se sebou. Sebereflektující text je zde vložen ve formě přímého sdělení:

„Téma nomofobie u klientů NZDM mi přišlo zajímavé zejména kvůli tomu, že se jedná o zatím neprozkoumanou oblast. Používání mobilních telefonů je v dnešní době nevyhnutelnou součástí našeho fungování v moderním světě a já sama u sebe pozoruji, jak snadno mě dokáže můj chytrý telefon vtáhnout do digitálního prostředí. Pro zvolení tohoto tématu mě tedy inspirovalo to, že sama na smartphonu trávím poměrně dost času a v určitých situacích pro mě není komfortní být bez něj. Zasazení této tematiky do prostředí NZDM mi přišlo podnětné, jelikož v těchto zařízeních se pracuje především s klienty s rizikovým chováním či s klienty z rizikového prostředí a zajímalo mě, jak se u nich nomofobie projevuje. Moje sestra navíc v jednom NZDM dříve pracovala a informovala mě o tom, že tam s používáním mobilů u klientů pracovali, což mě inspirovalo k prozkoumání tohoto tématu také z pohledu pracovníků. NZDM jsou podle mě užitečná zařízení, která pomáhají dětem a dospívajícím s ukotvením jejich pozice a orientace ve světě. Jsem si vědomá toho, že tam řeší hlavně závažnější témata, ale částečně i z toho důvodu jsem chtěla více prozkoumat, jakou roli u nich nomofobie hraje a jak toto téma může klienty i pracovníky ovlivňovat nejen během jejich setkávání se v NZDM.“

6.5 Etické hledisko a ochrana soukromí

Výzkum byl prováděn v souladu s etickými principy a podmínkami dle momentálně platných etických kodexů (ČMPS, 2017; EFPA, 2015). Klienti NZDM byli již před naším setkáním od pracovníků informováni o hlavním tématu předpokládaného rozhovoru a projevíli dobrovolný zájem o zapojení se do výzkumu. Při setkání byli opět informováni o tématu práce a o jeho přínosu. Bylo jim rovněž sděleno, že je možné rozhovor kdykoli přerušit a odstoupit tak z účasti ve výzkumu. Zazněla také informace o tom, že pokud by opravdu z nějakého závažného důvodu nechtěli na nějakou otázku odpovídat. Zároveň jim byla sdělena i předpokládaná délka rozhovoru.

Participantů byli požádáni o ústní i písemné vyjádření souhlasu s provedením zvukového záznamu našeho rozhovoru pomocí diktafonu. Písemné vyjádření souhlasu podepsali účastníci před realizací samotného rozhovoru v podobě informovaného souhlasu (příloha č. 7). Informovaný souhlas měl stejné znění u klientů i pracovníků s jediným rozdílem toho, že klienti mohli použít místo svého jména přezdívku (například tu, kterou používají v NZDM) kvůli jejich zachování anonymity. Informovaným souhlasem potvrdili respondenti kromě souhlasu s nahráváním také seznámení se s podmínkami účasti,

dobrovolným zúčastněním se, zachováním principu anonymity a možností kdykoli z výzkumu odstoupit.

Rozhovory probíhaly pro zajištění komfortu účastníků v oddělených místnostech konkrétních zařízení NZDM, čímž bylo zajištěno bezpečné a klidné prostředí. Stejný, výše uvedený postup spojený s etickým hlediskem a ochranou soukromí, byl aplikován u rozhovorů s klienty a samozřejmě také i s pracovníky NZDM.

V jednom NZDM byla klientům od pracovníků nabídnuta odměna v podobě možnosti strávit další hodinu v zařízení, protože v době provádění rozhovorů tam byla kvůli protipandemickým opatřením limitovaná délka návštěvy pouze na jednu hodinu. V druhém zařízení NZDM proběhly rozhovory bez odměny, jelikož se jednalo o zařízení v menším městě, kam nechodilo tolik klientů a provoz nebyl limitován délkou návštěvy.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole čtenáři přiblížíme průběh sběru dat společně s délkou trvání jednotlivých rozhovorů. Zároveň tato kapitola obsahuje všechny důležité informace o výzkumném souboru – výběrová kritéria, metody výběru a charakteristiku výzkumného souboru doplněnou o tabulky s přehledem jednotlivých údajů o respondentech.

7.1 Sběr dat

Sběr dat proběhl pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly v prostorách dvou NZDM, přičemž jedno z nich se nachází v Kraji Vysočina a druhé v Olomouckém kraji. Realizace rozhovorů byla provedena na konci listopadu a začátku prosince 2021. Rozhovory byly nahrávány na diktafon, a poté byly doslovně přepsány do počítače, ke kterému měl přístup pouze výzkumník a soubory s přepisy byly zaheslovány.

Setkání se všemi náležitostmi časově netrvalo déle než 1 hodinu. U klientů se čas samotného rozhovoru pohyboval zhruba od 25 do 45 minut, přičemž průměrný čas rozhovorů byl 36 minut. U pracovníků se délka rozhovorů pohybovala od 10 do 25 minut s průměrným časem 20 minut. V praktické části jsou zahrnuty úryvky z rozhovorů, které byly upraveny pro lepší čtivost tak, aby neobsahovaly výplňová slova či duplikaci slov.

7.2 Výzkumný soubor

V této práci tvořili výzkumný soubor klienti NZDM a pro komplexnější pojetí tohoto tématu také pracovníci NZDM. Pracovníky jsme do tohoto výzkumu zahrnuli především pro získání jejich názoru na problematiku nomofobie, používání mobilů u jejich klientů a způsoby práce s tímto tématem v rámci fungování služby NZDM.

7.2.1 Výběrová kritéria výzkumného souboru

Výběr výzkumného souboru je především u kvalitativního přístupu velice podstatný, a proto jsme stanovili několik kritérií pro splnění podmínek zapojení se do výzkumu. Vzhledem k tématu práce, zabývající se nomofobií u klientů v NZDM, byla výběrová kritéria pro klienty stanovena následovně:

- Vlastnění smartphonu
- Dosažení minimálně střední úrovně nomofobie v dotazníku NMP-Q, což se rovná získání 61-100 bodů
- Věkové rozmezí spadající do adolescence (10-20 let)
- Navštěvování NZDM

Jednotlivá kritéria si ještě více rozvedeme. Kritérium vlastnění mobilního telefonu je nezbytnou součástí tohoto výzkumu, protože bez toho by se u klientů nomofobie nedala posuzovat.

Dosažení minimálně střední úrovně nomofobie v dotazníku NMP-Q jsme zvolili kvůli tomu, aby byla nomofobie u klientů již předem určitým způsobem identifikována. Celé znění dotazníku NMP-Q přeložené od Kopeckého (2015) je k dispozici v příloze č. 3.

Věkové rozmezí spadající do adolescence (10-20 let) je ohraničením věkové skupiny, které nám přišlo jako relevantní vzhledem k věkovému ohraničení služby NZDM. V rámci nomofobie se také jedná o věk, který může být náchylnější k jejímu rozvoji.

Poslední kritérium, navštěvování NZDM, se jeví opět jako jasným kritériem, které by účastníci výzkumu měli splňovat, jelikož rozhovory probíhaly právě v těchto zařízeních. Délku navštěvování NZDM jsme žádným způsobem nelimitovali, protože jsme chtěli zachytit zkušenosti všech klientů bez ohledu na to, jak dlouho do zařízení docházejí.

Pro pracovníky NZDM jsme žádná výběrová kritéria nestanovovali, protože jsme chtěli získat pohled všech pracovníků, kteří souhlasili s provedením rozhovoru a byli v době realizace výzkumu dostupní.

7.2.2 Metody výběru výzkumného souboru

Miovský (2006) uvádí, že v rámci kvalitativního přístupu jsou metody výběru nepravděpodobnostní a mohou se upravovat v průběhu výzkumu, přičemž samotný postup je oproti kvantitativnímu přístupu poměrně nejednoznačný. Stejný autor popisuje prostý záměrný výběr jako vybírání potenciálních účastníků na základě splnění podmínek účasti a současným vyjádřeným souhlasem se zúčastněním se, přičemž jiné metody se již neuplatňují. Pro účely této práce jsme vyhodnotili metodu záměrného výběru jako dostačující, a proto jsme ji použili.

Jelikož byl výzkum prováděn v prostředí NZDM, tyto instituce nám také zprostředkovaly a umožnily realizaci rozhovorů s jejich klienty a pracovníky. Výběr

výzkumného souboru tedy probíhal tak, že byli osloveni (telefonickou formou a emailem) vedoucí jednotlivých zařízení NZDM a byli požádáni o realizaci výzkumu.

Po souhlasu vedoucích zařízení s provedením výzkumu jsme se domluvili na tom, že pracovníci NZDM klienty předem seznámí s možností zúčastnit se tohoto výzkumu a podle toho se ve vhodném čase společně sejdeme v prostorách NZDM. U pracovníků byly rozhovory realizovány v čase, kdy nebyl v zařízení žádný klient, který by se chtěl výzkumu zúčastnit.

7.2.3 Charakteristika výzkumného souboru

Celkový výzkumný soubor tvořilo 6 klientů a 4 pracovníci NZDM. Všichni respondenti splňovali výše zmíněná kritéria, takže nikdo nemusel být z výzkumu vyloučen. Klientům NZDM byl před začátkem rozhovoru předložen k vyplnění krátký dotazník vlastní konstrukce. Dotazník byl rozdělen na dvě části: první se týkala základních údajů o jejich osobě a druhá se zabývala prvotním krátkým mapováním jejich používání mobilu. V dotazníku byly použity otevřené i uzavřené otázky (viz příloha č. 5).

První část dotazníku se konkrétně zaměřovala na věk, bydliště a školu (popřípadě práci). Na tyto údaje jsme se ptali z důvodu lepší představy o jejich životě, což jsme považovali za důležité pro ukotvení nomofobie v kontextu jejich života. Tyto charakteristiky klientů uvádíme pro přehlednější pojetí také v tabulce 1.

Tab. 1: Charakteristika výzkumného souboru č. 1.1 – klienti a jejich základní údaje

Kód respondenta	Věk	Typ bydlení	Druh školy/práce	Délka používání mobilu
R1_K(m)	13	byt	druhý stupeň ZŠ	1-2 roky
R2_K(ž)	17	dům	střední odborná škola zemědělsko-technická	více než 6 let
R3_K(ž)	15	byt	střední odborné učiliště	více než 6 let
R4_K(ž)	13	byt	druhý stupeň ZŠ	2-3 roky
R5_K(m)	20	dům	skladník	5-6 let
R6_K(m)	16	byt	poslední ročník ZŠ z důvodu opakování ročníku	1-2 roky

Pozn.: Kód respondenta tvoří písmeno R značící respondenta, pořadové číslo, písmeno K označující, že se jedná o klienta NZDM a v závorce je uvedeno pohlaví m = muž, ž = žena.

Z klientů se rozhovoru zúčastnili 3 chlapci a 3 dívky s průměrným věkem 15,6 let. Dvěma nejmladším respondentům bylo 13 a nejstaršímu 20 let (v období sběru dat). Čtyři respondenti bydleli v bytě a dva v domě. Tři respondenti navštěvovali druhý stupeň ZŠ s tím, že jeden z nich opakoval poslední ročník, dva navštěvovali střední školu a jeden z nich již pracoval jako skladník.

Druhá část dotazníku se zaměřovala na otázky ohledně používání mobilu. Tato část obsahovala pět otázek, které se týkaly (1) délky používání mobilu, (2) kolik hodin denně klienti na mobilu stráví, (3) kolikrát denně si myslí, že si mobil zkontrolují, (4) jak často si obvykle mobil kontrolují (např. každých 5 minut) a (5) v jakých situacích mobil používají, přičemž u této otázky měli na výběr z předem vybraných situací (např. při jídle, ve škole o přestávce atd.), a zároveň mohli doplnit další možnost, pokud by mobil používali i v jiných situacích (viz příloha č. 5).

Z těchto údajů jsme zjistili, že dva respondenti používali mobil 1-2 roky, jeden 2-3 roky, jeden 5-6 let a dva více než 6 let. Počet hodin denně strávených na mobilu, který respondenti uvedli se pohyboval v rozmezí od 1 hodiny až po 16 hodin. Četnost kontroly mobilu se pohybovala od 10krát až po 50krát denně a v časovém rozmezí od každých 5 minut po každou hodinu. Pro lepší představu uvádíme v tabulce 2 údaje z druhé části úvodního dotazníku týkající se používání mobilu.

Tab. 2: Charakteristika výzkumného souboru č. 1.2 – klienti a používání mobilních telefonů

Kód respondenta	Počet h / den strávených na mobilu	Četnost kontroly mobilu denně	Četnost kontroly mobilu časově	Výsledné skóre v NMP-Q
R1_K(m)	1-2	30-40krát	každých 10 min	69
R2_K(ž)	6	50krát	každých 20 min	104
R3_K(ž)	24	30krát	každých 5 min	132
R4_K(ž)	1	20krát	každých 5 min	83
R5_K(m)	6	25krát	každých 20 min	98
R6_K(m)	2-3	10krát	každou hodinu	95

Pozn.: Kód respondenta tvoří písmeno R značící respondenta, pořadové číslo, písmeno K označující, že se jedná o klienta NZDM a v závorce je uvedeno pohlaví m = muž, ž = žena.

Po samostatném vyplnění úvodního dotazníku jsme s klienty společně přešli k vyplnění dotazníku nomofobie NMP-Q. Společné vyplňování dotazníku jsme na základě pilotní studie vyhodnotili jako efektivnější, jelikož klienti se mohli přímo doptat, pokud nějaké otázce nerozuměli či ji chtěli dovysvětlit.

V dotazníku NMP-Q skórovali klienti od 69 bodů do 132 bodů. Úrovně nomofobie se rozlišují podle dosaženého počtu bodů tak, že více než 60 a méně než 100 bodů značí střední úroveň a více než 100 bodů indikuje závažnou úroveň nomofobie. U našich respondentů se na základě vyhodnocení tohoto dotazníku objevila u čtyř z nich střední úroveň a u dvou závažná úroveň nomofobie. Jednotlivé skóre respondentů jsou uvedeny v posledním sloupci tabulky 2.

Z řad pracovníků se nám podařilo provést rozhovor se 4 pracovníky, přičemž tento výzkumný soubor tvořili 2 ženy a 2 muži. Pracovníci působili v době konání rozhovorů v konkrétním zařízení NZDM různě dlouhou dobu – 2 měsíce až 6 let. Nejnižší dosažené vzdělání u pracovníků bylo středoškolské a nejvyšší vysokoškolské magisterské úrovně. Tři pracovníci, kteří pracovali v NZDM delší dobu uvedli, že v nějaké míře u svých klientů zaznamenali příznaky nomofobie a jeden pracovník, který pracoval v zařízení 2 měsíce, žádné takové příznaky u klientů nepozoroval.

Pro přehlednost těchto charakteristik pracovníků NZDM je zde uvedena shrnující tabulka 3. Otázky pokládané pracovníkům jsou k dispozici v příloze č. 6.

Tab. 3: Charakteristika výzkumného souboru č. 2 – pracovníci

Kód respondenta	Nejvyšší dosažené vzdělání	Délka práce v NZDM	Pozorování nomofobie u klientů
R7_P(ž)	magisterské	4 roky	ano
R8_P(m)	střední odborné	2 měsíce	ne
R9_P(ž)	bakalářské	6 let	ano
R10_P(m)	bakalářské	3 a půl roku	ano

Pozn.: Kód respondenta tvoří písmeno R značící respondenta, pořadové číslo, písmeno P označující, že se jedná o pracovníka NZDM a v závorce je uvedeno pohlaví m = muž, ž = žena.

8 VÝSLEDKY

V rámci této kapitoly se seznámíme s výsledky zpracování dat. Výsledky výzkumu jsou úzce propojené s odpovídáním na výzkumné otázky, v rámci kterého si přiblížíme vyvstalá témata. Pro připomenutí formulace dané otázky uvádíme na začátku jednotlivých podkapitol jejich přesné znění. U některých otázek, pro přehlednost, dále rozlišujeme jednotlivá podtémata. Pro ucelenější přehled uzavíráme jednotlivé výzkumné otázky shrnutím, které obsahuje porovnání významných témat mezi respondenty.

8.1 Režim běžného dne a volný čas klientů

Jelikož jsme chtěli prozkoumat nomofobii v kontextu života klientů, zajímalo nás, jak vypadá jejich běžný den a také jaká je náplň jejich volného času. Budeme tedy interpretovat výsledky výzkumné otázky č. 1: *Jaký je režim dne klientů a čemu se věnují ve svém volném čase?*

8.1.1 Režim běžného dne

K popisu běžného dne přistupovali respondenti různě. Čtyři z nich začali svůj popis dne od rána, kde zmiňovali ranní hygienu a dopravu do školy/práce. Dva klienti hovořili také o používání mobilu. Čtyři klienti zahrnuli do svého popisu běžného dne **chození ven** s kamarády.

R1_K(m): „*Tak jdu do školy, tam se učím, jdu domů, napíšu si nějaký domácí úkoly a půjdu na chvilku na mobil, půjdu ven s kámošema, něco si zahraju, nebo půjdem se někde projít. A někdy třeba, když je někde nějaká akce tady, tak tam jdu. No a jinak jsem venku s kámošema, nebo chodím semka. A pak už normálně přijdu domů, a tak.*“

Dva respondenti zmínili **romantické vztahy**, přičemž každý z nich popsal roli svého partnera jinak. U jedné respondentky bylo patrné, že její současný romantický vztah není v rámci jejího režimu dne nijak významně podstatný. Naopak druhého klienta jeho romantický vztah ovlivňoval ve způsobu trávení volného času a také v jeho používání mobilu.

R2_K(ž): „*Vstát, vyčistit zuby, vzbudit mámu, jít do školy, jít na bus, poslouchat hudbu, být s kámoškou potom. Teďka novinka – kluk, ale stejně spící mrtvolka, buďto spí, nebo paří, takže toho do toho moc nezahrnuju.*“

R6_K(m): „*Píšu si ráno teďkom s mojí holkou (...) odpoledne se domluvíme s mojí holkou, jestli mám jít ven, nebo ne. A buď jsem venku, nebo jenom doma. Nachystám si samozřejmě věci, večeři, svačinu na zítra, pití na zítra. A tak je to vlastně skoro každý den.*“

Objevilo se také rizikové téma **kouření cigaret**, kdy se jedna klientka svěřila, že jich za den vykouří zhruba 15.

R2_K(ž): „*A potom ve škole – snažit se nemít ztrápenej ksicht, takže hudba celkem často, hlavně o přestávkách, pak cigáro. To jsem vynechala, když jdu na bus – 2 cigára, když jdu z busu do tý školy, tak další 2 cigára, a pak během přestávky. U cigár bychom mohly zůstat, to jich je aspoň třeba, já nevím, 15 denně. A to je díky tomu, že to jsou doutníkový cigára, ty jsou silnější.*“

Stejná klientka také často zmiňovala **poslech hudby**, který je pro ni důležitou součástí každého dne, nejen v rámci volného času. Hudbu poslouchá prostřednictvím mobilu a mít u sebe sluchátka je pro ni nezbytné při vykonávání téměř všech každodenních činností. Bylo u ní patrné až jakési lpění na tom, aby sluchátka měla u sebe pořád – i během našeho rozhovoru je měla pověšené kolem krku. Uvedla, že **doma má sluchátka na uších neustále**, jelikož svůj domov nevnímá jako bezpečné prostředí a raději se **izoluje**.

R2_K(ž): „*Doma jsem na mobilu vlastně pořád, nesundávám sluchátka z uších, nesundávám nic. Prostě doma... jako nevím, není to nic pro mě, takže jsem ve svém světě.*“

8.1.2 Volný čas

Jelikož jsou naši respondenti klienty NZDM, navštěvování tohoto zařízení je pro ně nezbytnou součástí jejich volného času. Zaměřili jsme se nejdříve na jejich vztah k NZDM, konkrétně na kategorie: (1) jak dlouho a často zařízení navštěvují, (2) jak se klienti v zařízení cítí, (3) co pro ně NZDM znamená a (4) proč tam chodí. Dále jsme prozkoumali to, jak klienti tráví svůj volný čas mimo chození do NZDM.

Klienti navštěvovali NZDM v době konání rozhovorů různě dlouhou dobu. Nejkratší doba navštěvování byla **2 měsíce** a nejdelší **9 let**. Také frekvence navštěvování NZDM se různila a pohybovala se od **každého dne** až po **jednou za měsíc** (viz tabulka 4).

Tab. 4: Klienti a navštěvování NZDM

Kód respondenta	Délka navštěvování NZDM	Četnost navštěvování NZDM
R1_K(m)	9 let	skoro každý den
R2_K(ž)	6 let	3krát týdně
R3_K(ž)	6 let	dříve 2-3krát týdně, poslední 2 roky cca 1krát za měsíc
R4_K(ž)	2 roky	skoro každý den
R5_K(m)	5 let	2-3krát týdně
R6_K(m)	2 měsíce	1krát týdně

Vztah klientů k NZDM

Šest klientů uvedlo, že se v NZDM **cítí dobře**. Jeden klient poznamenal, že mu vadilo hodinové omezení návštěvy, které bylo v jednom NZDM zavedené z důvodu pandemie Covid-19 (rozhovory probíhaly v listopadu/prosinci 2021). Klienti si NZDM spojovali se **zábavou, komunikací, přátelstvím a pomocí se školou a záležitostmi spojenými s hledáním brigády**.

R1_K(m): „*Tak zábava a třeba komunikace. Jak si tady teďka nějak povídáme s něma, tak mě to baví a zábava, že tady něco vyrábíme, nebo hrajeme turnaje a takhle.*“

R6_K(m): „*Znamená to hodně pro mě. Třeba, když bych nevěděl něco ve škole, tak se můžu zeptat tady na to. A nebo například, že mi tady můžou pomoci s referátem, najít brigádu, a tak.*“

Šest klientů uvedlo, že do zařízení chodí kvůli **komunikaci a zábavě**, která je spojená s eliminací **nudy**. Pro klienta R5_K(m) je důvodem ještě seznamování se s novými lidmi. Respondentka R3_K(ž) zmínila, že v minulosti navštěvovala NZDM častěji, ale kvůli zmenšujícímu se počtu klientů a snižování jejich věkové hranice, navštěvování omezila. Sdělila, že jejím hlavním důvodem je v současnosti známé prostředí a pracovníci. R6_K(m) dále uvedl, že do NZDM chodí kvůli využití poradenské služby, za účelem odreagování se a kvůli práci s negativními pocity.

Trávení volného času mimo NZDM

Všech šest respondentů uvedlo, že kromě navštěvování NZDM, tráví svůj čas **chozením ven**. Dva klienti zařadili **sport** mezi hlavní náplň jejich volného času.

R1_K(m): „*No, chodím na tréninky boxu, posiluju, nebo hraju fotbal. Pak se taky koukám na filmy a chodím ven. A třeba, když tady byl turnaj, tak jsem taky někdy chodil běhat. Většinu času jsem spíš venku, protože mě to nebaví doma. Protože jako doma bych se akorát koukal na film, a nebo bych tam byl jenom s rodičma.*“

R5_K(m): „*Jezdím na kole, pak ping pong a florbal.*“

Jeden klient hovořil o tom, že hrál v minulosti fotbal, ale kvůli zranění musel přestat. V době konání rozhovoru se tedy již žádnému sportu nevěnoval.

R6_K(m): „*Dřív jsem dělal fotbal, ale teď už nedělám, protože jsme přišli o brankáře, tak jsem to schytnul míčem – tady mám jizvu (ukazuje).*“

Dvě klientky uvedly kromě chození ven také **tanec** jako jejich volnočasovou aktivitu, přičemž pouze u jedné z nich se jednalo o aktuální náplň volného času. Pro jednu klientku tanec již nebyl součástí jejího volného času, ale dříve chodila tancovat do tanečního klubu. Daná klienta ukončila tuto volnočasovou aktivitu kvůli tomu, že ostatní tanečnice přestaly taneční klub navštěvovat a změnily se jejich oblasti zájmu.

R3_K(ž): „*Já jsem kdysi tancovala – chodívala jsem do takovýho klubu. Tancovala jsem od nějakých šesti až do třinácti let. Jsme vlastně jezdili na všechny takový ty soustředění a tam jsme vždycky museli pracovat, abychom mohli vyhrát. To bylo vždycky o soutěž. Jsme měli skoro furt zkoušky, jakože na tancování. Akorát pak už chodilo málo lidí. Všeci už měli kluky, a tak. Tak už se pak nechodilo.*“

Tato respondentka vykazovala nostalgické ladění při vzpomínání na časy, kdy tancovala a zmínila, že právě díky této volnočasové aktivitě se nenudila a její potřeba být na mobilu byla mnohem nižší. V době konání rozhovoru hovořila o tom, že žádnou konkrétní volnočasovou aktivitu nemá. Poukazuje u sebe tedy na souvislost mezi smysluplným **naplněním volného času a délkou času stráveného na mobilu**.

R3_K(ž): „*Když jsem tancovala, tak jsem neměla takovou tu potřebu být furt na telefonu, protože jsem měla co dělat. Takže jsem furt něco dělala, jsem se dívala do telefonu málo. Nebo jako jak kdy, ale ne furt, tak jak teď.*“

Jeden klient uvedl, že tráví svůj volný čas se svojí přítelkyní či pomáhá s domácností.

R6_K(m): „*Tak buď jedu za svojí, že se domluvíme. A nebo pomáhám doma mamce s jídlem, když jsem třeba o tom víkendu doma.*“

Shrnutí výzkumné otázky č. 1

První výzkumná otázka se zaměřuje na režim běžného dne a volný čas klientů. V rámci režimu běžného dne všichni klienti postupovali chronologicky a nejčastěji hovořili o jejich každodenních rutinách zahrnující hygienu, jídlo, chození do školy/práce a trávení času venku s kamarády. Dva respondenti zahrnuli do popisu svého běžného dne také jejich romantické vztahy. U jedné klientky se objevila témata kouření cigaret a poslechu hudby, která jsou pro ni velmi důležitou součástí jejího běžného dne.

Volný čas mají klienti spojený s návštěvou NZDM. Do zařízení chodí dle potřeby, dva klienti uvedli, že jej navštěvují téměř každý den, dva dvakrát až třikrát týdně, jeden třikrát týdně a jeden jedenkrát týdně. Nejdéle navštěvoval NZDM jeden klient, u kterého se jednalo o 9 let, dva klienti tam chodili 6 let, jeden 5 let, jeden 2 roky a jeden klient poprvé navštívil dané zařízení teprve před 1 měsícem. NZDM je pro ně bezpečný prostor, kde se setkávají s lidmi, které znají, a proto se tam cítí se bezpečně. Primární je pro respondenty zábava, kterou nerealizují jinde a komunikace s lidmi, ke kterým cítí důvěru. Na základě vybudované důvěry klienti v NZDM sdílí věci a témata, která je trápí či se kterými potřebují poradit. Pro většinu klientů je náročné se svěřovat doma, ať už kvůli tomu, že nemohou, nechtějí anebo se bojí. NZDM je pro ně proto místem, kde mohou být sami sebou, nebudou odsouzeni a pracovníci jim nabídnou pomocnou ruku při řešení jejich problémů. Klub mají spojený také s přátelstvím, které navázali nejenom s ostatními klienty, ale také s pracovníky.

Kromě navštěvování NZDM všichni respondenti sdělili, že jejich volný čas je naplněný chozením ven. Dva klienti uvedli sport jako důležitou součást jejich volného času. Sport je ovšem spojený s rizikem zranění, které se nevyhnulo jednomu respondentovi, a proto již nemohl daný sport vykonávat. U daného klienta bylo možné pozorovat, že jeho současnou náplní volného času je především jeho romantický vztah, který je pro něj velmi důležitý a je také úzce spjatý s jeho způsobem používání mobilu.

U dvou respondentek se objevilo téma tance. Jedna z nich se již tanci nevěnuje, ovšem z jiného důvodu, než je zranění. Zmínila, že se změnilы zájmy jejich spolutanečnic,

kteře přestaly taneční klub navštěvovat, a proto přestala také. Daná klientka procházela v době konání rozhovoru předělem mezi pubertou a dospíváním, které je spojeno s mnoha změnami. O tančení mluvila s nostalgickým nádechem a bylo patrné, že jí tato volnočasová aktivita chybí.

8.2 Důvody používání mobilu a nejčastější aplikace

Výzkumná otázka č. 2 se zaměřuje na to, proč klienti svůj mobil používají a zní: *Jaké mají klienti důvody k používání smartphonu a jaké aplikace nejčastěji používají?* Porozumění důvodům, kvůli kterým klienti mobil používají, je nezbytné pro hlubší pochopení jejich chování a dopadů spojených používáním těchto zařízení.

8.2.1 Důvody k používání mobilu

Všech šest respondentů hovořilo o **zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi** jako o hlavním důvodu, proč svůj chytrý mobil používají. U jedné klientky jsme také zaznamenali téma **pocitu samoty**, který má, mimo jiné, také **spojený s bytím doma**. Dále uvedla, že když je se svým přítelem, tak na mobilu není tak často, jako když je sama. Z této výpovědi lze tedy usoudit, že se svým přítelem sama necítí, a proto v této situaci tráví na mobilu méně času.

R3_K(ž): „*Já jsem doma taková, že se dívám na ten telefon, já prostě s nikým nemluvim. Já jsem doma jak kdyby sama a nemám vlastně s kým ani mít takovou tu řeč. Takže doma jsem na tom telefoně furt. Když jsem třeba s mým klukem, tak na tom telefoně nejsem tak často, jak když jsem sama.*“

U stejné respondentky bylo možné pozorovat **nomofobické rysy**, jelikož hovořila o neustálé **potřebě být na mobilu** a o tom, že si nedokáže představit, že by na něm nebyla. S jeho používáním má spojenou eliminaci **pocitu nudy**.

R3_K(ž): „*Já nevím, já jsem na tom mobilu furt prostě. I když něco dělám, tak furt musím mít tu potřebu být pořád na tom telefoně nebo furt se na něj dívat. To je prostě furt. Já i ve škole, v hodinách, ten telefon vezmu a musím se prostě podívat, i když mi třeba nikdo nepíše. Ale já se prostě nudím, tak jsem furt na tom telefoně. Asi se tak zabavuju, mi to přijde.*“

8.2.2 Nejčastěji používané mobilní aplikace

Šest respondentů sdělilo, že používají **sociální síť Facebook a Messenger**. Pět z nich dále uvedlo TikTok a Instagram, čtyři YouTube, tři zmínili WhatsApp a dva Twitter. U jednotlivých klientů se potom objevily aplikace Ask.fm, Viber, Skype a Snapchat (viz tabulka 5).

Tab. 5: Nejčastěji používané mobilní aplikace

Kód respondenta	Sociální síť	Ostatní aplikace
R1_K(m)	Facebook, Messenger, TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp	hry (Brawl Stars, Free Fire, 2 fotbalové hry), aplikace na úpravu fotek, poznámky
R2_K(ž)	Facebook, Messenger, TikTok, Instagram, YouTube, Twitter	hry (Gang War Mafia, Gun Blood, Death Worm, Fire Zone, Ruská ruleta), Bakalář – škola, Fiesta – seznamka, Ask.fm
R3_K(ž)	Facebook, Messenger, TikTok, Instagram	hry (Subway Surfers, Royal Diamonds, auta,)
R4_K(ž)	Facebook, Messenger, TikTok, Instagram, WhatsApp, Twitter, Viber, Skype	hry (karty a Člověče, nezlob se)
R5_K(m)	Facebook, Messenger, YouTube	hra (CarX Rally)
R6_K(m)	Facebook, Messenger, TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp, Snapchat	hry (Subway Surfers, Brawl Stars, Minecraft, Parkour Flight, Pokémon Unite, Sea Port)

Shrnutí výzkumné otázky č. 2

U všech respondentů bylo zásadním důvodem pro používání mobilu zprostředkování komunikace, kontaktu a propojení s lidmi. Jedna klientka dále uvedla jako důvod pocit samoty, který nepocituje, když je na mobilu. Zmínila také prostředí rodiny, kde se cítí být sama a neví, jak s rodinnými členy komunikovat. Kromě rodiny hovořila také o romantickém vztahu, ve kterém se sama necítí, a proto tráví na mobilu méně času. Mobil je pro ni tedy prostředkem, který jí dokáže nahradit komunikaci, protože je v kontaktu s jinými lidmi, čímž se eliminuje pocit samoty.

Mezi nejčastěji používané aplikace všichni klienti zařadili sociální síť Facebook, se kterou je spojený Messenger umožňující posílání zpráv. Druhou nejpoužívanější aplikací u nich byl TikTok společně s Instagramem, který uvedlo pět klientů. Čtyři respondenti dále zmínili YouTube, tři WhatsApp a dva Twitter. Uvedené aplikace korespondují s nejzásadnějším důvodem používání mobilu, kterým je výše uvedená komunikace a kontakt, jelikož se jedná o sociální síť. Všech šest klientů také hovořilo o mobilních hrách, různých žánrů, které mají v mobilu nainstalované.

8.3 Četnost používání mobilu

Výzkumná otázka č. 3 je spojená především s časem, který klienti na svém mobilu stráví, jelikož její znění je: *Jak často klienti svůj smartphone používají?* Pod tuto otázku jsme zahrnuli jednak samotný čas strávený na mobilu a také to, jestli a jak pandemie spojená s Covidem-19 proměnila četnost jejich používání mobilu.

8.3.1 Čas strávený na mobilu

Z rozhovorů vyplývá, že všichni klienti používají svůj chytrý mobil každý den. Z dotazníků jsme zjistili, že se jejich čas strávený na mobilu pohyboval od 1 hodiny až po 24 hodin denně. Je ovšem jasné, že není možné používat mobil celých 24 hodin. Klientka R3_K(ž), která tento údaj uvedla, později v rozhovoru objasnila způsob svého uvažování nad danou otázkou. Sdělila, že **má u sebe mobil neustále**, dokonce i během spánku. Potřebuje ho mít fyzicky u sebe, a dokonce **by bez něj neusnula**. U všech klientů jsme se při realizaci rozhovoru znovu dotázali na to, jak nad touto otázkou přemýšleli a jak přišli zrovna na uvedené číslo (čas všech klientů je uveden v tabulce č. 1).

U výše zmíněné klientky se tedy objevilo téma **silné fixace** na vlastní mobil, které je spojené s potřebou mít u sebe mobil i při **spánku**.

R3_K(ž): *„Prostě furt sem na tom mobilu. Furt na tom telefoně musím furt něco dělat. Já s ním aji spím, s tím telefonem vedle sebe. Já bych asi neusla, kdybych ho třeba měla někde jinde na nabíječe a já bych spala někde jinde. To ne, já bych neusla.“*

Jeden respondent si spojil čas, který na mobilu stráví, s **hráním her, kontrolou zpráv a používáním sociálních sítí**.

R1_K(m) *„Jsem si vzpomněl třeba, že si zahraju hru. Na ní jsem třeba 20 minut, pak jdu ještě zkontrolovat zprávy, kouknout se na Facebook, a tak. A všechno zkontroluju, tak to trvá nějak hodinu, a když se koukám, tak to trvá nějak 2 hodiny.“*

Další pojetí této otázky bylo spojené s postupným procházením celého dne, kdy si klientka čas na mobilu spojila se **školou, volným časem a bytím doma**.

R2_K(ž): *„No, protože ráno vstanu, pak jedu busem 45 minut, a pak se bavím s kámošema, takže to nic. Pak je škola, ta trvá... asi 8 hodin, ale to nejsem na mobilu v každý hodině, takže zhruba k těm 2 hodinám přičteme další 2 – to jsou 4. A pak zhruba další 2, co jsem venku. Pak ještě vlastně doma, takže to by bylo 8 hodin, ale ono se to průměruje se vším všudy, že jo.“*

Dva klienti měli spojené používání mobilu s **limitovaným časem**, který na něm stráví. V jednom případě se jednalo o nastavení **hodinového limitu denně** od rodiče klientky – matky. Důvod, který ji k nastavení limitu vedl, je podle klientky to, že s ní chce trávit více času.

R4_K(ž): *„Mně to počítá telefon. Jakože vím, že už jsem hodinu na telefonu, protože tím pádem se telefon vypne. Mám tam nastavenej od mamky limit, protože nechce, abych trávila více času na telefonu. Chce, abych byla víc s ní.“*

Kromě rodičovského omezení času stráveného na mobilu jsme se také setkali s **vlastním uvědoměným nakládáním s časem**, kdy si klient dával **pauzy**. Uvedl, že si to tak nastavil, protože když byl v minulosti na mobilu delší časové úseky v kuse, tak ho z toho **bolely oči**.

R5_K(m): *„Už to mám vypočítané, podle hodinek. Mám to tak, že po hodině a půl si dám pauzu tak na 3 hodiny. Tak to mám uspořádaný, no. Tak jsem už na to zvyklej, tak to dělám. Udělal jsem si to tak, protože mě z toho koukání do mobilu už bolely oči.“*

Dále pokračoval dovysvětlením, jak dlouho už tímto způsobem mobil používá, přičemž k limitování času sám přistoupil, protože **byl mobilem přehlcený**.

R5_K(m): „*Tak 4 roky už takhle funguju s těma limitama. Už toho na mě bylo moc předtím, no. Jsem to s tím mobilem už přeháněl. Jsem byl dřív na tom mobilu tak 7-8 hodin.*“

Posledním přístupem ke zhodnocení času stráveného na mobilu bylo jeho **měření pomocí aplikace**.

R6_K(m): „*Začal jsem si to měřit přes aplikaci a vyšlo mi to na 3 hodiny, že na tom telefonu dokážu strávit.*“

8.3.2 Čas strávený na mobilu v pandemii Covid-19

Při mapování času stráveného na mobilu jsme se klientů také ptali, jestli pozorovali nějakou změnu v tom, kolik času na svém mobilu trávili v akutní fázi pandemie Covid-19, tzv. lockdownu. Pokud nějakou změnu pozorovali, zjišťovali jsme jakou. Tři klienti uvedli, že **na svém mobilu byli více** a za hlavní příčinu označili **nudu**.

R1_K(m): „*Přijde mi, že jsem byl víc na mobilu, protože jsem se víc nudil, a tak.*“

R4_K(ž): „*Byla jsem více na telefonu, jak jsem nic nedělala.*“

Respondentka R3_K(ž) dokonce uvedla, že pandemie zapříčinila **nárůst času stráveného na svém mobilu**, který pozoruje až do současné doby.

R3_K(ž): „*To jsem na tom telefonu byla furt, jsem si na ten telefon až tak moc zvykla, že jsem neměla co jinýho dělat. Ta korona to udělala, že jsem teď na tom telefonu furt.*“

Jedna respondentka sdělila, že na svém mobilu trávila také **více času**, ale jako příčinu neuvedla nudu, nýbrž **školu**. Zmínila také pozitivní stránku tohoto režimu spojeného s online školou, a to, že měla **více času pro sebe**.

R2_K(ž): „*No, svým způsobem jsem na tom mobilu byla víc, ale ohledně školy. Prostě bavilo mě na mobilu si dělat tu školu. Mít ty online hodiny, protože když máte online hodinu na mobilu, přinesete si ho a v klidu si u toho vaříte, relaxujete, vnímáte. Sem tam čapnete tužku a něco napíšete důležitýho, takže tak. A měla jsem víc času na sebe.*“

Respondenti R5_K(m) a R6_K(m) uvedli, že v akutní fázi pandemie Covid-19, nepozorovali žádnou změnu v délce času, který na svém mobilu trávili a stále tráví.

Shrnutí výzkumné otázky č. 3

Četnost trávení času na mobilu jsme rozdělili na dvě podtémata: (1) samotný čas strávený na mobilu, který klienti zhodnocovali za poslední dobu a (2) používání mobilu v pandemii spojené s Covidem-19.

Čas strávený na mobilu jsme vyhodnocovali pomocí údajů z dotazníku, a poté jsme se na tento údaj klientů doptávali, jelikož jsme chtěli vědět, jak nad tímto tématem přemýšlí a jak přišli na daný počet hodin. Nejkratší dobu, kterou jedna klientka uvedla, že na mobilu obecně tráví, byla 1 hodina denně. Důvodem, který ji vedl k používání mobilu hodinu denně, je nastavený rodičovský limit, kvůli kterému se její mobil automaticky po hodině vypne. Sdělila, že jí tento limit nastavila matka, protože klientka trávila více času na mobilu než s ní. Respondentka vypadala, že si na tento režim zvykla a uvedla, že jí to nevadí. S limitovaným časem stráveným na mobilu jsme se setkali ještě u jednoho respondenta. Ten si ovšem limit nastavil sám, a ještě si během něj dával pauzy. Klient přistoupil k limitování času kvůli tomu, že v minulosti trávil na mobilu 7-8 hodin a negativním dopadem pro něj byla bolest očí. Dalším důvodem pro limitaci času pro něj bylo to, že se cítil mobilem přehlcný.

Nejdelší uvedený čas strávený na mobilu bylo celých 24 hodin. Klientka tento údaj objasnila tím, že u sebe potřebuje mít mobil neustále, i během spánku, a dokonce by bez něj neusnula. U této klientky je tedy zřejmá silná fixace na jejím mobilu, což je rysem nomofobie. Dále si respondenti spojovali jejich čas strávený na mobilu s různými tématy. Jeden respondent propojil čas, který na mobilu stráví s hraním her, kontrolou zpráv a používáním sociálních sítí. Jedna klientka v kontextu času stráveného na mobilu hovořila o škole, volném čase a bytím doma. Jeden klient použil pro zhodnocení času stráveného na mobilu údaj, který měl dostupný z aplikace měřící čas.

V rámci používání mobilu v pandemii Covidem-19 tři klienti uvedli, že na svém mobilu byli více a za hlavní příčinu označili nudu. Jedna respondentka uvedla, že pandemie zapříčinila nárůst času stráveného na jejím mobilu, který pozoruje až do současné doby. Jedna klientka sdělila, že na svém mobilu trávila také více času, ale jako příčinu neuvedla nudu, nýbrž školu. Zmínila také, že měla více času pro sebe, což můžeme považovat za pozitivní stránku online režimu spojeného školou.

8.4 Aktivity provozované na mobilu a vztah k mobilu

Ve výzkumné otázce č. 4: *Co klienti na svém smartphonu dělají a jaký k němu mají vztah?* se zaměřujeme na aktivity provozované na mobilech, jaký vztah a přístup ke svému chytrému mobilu mají a také rozvíjíme téma digitálního detoxu, které vzešlo z rozhovorů.

8.4.1 Aktivity provozované na mobilu

Všichni klienti mezi jejich aktivity provozované na mobilu zařadili: **(1) psaní si s někým** (přes **sociální sítě**), **(2) volání**, **(3) hraní her**, **(4) poslouchání písniček** a **(5) vyhledávání informací**. Čtyři respondenti dále uvedli, že na svých mobilech sledují filmy/seriály. U jednotlivých respondentů se potom objevily různorodé aktivity. Jednalo se o používání emailu, koukání na videa, stříhání videí, měnění tapet, prohlížení fotek, používání map a psaní poznámek.

8.4.2 Vztah ke svému mobilu

Všichni respondenti měli **kladný vztah** ke svému smartphonu a považovali jej za běžnou součást jejich každodenního fungování. U dvou klientek se zde objevilo téma **ochrany svého mobilu, soukromí a respektování hranic**.

R3_K(ž): *„Nemám ráda, když mi na ten telefon někdo šáhne a jenom tak se třeba podívá, kolik je hodin. Prostě, když to chceš, tak se zeptej a já ti to řeknu. Mně prostě na ten telefon nechytej, já ti taky nechytám, takže mně taky neber mobil.“*

R2_K(ž): *„...chodím na jinou wifinu, aby táta nevěděl, na co se všechno dívám.“*

U dvou klientek jsme zaznamenali **silnou fixaci** na jejich mobilech, která přerůstala až v **závislostní vztah**. U klientky R3_K(ž) je tato fixace patrná i z jejího uvedeného příkladu situace, když je její mobil rozbitý. Hovořila o **negativních emocích** doprovázející stav **bez mobilu** a **nutnosti půjčit si mobil od někoho jiného**. Sdělila také, že by nevydržela čekat více než týden na nový mobil.

R3_K(ž): *„Když se mi rozbije, tak to úplně šílím jako. Když se mi nedávno rozbil mobil, tak to jako šílím a řvu přes celej barák, že telefon nemám, že to nevydržím bez toho telefonu. Takže jsem ho měla až za týden. Ale to jsem si ještě půjčovala ten telefon, abych jako nebyla úplně bez telefonu. Čekala jsem týden a měla jsem zasovej mobil. Jako nestalo by se, že bych třeba čekala víc než týden, třeba 14 dní, nebo jako měsíc, to bych asi nevydržela.“*

Dalším ukazatelem závislostního vztahu bylo u stejné klientky to, že je pro ni **mobil prioritou hned ráno po probuzení**.

R3_K(ž): „*Jako ráno první věc vstamu a jenom, co ještě ani neotevřu oči, hledám mobil. Prostě potřebuju hned vědět, kde ho mám. A pak se hned podívám, kolik je hodin, podívám se na Facebook, no a na to potřebný. Pak vstamu, obleču se. A pak teprve dělám jiný věci. Jinak jako první, to je mobil.*“

Druhá klientka, R2_K(ž), popisovala **velice kladný vztah** ke svému mobilu, a dokonce jej přímo označila za „*miláčka a nejlepšího kamaráda*“.

R2_K(ž): „*No, tak je to můj miláček, mám ho radši než sebe, no, to hodně věcí, ale to je fuk. Vylepšuju tam tapetu, pokaždý jinou a nevím, prostě je to takovej můj miláček (...) dejme tomu je to můj nejlepší kamarád, nic na mě nevykecá.*“

Vztah k jejímu mobilu je tak **silný**, že pouhé pomyšlení na to, že by **bez něj** byla, v ní vyvolal **silnou negativní odezvu**.

R2_K(ž): „*Bez svého mobilu jsem úplně ztracená, ztrápená, všechno. Je to můj zdroj potěšení.*“

8.4.3 Digitální detox spojený s mobilem

Digitální detox je definován jako časové limitování používání elektronických zařízení, například chytrých telefonů (Radtko et al., 2022). Tři klienti digitální detox dobrovolně zkusili, přičemž čas strávený bez jejich mobilního telefonu se pohyboval od pár minut po několik dní. V kontextu digitálního detoxu se objevil dostatek **spánku** jako důvod toho, proč se klientka snaží nebýt dlouho na mobilu večer.

R3_K(ž): „*Snažím se pravidelně nebýt už tak dlouho na mobilu večer, protože se chci vyspat a nekoukat pozdě večer do mobilu.*“

Další klient popsal, jak se cítil v procesu digitálního detoxu a hovořil o **pocitu izolace od přátel a odpojení**. Uvedl, že důvodem pro jeho zahájení bylo **přehlcení mobilem** a jeho **přehnané používání**.

R5_K(m): „*No, zkoušel jsem to tři dny. Po těch 2 a půl dnech už to bylo nic moc být bez přátel, bez spojení. Takže po těch 2 a půl dnech jsem si ten mobil vzal a od té doby už to střídám časově. Už toho na mě bylo moc předtím, no. Jsem to s tím mobilem už přeháněl.*“

Jeden respondent uvedl jako důvod pro zahájení digitálního detoxu **bolest očí**. K digitálnímu detoxu přistupoval pomalu a **postupně navyšoval čas strávený bez mobilu**.

R6_K(m): „*Už hodněkrát jsem si sám stanovil čas, že nebudu na mobilu a vyšlo to, takže dobrý. Dělal jsem to hlavně kvůli bolesti očí. Ze začátku jsem to zkusil na 10 minut, a potom jsem to stupňoval až do hodiny. Potom jsem to zkusil na 2 hodiny, takže dokážu to vydržet i takhle.*“

Tři klienti nikdy nezkoušeli být cíleně bez mobilu. Dva z nich uvedli, že k tomu neměli důvod. Klientka R2_K(ž) odpověděla na otázku, jaké by to pro ni bylo, kdyby si představila, že je bez mobilu: „*Už teď umírám (smích).*“ Další klientka měla spojený **pocit samoty** s představou, že by měla být bez svého mobilu.

R3_K(ž): „*Bylo by to takový divný, bych se fakt cítila úplně sama.*“

Shrnutí výzkumné otázky č. 4

V rámci této výzkumné otázky se vynořila tři podtémata, na které jsme se zaměřili: (1) aktivity vykonávané na mobilech, (2) vztah ke svému mobilu a (3) digitální detox.

Všichni klienti mezi jejich aktivity provozované na mobilu zařadili: (1) psaní si s někým (nejčastěji přes sociální sítě), (2) volání, (3) hraní her, (4) poslouchání písniček, (5) vyhledávání informací. Čtyři respondenti dále uvedli, že na svých mobilech sledují filmy/seriály. U jednotlivých respondentů se potom objevily různorodé aktivity. Jednalo se o používání emailu, koukání na videa, stříhání videí, měnění tapet, prohlížení fotek, používání map a psaní poznámek.

Všichni respondenti vykazovali kladný vztah k jejich mobilnímu zařízení a považovali jej za běžnou součást každodenního fungování. U dvou klientek se zde objevilo téma ochrany svého mobilu, soukromí a respektování hranic. U dvou klientek byla také patrná silná fixace na jejich mobilech, která přerůstala až v závislostní vztah. Jedna klientka zmínila, že když byla bez svého mobilu určitou dobu, tak se u ní objevila negativní emoce hněvu, který projevovala verbálně. V situaci, kdy byla bez svého mobilu z důvodu jeho nefunkčnosti, měla potřebu mít alespoň nějaký mobil dočasně, a proto si půjčila mobil od někoho jiného. Sdělila také, že by nevydržela čekat více než týden na nový mobil. Druhá klientka popisovala velmi kladný, až trochu idealizovaný, vztah ke svému mobilu. Svůj mobil označila za její zdroj potěšení. Pouhé pomyslení na to, že by něj musela být, u ní vyvolalo silnou negativní odezvu spojenou s pocitem ztracenosti a trápení.

Digitální detox spojený s mobilem dobrovolně vyzkoušeli tři klienti. Čas strávený bez jejich mobilního telefonu se pohyboval od pár minut po několik dní. Jedna respondentka uvedla spánek jako důvod, proč se snaží eliminovat čas strávený na mobilu večer. Pro jiného klienta bylo důvodem digitálního detoxu přehlcení mobilem a jeho přehnané používání. V průběhu detoxu pociťoval nepříjemné pocity spojené s izolací od přátel a odpojením. Další respondent zahájil digitální detox kvůli bolesti očí, kterou pociťoval po dlouhém čase koukání do mobilu. Tři klienti nikdy nezkoušeli být cíleně bez mobilu, přičemž dva z nich uvedli, že k tomu neměli důvod. Jedna z respondentek měla pocit samoty spojený s představou, že by měla být bez svého mobilu, a proto ji možnost dobrovolného digitálního detoxu nikdy ani nenapadla.

8.5 Nejčastější denní doba používání mobilu

Pro kontext používání mobilu v rámci každodenního života a jeho začlenění do režimu dne nás také zajímalo, kdy klienti svůj smartphone používají nejvíce. Výzkumná otázka č. 5 byla tedy formulovaná takto: *V jakou denní dobu používají klienti svůj smartphone nejčastěji a proč?*

Pět klientů jako nejčastější dobu pro používání mobilu označilo **večerní hodiny**. Odůvodnění bylo spojené s tím, že mají **více času** a je to pro ně příležitost si po celém dni **odpočinout**.

R1_K(m): „*Spíš navečer. Že přes den mám co dělat, jdu ven s kámošema a mám nějaký plány. A jakoby večer už nějak plány nemám, takže sem na tom mobilu.*“

R5_K(m): „*K večeru. to mám při tom odpočinek z práce.*“

Jedna klientka poznamenala, že používá mobil **celý den** a upozornila na svou **silnou fixaci na používání sluchátek**. Objevilo se u ní také **poslouchání hudby**, kvůli kterému někdy **úplně vynechá spánek**.

R2_K(ž): „*No, jakože teoreticky jsem na mobilu celej den. (...) A jinak sluchátka mám úplně celej den, občas v nich aji spím. A někdy ani nespím, jen aby mi hrála krásná hudba.*“

Jedna respondentka uvedla jako důvod pro používání mobilu večer **nudou**. Odpovídání na tuto otázku propojila s tématem **nutkavé potřeby kontrolovat si mobil a fixací** na něm. Tato potřeba a fixace se u ní projevuje **přerušováním aktivity** za účelem

zkontrolování mobilu a také tím, že **mobil nedokáže odložit**, a proto se jí stává, že usíná během činnosti provozované na mobilu.

R3_K(ž): *„Asi večer, no. Večer se asi aji jak kdyby nejvíc nudím, protože všeci spijou. Jdu do pokoju, vždycky si udělám jídlo, lehnu si a pustím si na telefoně film. A já jsem třeba taková, že se do půlky dívám na ten mobil, pak dostanu úplně zkrat, že třeba si řeknu, že se musím podívat na Facebook. Tak si to vypnu a zase sem třeba hodinu na tom Facebooku, a pak si to zase pustím ten film, že. A zase se dodívám, a pak jsem vždycky unavená. Ale já prostě nevstanu a nedám si ten telefon nabít, prostě já usnu aji s tím telefonem. Že fakt jako, a pak ráno vstanu a mám ho třeba úplně vybitej, pak zase řvu, že.“*

Jedna klientka zmínila jako nejčastější denní dobu **odpolední hodiny** a jejím důvodem bylo také to, že má **více času**.

R4_K(ž): *„Po škole, po jedné hodině, protože tam mám více času. A pak navečer, ale to už na něm nejsem tolik.“*

Shrnutí výzkumné otázky č. 5

Pět klientů jako nejčastější dobu pro používání mobilu označilo večerní hodiny. Odůvodnění bylo spojené s tím, že mají více času a je to pro ně příležitost si po celém dni odpočinout. U jedné respondentky se projevila její silná fixace spojená s používáním sluchátek a poslechem hudby. Hudba je pro tuto klientku velmi důležitou součástí jejího každodenního života a někdy jí zasahuje i do spánku, který kvůli poslechu hudby dokáže zcela vynechat.

Jedna respondentka uvedla jako důvod pro používání mobilu večer nudu spojenou s nutkavou potřebou kontrolovat si mobil a fixací na něm. Konkrétně se to u ní projevilo tak, že večer danou aktivitu přerušovala jinou činností na mobilu. Sdělila také, že mobil nedokáže odložit, a proto někdy usíná během činnosti provozované na mobilu. Naopak jedna klientka zmínila jako nejčastější denní dobu odpolední hodiny, její odůvodnění bylo ovšem stejné jako u ostatních klientů, a to tedy, že má více času.

8.6 Prostředí/situace spojené s používáním mobilu

Z předchozích výzkumných otázek jsme se dozvěděli, že klienti používají svůj chytrý mobil každý den a nejvíce večer. Dále nás zajímalo, kde svůj mobil nejvíce používají. Výzkumná otázka č. 6 je následující: ***V jakých prostředích/situacích klienti svůj***

smartphone používají? Výsledky této otázky byly zpracovány kombinací odpovědí z dotazníku a detailnějších informací z rozhovorové části. Kromě prostředí/situací, ve kterých klienti mobil používají, jsme pod tuto otázku zahrnuli také podtéma týkající se situací, ve kterých klienti používají mobil méně či jej nepoužívají vůbec.

Pro ucelenější představu o prostředích/situacích, ve kterých klienti mobil používají, uvádíme tyto informace v tabulce 6.

Tab. 6: Prostředí/situace, ve kterých klienti mobil používají

Prostředí/situace	Kód respondenta					
	R1_K(m)	R2_K(ž)	R3_K(ž)	R4_K(ž)	R5_K(m)	R6_K(m)
Při jídle	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ve škole o přestávce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ve škole v hodině	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V dopravním prostředku	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když jsem sám/sama	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Když se nudím	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Na záchodě	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když jsem venku s kamarády	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Když s někým mluvím	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Když na něco/někoho čekám	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když někam jdu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když se na něco koukám	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné (napíš)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Všech šest klientů uvedlo, že mobil používají, když se **nudí** a když jsou **sami**. Další situací je **čekání na něco/někoho**, kterou označili čtyři klienti.

Čtyři respondenti také uvedli, že svůj chytrý mobil používají **při chůzi** a R1_K(m) doplnil, že při chození nejčastěji poslouchá písničky. U čtyř klientů se objevila odpověď, že jsou na svém smartphonu **současně**, když jsou na **jiném elektronickém** zařízení (televize či notebook), na kterém **něco sledují**, například film či seriál a při **jízdě v dopravním**

prostředku. Tři respondenti uvedli, že svůj mobil používají také v situaci, kdy jsou **venku s kamarády a při jídle.**

Dva klienti uvedli, že jsou na svém mobilu v situacích, kdy **s někým mluví.** Další dva přidali situaci, ve které jsou na **záchodě.** Zajímavé je také prostředí školy, jelikož dva klienti označili používání mobilů jak **v hodině,** tak **o přestávkách.** Naopak dva klienti sdělili, že mají používání mobilů ve škole zakázané, přičemž R4_K(ž) dodala, že je nesmí mít u sebe vůbec a musejí je nechávat ve skříňkách.

Tři respondenti využili možnosti doplnit jiná prostředí či situace, ve kterých svůj smartphone používají. R1_K(m) doplnil, že používá mobil **při posilování,** jelikož na něm poslouchá písničky, R2_K(ž) sdělila, že má mobil „*vlastně všude*“ a R4_K(ž) přidala k výčtu situací ještě **koupání a učení.**

8.6.1 Situace, ve kterých klienti používají mobil méně/vůbec

Klient R1_K(m) uvedl, že svůj mobil téměř vůbec nepoužívá, když **je se svými kamarády** a když je v **NZDM** (pouze někdy zkontroluje, kolik je hodin, popřípadě odepíše na zprávu). R2_K(ž) svůj mobil používá méně **ve škole v hodině** (někdy si dá jedno sluchátko a poslouchá hudbu) a nepoužívá jej vůbec, když ho má **zabavený.**

Respondentka R3_K(ž) hovořila o **sledování televize** jako o jediné situaci, kdy mobil nepoužívá. Sledování televize má spojené se **zábavou** a sledováním filmu/seriálu. Popsala situaci tak, že ji děj vtáhne natolik, že **zapomene na to, kde mobil má.**

R3_K(ž): „*Když se dívám na film na televizi, tak se jako zakouknu a dívám se. Jakože ten telefon nechám třeba v nabíječce (...) Jinak asi ne, to je tak jediný, co mě zabaví, no.*“

Respondent R5_K(m) sdělil, že mobil nepoužívá, když je na **brigádě,** ale má u něj zapnuté zvuky a má jej na dosah.

R5_K(m): „*No, když chodím na brigádu, tak to mobil nepoužívám. Mívám ho ale bokem a mám na něm zapnutej zvuk, kdyby mi někdo volal. Takže u sebe ho přímo nemám, mám ho jenom někde položenéj, abych to slyšel.*“

Respondent R6_K(m) zařadil mezi situace, kdy mobil nepoužívá, **spánek, použití záchodu, cestu do školy** a když je **venku se svojí přítelkyní.**

R6_K(m): „*Na spaní ho nepoužívám, když jdu na záchod, tak ho taky nepoužívám (smích). Nebo při cestě do školy ho nepoužívám ani. A když jsem se svojí venku, všímám si jí jenom.*“

Shrnutí výzkumné otázky č. 6

Hlavní témata, která si respondenti spojili s používáním smartphonů v určitých prostředích/situacích, je nuda a samota, jelikož všech šest respondentů označilo tuto možnost. Dále čtyři klienti zaznačili čekání na něco/někoho jako situaci, ve které svůj mobil používají. Čtyři respondenti uvedli, že svůj chytrý mobil používají při chůzi a také současně s používáním jiného elektronického zařízení (televize či notebook), na kterém něco sledují (např. film či seriál).

Tři respondenti hovořili o tom, že svůj mobil používají, když jsou venku s kamarády, při jídle a při jízdě v dopravním prostředku. Dva klienti uvedli, že jsou na svém mobilu na záchodě a také, když s někým mluví. V prostředí školy dva klienti sdělili, že mobil používají v hodině i o přestávkách. Naopak dva klienti mají používání mobilů ve škole zakázané. Jedna respondentka uvedla, že mobil nesmí mít vůbec fyzicky u sebe a musejí je nechávat zamčené ve skříňkách. Tři respondenti doplnili ještě další situace – posilování, koupání a učení.

Jeden klient uvedl, že mobil používá méně/vůbec, když je se svými kamarády a také když je v NZDM. Sdělil, že pouze někdy zkontroluje, kolik je hodin, popřípadě odepíše na zprávu. Dále se objevilo prostředí školy, kdy jedna klientka uvedla, že svůj mobil používá méně ve škole v hodině (někdy si dá jedno sluchátko a poslouchá hudbu) a nepoužívá jej vůbec, když ho má zabavený.

Jedna respondentka hovořila o sledování televize jako o jediné situaci, kdy mobil nepoužívá. Sledování televize má spojené se zábavou a sledováním filmu/seriálu. Popsala situaci tak, že ji děj vtáhne natolik, že zapomene na to, kde mobil má. Tato respondentka při odpovídání na otázku týkající se nejčastější denní doby používání mobilu označila za důvod používání mobilu večer nudu. Hovořila o nutkové potřebě kontroly mobilu a byla u ní patrná silná fixace na něm. Popsala také sledování filmu přímo na mobilu a došla k tomu, že se na děj nemůže soustředit a opakovaně sledování přerušuje sledováním sociálních sítí.

Jeden respondent dále sdělil, že mobil nepoužívá, když je na brigádě, ale má jej v dosahu se zapnutými zvuky. Další klient uvedl, že mobil nepoužívá tolik jako obvykle/vůbec, když spí, je na záchodě, jde do školy a když je se svojí přítelkyní.

8.7 Dopady používání mobilu

Jednou z nejvýznamnějších otázek je: *Jaké dopady má na klienty používání smartphonu?* Tuto otázku jsme rozdělili na negativní a pozitivní dopady a zpracovávali jsme ji na základě informací z rozhovorů.

8.7.1 Negativní dopady

Respondentka R3_K(ž) použila reflexi pro zhodnocení negativních dopadů, které mohou být spojené s používáním mobilů. Nemluvila pouze o sobě, ale celkově o tom, jak to vypadá v jejím okolí. **Čas strávený na mobilu** považuje za **nepřiměřený** a vnímá to tak, že **negativně působí na kamarádské vztahy** a s tím spojené **volnočasové aktivity**. Také sdělila, že nepřiměřeně dlouhé používání mobilů vytváří **demotivaci vůči aktivitám**, které pro ni dřív byly zábavné.

R3_K(ž): „*Už jsme moc na těch telefonech. Kdyby ty telefony nebyly, tak by bylo víc těch kamarádů, měli bysme si co říct, mohli bysme chodit ven, bavit se a dělat blbosti, a tak. Teď, když máme ty telefony, tak nás nic ani nebaví, ani ven nás nebaví chodit, nic. Takže se zabavujem tím telefonem, že.*“

Konflikty

Dvě respondentky zažily konflikty spojené s používáním mobilu. Jedna z nich popsala neshody s **rodičem – matkou**, které se nelíbilo **množství času**, které klientka na svém **mobilu tráví**.

R4_K(ž): „*S mamkou jsem se kvůli tomu hádala, že se věnuju více telefonu jak jí. Třeba tak zhruba jednou za týden o tom něco řekla. Snažím se teď věnovat jí víc než tomu telefonu a jde to.*“

Druhá klientka popsala konflikty v oblasti **romantického vztahu**, tedy s jejím přítelem. Důvodem rozepře bylo opět **nepřiměřené množství času** na mobilu a také **pátrání po činnostech**, které klientka **na mobilu dělá**. Sama klientka nedokázala konkrétně odpovědět, proč dané množství času na mobilu tráví a za důvod označila zvyk. Uvedla, že pociťuje **nervozitu**, když u **sebe mobil nemá** a její negativní nastavení se **přenáší** i na jejího přítele. Snažili se společně tento její zvyk změnit tím, že si její mobil vzal přítel k sobě, to ovšem nefungovalo a od té doby už se o změnu nepokoušela sama ani s přítelem.

R3_K(ž): „*Můj kluk mi třeba skrz to i nadával, že nemám být na tom telefoně tak dlouho. Že co na tom furt dělám, že stejně jako tam nic nedělám. A já mu vždycky řeknu, že nevím, to už je prostě zvyk na tom telefoně bejt. Já když ho vedle sebe nemám, tak prostě jsem aji nervózní. Taková hmusná jsem třeba aji na něho, že si to třeba vyliju na něm, přitom on za to nemůže. On mi ho aji brával, ten telefon, když jsem si chtěla fakt jako odvyknout, že jenom někdy se mám podívat a dobrý. No, a pak jsme se skrz to aji hádali, že jsem mu vždycky řekla, at' mi ten telefon dá, že to není jeho telefon, že já mu to taky nezakazuju.*“

Zbývající čtyři respondenti se dle jejich slov nikdy s nikým ohledně jejich používání mobilu nepohádali.

Bolest očí

Respondenti R5_K(m) a R6_K(m) upozornili na to, že při nadměrném času tráveném na jejich mobilu pociťovali **bolest očí**, což je oba vedlo k tomu, aby čas na mobilu začali zkracovat.

Přehlcení zprávami

Jeden klient, který neměl k dispozici mobilní datové připojení, se potýkal s **přehlcením zpráv** ze sociálních sítí. Popsal situaci, kdy byl delší dobu bez Wi-Fi a objevil se u něj pocit **bezmoci**, jelikož nestíhal na všechny zprávy odpovídat.

R1_K(m): „*Když nemám Wi-Fi, tak mi většinou napíše hodně lidí. A když jsem pak někde, kde je wifina, tak to pak to úplně cinká. Mám tam třeba nějakých 40-60 zpráv za hodinu. No, a pak nevím, co mám dělat, když je toho tolik najednou. Třeba jednou, když sem byl u babičky a ona ještě neměla wifinu a nebyl jsem na wifině dva dny, tak mi přišlo nějak přes 300 zpráv. A já jsem nevěděl, co dělat.*“

Spánkový režim

Dvě respondentky popsaly, jakým způsobem dopadá používání mobilu na jejich spánkový režim. První z nich uvedla, že se jí občas stane, že **spánek úplně vynechá**. Tato absence spánku je u ní spojená s **poslechem hudby a sledováním filmů** na mobilu. Čas jejího usínání je proměnlivý a odvíjí se od toho, zda se jedná o pracovní den. O víkendu se čas jejího usínání pohybuje pravidelně až kolem ranních hodin.

R2_K(ž): „*Někdy ani vůbec nespím. Stává se mi to tak jednou do týdne, někdy třeba jenom 2x do měsíce. Ono, jak se to načasuje, někdy je to přes školní den, a když je to o víkendu, tak*

to do toho ani nepočítám, to prostě spím až třeba od 3 ráno. Buď mi na mobilu hraje hudba, nebo filmy.“

Druhá respondentka sdělila, že potřebuje mít **mobil fyzicky u sebe, aby usnula**. Zároveň sdělila, že usne někdy během aktivity konané na mobilu a **není si vědomá momentu usnutí**. Uvedla také to, že má ve svém **spánkovém režimu velké výkyvy**, tzn. někdy chodí spát hodně brzy a někdy velmi pozdě.

R3_K(ž): *„Já s ním aji spím s tím telefonem vedle sebe. Já bych asi neusla, kdybych ho třeba měla někde jinde na nabíječce a já bych třeba spala někde jinde. To ne, já bych neusla. Když jsem unavená, tak usnu prostě, že se dívám na mobilu třeba na film, nebo tak. A usnu aji s tím telefonem a ani nevím, kdy jsem usnula. Mám takový nálady, že jdu spát třeba až nad ránem a někdy je to zase úplně brzo, to je jak kdy.“*

Zanedbávání povinností

Tři respondenti měli zkušenost se zanedbáním určité povinnosti. První respondent uvedl, že kvůli mobilu **přišel pozdě**. A druhá klientka zmínila, že se ocitla v situaci, kdy zapomněla na **vyvenčení psa**.

R1_K(m): *„Někdy, když mám jít ven s kámošem, nebo na trénink a už to má být za 5 minut, tak jsem to nestíhal, že jsem byl na mobilu. Tak jsem pospíchal a někdy jsem přišel pozdě. Ale spíš chodím normálně včas.“*

R4_K(ž): *„Už se mi stalo tak 3x, že jsem zapomněla jít se psem. Jsem si psala na mobilu a prostě jsem na to zapomněla.“*

Respondentka R3_K(ž) popsala **roztříštěnou pozornost** propojenou se **zapomínám**, v důsledku čehož neudělala **domácí práce**, které matce sdělila, že udělá. Uvedla příklady věšení prádla, nakupování a mytí nádobí.

R3_K(ž): *„Mně máma řekla, že vstaň a pověš prádlo. A já jsem jí vždycky na to řekla jo, za chvíli. A jak jsem na tom telefoně byla, tak jsem na to úplně zapomněla. Třeba včera, mi to tak řekla a šla do obchodu a řekla mi, že až přijde, tak ať je to pověšený. A tak já, že jo. A teď jsem se zasekla úplně na tom telefoně a ona přišla, podívala se a říkala, že to není pověšený. A já jsem fakt na to zapomněla, začala jsem se smát a řekla jsem jí, že jsem na to úplně zapomněla, že jsem fakt nevěděla. Úplně mi to vypadlo, to mám takový výpadky, když jsem fakt na tom telefoně. Nebo někdy mám i třeba, že jsem na telefoně a máma na mě mluví a já vím, co mluvila, ale ona odejde a já pak nevím, co řekla. Protože já ju jak kdyby vnímám,*

ale vlastně nevnímám, protože jsem na tom telefoně, takže vůbec nevím. To stejný se mi stalo třeba aji s nakupováním a mytím nádobí.“

Naopak tři klienti uvedli, že nikdy žádnou povinnost kvůli mobilu nezanedbali.

R6_K(m): *„To ne, já se pokaždé hlídám, protože já si nejdřív udělám svoje věci, a potom mám volno.“*

Používání seznamky

Jedna klientka otevřela téma používání **seznamky prostřednictvím mobilu**. Hovořila o tom, že v minulosti na to její okolí přišlo, a proto používá velice obezřetně sociální sítě a snaží se co nejvíce si chránit svoje soukromí. Jejím důvodem k používání seznamky je **vzrušení z neznámého**. Hovořila také o sexuálním aspektu, který ji přitahuje a cítí se vůči němu **bezmocná**. Tuto oblast propojuje rovněž s **hledáním lásky** a retrospektivně uvažuje o tom, že si dříve myslela, že lásku hledá jinde kvůli konfliktům jejích rodičů. Došla ovšem k závěru, že to tak není a vychází to z jejího **pudu**. Sdělila i to, že jí rodiče hrozili posláním do **výchovného ústavu**, ale pokud by k tomu došlo, tak z toho obavy nemá a vnímá to jako možnost pro objevování nového.

R2_K(ž): *„Prostě nemůžu si pomoci a lezu přes mobil na seznamku, Fiesta se to jmenuje. A prostě je v tom vzrušení, vobojsmyslný, je v tom adrenalin. Nevíte, kam jdete, s kým jdete a co se bude dít. A prostě tu věc na tři písmenka, co dělá každý. To prostě nám dala matka příroda, to je největší záchova, hnedka po pudu sebezáchovy. To je největší pud, akorát pud sebezáchovy je u mě na nule a pud tady tohohle je úplně 100 %, nemůžu si pomoci. Já tomu nezabráním. Dřív jsem si myslela, že je to kvůli tomu, že se doma hádali, tak sem prostě vyloženě hledala tu lásku jinde. A zjistila sem, že teda asi ne. Ale výčitky už vyprchaly, prostě kdyby se to odhalilo, tak pochopí, že si prostě nezabráním a nebo se splní výhružky a skončím v pastáku, to záleží. Ale mně je to jedno, protože pasták je z dalších cest, jakoby za dobrodružstvím. Někdo to vnímá jako konec světa, ale já to vnímám jako nový poznání, chování lidí.“*

Eskapismus

Eskapismus (tj. únik do fantazijního světa, viz podkapitola 2.3.3 Eskapismus) byl zaznamenán u dvou klientek. První z nich zmínila **rodinu**, ve které se **vyhýbá komunikaci**, protože neví, o čem se s nimi bavít.

R2_K(ž): „*No, se vyhýbám mluvení doma. Nechcu se bavit, tak jsem prostě na mobilu. Jako takhle, rodiče mám ráda, ale nerada se s něma teoreticky bavím. Prostě ahoj, jak se máš, dobrý, ale když se s něma bavím, tak je to takový, že ani nevím, o čem bych se s něma měla bavit. Když už, tak víc s mámou, než s tátou.*“

Dále téma rozvíjela a přidala **celkové vyhýbání se okolí**, které jí zprostředkovávají **sluchátka**. Jejím důvodem je **strach ze samoty a nudy**.

R2_K(ž): „*Tak dalo by se říct, že tomuhle světu se vyhýbám. Protože pokud nemám sluchátka, tak se prostě necítím dobře. Necítím se dobře, když musím být někde sama, nudím se a nebaví mě to.*“

Druhá klientka použila eskapismus spojený s mobilem, když se chtěla vyhnout **interakci se svým kamarádem**.

R4_K(ž): „*Když jsem v autobuse nechtěla poslouchat kamaráda, tak jsem si dala sluchátka a dělala jsem, že s někým mluvím. Nechtěla jsem ho poslouchat, protože má blbý kecý. A fungovalo to, pak zmlknul a byl ticho.*“

8.7.2 Pozitivní dopady

Jedna klientka odpověděla na otázku ohledně možných konfliktů spojených s používáním mobilu příkladem potenciální situace, ve které by se do konfliktu dostat mohla. Oproti ostatním respondentům ovšem sdělila, že na ni používání mobilu působí **uklidňujícím způsobem** a je pro ni jakousi prevencí před agresivním reagováním (viz podkapitola 8.8.1 Vnímané výhody mobilu).

R2_K(ž): „*Mě ten mobil spíš jako teoreticky uklidní, než aby vyvolal problém. Ale když někdo jako řekne: ‚Ty buď sedíš, nebo kouříš a práci neděláš!‘ Tak já hnedka za to dodám, že dělám práci i za kámošku, ta si tam v klidu stojí, chatuje.*“

Respondent R5_K(m) uvedl, že si na mobilu čte zprávy ze světa, čímž si rozšiřuje svůj obzor a získává nové informace. Klientka R2_K(ž) hovořila o používání **překladače**, který využívá při učení se cizího jazyka, **ventilaci agrese** do mobilní hry a zároveň pro ni představuje **bezpečné místo**, ve kterém se nebojí otevřít a kam si ukládá svoje myšlenky.

R2_K(ž): „*A vlastně v tom svém mobilu můžu mít ukrytý svý myšlenky, třeba v tom deníčku, a tak.*“

Tři respondenti sdělili, že používají ve svém mobilu kalendář pro jednodušší orientaci v čase a R6_K(m) doplnil, že si do kalendáře také zapisuje důležitá data spojená s rodinnou a romantickou oblastí jeho života.

Shrnutí výzkumné otázky č. 7

Dopady používání mobilů u klientů jsme rozdělili na negativní a pozitivní. U negativních dopadů se vynořila podtémata: (1) konflikty, (2) bolest očí, (3) přehlčení zprávami, (3) spánkový režim, (4) zanedbávání povinností, (5) používání seznamky a (6) eskapismus.

Dvě respondentky uvedly, že zažily konflikty spojené s používáním mobilu. Jedna z nich popsala neshody s matkou, které se nelíbilo množství času trávené klientkou na svém mobilu. Druhá klientka hovořila o konfliktech s jejím přítelem, tedy v oblasti romantického vztahu. Důvodem rozepře bylo opět nepřiměřené množství času na mobilu a také pátrání po činnostech, které klientka na mobilu dělala. Sama klientka nedokázala konkrétně odpovědět, proč dané množství času na mobilu tráví a za důvod označila zvyk. Uvedla, že pociťuje nervozitu, když u sebe mobil nemá a její negativní nastavení se přenáší i na jejího přítele. Snažili se společně tento její zvyk změnit tím, že si její mobil vzal přítel k sobě, to ovšem nefungovalo a od té doby už se o žádnou změnu nepokoušela. Čtyři respondenti negovali to, že by se někdy s někým pohádali ohledně jejich používání mobilu.

Dva respondenti uvedli, že při nadměrném množství času stráveném na jejich mobilu, pociťovali bolest očí. Tento negativní dopad spojený s fyzickou bolestí je oba vedl k tomu, že čas na mobilu začali zkracovat. Jeden klient bez mobilního datového připojení se setkal s pocitem přehlčení kvůli velkému množství zpráv ze sociálních sítí, se kterými se musel najednou vypořádat. Nastínil situaci, ve které se nacházel 2 dny bez Wi-Fi, protože byl na návštěvě u babičky. Následkem přehlčení zprávami se u něj objevil pocit bezmoci, jelikož nestíhal na všechny zprávy odpovídat.

U dvou respondentek mělo používání mobilu negativní dopady na jejich spánkový režim. První z nich uvedla občasné úplné vynechání spánku, které je způsobené poslechem hudby a sledováním filmů na mobilu. Druhá respondentka sdělila, že potřebuje mít mobil fyzicky u sebe, aby usnula. Zároveň sdělila, že má ve svém spánkovém režimu velké výkyvy a někdy usne i během aktivity konané na mobilu, přičemž si není vědomá momentu usnutí.

Tři respondenti uvedli, že se kvůli mobilu dostali do situace, kdy zanedbali určitou povinnost. U jednoho respondenta se jednalo o pozdní příchody a u druhé respondentky o vyvenčení psa. Jedna klientka popsala problémy související s roztržitou pozorností, na základě čehož zapoměla na vykonání domácích prací, konkrétně se jednalo o pověšení prádla, nakupování a mytí nádobí.

Předposlední subtéma je používání seznamky, které se objevilo u jedné klientky. Klientka sdělila, že v minulosti se již na tuto činnost u ní přišlo a měla z toho problém, a proto používá velice obezřetně sociální sítě a chrání si co nejvíce svoje soukromí. Jejím důvodem k používání seznamky je vzrušení z neznámého spojené se sexuálním aspektem, který ji přitahuje a cítí se vůči němu bezmocná. Tuto oblast propojuje rovněž s hledáním lásky a retrospektivně uvažuje o tom, že si dříve myslela, že lásku hledala jinde kvůli konfliktům jejích rodičů. Došla ovšem k závěru, že to tak není a tato její potřeba vychází z pudů, kterým nelze zabránit. Rodiče jí hrozili posláním do výchovného ústavu, ale klientka žádné obavy nevyjádřila, a naopak to vnímala jako možnost pro objevování nového.

Problematika eskapismu se projevila u dvou klientek. První respondentka hovořila o vyhýbání se komunikaci s rodinou, protože ji nenapadají žádná témata k hovoru. Kromě toho u ní byla patrná obecná izolace od okolí, kterou jí zprostředkovávají sluchátka. Jejím důvodem k eskapismu je strach ze samoty a nudy. Druhá klientka popsala jednu situaci, ve které použila eskapismus spojený s mobilem, když se chtěla vyhnout interakci s jejím kamarádem.

8.8 Vnímané výhody a nevýhody mobilu

Výzkumná otázka č. 8 se zaměřuje na výhody, které si klienti spojují s používáním mobilů a zní: *Jak vnímají klienti výhody a nevýhody spojené se smartphonem?* Tato otázka nám přibližuje, jak mobil klienti vnímají a co si myslí, že jim přináší. Na druhé straně se zabývá nevýhodami, které mohou být spojené s možnými negativními dopady používání mobilu. Zajímalo nás také, zda klienti zaznamenali nějaké nepříjemnosti spojené s používáním mobilu.

8.8.1 Vnímané výhody mobilu

Čtyři klienti uvedli, že jako výhodu používání mobilu spatřují možnost si s někým **psát a volat** – jedná se tedy o **zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi**. Tři klienti

dále označili za výhodu používání mobilů **vyhledávání informací**, přičemž jeden z nich ještě považoval za přínosné možnost **focení**. Jedna klientka téma vyhledávání informací ještě doplnila o **rychlost**. Jeden respondent dále uvedl jako výhodu **objednávání věcí přes internet**.

R1_K(m): „Že si můžu volat, že můžu někomu psát, že si můžu nafotit fotky a že můžu zjišťovat informace a dávat informace a vyhledávat něco.“

R2_K(ž): „...když jsem na internetu, tak si tam můžu všechno najít, když něco potřebuju. A taky to rychleji prostě najdu, než když by to nebylo přes mobil.“

R5_K(m): „No, když třeba nevíte, jak a co najít. Třeba k nákupu, tak objednávání přes internet.“

Jedna respondentka vnímala jako výhodu mobilu všechno s ním spojené. Zmínila **regulaci emocí, izolaci před okolím** a celkově považovala mobil za **prostředek k uklidnění**.

R2_K(ž): „No, všechno je výhoda. Můžete si tak vytvořit svůj svět svým způsobem, můžete se izolovat od ostatních, protože je blbý slyšet ty ksichty a vidět je, je taky blbý. Ale jakmile toho máte hodně a třeba na vás nadávají, nebo něco, tak jen tak se podíváte, přinejhorším zvednete prostředníček a jdete dál. Ale nemít mobil, tak už leží na zemi. Mně je jedno, jestli bych já byla ta, co by skončila na zemi, ale potom by mě uspokojilo to, že aspoň odešel nějak odřenej, nebo tak. Ostuda není prohrát, ostuda je neudělat nic.“

8.8.2 Vnímané nevýhody mobilu

Klienti na tuto otázku odpovídali různorodě a neobjevilo se ani jedno společné téma, které by zmínili. Jeden respondent zmínil problematiku **času stráveného na mobilu**.

R1_K(m): „Třeba, že tam někdy sem dýl než bych chtěl, když třeba koukám na ten film, ale to je tak všechno.“

Jeden klient označil za nevýhodu mobilu jeho **závislostní potenciál**. Vyjádřil obavu, že by se sám mohl stát závislým, jelikož v jeho okolí má zkušenost s člověkem, který podle něj na mobilu závislý je. Sám se tedy **snaží eliminovat rizika** rozvoje vlastní **závislosti** tím, že si **čas strávený na mobilu limituje**.

R5_K(m): „Nevýhoda mobilu je možná to, že na tom může být někdo závislej. A proto to tak střídám, abych taky nebyl závislej. Bojím se, že bych tak mohl skončit, protože to lidi láká.“

Řeknou si chvilku, ubude půl hodina. Řeknou ještě půl hodiny, a pak už na tom může lehce vzniknout ta závislost. Že pak nebudou mít čas na úklid pokoje, a tak, domácnosti.“

Jeden klient si spojil nevýhody mobilu pouze s tím, že v případě nedostatku baterie by nemohl vyhovět požadavku jeho přítelkyně na přidání story na Instagramu. Je zde tedy patrné silné **provázání používání mobilu s jeho fungováním v romantickém vztahu**.

Respondent R6_K(m) si spojil nevýhody mobilu s fungováním v jeho romantickém vztahu: „*...když by moje holka chtěla, abych si dal její storyčko hnedka a já bych ho měl zrovna vybitej, tak to by byla nevýhoda.“*

Dvě respondentky uvedly, že je žádné výhody spojené s používáním mobilu nenapadají. Jedna klientka také nejdříve sdělila, že žádná nevýhoda používání mobilu není, poté ale přišla s tématem **anonymity** spojené s **rodičovskou kontrolou**. Dále se zaměřila na to, že by bylo nevýhodné, **kdyby už nemohla mít mobil**, který má.

R2_K(ž): *„Žádná nevýhoda mobilu není. Možná to není vyloženě o mobilu, ale že to jen přece jenom není tak úplně anonymní. Že táta by mohl serfovat všude možně, kde jsem, ale to není žádná vyloženě nevýhoda, protože to si jde všechno pojistit. Možná svým způsobem nevýhoda by bylo, že kdybych už ho nemohla mít, tady ten, že by se třeba rozbil. Ono to je třeba jako televize, že se to musí měnit, jinak by to nesešlo. Tak potom nevím, jak bych přendala ty hry a ty písničky, protože já jich mám tak 300 až 500.“*

Shrnutí výzkumné otázky č. 8

Vnímání výhod a nevýhod spojených s chytrými mobily se u klientů různilo. Výhody používání mobilů spatřovali čtyři klienti v jeho zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi prostřednictvím psaní a volání. Tři klienti dále vyzdvihli zprostředkování a vyhledávání informací.

Jedna klientka zmínila, že vyhledávání informací pomocí mobilu je výhodné zejména proto, že mobil máme pořád po ruce, čímž je celý proces rychlejší, než kdybychom použili nějaké jiné elektronické zařízení. Jeden klient hovořil také o objednávání věcí přes internet a další respondent ocenil funkci focení. Další respondentka považovala za výhodné všechno, co nám mobil nabízí. U sebe se zvlášť zaměřila na to, že jí mobil pomáhá regulovat emoce, umožňuje jí izolovat se před okolím a vnímala svůj mobil jako prostředek k uklidnění. Jedna klientka naopak uvedla, že jí žádné výhody spojené s používáním mobilu nenapadají.

Vnímání nevýhod mobilu bylo u klientů různorodé a neobjevilo se u nich ani jedno společné téma. Jeden respondent zmínil problematiku ztracení pojmu o čase. Další klient označil za nevýhodu mobilu jeho závislostní potenciál. Vyjádřil obavu, že by se sám mohl stát závislým, jelikož se v jeho okolí pohybuje jeden člověk, kterého klient jako závislého na mobilu vnímá. Sám se tedy snaží eliminovat rizika rozvoje vlastní závislosti tím, že si čas strávený na mobilu limituje. Jiný respondent si spojil nevýhody mobilu s tím, že v případě nedostatku baterie by nemohl vyhovět požadavku jeho přítelkyně na přidání story na Instagramu. Jedna klientka přišla s tématem anonymity spojené s rodičovskou kontrolou, a následně sdělila, že by bylo nevýhodné, kdyby už nemohla používat svůj mobil (např. kdyby se jí rozbil). Tři respondentky sdělily, že je žádné nevýhody spojené s používáním mobilu nenapadají.

8.9 Vnímání pracovníků používání mobilu u klientů

Výzkumná otázka č. 9 se zabývá pohledem pracovníků NZDM na používání mobilů u jejich klientů. Její konkrétní znění je: ***Jak pracovníci vnímají používání smartphonů u svých klientů?*** V rámci této otázky se kromě samotného (1) vnímání způsobu používání mobilů u klientů, vynořila sub témata: (2) náhled klientů na možná rizika spojená s používáním mobilu, (3) vnímání rozdílů v používání mobilu u chlapců a dívek a (4) pravidla NZDM spojená s používáním mobilu.

Jedna pracovnice uvedla, že u některých klientů pozoruje **závislostní chování** na jejich chytrých mobilech, které narušuje průběh aktivit prováděných v NZDM. Rozdělila klienty na 2 skupiny. První skupina podle ní mobil nepoužívá a druhou skupinu má spojenou s tím, že se u ní projevuje závislostní chování na mobilech. Věkově ohraničila druhou skupinu klienty, kterým je **11 let a výše**. Zároveň sdělila, že **4 klienti** mají v rámci individuální práce za úkol naučit se **trávit čas jinak než na mobilech**.

R7_P(ž): *„Já si myslím, že tady jsou aktuálně 2 skupinky. Skupinka dětí, který ten mobil nepoužívají – spíš ti mladší, řekněme prvostupňoví, pro který ten mobil nemá nějakou významnou hodnotu, stále i v téhle době. A pak tu máme takovej další extrém, a to jsou klienti, u kterých si myslím, že jsou na tom závislí. Takže opravdu velmi těžko ten mobil odkládají i během nějaké hry, maj ho víceméně pořád u sebe, pořád ho kontrolujou a minimálně jako dost tam tráví čas právě na těch hrách.“*

Dva pracovníci zmínili, že někteří **klienti svůj vlastní mobil vůbec nemají** k dispozici, přičemž jedna pracovnice uvedla, že se jedná **zhruba o polovinu** z nich.

R9_P(ž): „*Mám pocit, že tak polovina klientů tady mnohdy telefony ani nemá.*“

R10_P(m): „*Máme tady převážně asi romský klienty a ne úplně všichni teda ten mobil mají. Když je nějaká partička a jeden ho tam má, tak si ho prostě půjčují.*“

Stejní dva pracovníci také hovořili o nedávném zpřístupnění **Wi-Fi**, které **snížilo konflikty** týkající se počítačů, jelikož jich nebyl dostatek pro všechny klienty.

R9_P(ž): „*Když klient přijde, tak se tady může zdarma připojit na Wi-Fi. Trošičku to eliminovalo nějaký konflikty, který vznikaly u počítačů, kterých na tom klubu není dostatek.*“

R10_P(m): „*...zpřístupněním té Wi-Fi si ti, co mají mobil, pořeší většinu věcí tam a nemusí na ten počítač. Oni si vyřídí fakt jenom to, co potřebují, a pak si s náma hrajou třeba něco jinýho, nebo si povídaj.*“

Pracovnice R9_P(ž) dále rozvíjí téma Wi-Fi, která je v dnešní době přístupná na většině veřejných místech a uvádí, že jim **zpřístupnění Wi-Fi pomohlo v práci s problematikou mobilů**, protože „*je to samozřejmě určitý lákadlo na klienty*“. Sdělila také, že to klientům službu NZDM určitým způsobem přiblížilo „*zase je to trochu vtáhlo do té služby.*“ Upozorňuje na to, že v jimi **kontrolovaném prostředí** je jednodušší s klienty pracovat, protože může hned dojít k **přímé konfrontaci a interakci**.

R9_P(ž) : „*Na rozdíl od toho, když si jdou sednout do té Šantovky a jsou tam 4 hodiny na tom telefonu, tak tady to my aspoň vidíme a můžeme za tím klientem přijít a říct: ‚Hele, už seš na tom jako půl hodiny‘ a už se o tom nějak bavít – jak často třeba tráví čas na telefonu apod.*“

Dva pracovníci popsali aktivity NZDM za tak úspěšně nastavené, že **klienti na mobilech** během jejich průběhu **nejsou**.

R8_P(m): „*Tady ty aktivity jsou prostě, aby ten telefon nemuseli mít, no. Když přijdou sem na klub, tak mi přijde, že jsou bez toho telefonu úplně v pohodě.*“

R9_P(ž): „*Výčet aktivit na tom klubu je tak bohatý, že je to ani nemutí, nebo nemají potřebu být na tom telefonu, protože jsou tady jiný aktivity, který jsou pro ně zajímavý. A ve finále na tom telefonu můžou být doma, takže myslím si, že tady se to až tak neděje. Nemám pocit, že by si naši klienti tady vyloženě sedli na zadek, vzali si ten telefon do ruky a byli na něm prostě celou tu dobu, co tu jsou. Troufám si říct, že se to tady neděje snad u žádnýho klienta.*“

8.9.1 Náhled klientů na možná rizika spojená s používáním mobilu

Zajímalo nás, zda si pracovníci myslí, že jejich klienti mají náhled na možná rizika spojená s používáním mobilu. Jedna pracovnice uvedla, že po **dlouhodobější intervenci** jsou klienti schopni si přiznat, že jejich způsob používání mobilu s sebou nese rizika, která je negativně ovlivňují. Podle ní tedy klienti s pomocí a podporným přístupem pracovníků **časem náhled na problematiku získají.**

R7_P(ž): „*S tím náhledem my s nima právě pracujeme, mluvíme o tom. A ti klienti i sami přiznají, po nějaký teda možná dlouhodobější práci, že opravdu na tom tráví víc času než by měli. Měli jsme tu i klienty, který sami řekli, že si myslí, že jsou na tom závislí.*“

Pracovnice R9_P(ž) naopak sdělila, že **klienti si rizika neuvědomují vůbec**, protože „*nemají ještě kapacitu si to úplně reálně uvědomit a představit.*“ Zmínila také to, že na oko se klienti **tváří, že si jsou vědomí rizik**, protože **je to od nich od okolí vyžadováno**, „*...když je o tom informujem, tak kývou a všechno ví, prostě všechno si uvědomují, ale jako myslím si, že je to jenom tím, že prostě to na ně všichni chrlí, ti dospěláci.*“

8.9.2 Vnímané rozdíly v používání mobilu u chlapců a dívek

Dva pracovníci poukázali na to, že se chlapci a dívky liší ve způsobu, jakým mobil používají a také v motivaci jej používat. První pracovnice nevnímala žádný rozdíl v četnosti používání mobilů u chlapců i dívek, za odlišný ovšem označila jejich přístup k používání sociálních sítí. U **dívek** pozorovala častější používání sociálních sítí za účelem **sebe prezentace, zvýšení si sebevědomí a seznámení se**, zatímco **chlapci** podle ní používají sociální sítě především za účelem **seberealizace a sdílení úspěchů.**

R9_P(ž): „*Myslím si, že je to tak nějak jako nastejno, ale v tom užívání je trošičku rozdíl. Holky se tady na tyhle všechny sociální sítě chodí spíš seznámit s někým a nabrat si trošku toho sebevědomí a u kluků je to spíš nějaká seberealizace už, když si tam třeba sdílí různé svoje nahrávky, nebo prostě svoje úspěchy. Máme tady i kluky, co chodí na box, tak vím, že tam často mívají fotky, nebo videa z různých utkání, a tak.*“

Druhý pracovník také pozoroval odlišný přístup používání mobilu. Uvedl však, že u **chlapců** vnímá jeho používání jako **častější**. Další faktor v rozdílném přístupu k mobilu je podle něj **věk**. Sdělil, že mladší dívky mobil často vůbec nemají. Rozdíl u dívek a chlapců pozoroval v tom, že **dívky se více fotí a natáčejí individuálně**, zatímco **chlapci se fotí více skupinově** a spíše **komunikují mezi sebou a domlouvají se na místě a čase srazu.**

R10_P(m): „Spíš to pozoruju víc u kluků, když to vezmu v procentech, tak asi 70 % na 30 %. Jsou tu holky, kterým je třeba 13-14 let a ty jsou buď na počítači, kde si pouští písničky na YouTube a nebo jsou třeba i na tom mobilu, hledí do toho, fotí se a natáčí se. Jako kluci se taky občas vyfotí a daj si to na ten příběh, ale to jsou takové skupinové fotky vždycky. Ti spíš sledují, kdo kde je a píšou si mezi sebou, aby se někde sešli.“

Dva pracovníci vnímali **častější používání mobilu u chlapců**. Pracovnice R7_P(ž) ale na rozdíl od pracovníka R10_P(m) popsala u **chlapců závislost na hrách**.

R7_P(ž): „Řekla bych, že je to spíš u těch chlapců. Ty holky samozřejmě mobily taky mají, ale umí se zabavit i jinak a spíš to používaj na takový to focení a sdílení na sociálních sítích. Ale u těch kluků, tam vidím tu závislost vyloženě a přímo na těch hrách. Ti zase ty sociální sítě neřeší. Ale ty hry zaberou víc času než nějaká jedna fotka a zkontrolování sociální sítě.“

Pracovník R8_P(m) uvedl, že **žádné rozdíly nevnímá**, jelikož mu používání mobilů u jejich klientů nepřijde vůbec problematické. Sám uvedl, že je možné, že tyto rozdíly zatím nevnímá z důvodu jeho krátké doby vykonávání práce v NZDM (2 měsíce).

R8_P(m): „Bez rozdílu se třeba občas podívaj na nějaký fotky a jako občas se přijdou pochlubit, že maj telefon nějaký. Ale, že by u toho seděli a prostě pařili nějaký hry, nebo v tom byli nalezli, tak to ne. Já teda nevím, jestli to teď dokážu nějak úplně dobře posoudit, protože jsem tady jenom 2 měsíce.“

8.9.3 Pravidla NZDM spojená s používáním mobilu

Všichni pracovníci hovořili o pravidlech, která se týkají **zákazu focení a natáčení** v prostředí NZDM z důvodu zachování anonymity. Ani v jednom zařízení se neobjevil zákaz či limitování používání mobilů jako takových.

R7_P(ž): „My tady máme pravidlo, že se tady nesmí natáčet, fotit a žádný live streamy. Jinak tady nemáme omezení, že by nemohli ten mobil používat, nebo že by ho měli jenom na nějakou dobu. My se jim spíš snažíme nabídnout jiný alternativy toho trávení volného času. Takže nezakazujeme, ale opravdu se snažíme, aby ten čas tady trávili většinou jiným způsobem než tím mobilem. A myslím si, že se nám to docela i daří.“

Jedna pracovnice nastínila možnou souvislost mezi pravidlem **zákazu focení/natáčení a nižší četností používání mobilů** u jejich klientů.

R9_P(ž): „*Je to přímo v pravidlech, že se tu děcka nesmí natáčet ani fotit, aby samozřejmě potom nezanikla ta anonymita těch ostatních klientů, který by třeba, nedej bože, mohli být zachyceni taky na té kameře, na tom telefonu. Takže možná i tohle trošičku snižuje to, že ten telefon jako nevytahují tak často, že o tom pravidle ví. Samozřejmě se občas stane, že se tady něco natočilo, ale vždycky se snažíme nějak zasáhnout a řešit to.*“

Shrnutí výzkumné otázky č. 9

Otázka zaměřená na vnímání pracovníků NZDM problematiky spojené s používáním mobilů u klientů byla rozdělena na jednotlivá subtémata: (1) vnímání způsobu používání mobilů u klientů, (2) náhled klientů na možná rizika spojená s používáním mobilu, (3) vnímání rozdílů v používání mobilu u chlapců a dívek a (4) pravidla NZDM spojená s používáním mobilu.

Jedna pracovnice uvedla, že u některých klientů pozoruje závislostní chování na jejich chytrých mobilech, které narušuje průběh aktivit prováděných v NZDM. Rozdělila klienty na 2 skupiny. První skupina podle ní mobil nepoužívá a druhou skupinu má spojenou s tím, že se u ní projevuje závislostní chování na mobilech (věkově 11 let a výše). Zároveň sdělila, že 4 klienti mají v rámci individuální práce za úkol naučit se trávit čas jinak než na mobilech.

Dva pracovníci zmínili, že někteří klienti svůj vlastní mobil vůbec nemají, přičemž jedna pracovnice uvedla, že se jedná zhruba o polovinu z nich. Stejní dva pracovníci také hovořili o nedávném zpřístupnění Wi-Fi, které snížilo konflikty týkající se počítačů, jelikož jich nebyl dostatek pro všechny klienty. Jedna pracovnice vyzdvihla to, že zavedení Wi-Fi jim pomohlo klienty dostat zpátky do NZDM, kde je kontrolované prostředí a je zde jednodušší s klienty pracovat, protože může ihned dojít k přímé konfrontaci a interakci. Dva pracovníci popsali aktivity NZDM za tak úspěšně nastavené, že klienti podle nich na mobilech během jejich průběhu nejsou vůbec či jen minimálně.

Jedna pracovnice uvedla, že po dlouhodobější intervenci jsou klienti schopni si přiznat, že jejich způsob používání mobilu s sebou nese rizika, která je negativně ovlivňují. Podle ní tedy klienti s pomocí a podporným přístupem pracovníků časem náhled na problematiku získají. Druhá pracovnice naopak sdělila, že klienti si rizika neuvědomují vůbec, protože na to vývojově nejsou ještě zralí. Podle ní se klienti pouze tváří, že si jsou rizik vědomí, protože je to od nich okolím vyžadováno.

Dva pracovníci poukázali na to, že se chlapci a dívky liší ve způsobu, jakým mobil používají a také v motivaci jej používat. První pracovnice nevnímala žádný rozdíl v četnosti používání mobilů u chlapců i dívek, za odlišný ovšem označila jejich přístup k používání sociálních sítí. U dívek pozorovala častější používání sociálních sítí za účelem (1) sebe prezentace, (2) zvýšení si sebevědomí a (3) seznámení se, zatímco chlapci podle ní používají sociální sítě především za účelem (1) seberealizace a (2) sdílení úspěchů.

Druhý pracovník také pozoroval odlišný přístup používání mobilu. Uvedl však, že u chlapců vnímá jeho používání jako častější. Dalším faktorem v rozdílném přístupu k mobilu je podle něj věk. Rozdíl u dívek a chlapců pozoroval v tom, že dívky se více fotí a natáčí individuálně, zatímco chlapci se fotí více skupinově a spíše komunikují mezi sebou a domlouvají se na místě a čase srazu. Dva pracovníci vnímali častější používání mobilu u chlapců. První pracovnice ovšem na rozdíl od druhého pracovníka uvedla, že u chlapců pozoruje závislost na hrách. Jeden pracovník naopak sdělil, že žádné rozdíly nevnímá, jelikož mu používání mobilů u jejich klientů nepřijde vůbec problematické. Sám uvedl, že tyto rozdíly nejspíše zatím nevnímá z důvodu krátké doby vykonávání práce v NZDM (2 měsíce).

Všichni pracovníci uvedli, že mají v NZDM zavedená pravidla týkající se zákazu focení a natáčení, jelikož by se tím porušilo zachování anonymity. Ani v jednom zařízení se neobjevil zákaz či limitování používání mobilů jako takových. Jedna pracovnice dále vyzorovala možnou souvislost mezi pravidlem zákazu focení/natáčení a nižší četností používání mobilů u jejich klientů.

8.10 Způsob práce pracovníků s používáním mobilu

Výzkumná otázka č. 10 prozkoumává způsob práce pracovníků NZDM, který jim dopomáhá s řešením problematiky používání mobilů a její konkrétní podoba je následující: *Jakým způsobem pracují pracovníci s problematickým či rušivým používáním smartphonů při aktivitách v NZDM?*

8.10.1 Způsob práce s problematickým/rušivým používáním mobilu

Jedna pracovnice sdělila, že prozatím se v rámci jejich NZDM tato problematika řeší pouze individuálně, přičemž hlavní náplň individuální práce s klienty spočívá v **mapování, motivování a podpoření k změně nežádoucího chování** spojeného s používáním mobilů.

Dávají klientům **opakované výzvy**, aby se přidali ke **společné aktivitě**, což ztělesňuje **nabídnutí alternativy**.

R7_P(ž): „Děláme to hodně individuálně, protože to tady ještě není takový velký téma, abychom to brali jako nějakou skupinovou práci, byt' si myslím, že se to za chvíli bude nabízet.“

Stejná pracovnice popsala konkrétní způsob individuálního způsobu práce, který spočívá v **pozorování, nabídnutí alternativní aktivity, mapování** délky používání mobilu a činnostmi s tím spojenými a **návrhu**, zda by danou aktivitu bylo možné **uskutečnit v reálném prostředí**.

R7_P(ž): „...prvně zkusíme nabídnout nějakou alternativu, například ať si jde s náma něco zahrát, nebo pokecat. Když odmítne a stále do toho kouká, tak mu dáme chvíli čas, aby se zadaptoval, a pak už na to reagujeme. Mluvíme s ním o tom, jak dlouho už dneska na tom mobilu byl, co tam teďka aktuálně dělá, jestli by se to, co teďka dělá nedalo dělat v reálu. Takže třeba, když hraje hru na mobilu, tak mu nabídnout, ať si jde zahrát tu hru s náma.“

Dále rozvíjela způsoby práce u klientů s individuálním plánem (IP) spojeným s problematikou používání mobilů. V těchto případech zmínila, že pracují s **mapováním rodinného nastavení, mapováním odhadovaného času používání** a s **motivací ke změně chování**, která je spojená s **omezením času stráveném na mobilu**. Klientům také konkrétně nabízí možnost, že jim spočítají strávený čas na mobilu, aby je dostali do kontaktu s realitou.

R7_P(ž): „U klientů, kteří to mají v IP už se pracuje trošku hlouběji. Mapujeme, jak to mají nastavený doma, kolik odhadují času, že na tom tráví atd. Klidně jim spočítáme, kolik toho času trávili za týden na tom, jestli tam mají nastavený nějaký časovače, jestli i rodina jim to nějak nastavuje. A pak hledáme možnosti, jak by se to dalo ošetřit a jestli by do toho vůbec chtěli jít a zkusit to nějak omezit.“

Pracovnice R9_P(ž) zařadila mezi techniky práce s mobily využití prvků ze **zážitkové pedagogiky** a společné sledování **edukačních videí/seriálů**.

R9_P(ž): „Používáme zážitkovou pedagogiku a snažíme se jim občas pustit i nějaký seriál nebo nějaký příspěvek, většinou z YouTube. Teďka na začátku roku jsme jim taky pouštěli celou tu sérii ‚Marty is dead‘, ale to bylo spíš o kyberšikaně. Měli jsme to nastavený tak, že jeden den v týdnu se pouštěl jeden díl a docela je to chytlo, tak to bylo fajn.“

Pracovník R10_P(m) využil poznatků ze školení a dal klientům **vytištěné informace** ohledně **nadměrného hraní**, které obsahují i návrhy na změnu tohoto problematického chování.

R10_P(m): „*Já jsem teď byl na školení o online hraní, kde byly i mobilní hry. Z té prezentace z toho školení jsem si vytiskl takovej papír, co už znamená nadměrné hraní a dal jsem to na klub. Kde vlastně jsou různý body, co dělá člověk, když se třeba v 5 bodech najdou, tak už s tím mají problém. A pak pod tím je vlastně ještě pár bodů, co by mohli dělat jinak a zlepšit.*“

Shrnutí výzkumné otázky č. 10

V obou NZDM se v době konání rozhovorů řešilo téma mobilů pouze individuálně. Jedna pracovnice v rámci individuální práce s klienty vyzdvihla: (1) pozorování, (2) mapování času, který klienti stráví používáním mobilu, (3) nabídnutí alternativní aktivity a (4) motivování a podpoření změny nežádoucího chování. Nabídnutí alternativní aktivity je podle ní účinné propojit s opakovanými verbalizovanými výzvami pro přidání se ke společné aktivitě. Stejná pracovnice také uvedla příklad způsobů práce s klientem, který má v individuálním pláň přímo napsané, aby se společně s pracovníky zaměřili na problematiku jeho používání mobilu. V takovém případě hovořila o způsobu práce, který jde více do hloubky – přidala mapování: (1) rodinného nastavení, (2) klientova odhadu času používání mobilu a (3) motivace ke změně chování (tzn. omezení času stráveného na mobilu). Pracovníci tohoto konkrétního zařízení klientům navíc nabízí možnost spočítání času stráveného na mobilu.

Jiná pracovnice dále zmínila použití zážitkové pedagogiky a společné sledování edukačních videí/seriálů. Poslední pracovník zprostředkoval klientům v NZDM vytištěné informace ohledně nadměrného hraní her (včetně mobilních), kde si mohou přečíst o návrzích na změnu tohoto chování.

9 DISKUZE

Výzkumným záměrem diplomové práce bylo bližší porozumění vztahu klientů ke svým chytrým mobilům. Cílem bylo zmapovat každodenní život klientů a přiblížit dopady nomofobie na jejich běžné fungování. Jelikož téma nomofobie je nové a u nás zatím není podrobně prozkoumané, bylo žádoucí nashromáždit co největší množství informací ohledně používání mobilů, na které by v budoucnu mohly navazovat více specifické práce. Z tohoto důvodu jsme téma nomofobie u klientů NZDM zkoumali kvalitativním přístupem. Na téma jsme nahlíželi nejen z pohledu klientů, ale také pracovníků, protože jsme chtěli dosáhnout co možná nejkompaktnějšího pojetí.

Klienti pro účast ve výzkumu museli skórovat v dotazníku nomofobie (NMP-Q) minimálním počtem 61 bodů, který signalizuje její střední úroveň (Kopecký, 2015). Čtyři klienti na základě výsledků z dotazníku vykazovali střední úroveň a dva klienti závažnou úroveň nomofobie. Výzkumná část byla dále realizovaná na základě deseti výzkumných otázek, přičemž osm z nich se týkalo pohledu klientů a dvě z nich byly určeny pro pracovníky dotazující se na klienty.

Klienti NZDM navštěvují kvůli pocitu bezpečí a setkávání známých i nových lidí, kterým důvěřují či jsou ochotni si k nim důvěru vybudovat. Díky tomu se v zařízení mohou otevřít a hovořit upřímně o tématech, která je trápí, anebo se kterými potřebují poradit. Nejdůležitější je pro klienty zábava a komunikace s pracovníky a ostatními klienty. Otevřená komunikace jim zprostředkovává možnost navazovat nová přátelství s ostatními klienty a prohloubit přátelské vztahy, které navázali již před navštěvováním NZDM. Přátelské vztahy mají rovněž s pracovníky. Pro většinu klientů je náročné se svěřovat doma, ať už kvůli tomu, že nemohou, nechtějí, anebo se bojí. Prostředí NZDM je tak pro ně bezpečným místem, kde mohou být sami sebou beze strachu, že by byli odsouzeni, kritizováni či nepřijati.

Volný čas mají klienti spojený s návštěvou NZDM, kam chodí dle potřeby. Nejdéle jeden klient NZDM navštěvoval 9 let a nejkratší čas navštěvování byl u jiného klienta 2 měsíce. Klienti popsali propojení NZDM s odpočinkem, zábavou a rozvojem osobnosti, což jsou dle Hofbauera (2004) tři hlavní funkce volného času.

Kromě navštěvování NZDM všichni respondenti sdělili, že ve volném čase chodí ven. Čtyři klienti uvedli sport a tanec jako důležitou součást jejich volného času. Sport je ovšem spojený s rizikem zranění, které se nevyhnulo jednomu respondentovi, následkem čehož nemohl dále daný sport vykonávat. Jedna respondentka, která hovořila o tanci, jej již nevykonávala, protože se změnila oblast zájmu jejích spolutanečnic. Pohyb a sport může redukovat stres či pocity osamělosti (Ashdown-Franks et al., 2017; Doré et al., 2019; Jewett et al., 2014; Sabiston et al., 2016), proto je pravděpodobné, že změna náplně volného času spojená s absencí pravidelného pohybu, vytvořila u klientů větší prostor pro nudu. Nuda je považovaná za rizikový faktor trávení volného času (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003), její zvýšený výskyt by tedy mohl být jedním z důvodů, proč by klienti mohli začít trávit více času na mobilu.

Při popisu režimu běžného dne všichni klienti hovořili o trávení času venku s kamarády. Je tedy patrné, že přátelství je pro klienty důležité, což potvrzují i studie, které se zabývaly adolescenty a přátelstvím, například Poulin a Chan (2010). Dva klienti do svého popisu dne zahrnuli rovněž romantické vztahy, které jsou pro adolescenty podkladem pro rozvíjení intimních vztahů do budoucna (Connolly & McIsaac, 2009). U jednoho klienta bylo patrné, že je pro něj jeho romantický vztah do velké míry propojený nejenom s jeho každodenními činnostmi a volným časem, ale také s používáním chytrého mobilu. Především při společně tráveném čase se používání mobilu odvíjelo od přání a potřeb jeho přítelkyně přidávat příspěvky na sociální síť Instagram.

U tří klientů byl jejich každodenní režim ovlivněn negativně používáním mobilu do pozdních hodin za účelem sledování filmu/seriálu, což je v rozporu s dodržováním pravidelného denního režimu, který je pro adolescenty prospěšný, například v rozvoji sociálně-emocionálních dovedností (Ren et al., 2019). U jedné klientky jsme zaznamenali rizikové téma každodenního kouření až 15 cigaret. Kouření cigaret u klientů NZDM prozkoumala v rámci svojí bakalářské práce Nikodymová (2018) a došla k závěru, že u 97 dětí a mladistvých z 11 NZDM, byla jejich celoživotní prevalence užívání tabáku zhruba 77 % a prevalence denního užívání byla přibližně 47 %. Kouření cigaret u klientů NZDM označují Zemanová a Dolejš (2015) za druhou nejčastěji vyskytovanou rizikovou aktivitou.

U všech respondentů bylo zásadním důvodem pro používání mobilu jeho zprostředkování komunikace, kontaktu a propojení s lidmi. Důvody pro používání mobilu uvedené klienty jsou tedy v souladu s jejich zvýšenou potřebou komunikace spojeny

s vlastními pravidly a konvencemi (Auter, 2007) a podílejí se také na formování vlastní identity a vrstevnických vztahů (Kraut et al., 2006).

Všichni klienti uvedli, že mobil používají, když se nudí a když jsou sami. Nuda byla identifikována jako jeden z rizikových faktorů, který napomáhá vzniku problematického používání mobilních telefonů (Elhai et al., 2018; Yang et al., 2020). Jedna klientka popisovala používání mobilu ze zvyku, což je dle autorů Lukoff et al. (2018) také jedním z motivů. Jejich zjištění, že používání mobilu ze zvyku je vnímáno jako nesmyslné a spojené se ztrátou autonomie nad vlastním chováním, potvrzuje pocity, vnímání a chování naší klientky. Stejná klientka dále uvedla jako důvod pocit samoty. Samotu si klientka spojila s prostředím rodiny, ve kterém neumí komunikovat. Naopak v jejím romantickém vztahu samotu ani komunikační problém nepocítuje, a proto sama uvedla, že v tomto kontextu tráví na mobilu méně času. Mobil je pro ni tedy prostředkem, který jí komunikaci zprostředkovává, a zároveň u ní snižuje pocit samoty. To může také souviset s její potřebou mít neustále mobil u sebe, což je jedním z rysů nomofobie (Galhardo et al., 2022; King et al., 2013; C. Y. Lin et al., 2018; Yildirim & Correia, 2015).

Mezi nejčastěji používané aplikace všichni klienti zařadili sociální síť Facebook a s ním spojený Messenger. Dalšími nepoužívanějšími aplikacemi u nich byl TikTok a Instagram. Uvedení těchto aplikací je v souladu s dříve popsáním důvodem používání mobilu – komunikací a kontaktem. Výsledky výzkumné zprávy od Kopeckého et al. (2022), se s naším výzkumem shodují v nejčastějším používání Instagramu a TikToku, ale rozcházejí se u používání Facebooku. Je ovšem vhodné doplnit, že uvedená výzkumná zpráva nerozlišovala používání sociálních sítí přes mobil a přes jiná elektronická zařízení (tj. PC, notebook či tablet).

Klienti označili večerní hodiny za nejčastější dobu používání mobilu, protože mívají více času a větší prostor pro odpočinek, ale také pro nudu. Čas strávený na mobilu se u klientů pohyboval mezi 1 hodinou denně až po úplně celý den. Používání mobilu pouze 1 hodinu denně bylo u jedné klientky zapříčiněno rodičovským limitem (mobil se automaticky vypne). Limitování času stráveného na mobilu je nejčastěji spojeno s obavou o bezpečnost dospívajících na internetu (Blackwell et al., 2016). Jeden klient si sám nastavil limit používání mobilu, který doplnil pauzami a jeho důvodem pro tento krok byla bolest očí a přehlcení. Klientka, která uvedla, že tráví na mobilu úplně celý den, na něm byla silně fixovaná a vykazovala známky závažné úrovně nomofobie, což korespondovalo s jejím výsledkem testu NMP-Q. Tato klientka u sebe potřebovala mít mobil neustále i během

spánku, a dokonce by bez něj neusnula. Používání mobilu během pandemie Covid-19 bylo pro tři klienty spojené s delším časem tráveným na mobilu, protože se více nudili. Jedna respondentka uvedla, že pandemie zapříčinila nárůst času stráveného na jejím mobilu a toto její chování pokračuje i nadále. Dále bylo zvýšení času stráveného na mobilu v pandemii spojené se školou, která byla v té době provozovaná online.

Nejčastější činností na mobilu bylo pro klienty psaní si s někým přes sociální síť (Messenger). Klienti používají svůj mobil také za účelem volání, které jim zprostředkovává přímý kontakt s ostatními. Za další účel užívání mobilu označili hraní her, přičemž nejčastěji mluvili o střílečkách a strategických hrách. Kromě výše zmíněného je pro klienty mobil spojený s posloucháním písniček a vyhledáváním informací, které jim umožňuje získávat nové znalosti a poznatky. Komunikování s rodinou či kamarády a navštěvování sociálních sítí jsou podle Bedrošové et al. (2018) druhou a třetí nejčastější aktivitou, které české děti a dospívající na internetu dělají.

Všichni respondenti měli ke svému mobilu kladný vztah, nevnímali žádné problémy v jejich způsobu používání daného zařízení a považovali jej za běžnou součást jejich každodenního fungování. Toto zjištění potvrzuje například kvalitativní studie autorů Toh et al. (2019), ve které navíc uvádí, že používání smartphonů se mezi dospívajícími stále více rozšiřuje, a také došli k závěru, že se většina jejich dospívajících respondentů nezajímala o to, jakým způsobem svůj mobil používají a vnímala jejich chování spojené s mobily jako přiměřené. Dvě klientky měly ochranný vztah ke svému mobilu a požadovaly respektování soukromí a hranic. Dospívající jsou na ochranu svého soukromí, vzhledem k jejich vývojové fázi, citlivější a rizika spojená s mobily vnímají jako „proces učení“, důsledkem čehož je jejich přístup k používání mobilů více neobežretný než u dospělých (Wisniewski et al., 2016). Riskování a hledání autonomie je do jisté míry přirozenou a nezbytnou součástí dospívání, takže přílišné restriktce ze stran rodičů či jiných dospělých nejsou žádané (Wisniewski, 2018). Je ovšem nezbytné rozlišit, kde se nachází hranice mezi tím, co je ještě v rámci jejich přirozené součásti dospívání a co už je za hranicí.

Dvě klientky byly na svých mobilech silně fixované a jejich vztah k mobilům by se dal označit až za závislostní. Projevovaly se u nich negativní emoce (hněv, podráždění), když byly bez svého mobilu, měly neustálou potřebu mít mobil u sebe a v případě jeho nefunkčnosti či zabavení se u nich projevovaly stejné emoce a mobil byl pro ně ráno první věcí, kterou potřebovaly mít u sebe. Jedna z nich nebyla schopná bez svého mobilu usnout a aktivity nesouvisející s používáním mobilu přerušovala činnostmi na mobilu. Svůj mobil

nedokázala vůbec odložit, a proto popisovala občasné usínání i během činností na mobilu (např. sledování filmu). Zároveň nebyla schopná mobil odložit ani přes intervenci jejího přítele, který se snažil redukovat její čas strávený na mobilu tím, že jí zařízení na určitou dobu odebral. Tento zásah jejího přítele následně označila za zdroj konfliktů mezi nimi.

Druhá klientka měla ke svému mobilu až idealizovaný vztah, jelikož jej označila za zdroj potěšení a pouhé pomyšlení na to, že by byla bez něj v ní vyvolalo silnou negativní odezvu spojenou s pocity ztracenosti a trápením. Silná fixace se u dané klientky projevila také na jejích sluchátkách, která měla spojená s poslechem hudby. Tato potřeba mít u sebe neustále sluchátka se u ní projevovala tak, že je téměř nikdy neodkládala a když je neměla přímo na uších, tak je nosila pověšené kolem krku (měla je na krku i při realizaci rozhovoru). Projevy těchto dvou klientek by se daly zasadit do kontextu problematického používání mobilů, které Billieux (2012) označuje jako neschopnost regulovat zacházení s mobilním telefonem projevující se negativně v každodenním životě. Negativní projevy jsou u nich konflikty související se zvýšenou podrážděností a nedostatek spánku.

Naopak tři klienti byli schopni bez svého mobilu dobrovolně být. Jejich digitální detox (tj. časová limitace používání mobilů) se pohyboval od pár minut po několik dní a jejich důvody k zahájení detoxu byly spojeny právě s tím, že u sebe pocítovali negativní dopady používání mobilu. Jedna klientka si tak chtěla zajistit delší spánek, jeden klient chtěl eliminovat svoje používání mobilu, protože jím byl přehlcený, a posledního klienta bolely oči z dlouhého koukání do mobilu.

Klienti nejčastěji používají svůj mobil, když se nudí a když jsou sami. Sagar (2019) označil osamělost a znučenost za jedny ze spouštěčů, které vedou k nutkání sáhnout po chytrém mobilu. Došli jsme také k poznání, že klienti svůj mobil hojně používají, když na něco/někoho čekají, když se přesunují z bodu A do bodu B, a také současně s použitím jiného elektronického zařízení (televize či notebook), na kterém něco sledují (např. film či seriál). Čekání i přesuny z místa na místo jsou pro většinu lidí spojované s nudou. Dva klienti označili také používání mobilu v situaci, když s někým mluví, což by u nich mohlo potenciálně podpořit rozvoj phubbingu (tj. přerušování komunikace s druhým člověkem kvůli interakci se svým smartphonem a ignorace), ke kterému jsou adolescenti více náchylní (Jun, 2016; Ma et al., 2019; Rodríguez-García et al., 2020).

Dva klienti měli ve škole mobil povolený používat a používali jej v hodině i o přestávkách. Naopak dva klienti měli používání mobilů ve škole zakázané a v jednom

případě si je žáci museli nechávat zamčené ve skříňkách. Kopecký et al. (2021) zjistili, že žáci, kteří měli chytré mobily ve škole, preferovali jejich používání před sportovními či společenskými aktivitami. Zároveň ovšem došli k závěru, že ve školách, kde měli jejich používání zakázané, se žáci cítí více znuděni z důvodu nedostatku nabízených aktivit. Tito autoři tedy doporučují nezakazovat používání mobilů ve školách, jelikož to žáky vede k jejich tajnému používání a zvyšuje to u nich zájem je používat ještě více.

U jedné klientky bylo možné sledovat výraznou změnu chování podmíněnou tím, zda sleduje film na mobilu či na televizi. Pokud klientka sledovala film prostřednictvím televize, byla schopná mobil vůbec nepoužívat po dobu trvání filmu. Zatímco, když sledovala film přímo na mobilu, tak opakovaně sledování přerušovala kontrolou sociální sítě Facebook. Zaznamenali jsme u klientů negativní i pozitivní dopady používání mobilů, přičemž ty negativní převažovaly nad pozitivními. Mezi negativními dopady používání mobilu se objevily konflikty s romantickým partnerem (přítelem) či rodinným příslušníkem (matkou), které zapříčinilo nadměrný čas strávený používáním mobilu. Klientka, která zažila konflikty se svým přítelem, pociťovala nervozitu, když u sebe mobil nemá a její negativní nastavení se přenášelo i na jejího přítele.

Období adolescence je spojené s celou řadou zásadních životních změn a vývojových úkolů, které často obnáší krizové a konfliktní situace Olbrich (1990), tudíž zvýšená konfliktnost je do určité míry součástí tohoto vývojového období. Proto je důležité přistupovat k adolescentům chápavě, ale zároveň je vhodné jim nastavovat pevné hranice. Na základě rozhovorů bylo u obou zmíněných klientek patrné, že poměrně často pociťují samotu a jejich seberegulace je na nízké úrovni. Toto zjištění potvrzuje výsledky studie od Mahapatry (2019), která zjistila, že osamělost a nedostatek seberegulace může předcházet interpersonálním konfliktům spojeným s používáním mobilu. Dále jsme došli k poznání, že nepřiměřeně dlouhý čas strávený na mobilu může negativně působit na kamarádské vztahy a s tím spojené volnočasové aktivity. Nepřiměřeně dlouhé trávení času na mobilu také může vytvářet nezájem vůči aktivitám, které klienti dříve považovali za zábavné.

Negativním dopadem zaznamenaným u klientů byla také bolest očí spojená s nadměrným množstvím času stráveným na mobilu. Bolest očí je dle Aggarwal (2013) příznakem nadužívání mobilních telefonů, přičemž může dále gradovat v rozmazané vidění, podráždění či zarudnutí očí. Klienti tento negativní dopad neignorovali, ale začali jej řešit zkrácováním času, který věnovali mobilu. Dalším negativním dopadem bylo přehlcení zprávami zapříčiněné nedostupností internetového připojení. Důsledkem toho se jeden klient

cítil přehlčený a bezmocný, jelikož nestíhal na všechny zprávy odpovídat. Toto přehlčení může souviset s potřebou udržet si spojení s ostatními prostřednictvím sociálních sítí (O’Keeffe et al., 2011). Dále se objevil špatně nastavený spánkový režim, který zahrnoval velké výkyvy v čase usínání až po úplné vynechání spánku v některých dnech a byl také spojený s potřebou usínat s mobilem. Nedostatek spánku a jeho špatná kvalita spánku v kontextu problematického používání mobilu byla zaznamenána v několika studiích (např. Chung et al., 2018; Demirci et al., 2015).

Zanedbávání povinností se ukázalo jako další negativní dopad, který je spojený s používáním mobilu. Jednalo se o pozdní příchody, zapomenutí na vyvenčení psa a vykonání domácích prací (věšení prádla, nakupování a mytí nádobí). Zanedbání povinností je ukázalo jako úzce propojené s roztržitěnou pozorností, na základě čehož klienti zapomněli danou činnost vykonat. Souvislost mezi problematickým používáním mobilu a narušenou pozorností potvrzují například výzkumy autorů Hadar et al. (2017) a Roberts et al. (2015).

Rozklíčovali jsme také negativní dopad provázaný s používáním seznamky. U jedné klientky se jednalo o téma spojené se vzrušením z neznámého a se sexuálním aspektem, který ji přitahoval a cítila se vůči němu bezmocná. Kromě toho tuto oblast propojila s retrospektivním hledáním lásky, kterou se snažila nalézt jinde kvůli konfliktům jejích rodičů. Tento motiv k používání seznamky již ovšem nepovažovala nadále za směrodatný. Došla k závěru, že používání seznamky je u ní zapříčiněno pudy, vůči kterým se cítí bezmocná. Negativním dopadem používání seznamky pro ni byla hrozba od rodičů, kteří hovořili o jejím umístění do výchovného ústavu. Používání seznamovacích aplikací u adolescentů je spojováno s vyšší pravděpodobností rizikového sexuálního chování (Mignault et al., 2022; Rice et al., 2012), a také proto je důležité mít povědomí o tom, jakým způsobem klienti NZDM své mobily používají. Posledním zaznamenaným negativním dopadem byl eskapismus (tj. uniknutí nepříjemnému a vyhnutí se stresovým situacím pomocí digitálního zařízení). Jednalo se o vyhýbání se komunikaci s rodinou a izolací od okolí, která byla zprostředkována používáním sluchátek. Důvody k tomuto chování byl strach ze samoty a strach z nudy, které jsou rizikovými faktory pro vznik problémového používání mobilu (Elhai et al., 2018; Yang et al., 2020).

Výhody používání mobilu spatřovali klienti především v jeho zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi prostřednictvím psaní a volání. Kromě toho považovali za výhodné možnost vyhledávat pomocí mobilu informace, jelikož mobil je snadno dostupný a proces vyhledávání je tak rychlejší. Zvláště zajímavá byla výhoda mobilu propojená

s regulací emocí a vnímání mobilu jako prostředku k uklidnění, jejíž existenci potvrzují ve svém výzkumu (Hoffner & Lee, 2015). Nevýhody mobilu si klienti propojili především se ztrátou pojmu o čase, nedostatkem anonymity spojené s rodičovskou kontrolou a závislostním potenciálem mobilu. Jeden klient vyjádřil obavu, že by se sám mohl stát na mobilu závislým, jelikož v jeho okolí se pohybuje jeden člověk, kterého klient jako závislého na mobilu vnímá.

Druhá část práce se zaměřila na pohled pracovníků zaměřený na používání mobilů u jejich klientů. Jedna pracovnice pozorovala u klientů závislostní chování na jejich chytrých mobilech, které narušuje průběh aktivit prováděných v NZDM. Klienty rozdělila na 2 skupiny. První skupina mobil nepoužívá téměř vůbec a druhá je spojené s uvedeným závislostním chování na mobilech. Věkové ohraničení druhé skupiny je podle ní 11 let a výše. Čtyři klienti také mají v daném NZDM v individuální práci za úkol naučit se trávit čas jinak než na mobilech. V jiném NZDM dva pracovníci uvedli, že zhruba polovina jejich klientů nemá mobil vůbec a vyzdvihli přínos zavedení Wi-Fi při řešení konfliktů ohledně počítačů. Naopak dva pracovníci popsali aktivity NZDM za tak úspěšně nastavené, že klienti podle nich na mobilech během jejich průběhu nejsou vůbec či jen minimálně.

Dle třech pracovníků klienti na možná rizika s používáním mobilů nemají náhled a jedna pracovnice doplnila, že dlouhodobější intervenci jsou klienti schopni si přiznat, tudíž že jejich způsob používání mobilu s sebou nese rizika, která je negativně ovlivňují. Ta samá pracovnice vyzdvihla nápomocný a podpůrný přístup v práci s klienty ohledně jejich náhledu na danou problematiku. Je také důležité dbát na to, zda si jsou klienti rizik opravdu vědomi, anebo se tak pouze tváří, protože to po nich vyžaduje okolí. Chlapci a dívky se dle jedné pracovnice neliší v četnosti používání mobilů, ale ve způsobu, jakým mobil používají a v motivaci jej používat. Odlišný přístup byl pracovníky zaznamenán v používání sociálních sítí. Dívky používají za účelem sebe prezentace, zvýšení si sebevědomí a seznámení se, a naopak chlapci jsou aktivní na sociálních sítích spíše z důvodu seberealizace a sdílení úspěchů. Používání sociálních sítí za účelem získání zpětné vazby o své vlastní hodnotě potvrzují ve své studii autoři Felice et al. (2022).

Další pracovník naopak vnímal u chlapců častější používání mobilu než u dívek a navíc uvedl jako další faktor věk. Dívky se dle jeho observace více fotí a natáčí individuálně, zatímco chlapci se fotí spíše skupinově a více mezi sebou na sociálních sítích komunikují (zejména o místě a čase fyzického setkání). Jedna pracovnice pozorovala u chlapců závislost na hrách, přičemž je taky označila za ty, kdo tráví na mobilu více času.

Rozdíly v aktivitách u chlapců a dívek našli také Bedrošová et al. (2018), uvedli totiž, že dívky tráví více času na sociálních sítích, zatímco chlapci se věnují spíše hraní her. Častější hraní mobilních her u chlapců potvrzují rovněž Felice et al. (2022).

Obě NZDM mají zavedená pravidla týkající se zákazu focení a natáčení za účelem zachování anonymity. Ani v jednom zařízení se neobjevil zákaz či limitování používání mobilů jako takových. Podle jedné pracovnice existuje možná souvislost mezi pravidlem zákazu focení/natáčení a nižší četností používání mobilů u klientů. V obou NZDM se oblast problematického/rušivého používání mobilu řešila pouze individuálně. Z rozhovorů s pracovníky vyplynulo, že je v práci s tímto tématem zásadní pozorování, které umožňuje získat potřebné informace o způsobu klientova chování a přístupu ke svému zařízení. Mapování času, který klienti stráví používáním mobilu, je důležité, jelikož klienta uvede v kontakt s realitou a umožní mu uvědomit si, že by měl svoje chování změnit. Následuje nabídnutí alternativní aktivity, která klientovi umožní se realizovat v reálném prostředí NZDM a je vhodné tento krok propojit s opakovanými verbalizovanými výzvami k účasti na společných aktivitách. Posledním krokem je motivování a podpoření změny nežádoucího chování. Pokud se jedná o klienta, který má individuální plán zaměřený na změnu jeho chování a návyků spojenými s používáním mobilu, je vhodné s ním pracovat více do hloubky. V tomto případě se je vhodné doplnit práci s klientem o mapování rodinného nastavení, tedy jak rodina funguje jako celek, zda mají doma nastavená pravidla ohledně používání mobilů apod. Vhodným doplňkem může být také zařazení společného sledování edukačních videí/seriálů.

Z důvodu pandemie Covid-19 nebylo možné NZDM navštěvovat delší dobu, a zahrnout tak do této práce i zúčastněné pozorování mimo realizaci rozhovorů, které bývá cenným doplněním rozhovorové části a tuto skutečnost tedy považujeme za limit práce. Dalším limitem práce je její nemožnost zobecnit nalezené poznatky, jelikož se jedná o kvalitativní výzkum. Každé NZDM má navíc svoje specifické klienty a témata, se kterými pracují. Používání mobilů u klientů NZDM v kontextu nomofobie je v současné době zcela neprozkoumané téma, a proto považujeme zaměření na tuto oblast za přínosné. Rozšíření povědomí o této problematice je žádoucí, jak ve veřejné oblasti, tak i v odborné, a to zejména u pracovníků NZDM, kterým tato práce může být přínosem. Je možné, že nomofobie souvisí s jiným problematickým chováním, které se u klientů NZDM objevuje, a proto zasazení nomofobie do kontextu života klientů, může přinést nový náhled na to, jak s daným klientem pracovat.

10 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala tématem nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM), které bylo doplněno pohledem pracovníků NZDM a jejich způsobem práce s touto tematikou. Teoretická část byla zaměřena na používání chytrých telefonů, nomofobii, behaviorální závislosti a nízkoprahová zařízení pro děti a mládež. Výzkumná část byla postavená na deseti výzkumných otázkách, přičemž osm z nich se týkalo pohledu klientů a dvě z nich byly určeny pro pracovníky a zabývaly se jejich pohledem na nomofobii u klientů.

Klienti v dotazníku nomofobie (NMP-Q) dosáhli střední a závažné úrovně nomofobie. Zábava a komunikace s pracovníky jsou pro klienty hlavním důvodem navštěvování zařízení, kam chodí podle svých potřeb. Volný čas kromě toho tráví především venku s kamarády. Narazili jsme na téma kouření cigaret, kdy jedna klientka vykouří až 15 cigaret denně. Každodenní režim je u klientů negativně ovlivněn používáním mobilu do pozdních hodin za účelem sledování filmu/seriálu.

Hlavním důvodem pro používání mobilu je pro klienty zprostředkování komunikace, kontaktu a propojení s lidmi. Mobily jsou pro ně součástí každodenního fungování a ke svému mobilu mají kladný vztah. Dvě klientky vykazovaly závislostní vztah ke svým mobilům – stav bez mobilu byl doprovázen negativními emocemi (hněv, podráždění), které byly vyvolané nenaplněním potřeby u sebe mobil mít a mobil pro ně byl první věcí, kterou hledaly a poslední, kterou večer odkládaly. Klienti mobil používají na základě pocitu nudy a samoty. Nejčastější činností je psaní si s někým přes sociální sítě (Messenger) a volání. Nejčastější dobou používání je večer, protože mají klienti více času. Čas strávený na mobilu se u klientů pohyboval mezi 1 hodinou denně až po úplně celý den. Mezi nejčastěji používané aplikace se řadí Facebook, Messenger, TikTok a Instagram.

Negativními dopady používání mobilu jsou konflikty s romantickým partnerem či rodinným příslušníkem, které zapříčinil nadměrný čas strávený používáním mobilu. Dále se jednalo o bolest očí, přehlcení zprávami, rozházený spánkový režim, zanedbávání povinností, rizikové používání seznamky a eskapismus. Za výhody označili zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi, vyhledávání informací a v regulaci negativních emocí vedoucí

k uklidnění. Nevýhody mobilu si klienti propojili se ztrátou pojmu o čase, nedostatkem anonymity spojené s rodičovskou kontrolou a závislostním potenciálem mobilu.

Zhruba polovina klientů v jednom NZDM nevlastní chytrý telefon. Jedna pracovnice u klientů zaznamenala závislostní chování na jejich chytrých mobilech, které je rušivé. Dlouhodobější intervence může klientům pomoci při zvědomování jejich rizikového chování spojeného s mobily. Podle jedné pracovnice se u chlapců a dívek neliší četností používání mobilů, ale způsob a motivace jeho používání. Další pracovník naopak pozoroval častější používání mobilu u chlapců. Toto tvrzení potvrdil pohled jiné pracovnice, která také uvedla, že chlapci mobil používají více a objevuje se u nich větší závislost na hrách. V NZDM jsou pravidla zákazu focení a natáčení, jelikož je důležité zachovat anonymitu. V obou NZDM se oblast problematického/rušivého používání mobilu řešila pouze individuálně. Pro práci s tímto tématem je důležité pozorování, mapování času a rodinného fungování, nabídnutí alternativy a podpoření změny nežádoucího chování.

11 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá riziky a překážkami v práci vychovatelů v ústavní a ochranné péči a v preventivně výchovném zařízení. Práce se skládá z teoretické a výzkumné části.

Teoretická část byla rozdělena do čtyř hlavních kapitol. V první kapitole se seznamujeme s chytrým telefonem a jeho používáním, které je v současné době všudypřítomné. Popisujeme také pozitivní a negativní důsledky používání tohoto chytrého zařízení, přičemž negativních dopadů jsme v literatuře našli více. Blíže rozebíráme negativní dopady, které jsou spojované s pojmy problematického používání mobilního telefonu a jeho nadužívání. Zmínili jsme také možné prevence negativních dopadů.

Druhá kapitola definuje a charakterizuje pojem nomofobie, na kterou se tato práce zaměřuje. Nomofobii vymezujeme jako strach či úzkost z toho, že nemůžeme/nebudeme moci používat svůj smartphone a služby, které nabízí (King et al., 2013). Dále blíže rozvádíme dimenze spojené s nomofobií a také charakteristiku dotazníku nomofobie NMP-Q, který byl v této práci použit. Zmiňujeme také vybrané fenomény související s nomofobií, a to konkrétně používání sociálních sítí, locus of control (LoC) a eskapismus. Locus of Control (LoC) je označení pro míru přesvědčení o naší schopnosti kontrolovat vykonávané činnosti a ovládat její výsledky (Rotter, 1966). Eskapismus definujeme jako strategii pro zmírnění stresu či ozvláštnění všednosti každodenního života, která souvisí s digitálními technologiemi (Warmelink et al., 2009).

Třetí kapitola obsahuje informace týkající se behaviorálních závislostí a patologií spojovaných s nomofobií. Pod behaviorální závislosti řadíme technologické závislosti, behaviorální závislosti u dětí a dospívajících a samotnou závislost na chytrém telefonu. Behaviorální závislosti jsou pojímány jako závislostní chování vztahující se ke konkrétní aktivitě (Hollen, 2009) a technologickými závislostmi rozumíme jakékoli nelátkové závislosti, které zahrnují interakci člověka a stroje (Griffiths, 1995).

Poslední kapitola teoretické části nám objasňuje fungování nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM). Tato zařízení se řídí § 62 zákona č. 108/2006 Sb. a jejich cílem je poskytnout klientům od 6 do 26 let službu zajišťující zlepšení kvality jejich života, a to prevencí či snižováním sociálních a zdravotních rizik, poskytnutím lepší orientace

v sociálním prostředí a vytvořením příznivého prostředí pro řešení nepříznivé sociální situace, přičemž toto vše může být poskytováno anonymně. Tato kapitola obsahuje historii, cíle, metody práce a principy a význam NZDM. Dále je zde vymezena cílová skupina, ve které se podrobněji zaměřujeme na adolescenci a každodenní činnosti a volný čas. V neposlední řadě zmiňujeme informace spojené s pracovníky těchto zařízení.

Výzkumná část práce se zaměřuje na hlubší porozumění problematice nomofobie u klientů NZDM, které je doplněno pohledem pracovníků NZDM a jejich způsobem práce s touto tematikou. V této práci jsme definovali dva cíle. Prvním je zmapování každodenního života klientů a přiblížení dopadů nomofobie na jejich běžné fungování, přičemž cílem je zjistit zejména: (1) jaký je jejich režim dne a volný čas, (2) jak často a jakým způsobem svůj mobil používají, (3) co na mobilu dělají a jaké aplikace používají, (4) jaké dopady na ně používání smartphonu má a (5) jak vnímají výhody a nevýhody spojené s tímto zařízením. Druhým cílem je popis způsobu práce pracovníků s tématem používání chytrých mobilů a nomofobie v konkrétním zařízení NZDM.

Pro výzkumný záměr diplomové práce byl zvolen kvalitativní přístup a data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Respondenti byli do výzkumu zařazeni dle stanovených kritérií výběru, která mimo jiné zahrnovala podmínku dosažení minimálně střední míry nomofobie v dotazníku NMP-Q. Rozhovory s respondenty probíhaly v listopadu a prosinci 2021 v prostorách NZDM.

Sběr dat proběhl pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly v prostorách dvou NZDM, přičemž jedno z nich se nachází v Kraji Vysočina a druhé v Olomouckém kraji. Realizace rozhovorů se byla provedena na konci listopadu a začátku prosince 2021. Jejich délka se u klientů pohybovala zhruba od 25 do 45 minut a u pracovníků od 10 do 25 minut. Byl také uskutečněn pilotní rozhovor, který nebyl do práce zahrnut. Celkově náš výzkum pracuje s šesti klienty (tři dívky a tři chlapci) a čtyřmi pracovníky (dvě ženy a dva muži). Získaná data byla doslovně přepsána do textové podoby a analyzována v programu ATLAS.ti 9 pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), metody prostého výčtu a metody kontrastu a srovnávání.

Klienti v dotazníku nomofobie (NMP-Q) od autorů Yildirim a Correia (2015) v českém překladu od Kopeckého (2015) dosáhli střední a závažné úrovně nomofobie. NZDM navštěvují kvůli pocitu bezpečí a potkávání známých i nových lidí, kterým důvěřují. Nejdůležitější je pro klienty zábava a komunikace s pracovníky a ostatními klienty. Volný

čas mají klienti spojený s návštěvou NZDM, kam chodí dle potřeby. Svůj volný čas kromě toho tráví především venku s kamarády či určitou sportovní aktivitou. U jedné klientky se objevilo také zdraví škodlivé kouření až 15 cigaret denně. U tří klientů byl jejich každodenní režim ovlivněn negativně používáním mobilu do pozdních hodin za účelem sledování film/seriálu, což je v rozporu s dodržováním pravidelného spánkového i denního režimu.

U všech respondentů bylo zásadním důvodem pro používání mobilu jeho zprostředkování komunikace, kontaktu a propojení s lidmi. Všichni respondenti měli ke svému mobilu kladný vztah, nevnímali žádné problémy v jejich způsobu používání daného zařízení a považovali jej za běžnou součást jejich každodenního fungování. Dvě klientky ovšem byly na svých mobilech silně fixované a jejich vztah k mobilům by se dal označit až za závislostní. Projevovaly se u nich negativní emoce (hněv, podráždění), když byly bez svého mobilu, měly neustálou potřebu mít mobil u sebe a v případě jeho nefunkčnosti či zabavení se u nich projevovaly stejné negativní emoce. Mobil byl pro ně ráno první věcí, kterou potřebovaly mít u sebe.

Všichni klienti uvedli, že mobil používají, když se nudí a když jsou sami. Dva klienti používali mobil také v hodinách a o přestávkách. Nejčastější činností na mobilu bylo pro klienty psaní si s někým přes sociální sítě (Messenger) a svůj mobil používají také za účelem volání, které jim zprostředkovává přímý kontakt s ostatními. Klienti označili večerní hodiny za nejčastější dobu používání mobilu, protože mívají více času a větší prostor pro odpočinek, ale také pro nudu. Čas strávený na mobilu se u klientů pohyboval mezi 1 hodinou denně až po úplně celý den. Mezi nejčastěji používané aplikace klienti zařadili sociální sítě Facebook a s ním spojený Messenger, TikTok a Instagram.

Mezi negativními dopady používání mobilu se objevily konflikty s romantickým partnerem (přítelem) či rodinným příslušníkem (matkou), které zapříčinilo nadměrný čas strávený používáním mobilu, bolest očí, přehlcení zprávami, rozházený spánkový režim, zanedbávání povinností (věšení prádla, nakupování a mytí nádobí), používání seznamky a eskapismus. Výhody používání mobilu spatřovali klienti v jeho zprostředkování kontaktu a propojení s lidmi (psaní a volání), vyhledávání informací a v regulaci negativních emocí vedoucí k uklidnění. Nevýhody mobilu si klienti propojili se ztrátou pojmu o čase, nedostatkem anonymity spojené s rodičovskou kontrolou a závislostním potenciálem mobilu.

Dva pracovníci uvedli, že zhruba polovina jejich klientů nevlastní chytrý telefon. Jedna pracovnice pozorovala u klientů závislostní chování na jejich chytrých mobilech, které narušuje průběh aktivit prováděných v NZDM. Klienti nemají náhled na možná rizika spojená s používáním mobilů, ovšem dlouhodobější intervence jim tento náhled může poskytnout.

Jedna pracovnice uvedla, že chlapci a dívky se neliší v četnosti používání mobilů, ale ve způsobu, jakým mobil používají a v motivaci jej používat. Týká se to především sociálních sítí, které dívky používají za účelem sebezpůsobnosti, zvýšení si sebevědomí a seznámení se, a naopak chlapci z důvodu seberealizace a sdílení úspěchů. Jiný pracovník naopak vnímal častější používání mobilu u chlapců a dalším odlišujícím faktorem je pro něj věk. Dívky se podle něj více fotí a natáčí individuálně, zatímco chlapci se fotí spíše skupinově a více mezi sebou na sociálních sítích komunikují. Podle jedné pracovnice chlapci mobil také používají více a objevuje se u nich ve větší míře závislost na hrách. Obě NZDM mají zavedená pravidla týkající se zákazu focení a natáčení za účelem zachování anonymity. V obou NZDM se oblast problematického/rušivého používání mobilu řešila pouze individuálně. Pro práci s tímto tématem je důležité pozorování, mapování času a rodinného fungování, nabídnutí alternativy a podpoření změny nežádoucího chování.

Z limitů tohoto výzkumu je vhodné uvést použití metody a zpracování dat podle IPA, která se zabývá subjektivní zkušeností respondentů, a proto nelze výsledky práce plně zobecňovat. S kvalitativním výzkumem se také pojí limit spojený s působením osobnosti výzkumníka na respondenty. Dalším limitem je nezahrnutí zúčastněného pozorování, které bývá cenným doplňkem při realizaci kvalitativního výzkumu, ovšem z důvodu pandemie Covid-19 nebylo možné NZDM navštěvovat v dobu mimo realizaci rozhovorů.

Výsledky této práce přinesly zcela nový náhled na to, jak se u klientů NZDM nomofobie projevuje v kontextu jejich každodenního života a také při jejich navštěvování NZDM. Mapování způsobu používání mobilu přispělo k nastínění dopadů nomofobie na klienty. Žádné předchozí práce jsme na toto téma nedohledali, a proto bylo mapování poměrně podrobné. Prozkoumání této problematiky nejen z pohledu klientů, ale i pracovníků, považujeme za prospěšné, jelikož pohled pracovníků přináší další rozměr a perspektivní náhled na chování klientů.

LITERATURA

- Aggarwal, K. (2013). Twenty-six percent doctors suffer from severe mobile phone-induced anxiety: excessive use of mobile phone can be injurious to your health. *Indian J Clin Pract*, 24(1), 7–9.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37(6), 675–683. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.6.14430>
- Alter, A. (2018). *Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Host.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Solomon-Krakus, S., & O’Loughlin, J. L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2016.12.001>
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH. (b.r.). <https://atlasti.com>
- Auter, P. J. (2007). Portable social groups: Willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults. *International Journal of Mobile Communications*, 5(2), 139–156. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2007.011813>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barrett, C. L., & Drogin, E. Y. (2000). Pathological Gambling: Addiction without substance. *Encyclopedia of Criminology and Deviant Behavior. Faupel CE and Roman PM (eds.)*. London: Taylor & Francis, 344–346.
- Basch, C. H., Ethan, D., Zybert, P., & Basch, C. E. (2015). Pedestrian Behavior at Five Dangerous and Busy Manhattan Intersections. *Journal of Community Health*, 40(4), 789–792. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0001-9>

- Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Portál.
- Bednářová, Z., & Pelech, L. (2003). *Slabikář sociální práce na ulici: Supervize, streetwork, financování*. Doplněk.
- Bedrnová, E. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Fortuna.
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., Šmahel, D., & others. (2018). *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách*. Projekt EU Kids Online IV–Česká republika. Masarykova univerzita.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_71_19
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J. (2012). *Current Psychiatry Reviews Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model*. 299–307.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Blackwell, L., Gardiner, E., & Schoenebeck, S. (2016). Managing expectations: Technology tensions among parents and teens. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*, 27, 1390–1401. <https://doi.org/10.1145/2818048.2819928>
- Blinka, L., Ševčíková, A., Škařupová, K., Vondráčková, P., & Licehammerová, Š. (2015). *Online závislosti*. Grada.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. *Gambling behavior and problem gambling*, 1, 241–272.
- Busch, P. A., Hausvik, G. I., Ropstad, O. K., & Pettersen, D. (2021). Smartphone usage among older adults. *Computers in Human Behavior*, 121(March).
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106783>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114(February 2020).
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Čačka, O. (2009). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Doplněk.
- Caldwell, L. L. (2005). Educating for, about and through leisure. *Recreation and youth development*, 193–217.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310–335.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950026>
- Čechlovský, J. (2006). *Kořeny vzniku NZDM v České republice*. Streetwork.
https://archiv.streetwork.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=703
- Česká asociace streetwork o.s. (ČAS) sdružující nízkoprahové sociální. (2008). *Pojmoslovi Nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM)*.
<https://www.ispepa.cz/docs/pojmoslovi.pdf>
- Českomoravská psychologická společnost (2017). Etický kodex psychologické profese.
<https://cmpsy.cz/files/EK/Eticky-kodex-psychologicke-profese-12-2017.pdf>

- Chen, J., Liang, Y., Mai, C., Zhong, X., & Qu, C. (2016). General deficit in inhibitory control of excessive smartphone users: Evidence from an event-related potential study. *Frontiers in Psychology, 7*(APR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00511>
- Chovancová, J. (2022). *Nizkoprahová zařízení pro děti a mládež*. Agentura pro sociální začlenění. <https://www.socialni-zaclenovani.cz/oblasti-podpory/socialni-sluzby/nizkoprahova-zarizeni-pro-deti-a-mladez/>
- Chung, J. E., Choi, S. A., Kim, K. T., Yee, J., Kim, J. H., Seong, J. W., Seong, J. M., Kim, J. Y., Lee, K. E., & Gwak, H. S. (2018). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health, 54*(7), 800–806. <https://doi.org/10.1111/jpc.13901>
- Connolly, J. A., & McIsaac, C. (2009). Romantic Relationships in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology, 104–151*. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002005>
- Contractor, A. A., Weiss, N. H., Tull, M. T., & Elhai, J. D. (2017). PTSD's relation with problematic smartphone use: Mediating role of impulsivity. *Computers in Human Behavior, 75*, 177–183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.018>
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2019). Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the 'Components Model of Addiction'. *International Journal of Mental Health and Addiction, 616–631*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1990). AdventureCsikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1990). Adventure and the flow experience. In Adventure education. and the flow experience. In *Adventure education*.
- Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A. (1991). Leisure and self-actualization. *Benefits of leisure, 91–102*.
- De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G., & de Fonseca, F. R. (2017). Psychological factors and alcohol use in problematic mobile phone use in the Spanish population. *Frontiers in Psychiatry, 8*(FEB), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00011>

- Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1), 1–2. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.0>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dickerson, M. (1990). Gambling: the psychology of a non-drug compulsion. *Drug and Alcohol Review, 9*(2), 187–199. <https://doi.org/10.1080/09595239000185241>
- Doré, I., Sabiston, C. M., Sylvestre, M. P., Brunet, J., O’Loughlin, J., Nader, P. A., Gallant, F., & Bélanger, M. (2019). Years Participating in Sports During Childhood Predicts Mental Health in Adolescence: A 5-Year Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health, 64*(6), 790–796. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.024>
- Drašnar, V. (2022). *Nizkoprahová zařízení pro děti a mládež. Šance Dětem.* <https://sancedetem.cz/nizkoprahova-zarizeni-pro-deti-mladez>
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 12*(1), 33–54. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(91\)90029-4](https://doi.org/10.1016/0193-3973(91)90029-4)
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*(October 2016), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to Boredom Mediates Relationships Between Problematic Smartphone Use With Depression and Anxiety Severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707–720. <https://doi.org/10.1177/0894439317741087>
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Argo.
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56–69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- European Federation of Psychologists' Associations (2015). Model Code of Ethics. <http://ethics.efpa.eu/metaand-model-code/model-code/>
- Evans, A. (2001). *This virtual life: Escapism and simulation in our media world*. Fusion Press.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 231–238. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.231>
- Felice, G., Burrari, J., Mari, E., Paloni, F., Lausi, G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2022). How Do Adolescents Use Social Networks and What Are Their Potential Dangers? A Qualitative Study of Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095691>
- Felisoni, D. D., & Godoi, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computers and Education*, 117(March 2017), 175–187. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.10.006>
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Portál.

- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., & Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187, 294–315. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x>
- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347–355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- Galhardo, A., Loureiro, D., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2022). Adaptation of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire for Adolescents, Factor Structure and Psychometric Properties. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00754-9>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Griffiths, M. (2005). A „components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2018). Classifying behavioural addictions: The DSM, and over-pathologising everyday life. *Psychology Review*, 23(3), 18–21.
- Griffiths, Mark D. (1995). Technological addictions - Griffiths. *Clinical Psychology Forum*, 37(January 1995), 14–19.
- Gutiérrez, J. D. S., de Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>

- Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U., Eliraz, D., & Zangen, A. (2017). Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *PLoS ONE*, *12*(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180094>
- Hagström, D., & Kaldo, V. (2014). Escapism among players of MMORPGs-conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(1), 19–25. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0222>
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. Portál.
- Harris, B., Regan, T., Schueler, J., & Fields, S. A. (2020). Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, *11*(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00672>
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers and Education*, *98*, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele a rodiče*. Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Portál.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace (2. vydání)*. Portál.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál, sro.
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile Phone Use, Emotion Regulation, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(7), 411–416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>

- Hollen, K. H. (2009). *Encyclopedia of addictions* (Roč. 1). Greenwood Press Westport, CT.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349–359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The Positive Psychology of Interested Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27–35. <https://doi.org/10.1023/A:1021028306392>
- Islam, N., & Want, R. (2014). Section Smartphones Title Here Smartphones : Past , Present ,. *Pervasive Computing*, 13(4), 89–92.
- Janoušková, K., & Nedělníková, D. (2008). *Profesní dovednosti terénních pracovníků: Sborník studijních textů pro terénní pracovníky* (D. Janoušková, K., Nedělníková (Ed.)). Ostravská univerzita v Ostravě.
- Jeong, S. H., Kim, H. J., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O’Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O’Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
- Ježek, S. (2006). Vztahy s dospělými mimo rodinu. In Macek, P., Lacinová, L. (Eds.). *Vztahy v dospívání* (s. 81–98). Barrister & Principal.
- Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 179–186. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.061>

- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction, 112*(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly, 37*(4), 509-523.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior, 29*(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10*(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Klíma, P. (2004). Pedagogika mimo zdi institucí. In R. Jedlička, Klíma P., Kořa J., Němec J., Pilař J. (Eds.), *Děti a mládež v obtížných životních situacích*, 355–401. Themis.
- Klíma, P., & Jedlička, R. (2009). *Sociálně pedagogická práce s dětmi a mládeží v tíživých životních situacích v nízkoprahovém kontextu*. Kontaktní práce: Antologie textů České asociace streetwork.
- Kopecký, K. (2015). *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* E-bezpečí. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>
- Kopecký, K., Fernández-martín, F. D., Szotkowski, R., Gómez-garcía, G., & Mikulcová, K. (2021). Behaviour of children and adolescents and the use of mobile phones in primary

- schools in the czech republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168352>
- Kopecký, K., Szotkowski, R., Kvintová, J., Křeménková, L., & Voráč, D. (2022). *Děti a kult krásky v online světě*.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Řiháček T., Čermák I., Hytych R., et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy k analýze textu*. Masarykova univerzita.
- Kräplin, A. (2017). Conceptualizing behavioural addiction in children and adolescents. *Addiction*, 112(10), 1721–1723. <https://doi.org/10.1111/add.13846>
- Kraut, R., Brynin, M., & Kiesler, S. (2006). *Computers, phones, and the Internet: Domesticating information technology*. Oxford University Press.
- Kumcagiz, H. (2019). Quality of Life as a Predictor of Smartphone Addiction Risk Among Adolescents. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9348-6>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of internet gaming disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103–109. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.062>
- Labáth, V., Ambrózová, A., Smik, J., & Štúrová, J. (2001). *Riziková mládež: Možnosti potenciálnych zmien*. Sociologické nakladateľství (SLON).
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualizované vydání)*. Praha: Grada.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), e00895.

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

- Lepp, A., Li, J., & Barkley, J. E. (2016). College students' cell phone use and attachment to parents and peers. *Computers in Human Behavior*, *64*, 401–408. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.021>
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, *52*, 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>
- Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(1), 100–108. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare (Switzerland)*, *9*(9), 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Lin, Y.-H., Lin, S.-H., Li, P., Huang, W.-L., & Chen, C.-Y. (2013). Prevalent hallucinations during medical internships: phantom vibration and ringing syndromes. *PloS one*, *8*(6), e65152.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for Smartphone addiction. *PLoS ONE*, *11*(11), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Lukoff, K., Yu, C., Kientz, J., & Hiniker, A. (2018). What Makes Smartphone Use Meaningful or Meaningless? *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, *2*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1145/3191754>
- Ma, T., Song, L., Ning, S., Wang, H., Zhang, G., & Wu, Z. (2019). Relationship between the incidence of de Quervain's disease among teenagers and mobile gaming. *International Orthopaedics*, *43*(11), 2587–2592. <https://doi.org/10.1007/s00264-019-04389-9>

- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour and Information Technology*, 38(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Marazziti, D., Presta, S., Baroni, S., Silvestri, S., & Dell’Osso, L. (2013). Behavioral addictions: A novel challenge for psychopharmacology. *CNS Spectrums*, 19(6), 486–495. <https://doi.org/10.1017/S1092852913001041>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *Addiction*, 85(11), 1389–1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Matoušek, O. (2001). *Základy sociální práce*. Portál.
- Matoušek, O., Kolářková, J., & Kodymová, P. (2005). *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Portál.
- Matoušek, O., & Křišťan, A. (2013). *Encyklopedie sociální práce*. Portál.
- McHale, S. M., Crouter, A. C., & Tucker, C. J. (2001). Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence. *Child Development*, 72(6), 1764–1778. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00377>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Mignault, L., Vaillancourt-Morel, M. P., Ramos, B., Brassard, A., & Daspe, M. È. (2022). Is swiping right risky? Dating app use, sexual satisfaction, and risky sexual behavior among adolescents and young adults. *Sexual and Relationship Therapy*, 0(0), 1–24. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2078804>

- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Musil, L. (2004). „*Ráda bych Vám pomohla, ale ...*“ *Dilemata práce s klienty v organizacích*. Marek Zeman.
- Nielsen Sobotková, V. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada.
- Nikodymová, T. (2018). *Užívání tabáku a konopí u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež v Praze*. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta.
- O'Connor, S. S., Shain, L. M., Whitehill, J. M., & Ebel, B. E. (2017). Measuring a conceptual model of the relationship between compulsive cell phone use, in-vehicle cell phone use, and motor vehicle crash. *Accident Analysis and Prevention*, 99, 372–378. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2016.12.016>
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Olbrich, E. (1990). Coping and Development. In H. A. Bosma & A. E. S. Jackson (Ed.), *Coping and Self-Concept in Adolescence* (s. 35–47). Springer Berlin Heidelberg.
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. del M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266(May), 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129(October 2020). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Oviedo-Trespalacios, O., Haque, M. M., King, M., & Washington, S. (2016). Understanding the impacts of mobile phone distraction on driving performance: A systematic review. *Transportation Research Part C: Emerging Technologies*, 72, 360–380. <https://doi.org/10.1016/j.trc.2016.10.006>

- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, *58*, 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Parasuraman, S., Sam, A., Yee, S. K., Chuon, B. C., & Ren, L. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, *7*(3), 125. https://doi.org/10.4103/jphi.jphi_56_17
- Peterson, C. C. (2010). *Looking forward through the lifespan: Developmental psychology*. NSW: Pearson Australia.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2014). *Psychologie dítěte*. Portál.
- Poulin, F., & Chan, A. (2010). Friendship stability and change in childhood and adolescence. *Developmental Review*, *30*(3), 257–272. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.01.001>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media and Communication*, *10*(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Ren, L., Hu, B. Y., & Song, Z. (2019). Child routines mediate the relationship between parenting and social-emotional development in Chinese children. *Children and Youth Services Review*, *98*(December 2018), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.12.016>
- Rice, E., Rhoades, H., Winetrobe, H., Sanchez, M., Montoya, J., Plant, A., & Kordic, T. (2012). Sexually explicit cell phone messaging associated with sexual risk among adolescents. *Pediatrics*, *130*(4), 667–673. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0021>

- Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences, 79*, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2501–2511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80*(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*(1), 105–110. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0175>
- Sagar, K. (2019). Smartphone Addiction: Nomophobia. *Asian Journal of Nursing Education and Research, 9*(4), 583. <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2019.00128.9>
- Saka, V. P., Chitra, V., & Damodharan, N. (2022). Effect of Mobile Phone Radiation on Neurobehaviour: Possible Mechanisms from Effect of Mobile Phone Radiation on Neurobehaviour: Possible Mechanisms from Preclinical Studies. *Toxicology International, 29*(2)(July), 195–213. <https://doi.org/10.18311/ti/2022/v29i2/29000>
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior, 57*, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>

- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 604–613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- Serenko, A., & Turel, O. (2020). Directing Technology Addiction Research in Information Systems: Part I. Understanding Behavioral Addictions. *The DATA BASE for Advances in Information Systems*, 51(3), 81–96.
- Shin, C., & Dey, A. K. (2013). Automatically detecting problematic use of smartphones. *UbiComp 2013 - Proceedings of the 2013 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, 335–344. <https://doi.org/10.1145/2493432.2493443>
- Smith, J. A., & Fieldsend, M. (2021). Interpretative phenomenological analysis. In *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design (2nd ed.)*. (Roč. 24, Číslo 10, s. 147–166). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000252-008>
- Smith Jonathan, A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Sokol, R., & Trefilová, V. (2008). *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. ASPI.
- Staffer, H. J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461–469. <https://doi.org/10.1007/bf01539189>
- Staniček, J., Syrový, J., & Herzog, A. (2007). *Definování cílové skupiny v rámci pojetí práce zaměřené na člověka*. Kontaktní práce: Antologie textů České asociace streetwork.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721–725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, *81*, 1–9.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Taneja, C. (2014). The psychology of excessive cellular phone use. *Delhi Psychiatry Journal*, *17*(2), 448–451.
- Toh, S. H., Howie, E. K., Coenen, P., & Straker, L. M. (2019). „From the moment i wake up i will use it…every day, very hour”: A qualitative study on the patterns of adolescents’ mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatrics*, *19*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1399-5>
- Tomczyk, Ł., & Kopecký, K. (2016). Children and youth safety on the Internet: Experiences from Czech Republic and Poland. *Telematics and Informatics*, *33*(3), 822–833.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.12.003>
- Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A., & Zhong, L. (2015). Exploring smartphone addiction: Insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, *9*(2), 37–43.
<https://doi.org/10.3991/ijim.v9i2.4300>
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A. B., Drontsos, A., Dantsi, F., Sekeri, Z., Drosos, E., Trikilis, N., Dardavesis, T., Nanos, P., & Arvanitidou, M. (2018). Pathological Internet use, cyberbullying and mobile phone use in adolescence: A school-based study in Greece. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *30*(6).
<https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0115>
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, *35*(4), 1043–1061. <https://doi.org/10.2307/41409972>
- Úlehla, I. (1999). *Umění pomáhat*. Sociologické nakladatelství (SLON).
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45*, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Verma, R. K., Rajiah, K., Cheang, A., & Barua, A. (2014). Textaphrenia: an emerging silent pandemic. *Afr J Psychiatry, 17*, 510–511.
- Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Česká republika.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence, 31*(1), 77–92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology, 62*(4), 194–203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- Warmelink, H., Harteveld, C., & Mayer, I. (2009). Press enter or escape to play deconstructing escapism in multiplayer gaming. *Breaking New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory - Proceedings of DiGRA 2009*.
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method*. Open University Press.
- Wisniewski, P. (2018). The Privacy Paradox of Adolescent Online Safety: A Matter of Risk Prevention or Risk Resilience? *IEEE Security and Privacy, 16*(2), 86–90. <https://doi.org/10.1109/MSP.2018.1870874>
- Wisniewski, P., Xu, H., Rosson, M. B., Perkins, D. F., & Carroll, J. M. (2016). Dear diary: Teens reflect on their weekly online risk experiences. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings, 3919–3930*. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858317>

- Wright, J. H., & Casey, D. A. (2005). Pharmacotherapy and Cognitive Therapy-Combined Treatment. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (s. 285–288). Springer.
- Yang, X. J., Liu, Q. Q., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, *108*(May), 106426.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106426>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildiz Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *5*(3).
<https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and method*. Thousand Oaks: SagePublications.
- Zahradník, M. (2010). Já – Ty: Pracovník a klient v kontaktu – principy a východiska. In *Kontaktní práce: Antologie textů České asociace streetwork* (2. vydání, s. 157–174). Česká asociace streetwork.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Česká republika.
- Zemanová, V., & Dolejš, M. (2015). *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zikmundová, M., & Růžičková, V. (2019). *Vývoj služby NZDM v České republice a Vize NZDM 2030*. Česká asociace streetwork (ČAS).
<https://www.streetwork.cz/archiv/clanky/detail/3101/vyvoj-sluzby-nzdm-v-ceske-republice-a-vize-nzdm-203>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Dotazník NMP-Q přeložen od Kopeckého (2015)
4. Dotazník – základní údaje o klientech a otázky ohledně používání mobilu
5. Otázky z polostrukturovaného rozhovoru – klienti
6. Otázky z polostrukturovaného rozhovoru – pracovníci
7. Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM)

Autor práce: Bc. Veronika Vašková

Vedoucí práce: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 122 stran, 205 993 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 190

Diplomová práce se zabývá tématem nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM), které bylo doplněno pohledem pracovníků NZDM a jejich způsobem práce s touto tematikou. Výzkumná část byla postavená na deseti výzkumných otázkách, přičemž osm z nich se týkalo pohledu klientů a dvě z nich byly určené pro pracovníky zařízení. Pro hlubší porozumění nomofobii byl zvolen kvalitativní přístup. Data byla získána pomocí dotazníku nomofobie NMP-Q a polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumu se zúčastnilo 10 respondentů (6 klientů a 4 pracovníci) z NZDM v Olomouckém kraji a Kraji Vysočina. Analýza dat byla provedena pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky práce poukázaly na to, že 4 klienti na základě výsledků z dotazníku NMP-Q vykazovali střední úroveň nomofobie a 2 klienti závažnou úroveň nomofobie. Závažná úroveň nomofobie byla potvrzená také poznatky z rozhovorů. Pro práci s tímto tématem považují pracovníci za důležité pozorování, mapování času a rodinného fungování, nabídnutí alternativy a podpoření změny nežádoucího chování.

Klíčová slova: nomofobie, mobil, klienti, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

ABSTRACT OF THESIS

Title: Nomophobia among clients of Low-threshold Facilities for Children and Youth

Author: Bc. Veronika Vašková

Supervisor: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Number of pages and characters: 122 pages, 205 993 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 190

The diploma thesis deals with the topic of nomophobia among clients of low-threshold facilities for children and youth, which was complemented by the perspective of the staff members and their way of working with this topic. The research section was based on ten research questions, eight of which were for the clients' perspective and two of which were designed for the workers and their working strategies. A qualitative approach was used to gain a deeper understanding of nomophobia. Data was collected using the Nomophobia Questionnaire NMP-Q and semi-structured interviews. The research involved 10 respondents (6 clients and 4 staff members) from low-threshold facilities for children and youth in the Olomouc Region and the Vysočina Region. Data analysis was conducted using the interpretative phenomenological analysis. The results of the work showed that 4 clients have moderate level of nomophobia, and 2 clients have severe level of nomophobia based on the results of the NMP-Q questionnaire. Findings from the interviews confirmed the level of severe level nomophobia. To work with this issue, staff considered it important to observe, map time and family functioning, offer alternatives and encourage the change unwanted behaviour.

Key words: nomophobia, mobile phone, clients, low-threshold facilities for children and youth

Příloha 4: Dotazník – základní údaje o klientech a otázky ohledně používání mobilu

Základní údaje

Kolik je ti let? (napiš číslem)

.....

Kde bydlíš?

- a) V domě
- b) V bytě
- c) V dětském domově
- d) V azylovém domě
- e) Jiné (napiš).....

Kam chodíš na školu? (př.: základní, střední / odborná, gymnázium atd. + obec/město, kde máš školu)

.....

Otázky ohledně používání mobilu

1. Jak dlouho používáš mobil?
 - a) Méně než rok
 - b) 1 – 2 roky
 - c) 3 – 4 roky
 - d) 5 – 6 let
 - e) Více než 6 let
2. Kolik hodin denně strávíš na mobilu?
..... h
3. Kolikrát denně si myslíš, že si zkontroluješ svůj mobil?
..... krát
4. Jak často si obvykle kontroluješ mobil?
 - a) Každých 5 minut
 - b) Každých 10 minut
 - c) Každých 20 minut
 - d) Každou půl hodinu
 - e) Každou hodinu
 - f) Každé 2 hodiny
 - g) Jiné (napiš).....
5. Ve kterých situacích používáš mobil? (zvol všechny možnosti, které se tě týkají)
 - a) Při jídle
 - b) Ve škole o přestávce
 - c) Ve škole v hodině
 - d) V dopravním prostředku (př. autobus, vlak, tramvaj)
 - e) Když jsem sám/sama
 - f) Když se nudím
 - g) Na záchodě
 - h) Když jsem venku s kamarády

Příloha 5: Otázky z polostrukturovaného rozhovoru – klienti

Doplňující otázky k dotazníku se základními údaji

S kým bydlíš? (ad otázka Kde bydlíš?)

Kdy jsi dostal/a první mobil? (ad otázka 1)

Jak jsi přišel/přišla na to, kolik hodin denně strávíš na mobilu? (ad otázka 2)

Jak jsi odhadl/a kolikrát denně si zkontroluješ mobil? (ad otázka 3)

Jak vnímáš to, jak často si obvykle kontroluješ mobil? (ad otázka 4)

Co většinou u dané aktivity děláš na mobilu? (ad otázka 5)

Účast v NZDM

Proč chodíš do tohoto NZDM?

Jak se cítíš v NZDM? Co pro tebe tohle místo znamená?

Jaké jiné aktivity děláš ve volném čase kromě chození do NZDM? (+ Jak moc u nich využíváš mobil?)

Režim dne + volný čas

Jak vypadá tvůj běžný den během školního roku?

Co všechno děláš ve volném čase, když u sebe nemáš mobil?

Jak často danou aktivitu děláš?

Co tě na aktivitách, které děláš ve volném čase baví?

Je něco, co ti přijde obtížné na tom dělat danou aktivitu?

Otázky na každodenní život a mobil

Co většinou děláš na mobilu? / K čemu obvykle využíváš mobil?

V jakou denní dobu používáš mobil nejčastěji? Proč zrovna v danou dobu?

Vzbudil/a ses někdy kvůli tomu, aby sis zkontroloval/a mobil?

Jak vnímáš, že plyne čas, když jsi na mobilu? Stalo se ti někdy, že jsi ztratil/a pojem o čase?

Liší se nějak doba strávená na mobilu, podle toho, kde zrovna jsi? (například venku, doma, ve škole v NZDM). Pokud ano, tak jak?

Jak moc používáš svůj mobil, když jsi se svými přáteli?

Jak moc používáš svůj mobil, když jsi doma? (Máte doma nastavená nějaká pravidla ohledně používání mobilů?)

Stalo se ti někdy, že jsi zanedbal/a nějakou povinnost kvůli tomu, že jsi byl/a na mobilu? Čeho se to týkalo?

Pohádal/a ses někdy s někým kvůli tomu, že používáš mobil? Pokud ano, kvůli čemu to bylo?

Máš v mobilu předplacená data, díky kterým máš přístup k internetu? (pokud ano, kolik GB)

Jak často si s někým píšeš?

Jak často si s někým voláš přes mobil?

Předstíral/a jsi někdy, že používáš mobil, aby ses něčemu vyhnul/a? (př. v autobuse si dáš sluchátka do uší, i když ti nic nehraje, protože se nechceš s nikým bavit)

Jaké aplikace používáš? Kolik aplikací máš přibližně v mobilu?

Používání aplikací a činnosti na mobilu

Používáš mobil k organizování času, například pomocí kalendáře?

Používáš mobil k tomu, aby sis vyhledal/a nějaké informace, které tě zajímají?

Jak často jsi na mobilu na sociálních sítích? (Messenger, Instagram, TikTok)

Posloucháš na mobilu písničky? Pokud ano, používáš nějakou konkrétní aplikaci?

Hraješ nějaké hry na mobilu? Pokud ano, tak jaké?

Dopady používání mobilu

Dokázal/a bys odejít z domu bez mobilu? Proč?

Jak si myslíš, že tě ovlivňuje používání mobilu?

Jsou nějaké situace, ve kterých nepoužíváš mobil tak často, jako obvykle? Pokud ano, tak jaké?

Stalo se ti někdy, že bys myslel/a na to, že seš na mobilu, když ho zrovna nepoužíváš? Pokud ano, v jaké to bylo situaci?

Jsi někdy na mobilu jen tak, bez důvodu? Pokud ano, co tam obvykle děláš?

Vnímané výhody a nevýhody používání mobilu

Jaké jsou podle tebe hlavní výhody mít mobil?

Jaké jsou podle tebe hlavní nevýhody mít mobil?

Jak se cítíš ohledně toho, že se chytré telefony stávají součástí každodenního života?

Zkoušel/a jsi někdy být cíleně bez mobilu? Pokud ano, jaké to bylo? Pokud ne, jaké to pro tebe je, když si to představíš?

Příloha 6: Otázky z polostrukturovaného rozhovoru – pracovníci

1. Jak dlouho pracujete v NZDM?
2. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
3. Co vás baví na práci v NZDM?
4. Co považujete za problematické ve vaší práci?
5. Jak vnímáte problematiku používání mobilů u vašich klientů?
6. Setkáváte se s tímto tématem u vašich klientů?
7. Setkáváte se s tímto tématem více u dívek či chlapců, nebo je to stejné?
8. Vnímáte nějak rizikově toto téma s ohledem k věku klientů?
9. Máte pocit, že na to mají klienti náhled?
10. Jak to mají klienti nastavené doma ohledně používání mobilů?
11. Máte nastavená nějaká pravidla ohledně používání mobilů v NZDM? Pokud ano, z čeho jste vycházeli při tvorbě pravidel? Jak tvorba pravidel probíhala? Jak to přijali klienti?
12. Jak s tímto tématem s klienty pracujete?
13. Využíváte nějaké specifické metody? (např. video, filmy, tematické dny, besedy, individuální poradenství, screeniny)
14. Co se vám v tomto ohledu v práci osvědčuje?

Příloha 7: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM)

Autor práce: Bc. Veronika Vašková

Vedoucí práce: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Termín realizace: 2021/2022

Místo realizace: Katedra psychologie, Olomouc

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Nomofobie u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM)“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak, než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. Souhlasím s nahráváním rozhovoru. Rovněž беру на vědomí, že z výzkumu mohu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Jméno (přezdívká)

Dne

Podpis