

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta Bezpečnostně právní

Katedra bezpečnostních studií

Nomofobie – důsledek užívání moderních informačních a komunikačních technologií

Bakalářská práce

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

Bachelor thesis

Vedoucí práce:

Mgr. Josef Dubský

Autor práce:

Šárka Špačková

Praha

2025

Čestné prohlášení

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

V Praze, dne

Šárka Špačková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Josefu Dubskému za trpělivost, ochotu a cenné rady při zpracování mé práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá nomofobií neboli závislostí na telefonu. Zasazuje nomofobii do kontextu ostatních závislostí a popisuje některé příbuzné jevy a diagnózy, které bývají s nomofobií komorbidní. Zaměřuje se na popsání možností vzniku nomofobie, představuje možnosti léčby a možné důsledky této závislosti. Dále se snaží nastínit možný budoucí vývoj této diagnózy a některé možnosti řešení. Nakonec předkládá vybrané výzkumy z České republiky a porovnává jejich hodnoty se zahraničními. Poukazuje na podobnosti a nesrovnalosti mezi jednotlivými výzkumy. Snaží se vysvětlit vývoj nomofobie a představuje dle studií nejohroženější skupiny.

Klíčová slova

nomofobie * závislost na mobilním telefonu * chytré telefony * závislost * sociální sítě * fobie * digitální detox * FOMO

Annotation

This bachelor thesis focuses on nomophobia, also known as phone addiction. It places nomophobia in the context of other addictions and describes some related phenomena and diagnoses that are comorbid with nomophobia. It focuses on describing the ways in which nomophobia can develop, introduces treatment options and presents the possible consequences of this addiction. It also attempts to present possible future developments of this diagnosis and some possible solutions. Finally, it presents selected research from the Czech Republic and compares it with foreign research. It points out the similarities and discrepancies between the various studies. It tries to explain the development of nomophobia and presents the most vulnerable groups according to the studies.

Keywords

nomophobia * cellphone addiction * smartphones * addiction * social networks * phobias * digital detox * FOMO

Obsah

Úvod	6
I. Teoretická část.....	7
1. Základní pojmy	7
1.1 Závislost	7
1.2 Behaviorální závislosti	7
2. Nomofobie	11
2.1 Základní teoretické vymezení	11
2.2 Projevy nomofobie a symptomy	16
2.3 Příčiny a faktory vedoucí k nomofobii	17
2.4 Psycho-sociální důsledky nomofobie	21
2.5 Diagnostika a možnosti terapie nomofobie	24
2.6 Preventivní opatření a jejich role.....	28
2.7 Nomofobie a budoucí vývoj společnosti	30
II. Empirická část	33
3. Výzkumy.....	33
3.1 Výzkum na Policejní Akademii ČR a základní škole	33
3.2 Další výzkumy realizované v ČR.....	43
3.3 Zahraniční studie.....	45
3.4 Porovnání výzkumů.....	47
Závěr	49
Seznam použité literatury	51
Knižní zdroje:.....	51
Internetové zdroje:.....	51
Seznam tabulek a grafů:	55

Úvod

V dnešní době jsme obklopeni digitálními technologiemi, kde hlavní roli hrají chytré telefony. Během pár let si nás podmanily a my si navykli na jejich všudypřítomnost. Propojují v sobě mnoho světů, do kterých se můžeme dostat skrz jedno zařízení. Ať už jde o zprávy, bankovníctví, počasí či filmy, to vše můžeme uvnitř telefonu najít. A po počáteční investici na jeho koupi už v podstatě nemusíme platit nic dalšího. Telefony nám také umožňují neustále komunikovat s našimi blízkými i s lidmi z celého světa.

Většina populace dnes vlastní chytrý telefon. Málokdo si však uvědomuje, že kromě všech výhod s sebou telefony přinášejí i rizika. Nejen bezpečnostní, ale především potenciál stát se drogou. Trávíme na telefonech stále více času a mnoho lidí je má jako neodlučitelné společníky. Nová doba nám nepřinesla pouze chytré telefony, ale také nomofobii.

Bakalářská práce je zaměřena na nomofobii. Je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je zkoumat příčiny vzniku nomofobie a současně používané léčebné metody. Ukázat možné dopady nomofobie na různé aspekty života závislého člověka a také představit nejčastěji se vyskytující komorbidní diagnózy. Při zpracování byly využívány především elektronické zdroje informací, které se ve vztahu k této problematice nejčastěji uvádějí. Cílem praktické části je deskriptivní analýzou s oporou ve výzkumech zjistit míru nomofobie mezi mladou generací a zasadit ji do celkového mezinárodního kontextu. Následně práce přináší náhled možné budoucnosti a možnosti pro zlepšení stavu.

Téma Nomofobie: důsledek užívání moderních informačních a komunikačních technologií jsem si vybrala ze dvou důvodů. V minulosti jsem již zpracovávala seminární práci na téma nomofobie, které mě zaujalo. Digitální technologie pro mě vždy byly zajímavé, zároveň mě vždy zajímala jejich stinná stránka.

I. Teoretická část

Obsahem teoretické části je deskripce fenoménu nomofobie z pohledu možného závislostního jednání jedince, který disponuje tzv. chytrým telefonem.

1. Základní pojmy

1.1 Závislost

„Závislostí se v užším kontextu rozumí dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, vycházející z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Takový stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu. Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika užívání drogy nebo jiné závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví a společenských vztazích.“¹ „Závislost není jen fyzická reakce, jde u ní o to, jak na tento fyzický prožitek reagujete psychicky.“² Důležitým aspektem pro vytvoření závislosti je pocit, že je droga/chování spolehlivým pomocníkem na psychický problém.³

Závislosti se dají rozdělit dle různých kategorií. Nejdůležitější je dělení dle působení na psychickou stránku člověka, a to na stimulační, tlumivé a halucinogenní návykové látky. Druhým nejčastějším je dělení na závislosti látkové a nelátkové,⁴ pro které se také používá označení behaviorální.⁵

1.2 Behaviorální závislosti

Zatímco u látkových závislostí dochází k závislosti na psychoaktivních látkách, behaviorální závislosti se váží na nějakou aktivitu. Vznikají tak, že jedinec opakuje chování, které mu přináší uspokojení a na toto chování si postupně zvykne. Vytvoří

¹ 2021. Závislost: co to je? Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>. [cit. 2024-11-06].

² ALTER, Adam L, 2018. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. 1. vydání. Brno: Host, s. 76. ISBN 978-80-7577-460-6. [cit. 2024-11-06]

³ Tamtéž, s. 76. [parafrázováno 2024-11-06]

⁴ 2021. Závislost: co to je? Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>. [cit. 2024-11-06].

⁵ Nelátkové závislosti. Online. Prev-centrum. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>. [parafrázováno 2024-11-06].

se tak vzorec závislostního chování. Jedná se o nemoc systému odměny v mozku.⁶

Toto chování bývá jakýmsi pomocníkem pro únik z reality, strastí a problémů reálného života. Závislý často chápe, že toto chování jeho problémy neřeší, ale pomáhá ho zabavit, zaměstnat jeho mysl a přinést potěšení, které mu v životě dost možná schází. Může mu přinést radost či dokonce pocit úspěchu, pokud například získá další like na fotku, kterou umístil na síť, nebo vyhraje na herním automatu.

Zajímavé je, že behaviorální závislost může vzniknout téměř na čemkoliv. Časté jsou závislosti na hrách, internetu, hracích automatech či telefonu. Existují však také závislosti na cvičení či opalování, nebo dokonce na pojídání určitého jídla.

I když se dříve závislost na chování a nikoliv na látce zdála nemožná, výzkumy ukazují, že to možné je. A co víc, behaviorální závislosti jsou si s těmi látkovými v mnoha ohledech podobné. Jak drogy (látkové) tak závislostní chování v centru mozku vyvolávají stejné reakce. Obě mají také na svědomí zvýšené vyplavování dopaminu. Ten napřed vyvolává pocit štěstí, dříve či později si však mozek uvědomí, že nadměrné množství dopaminu musí být chybné a začne uvolňovat dopaminu méně a méně. Pro dosažení potěšení je tak závislý člověk nucen konzumovat látky ve stále větším množství. Anebo, jak je tomu u závislostí behaviorálních, bude třeba navýšit čas u dané aktivity.

Nejohroženější skupinou jsou mladí lidé. Jde o životní období, kdy jsou najednou vystavováni velkému množství úkolů a povinností. Vše zvládat jim mohou začít pomáhat látky/chování. Po dvacátém roku života už si vypěstují strategie a vybudují sociální vazby. Kdo však toto období překoná bez závislostí, má mnohem větší šanci, že závislý nebude ani později v životě.⁷ Pokud je dítě či dospívající vystaven závislosti, mění tato závislost jeho mozek. Tyto změny vytváří u nedospělých nomofobiků vyšší riziko vzniku komorbidních diagnóz – úzkosti, deprese i obsesivně kompulzivní poruchy.⁸

⁶ Nelátkové závislosti. Online. Prev-centrum. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>. [parafrázováno 2024-11-06].

⁷ ALTER, Adam L, 2018. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. 1. vydání. Brno: Host, s. 76-77. ISBN 978-80-7577-460-6. [parafrázováno 2024-11-07]

⁸ TEDx Talks, 2023, Smartphones: It's Time to Confront Our Global Addiction | Dr. Justin Romano | TEDxOmaha, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2ldLwkj4dRc>. [parafrázováno 2024-11-07].

1.2.1 Diagnostika behaviorálních závislostí

„Jednou z možností je princip „tří C závislosti“: nutkání (compulsion), nedostatek sebekontroly (loss of control) a pokračování i přes způsobené negativní důsledky (continued use despite negative consequences).“⁹ Pro diagnózu lze také využít šest komponent nelátkových závislostí: význačnost (aktivita se stává prioritou, závislý člověk ji upřednostňuje před čímkoliv jiným), změna nálady (nálada je ovlivněna přístupem k droze/navyklému chování), tolerance (doba, po kterou se člověk věnuje činnosti se neustále zvyšuje, neboť potřebuje více a více času stráveného činností, aby mu přinesla kýžený výsledek), abstinenční příznaky (například stres, úzkost nebo agrese), mezilidský nebo vnitřní konflikt (závislosti si všímá okolí, které se může se závislým o jeho vztahu k závislosti hádat; závislák zvažuje, čemu dá kdy přednost) a relaps¹⁰ (závislý člověk opakuje vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí).¹¹

Pro diagnostiku můžeme s menší úpravou také využít kritéria pro diagnostiku látkových závislostí. Podle DSM-V se jedná o závislost, pokud pacient splňuje alespoň tři z následujících kritérií:

- „Tolerance, projevující se jedním z následujících ukazů: - potřeba nápadně zvýšených dávek k dosažení intoxikace nebo žádaného účinku, - nápadně snížený účinek při užívání stejného množství návykové látky,
- Příznaky z vysazení drogy, projevující se jedním z následujících ukazů: - abstinenční příznaky typické pro danou návykovou látku, - užití stejné nebo velmi podobné látky pro potlačení nebo prevenci abstinenčních příznaků,
- Návyková látka je často užita ve větším množství, než bylo zamýšleno,
- Je přítomna trvalá touha nebo neúspěšná snaha o snížení nebo kontrolu užívání,
- Mnoho času je stráveno při aktivitách nutných k získání nebo užívání návykové látky nebo ke vzpamatování se z jejích účinků,
- Důležité společenské, profesní nebo rekreační aktivity nejsou vůbec provozovány nebo jsou omezeny kvůli užívání návykové látky,
- Užívání návykové látky nepřestává, přestože je známa existence trvalých nebo vracejících se fyzických či psychologických problémů,

⁹ Státní zdravotní ústav, 2021. Nelátkové závislosti: co to je? Online. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>. [cit. 2025-03-01].

¹⁰ Tamtéž, [parafrázováno 2025-03-01].

¹¹ Tamtéž, [cit. 2025-03-01].

pravděpodobně působených nebo eskalovaných užitou návykovou látkou.“¹²

¹² Diagnostická kritéria závislosti. Online. Psychoterapeutické centrum Jihlava. Dostupné z: <https://psycholog-jihlava.cz/diagnosticka-kriteria-zavislosti>. [cit. 2025-03-01].

2. Nomofobie

V této kapitole jsem sledovala možné příčiny vzniku nomofobie, její důsledky, možnosti diagnostiky a léčby. Zastavila jsem se také u příbuzných jevů a diagnóz, se kterými bývá nomofobie komorbidní a dále u preventivních opatřeních a jejich roli u nomofobie. Kapitola je ukončena možným budoucím vývojem této závislosti.

2.1 Základní teoretické vymezení

2.1.1 Definice nomofobie

Nomofobie je označení pro závislost na telefonu. Pochází z anglického „NO MOBILE PHOne PhoBIA“¹³. Ačkoliv tento název poukazuje na fobii, někteří výzkumníci se přiklání spíše k závislosti¹⁴ nebo „určitému druhu úzkostné poruchy.“¹⁵ „Poprvé byl použit britskou Post Office v roce 2008.“¹⁶ Přestože se při jeho pojmenování vycházelo z DSM-IV,¹⁷ amerického Diagnostického a statistického manuálu pro duševní poruchy, závislost na telefonu do něj, i přes dlouhodobou snahu mnoha výzkumníků, dosud nebyla zařazena.¹⁸ Nomofobie patří mezi behaviorální závislosti. Závislosti tohoto typu se na rozdíl od nelátkových neváží k látce, ale k určité aktivitě.¹⁹ Jedná se tedy o naučený vzorec chování, který si člověk sám vypěstuje. Jde o jednu z nejrozšířenějších, ne-li nejrozšířenější nelátkovou závislost.²⁰ Nomofobik zažívá úzkost či strach, pokud u sebe nemá telefon nebo se na něj nemůže připojit. Dále je přítomen strach

¹³ FLETCHER, Jenna; 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [cit. 2024-11-07].

¹⁴ Tamtéž, [parafrázováno 2024-11-07].

¹⁵ BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2019. NOMOPHOBIA: NO Mobile PHOne PhoBIA. Online. Journal of Family Medicine and Primary Care. Vol. 8, č. 4, s. 1297–1300. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111/>. [cit. 2024-11-07].

¹⁶ Tamtéž. [cit. 2024-11-07].

¹⁷ Tamtéž. [parafrázováno 2024-11-07].

¹⁸ FLETCHER, Jenna; 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [parafrázováno 2024-11-07].

¹⁹ Nelátkové závislosti. Online. Prevcentrum.cz. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkove-zavislosti/>. [parafrázováno 2024-11-07]

²⁰ BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2019. NOMOPHOBIA: NO Mobile PHOne PhoBIA. Online. Journal of Family Medicine and Primary Care. Vol. 8, č. 4, s. 1297–1300. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111/>. [parafrázováno 2024-11-07].

spojený s vybitím baterie, nefungujícího Wi-Fi signálu či nemožnosti kontrolovat příchozí upozornění.²¹

2.1.2 Příbuzné jevy a diagnózy

2.1.2.1 Netomanie

K závislosti na mobilním telefonu bývá často přidružená další. Jednou z nich je například závislost na internetu neboli netomanie. Užívání internetu se dříve pojilo pouze s počítači, avšak mobilní telefony přístup k němu ještě rozšířili a ulehčili. „Závislost na internetu lze popsat jako nadměrné používání internetu (takové, které člověku přináší komplikace v různých oblastech života). Negativní následky závislosti na internetu lze pozorovat ve čtyřech širších oblastech: studium a zaměstnání, duševní zdraví a sociální vztahy, tělesné zdraví, finanční ztráty. Zdá se, že si člověk nevybuduje závislost na internetu obecně, ale spíše na konkrétních internetových aplikacích nebo webech. Mezi nejnavykovější aplikace nebo webové stránky patří ty, které umožňují obousměrnou komunikaci.“²²

U závislosti na internetu a nomofobie se nabízí otázka, zda u někoho koexistují obě, či zda není jedna prostředkem pro druhou. Netoman se může zároveň projevovat jako nomofobik, avšak ztráta telefonu atp. ho budou zatěžovat jen proto, že se skrz telefon připojuje k internetu. A naopak nomofobik bude internet potřebovat pro připojení k sociálním sítím, emailu a dalším aplikacím. Při léčbě je tedy důležité zjistit, kterou ze závislostí dotčený trpí, přičemž si může sám myslet, že je postižen závislostí opačnou.

²¹ BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2019. NOMOPHOBIA: NO Mobile PHone PhoBIA. Online. Journal of Family Medicine and Primary Care. Vol. 8, č. 4, s. 1297–1300. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111/>. [parafrázováno 2024-11-07].

²² Nelátkové závislosti. Online. Prevcentrum.cz. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>. [cit. 2024-11-07].

2.1.2.2 Závislost na sociálních sítích

Sociální síť je „internetová služba, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit.“²³ Je založena na aktivitě uživatelů, kteří vytvářejí a přidávají obsah. Sociální sítě vznikly jako prostředek pro udržování vztahů s rodinou a přáteli. Staly se velmi oblíbenými, nejen pro udržování vztahů, ale také jako zdroj zábavy. Pro většinu uživatelů zůstane jejich užívání neproblematické, existuje ale skupina, která se stane závislou. Například ve Spojených státech je odhadována závislost na sociálních sítích u 5 – 10 % populace.²⁴

Velkou roli zde hraje dopamin. Podle studií interakce na sociálních sítích, jako třeba lajky, vytváří v mozku stejnou reakci, jako kokain. Závislost na sociálních médiích vzniká jak fyzická, tak psychická.²⁵ „Sociální média poskytují nekonečné množství okamžitých odměn ve formě pozornosti ostatních za relativně malé úsilí.“²⁶ Centrum odměn v mozku je navíc neaktivnější, pokud mluví člověk sám o sobě. Zatímco v běžném životě je to 30–40 %, na sítích je to 80 %.²⁷

Mezi negativní projevy spojené se závislostí na sociálních sítích patří nízké sebevědomí, které je ovlivněno sebereprezentací ostatních. Uživatelé mají tendenci ukazovat pouze střípky ze svého života, a to ty povedené. Jiní nadhodnocují situace. Pokud si to člověk neuvědomí, může si snadno připadat méněcenný, neboť není tak hezký, oblíbený či úspěšný, jako jiní. S tím také souvisí úzkost a deprese a počátek sociální úzkosti. Závislost také může způsobovat izolaci a osamění. Nejen proto, že uživatelé tráví více a více času na sítích, ale také jako reakce na životy ostatních, kteří sdílejí momentky se spoustou přátel. Dále strach, že o něco přijdou (FOMO), který uživatele nutí neustále kontrolovat upozornění a otevírat aplikace. Může se objevit také zhoršení spánku, které je nejhorší, pokud

²³ KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing, s. 24. ISBN 9788024755953.

²⁴ HILLIARD, Jena, 2025. Social Media Addiction. Online. Addiction Center. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/>. [parafrázováno 2025-02-07]

²⁵ Tamtéž, [parafrázováno 2025-02-07].

²⁶ Tamtéž, [cit. 2025-02-07].

²⁷ Tamtéž, [parafrázováno 2025-02-07].

uživatelé sítě používají večer před spaním. Jeho kvalita může být ještě zhoršena, pokud závislý patří k lidem, kteří se v noci budí kvůli příchodům upozorněním. Závislost má také další dopady, jako jsou zhoršené známky ve škole, špatný pracovní výkon nebo narušení vztahů.²⁸

Nejohroženější skupinou jsou děti a mladiství. „Odhadovaných 27 % dětí, které stráví 3 nebo více hodin denně na sociálních sítích vykazují symptomy špatného mentálního zdraví.“²⁹ Pokud od dětství používají sociální sítě, mají zhoršené komunikační schopnosti. Mohou mít nízké sebevědomí a mohou se potýkat s poruchami příjmu potravy.³⁰ Na sítích se mohou navíc setkat s kyberšikanou. „Na rozdíl od klasické šikany je mnohdy její virtuální forma četnější, stupňující se a oběť nemá šanci ji předvídat.“³¹ Na druhou stranu mají sociální sítě pro dospívající významnou hodnotu. Hrají velkou roli v jejich životech. Velká část teenagerů je bere pouze jako prostředek pro komunikaci, kdy hlavním cílem je komunikace s přáteli. Sociální síť je pouhým prostředkem pro navazování sociálních vazeb.³²

2.1.2.3 Závislost na mobilních hrách

První videohry přišly na svět v sedmdesátých letech minulého století. O dekádu později se začalo mluvit o závislosti na videohrách. Zatímco dříve bylo pro hraní potřeba speciální zařízení, které muselo být připojeno, dnes nám telefony umožňují hrát kdekoli a kdykoli. Ať už jsme doma, v práci, škole nebo na výletě s přáteli.

Nejohroženější skupinou jsou opět děti, neboť většina z nich postrádá dostatečnou sebedisciplínu pro kontrolu svého hraní. Může být pro ně také těžké rozlišovat realitu od fikce. Pokud v dětství tráví větší čas hraním, mají vyšší riziko pozdějšího vzniku závislostí a behaviorálních problémů.

²⁸ CHERNEY, Kristeen, 2020. What Is Social Media Addiction? Online. Healthline. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>. [parafrázováno 2025-02-07].

²⁹ HILLIARD, Jena, 2025. Social Media Addiction. Online. Addiction Center. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/>. [cit. 2025-02-07]

³⁰ Tamtéž, [parafrázováno 2025-02-07].

³¹ KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing, s. 62. ISBN 9788024755953.

³² BOYD, danah, 2017. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, s. 32. ISBN 9788074701658.

Mobilní hry jsou vytvořené tak, aby si podmanily co nejvíce hráčů. Obsahují několik prvků, které z nich dělá neodolatelné – syté barvy, pěkná grafika i správně zvolená hudba na pozadí. Navíc se nám při jejich hraní vyplavuje dopamin, kdykoliv splníme nějakou výzvu nebo zdoláme těžký level.

Velká část her je navíc ke stažení zdarma, což znamená, že pokud hráč vlastní telefon, nemusí za nic dalšího platit. Tím se hry staly ještě populárnějšími. Většina z nich však obsahuje možnost zakoupení dalšího obsahu a jiných výhod pro hraní hry. Mnoho hráčů si dříve či později nějaké vylepšení zakoupí, někteří se však následně stanou závislími také na dokupování tohoto obsahu.

Negativním následkem závislosti na mobilních hrách, stejně jako na ostatních videohrách, je například méně socializace, neboť hráč raději tráví čas hraním. To vede ke zhoršení hygienických návyků a hlavně ztrátě vztahů. Pokud při hraní narazí na nějaký problém, jako například těžký level, který se jim nedaří překonat, mohou čelit zvýšenému stresu. Kromě toho jsou časté spánkové poruchy, které si hráči vypěstují ponocováním. Hraní také často vede ke špatné výživě, což může vést k dalším zdravotním komplikacím, jako je například obezita. Objevuje se také artritida a karpální tunely, neboť hráči namáhají své ruce, a především prsty a zápěstí dlouhodobými nepřirozenými pohyby při klikání na obrazovku. Objevit se mohou také potíže s agresivitou, a to především u dětí a mladistvých.³³

2.1.2.4 Online gambling

Hazardní hry zná lidstvo již dlouho. V České republice se gambling rozrostl především po sametové revoluci. V roce 1995 se objevila nová forma – hazardní hry skrz internet, který umožnil hrát i z domova. Chytré telefony pak přinesly vylepšenou formu – možnost hrát kdekoliv.

Nějakou formu hazardní hry si vyzkoušela velká část populace, u některých se však z hraní stane problém – patologické hráčství. Patologický hráč opakovaně hraje tyto hry, prochází si epizodami hraní, a to na úkor jeho života. Často dochází

³³ A New Addiction on the Rise: Mobile Game Addiction. Online. Addictions. Dostupné z: <https://www.addictions.com/blog/a-new-addiction-on-the-rise-mobile-game-addiction/>. [parafrázováno 2025-02-15].

k porušení či úplnému zničení vztahů a k zadlužení. Patologických hráčů je okolo 1–3 % osob, tato čísla však každým rokem rostou.³⁴

Online gambling je mnohem problémovější a rizikovější než klasický gambling. Umožňuje hráčům utratit peníze mnohem rychleji než dříve. Digitální formy peněz vedou k vyšším ztrátám, neboť se někteří necítí, jako by utráceli reálné peníze. Onlinová verze hazardních her je také mnohem jednodušší.³⁵ Dalším plusem pro hráče je anonymita. Vsázet atp. mohou i z pohodlí domova, kde je nikdo neuvidí. U některých her je navíc možnost automatického vsázení, kdy hráči stačí pouze pozorovat obrazovku. Oblíbené je online hraní také u vsázení na probíhající sportovní utkání, kdy se hráči ukazují nové sázky v reálném čase.

2.2 Projevy nomofobie a symptomy

Nomofobici mají nezdravý vztah se svým mobilním telefonem. Zažívají fyzický i psychický stres při ztrátě signálu, vybití telefonu, nemožnosti mít telefon při sobě či nemožnosti připojení se k Wi-Fi/datům. Neustále telefon kontrolují pro příchozí zprávy, e-maily, příspěvky na sociálních sítích apod. Telefon bývá první i poslední věcí, kterou se každý den zabývají. Někteří z nich se v noci probouzejí s každým příchozím upozorněním a mají tak narušený spánek, což ještě více ovlivňuje jejich každodenní výkon.

Mnoho nomofobiků zažívá takzvané fantomové vibrace a falešné zvonění. Slyší svůj telefon vyzvánět nebo cítí zavibrovat nové příchozí upozornění, i když jim ve skutečnosti nikdo nevolá/nepřišlo jim žádné oznámení. Samotná jejich přítomnost nicméně neukazuje na závislost na telefonu – fantomové vibrace zažilo až 90 % uživatelů.³⁶

³⁴ VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti Patologické hráčství. Online. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/404/patologicke-hracstvi.pdf>. [parafrázováno 2025-02-15].

³⁵ GAINSBURY, Sally M., 2015. Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4610999/>. [parafrázováno 2025-02-15].

³⁶ KONUPKOVÁ, Eliška, 2018. Syndrom fantomových vibrací – příznaky, projevy, symptomy, příčina, léčba. Online. Příznaky a projevy nemocí. Dostupné z: <https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/1495-syndrom-fantomovych-vibraci-priznaky-projevy-symptomy-pricina-lecba>. [parafrázováno 2024-11-08].

Nomofobici zažívají ve velkém strach, že pokud nebudou mít telefon u sebe, či ho nekontrolují, něco jim uteče. V anglicky mluvících zemích se pro tento jev používá zkratka FOMO – Fear Of Missing Out, tedy strach, že mi něco uteče. Neustále tedy telefon zapínají, aby se podívali, zda jim nepřišla nová zpráva nebo zda třeba nepřidal jejich známý novou fotografii či video na sociální síť. Mají totiž pocit, že musí být neustále v obraze a na všechna nová upozornění ihned reagovat.

Symptomy, které nomofobici prožívají, mohou nastat při reálné nemožnosti mít u sebe mobilní telefon, ztrátě signálu či ztracení telefonu, zároveň je však nomofobik může pociťovat také v případě, že na podobné scénáře byt jen pomyslí. Každý člověk je jedinečný, a tak se symptomy mohou různit, a to i intenzitou. Nicméně k symptomům, které se u nomofobiků běžně vyskytují, patří: „úzkost, změny v dýchání, třes, pocení, rozrušení, disorientace a tachykardie.“³⁷

2.3 Příčiny a faktory vedoucí k nomofobii

2.3.1 Vliv rozšíření chytrých telefonů a internetu

Od vydání prvního volně dostupného chytrého telefonu v roce 2007 ještě neuplynuly ani dvě dekády, přesto se však stal součástí velké části domácností po celém světě. S rozšiřováním uživatelů klesala cena, a tak je dnes dobře dostupným pro většinu populace. Navíc také klesá cena za připojení na internet nejen k Wi-Fi, ale také mobilním datům, která umožňují připojení téměř ze všech částí světa kdykoliv se člověku zachce.

Postupně jsme si zvykli na jejich neustálou přítomnost, v mnoha ohledech nám zjednodušují život, a tak většina lidí cítí tlak i chuť být jejich majitelem. A pokud nepotřebujeme ten nejlepší, nejnovější model, jejich poměrně nízká cena nás od koupě neodradí.

³⁷ BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2019. NOMOPHOBIA: NO Mobile PHone PhoBIA. Online. Journal of Family Medicine and Primary Care. Vol. 8, č. 4, s. 1297–1300. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111/>. [cit. 2024-11-14].

S chytrými telefony přišly také aplikace, jejichž množství a možnosti se neustále rozvíjejí. Některé náš život ulehčují, jako například všudypřítomná kalkulačka, kalendář, který sám od sebe připomíná důležité události nebo třeba aplikace umožňující být se všemi propojení kdykoliv to potřebujeme. Jiné přinesly zábavu a odreagování. Jedno mají společné – navykli jsme jejich přítomnosti, jež se stala normálem. U aplikací typu kalendář či kalkulačka to není znatelný problém. Jinak tomu je však u her, zpráv či sociálních sítí. Nejenže si většina uživatelů navykla je často kontrolovat, ale tráví u nich také velké množství času. K tomu dopomáhají jejich vývojáři, kteří se snaží vyvíjet nové a lepší algoritmy, které udržují uživatelskou pozornost.

2.3.2 Psychologické faktory

Jedním z psychologických faktorů jsou osobnostní rysy. Určité typy lidí mají větší předpoklad stát se závislými. Jedna studie se například zaměřila na míru nomofobie 484 studentů a jejich výsledky v testu osobnosti Big 5. Autoři studie zjistili významný vztah mezi nomofobií a extravertizací, neuroticismem a otevřeností. Podle výsledků existuje vztah mezi neuroticismem a strachem ze ztráty signálu a nemožnosti komunikovat. Dále mezi otevřeností a neuroticismem a strachem vzdání se pohodlí a u otevřenosti také strach, že se nebudou moci dostat k informacím.³⁸

Dalším faktorem je dopamin. Ten se vyplavuje při aktivitách, které nám přinášejí výhru. Má za úkol nás hnát za cílem. Někteří lidé nejsou ani tak závislí na telefonu, jako právě na samotném dopaminu. Ten mohou získávat například při obdržení zprávy. Můžeme se také dostat do tzv. dopamine loop, tedy dopaminové smyčky, kdy nám něco přinese dopamin a my tuto aktivitu opakujeme znovu pro další

³⁸ TURAN, Zeynep; Yilmaz, Rabia Meryem, 2024. Do Personality Traits Influence Nomophobia? An Investigation of the Big Five Personality Traits and Nomophobia Levels in University Students. Online. Psycho-Educational Research Reviews. Vol. 13, č. 1, s. 46-59. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/380365672_Do_Personality_Traits_Influence_Nomophobia_An_Investigation_of_the_Big_Five_Personality_Traits_and_Nomophobia_Levels_in_University_Students. [parafrázováno 2024-11-15].

dávku.³⁹ Mobilní telefon navíc, tak jako jiné předměty závislosti, jako třeba heroin, zvyšuje hladinu dopaminu v mozku. Ten nám dodává dobrý pocit, ale je také hnacím motorem pro opakování věcí, které nám přinášejí uspokojení.⁴⁰

Některé studie zaměřené na nomofobii se také zaměřují na její propojení s depresí, úzkostí a stresem. Ve studii řeckých studentů výzkumníci pozorovali, že „účastníci s vysokou úrovní deprese, úzkosti a stresu velmi často kontrolovali svůj telefon.“⁴¹ Účastníci s těžkou depresí také častěji hráli hry a častěji telefony používali při výuce, jídle, sledování televize i trávení času s přáteli. Při výuce a jezení jídla své telefony častěji užívali také účastníci s těžkou formou úzkosti. Účastníci, kteří byli ve stresu, své telefony častěji než ostatní používali při trávení času s přáteli, při jídle a při sledování televize. Účastníci, kteří dosáhli vysokého skóre u stresu, úzkosti i deprese na svém telefonu trávili mnohem víc času než ostatní.⁴²

Pro mnoho lidí je mobilní telefon pomocníkem pro únik z reality. Ať už mají dlouhou chvíli nebo se chtějí odreagovat po náročném pracovním dni, telefon má mnoho, co jim nabídnout. Oblíbený film, závodní hra nebo třeba zábavná videa s kočkami – to vše v malé krabičce, která svého majitele během chvíle naplní pocitem štěstí. Problém nastává, když si telefon navykne používat při každém nezdaru. To není vůbec těžké. Na rozdíl od jiných aktivit, jako je třeba běh, kreslení nebo plevelení záhonku, pro spuštění telefonu není třeba žádná námaha a odměna přichází téměř hned. Je tedy snadné nechat používáním telefonu vyplnit volné chvíle a nahradit jím jiné aktivity, které by v dlouhodobějším měřítku byly mnohem přínosnější.

³⁹ TEDx Talks, 2013, Cell Phones, Dopamine, and Development: Barbara Jennings at TEDxABQ, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kGZvNbfrNag>. [parafrázováno 2024-12-7].

⁴⁰ TEDx Talks, 2023, Smartphones: It's Time to Confront Our Global Addiction | Dr. Justin Romano | TEDxOmaha, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2ldLwkj4dRc>. [parafrázováno 2024-12-7].

⁴¹ GNARDELLIS, Charalambos; VAGKA, Elissavet; LAGIOU, Areti; NOTARA, Venetia, 2023. Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece. Online. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. Vol. 13, č. 12, s. 2765-2778. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10743171/#sec3-ejihpe-13-00191>. [cit. 2024-12-7].

⁴² Tamtéž, [parafrázováno 2024-12-7].

Telefon je také dobrým nástrojem pro prokrastinátory. Nejenže některé studie ukazují, že pokud máme mobilní telefon poblíž sebe, méně se soustředíme, ale také je velká část aplikací, které nabízí, vytvořena tak, aby nás vtáhla do sebe. Pokud si člověk místo práce na nějakém úkolu pustí například nejprve video, aby jeho začátek oddálil, může se snadno dostat do pastí, kdy mu aplikace nabízí další videa, která by se mu mohla líbit. Místo jednoho si jich tak pustí několik. To samé se může stát třeba i při příchozí zprávě. Na rychle napsanou odpověď přijde další, a nakonec se místo pracovnímu úkolu věnuje konverzaci s přáteli.

2.3.3 Sociokulturní faktory

Sociokulturním faktorem ovlivňujícím vznik nomofobie jsou společenské normy. Mobilní telefon a další digitální technologie již nejsou raritou – doma je má skoro každý. Jejich vlastnění je většinou očekávané v profesní sféře, kdy je i vznik pracovního poměru často podmíněn jejich vlastnictvím. To samé platí i o škole, kde se studenti mohou setkávat s úkoly, pro jejichž splnění je nezbytný přístup k počítači, tiskárně apod. Tato očekávání byla ještě umocněna s nástupem pandemie Covid-19, se kterou přišla online výuka a práce ve formě home office. U mnoha zaměstnání je také často očekávána neustálá dostupnost.

Tato očekávání však neplatí pouze v profesní a školské sféře. Moderní společnost očekává neustálou dostupnost. Pokud člověk neodpoví během chvíle na zprávu či e-mail, může to být brané jako nezdvořilé chování. To samé platí, pokud člověk nepřijme příchozí hovor. V mnoha situacích se dnes také stalo běžným používání mobilního telefonu. V dnešní době je normálem používání telefonu na zastávkách, v dopravních prostředcích nebo třeba o přestávkách ve školách.

Dále na nás působí tlak sociálních sítí. Mnoho uživatelů zde sdílí okamžiky svého života, což jejich okolí vede ke dvěma reakcím. Za prvé, pokud budou chtít být s dotyčným v kontaktu a být v obraze o jeho životě, budou sledovat jeho profil a reagovat na jeho příspěvky. A za druhé budou sami nejspíše sdílet své vlastní příspěvky, aby se mu přiblížili. Mnoho uživatelů sdílí příspěvky pro získání validace, uznání od ostatních. Počty lajků a komentářů se mohou stát ukázkou

jejich vlastní hodnoty a zdrojem sebevědomí, které jim naopak mohou ubírat příspěvky jiných uživatelů, jejichž život je upravený pro potřeby sociálních sítí. Takto se uživatelé dostávají do neustálého koloběhu, kdy je od nich očekávaná reakce a kdy neustále sdílejí vlastní příspěvky, aby získali společenské uznání.

Dnešní doba je digitální. Vlastnění technologií se stalo normou, která ovlivňuje naše životy v mnoha sférách. Tato situace přejí vzniku nomofobie, která může dlouho zůstat skryta. Neustálá přítomnost online a používání telefonu ve většině situacích je běžným stavem, na který jsme si zvykli. Navíc právě neustálé používání telefonu může k vzniku nomofobie vést. A jsou to právě tyto normy a očekávání, které mohou stát v cestě nomofobikovi, který se rozhodne se svou závislostí pracovat.

2.4 Psycho-sociální důsledky nomofobie

2.4.1 Stres, úzkost, deprese, izolace

Nomofobie, tak jako jiné závislosti, má dopad na mentální zdraví jedince. Studie nomofobie potvrzují výskyt korelace mezi závislostí na mobilním telefonu a potížemi s mentálním zdravím jako jsou větší výskyt úzkosti či deprese. Většina těchto studií je zaměřena na psychické potíže jako predeterminant vzniku nomofobie, tento vztah však funguje oběma směry. Nomofobie zvyšuje výskyt úzkosti, deprese a sebevražd, přičemž nejvíce zasaženy jsou mladé dívky.⁴³

Jedním z důsledků nomofobie je stres, který také patří k jednomu ze symptomů. Nomofobici zažívají silný stres pokud nemají možnost mít telefon u sebe, nemají Wi-Fi signál či jim dochází baterie.⁴⁴ Stres mohou přinášet také příchozí zprávy a e-maily, pokud má nomofobik pocit, že na ně musí ihned odpovědět. Stresující

⁴³ TEDx Talks, 2023, Smartphones: It's Time to Confront Our Global Addiction | Dr. Justin Romano | TEDxOmaha, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2ldLwkj4dRc>. [parafrázováno 2025-02-1].

⁴⁴ ÇAKMAK TOLAN, Özlem; KARAHAN, Selma, 2021. The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. Online. International Journal of Psychology and Educational Studies. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1332279.pdf>. [parafrázováno 2025-02-1].

mohou být i neustále nové příchozí notifikace, kdy je uživatel neustále bombardován novými příspěvky, upozorněními a updaty.

Podobně jako stres s nomofobií úzce souvisí také úzkost, která je jedním z hlavních příznaků, které nomofobici pociťují.⁴⁵ Stejně jako stres pociťují při nedostupnosti telefonu apod. také úzkost.⁴⁶ Úzkost a stres jsou jedněmi z abstinenčních příznaků. Úzkost s sebou nese také FOMO (fear of missing out). Nomofobici mohou prožívat pocity úzkosti, ale i stres, pokud nemohou telefon kontrolovat, neboť jsou přesvědčeni, že o něco přijdou. Někteří také mohou zažívat úzkost v návaznosti na sociální média, když se jejich příspěvek nebude těšit dostatečné pozornosti, pokud tyto platformy využívají jako prostředek pro validaci.

S nomofobií je také spojována deprese. Výzkumy ukazují, že lidé s depresí používají své telefony více než ostatní. Zároveň se předpokládá zvýšení míry deprese u nomofobiků.⁴⁷ Důvodů pro vznik a růst deprese je více. Jedním může být například zvyšující se pocit osamělosti při zvyšujícím se času tráveném na telefonu, neboť tak strádá na reálném kontaktu. Problémy přináší také sociální sítě, na kterých bývají často prezentovány pouze pozitivní a příkrášlené momenty z života ostatních. Srovnávání se s nimi může výrazně ovlivnit pocity ohledně vlastního života.⁴⁸ Navíc, pokud již nomofobik depresí trpí, může být horšena špatným spánkem, jehož kvalita dokáže ovlivňovat duševní stav.

Nomofobie může s sebou přinášet izolaci. Čím více času tráví člověk na telefonu, tím méně ho tráví v reálném světě. Někteří mohou před osobními setkáními preferovat ty digitální,⁴⁹ což může vést ke zhoršení vztahů. K pocitu

⁴⁵ FLETCHER, Jenna, 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [parafrázováno 2025-02-1].

⁴⁶ ÇAKMAK TOLAN, Özlem; KARAHAN, Selma, 2021. The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. Online. International Journal of Psychology and Educational Studies. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1332279.pdf>. [parafrázováno 2025-02-1].

⁴⁷ Tamtéž, [parafrázováno 2025-02-1].

⁴⁸ DOČEKAL, Daniel; MÜLLER, Jan; HARRIS, Anastázie a HEGER, Luboš, 2019. Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Flowee. Praha: Mladá fronta, s. 81-83. ISBN 978-80-204-5145-3.

⁴⁹ ÇAKMAK TOLAN, Özlem; KARAHAN, Selma, 2021. The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. Online. International Journal of Psychology and Educational Studies. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1332279.pdf>. [parafrázováno 2025-02-1].

izolace a osamění mohou přispívat příspěvky na sociálních sítích. Pokud uživatel tráví víkend sám doma a na sítích vidí nespočet přátel, kteří tráví čas společně, může to ovlivnit vnímání sebe sama.

2.4.2 Dopady na sociální vztahy a pracovní výkon, produktivita

Závislost na chytrém telefonu s sebou nese negativní dopady na sociální vztahy. Chytré telefony mohou negativně ovlivnit komunikační vzorce. Někteří lidé raději vyhledávají komunikaci, která probíhá online. To může způsobovat izolaci od ostatních.⁵⁰ Navíc může jedinec přijít o možnost učení se sociálním interakcím. Velkým problémem to může být u dětí, které se teprve učí koexistovat s ostatními a komunikovat s nimi. Pokud si tyto dovednosti neosvojí v dostatečné míře, zavdává to na problém, neboť budou od ostatních izolováni. Problémem může být také používání telefonu při trávení času s ostatními, či dokonce při vedené komunikaci, což může negativně ovlivnit vztahy s těmito lidmi.⁵¹

Nomofobie také ovlivňuje pracovní výkon. Pokud zaměstnanec obdrží pracovní email, v průměru ho přečte 6 sekund poté, co mu byl doručen. Podle výzkumu však trvá až 25 minut po vyrušení, než se znovu dokážeme soustředit na původní úkol.⁵² Pokud si uvědomíme, že zaměstnanec podobných emailů dostane za den mnohem více, dokážeme si představit, jak moc tím může být ovlivněna jeho práce. Navíc bude mít často potřebu na e-mail odpovědět, čímž bude střídát jeden úkol s druhým. Bude tak pro něj těžké soustředit se na pracovní úkol, když bude několikrát za den vyrušován. Pravděpodobně tedy bude využívat multitasking a plnit momentální úkol a spolu s ním kontrolovat a odpovídat na maily a někdy plnit úkoly v nich obsažené. Výzkumy navíc ukazují, že pokud máme mobilní telefon,

⁵⁰ YOUSEFIAN, Zeinab; KHODABAKHSHI-KOOLAE, Anahita, 2023. The quality of social interactions in young girls with nomophobia syndrome. Online. ScienceDirect. Vol. 12. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958823000738#bib38>. [parafrázováno 2025-02-17].

⁵¹ Tamtéž, [parafrázováno 2025-02-17].

⁵² ALTER, Adam L, 2018. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Brno: Host, s. 106-107. ISBN 978-80-7577-460-6.

byť i s vypnutými upozorněními, vedle sebe, naše pozornost klesá. Pouhá přítomnost telefonu tak dokáže snižovat pracovní výkon.

Obdobně jako pracovní výkon i školní výkon se s nomofobií a celkově s přítomností chytrých telefonů snižuje. Mobilní telefony narušují výuku. Pokud má některý ze studentů zapnutá upozornění, a to i na vibrace, pokud mu nějaké přijde, vyruší to jeho pozornost. Spolu s ním však vyruší také ostatní přítomné žáky. Dokonce i pouhá přítomnost mobilního telefonu negativně ovlivňuje žákovu pozornost.⁵³ „Školy, které zakazují žákům, aby si nosili s sebou mobily, mají průměrně lepší studijní výsledky než školy, které chytré telefony tolerují nebo je dokonce používají ke studiu.“⁵⁴ Telefony ve třídách mají za následek zhoršení studijního prospěchu a také zvětšují nepozornost.⁵⁵

2.5 Diagnostika a možnosti terapie nomofobie

2.5.1 Diagnostické metody a dotazníky

Nomofobie jako diagnóza je stále poměrně novým konceptem. V současnosti pro závislost na telefonu ještě neexistuje oficiální diagnóza, i přesto lékaři s nomofobií pracují. Pro její měření bylo vytvořeno vícero dotazníků, hojně používaným je dotazník NMP-Q (Nomophobia questionnaire) vytvořený v roce 2015 Calgarem Yildirimem a Anou-Paulou Correiaovou z Iowa State University.⁵⁶ Dotazník obsahuje 20 otázek ze čtyř dimenzí – nemožnost komunikovat, ztráta

⁵³ MENDOZA, Jessica; LEE, Seungyeon; MCDONOUGH, Ian. The Relationship between Nomophobia and Classroom Learning: How Fear of Being without Cellphones Affects the Youth Population in a Digital Age. Online. Medical Education Research Journal. Dostupné z: <https://microsites.bournemouth.ac.uk/merj/files/2021/04/9.1-Mendoza-Lee-McDonough.pdf>. [parafrázováno 2025-02-17].

⁵⁴ DOČEKAL, Daniel; MÜLLER, Jan; HARRIS, Anastázie a HEGER, Luboš, 2019. Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Flowee. Praha: Mladá fronta, s. 111. ISBN 978-80-204-5145-3.

⁵⁵ MENDOZA, Jessica; LEE, Seungyeon; MCDONOUGH, Ian. The Relationship between Nomophobia and Classroom Learning: How Fear of Being without Cellphones Affects the Youth Population in a Digital Age. Online. Medical Education Research Journal. Dostupné z: <https://microsites.bournemouth.ac.uk/merj/files/2021/04/9.1-Mendoza-Lee-McDonough.pdf>. [parafrázováno 2025-02-17].

⁵⁶ 2015. Are you a nomophobe? Online. Iowa State University. Dostupné z: <https://www.news.iastate.edu/news/2015/08/26/nomophobia>. [parafrázováno 2025-01-25].

připojení, nemožnost získávat informace a ztráta pohodlí.⁵⁷ Diagnózu a léčbu stanovuje lékař – psycholog nebo psychiatr. Pro stanovení se využívá jak dotazník, tak rozhovor mezi lékařem a pacientem.

2.5.2 Možnosti psychologické intervence

Nomofobie zatím není uznávána jako samostatná diagnóza a léčí se tedy jako jiné fobie, úzkostné poruchy nebo závislosti. Jednou z možností jsou behaviorální terapie, které pracují s pacientovým strachem. K behaviorálním terapiím patří kognitivně behaviorální terapie, která se zaměřuje na pacientovy myšlenky, které fobii vyvolávají. Dále expoziční terapie, při které je člověk trpící fobií či úzkostí postupně vystavován svému strachu. V neposlední řadě sem patří také hypnoterapie, kdy lékař pacienta učí uklidňující techniky pomocí představ nepříjemného stavu.⁵⁸

Především pokud se jedná o těžší formu, může pacientovi psychiatr předepsat také léky. Ty se však zaměřují pouze na ulehčení některých symptomů vyvolaných závislostí, například úzkostí.⁵⁹ Prášky tak neléčí samotnou závislost, jen její příznaky a pro léčbu se tedy mohou využívat podpůrně, ne však jako jediný prostředek.

2.5.3 Svépomoc

Existuje několik možností, jak si může nomofobik pomoci sám. U lehčí formy nomofobie mohou tyto techniky a prostředky stačit, u těžších forem pak mohou být využívány podpůrně spolu s dalšími opatřeními.

⁵⁷ YILDIRIM, Calgar, 2014. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Online. Iowa State University. Dostupné z: <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/fd0e2cee-d665-46d3-9036-04bfd973e2d/content>. [parafrázováno 2025-01-25].

⁵⁸ FLETCHER, Jenna, 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [parafrázováno 2025-01-25].

⁵⁹ Tamtéž, [parafrázováno 2025-01-25].

Nomofobik může vyhledat podpůrné skupiny, které se zabývají strachem a úzkostmi, jimiž jejich členové procházejí.⁶⁰ Může se jednat o skupiny zaměřené přímo na závislost na mobilním telefonu nebo skupiny obecnějšího charakteru. Dále může pomoci sebevzdělávání⁶¹ o problému, které usnadní chápání, čím si dotýčný prochází. Přínosné mohou být také relaxační techniky. Sem patří například dechová cvičení nebo postupná svalová relaxace.⁶²

Podpůrně mohou fungovat také volně stažitelné aplikace, které mohou zablokovat na určitou dobu aplikace, které nomofobik používá nebo je umožní používat jen stanovenou dobu apod. Patří sem například aplikace one sec, která při spuštění aplikací provede uživatele dechovým cvičením či uživatele upozorní, pokud v aplikaci tráví delší dobu. Další aplikací je Zario, které umožňuje nastavit časový limit k jednotlivým aplikacím a při jejich otevření nabídne uživateli jiné alternativy pro trávení času. Podobných aplikací je samozřejmě více, většina nabízí verzi zadarmo a placenou, které funguje intuitivněji a nabízí více možností. Některé mobilní telefony také mají podobné funkce zabudované již od výroby. Pokud se jedná o děti, většina zařízení také nabízí rodičovskou kontrolu, ve které se dá nastavit denní limit strávený na zařízení či zákaz některých aplikací, kontrolu nad vyhledáváním apod.

2.5.4 Programy digitální detoxikace a jejich efektivita

V poslední době nabývá na popularitě digitální detox. Jde o „čas, kdy člověk neužívá digitální zařízení jako mobilní telefony nebo počítače, především aby snížil stres a relaxoval.“⁶³ Detox nemusí trvat celý víkend, stačí pár hodin. „Digitální detox nespočívá v tom, že vyhodíte všechny přístroje do smetí a vrátíte se k životu bez technologií. Podstatou není vzdát se digitálního světa úplně. Při

⁶⁰ FLETCHER, Jenna, 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [parafrázováno 2025-01-25].

⁶¹ Tamtéž, [parafrázováno 2025-01-25].

⁶² Tamtéž, [parafrázováno 2025-01-25].

⁶³ Digital detox. Online. Oxford Learner's Dictionaries. Dostupné z: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox?q=digital+detox>. [cit. 2025-01-26].

digitálním detoxu je cílem, abyste se naučili žít s technologiemi způsobem, který je zdravý. Hlavním cílem je rovnováha.“⁶⁴

Digitální detox může přinést mnoho benefitů. Chvilé bez telefonu může snížit stres a pomoci zaměřit se na přítomnost. Dále se bez telefonu v ruce může zvýšit produktivita, protože se bez jeho používání může uživatel lépe soustředit na práci. Pomůže také se zdravím, a to jak na psychiku – může zlepšit sebevědomí, pokud se nezaměřujeme na porovnávání se s dalšími na sítích, tak také na fyzické zdraví, neboť dlouhodobé užívání vede ke ztuhlosti páteře, vysychání očí apod. Navíc může pomoci se spánkem, pokud člověk aplikuje detox večer.⁶⁵

Termín digitální detox se začal používat v roce 2012. Na rozdíl od té doby už je dnes ale původní detox v plné míře téměř nemožný. Původně šlo o několik dní strávených bez digitálních technologií.⁶⁶ To je dnes mnohem složitější, neboť být online či používat nějakou formu digitální technologie je často součástí práce, školy apod. Jeho pojetí se tedy pozměnilo.

„Problém nespočívá v samotném používání přístrojů, jde o to, že je používáme bez omezení.“⁶⁷ U detoxu jde tedy hlavně o omezení času tráveného s digitálními technologiemi. Pomoci může vypnutí upozornění kromě těch opravdu nezbytných a přepnout obrazovku na černobílé zobrazení – bez barev je telefon menším lákadlem. Dále je účinné vytvoření hranic – místa a čas, při kterých telefon nebudeme používat a nejlépe ho nebudeme mít u sebe. To znamená například nepoužívat telefon během jídla, nepoužívat technologie v ložnici nebo vymezení časových oken, nejlépe hodin, kdy telefon nebudeme používat.⁶⁸ Dobré je také sledovat, kdy telefon používáme – zda je to kvůli nudě nebo třeba práci.⁶⁹ Dále je

⁶⁴ GOODIN, Tanya, 2018. Off: digitální detox pro lepší život. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, s. 7. ISBN 9788075496454.

⁶⁵ SREENIVAS, Shishira, 2023. Digital Detox: What to Know. Online. WebMD. Dostupné z: <https://www.webmd.com/balance/what-is-digital-detox>. [parafrázováno 2025-01-26].

⁶⁶ EPSTEIN, Sophia, 2023. Is it possible to digital detox anymore? Online. BBC. Dostupné z: <https://www.bbc.com/worklife/article/20230313-is-it-possible-to-digital-detox-anymore>. [parafrázováno 2025-01-26].

⁶⁷ GOODIN, Tanya, 2018. Off: digitální detox pro lepší život. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, s. 14. ISBN 9788075496454.

⁶⁸ FRIEDMAN, Danielle, 2025. A Complete Guide to a Digital Detox. Online. Health. Dostupné z: <https://www.health.com/mind-body/digital-detox>. [parafrázováno 2025-01-27].

⁶⁹ SREENIVAS, Shishira, 2023. Digital Detox: What to Know. Online. WebMD. Dostupné z: <https://www.webmd.com/balance/what-is-digital-detox>. [parafrázováno 2025-01-27].

dobré dávat pozor, v jakých intervalech telefon zapínáme a kolikrát denně to je. Tato aktivita může pomoci uvědomit si, kolik času na telefonu opravdu trávíme.⁷⁰

Na účinnost digitálního detoxu bylo vedeno již několik studií. U některých se vyskytl negativní nebo žádný efekt na uživatele, většina však pozorovala pozitivní výsledky. Ve studii z roku 2024 se autoři zaměřili na vlastní studii benefitů detoxu a porovnání výsledků z jiných studií. Došli k závěru, že digitální detox přinesl účastníkům pozitivní změny, které se zachovaly i do kontroly po dvou týdnech od ukončení programu. Výzkumníci však upozorňují, že je třeba přistupovat k detoxu dle daného člověka a nabídnout místo telefonu jiné aktivity.⁷¹

2.6 Preventivní opatření a jejich role

Pokud jde o jiné závislosti, setkáváme se s několika druhy prevence. Programy primární prevence na školách, upozornění na krabičkách od cigaret, varování od rodičů. U mobilních telefonů tomu tak ale není, neboť stále ještě nejsou vnímány jako dostatečná hrozba a nomofobie ještě není zavedenou diagnózou. Ještě, než jsme si plně uvědomili závislostní potenciál mobilního telefonu, už se dávno stal masově rozšířeným. Nacházíme se před závislostí, která je mnohem rozšířenější než alkohol či jiné drogy, neboť se nachází všude. Na rozdíl od jiných drog také nabízí velké množství možností v jednom – fotoaparát, povídání si s přáteli, hry, bankovníctví nebo třeba sdílené album. Na rozdíl od jiných drog stačí jeden nákup a poté už ho můžeme používat kdykoliv a kdekoliv. Neustále se v něm množí nová nabídka – nové filmy, fotky přátel, nové hry. Navíc jsou aplikace v něm vytvořeny tak, aby byly návykové.⁷² Většina populace je již do určité míry závislá. Na rozdíl od jiných drog, a to i těch společensky akceptovaných, jako třeba alkohol, se nemůžeme plně vyvarovat jejich používání. Pokud si někdo nedá alkoholický

⁷⁰ GOODIN, Tanya, 2018. Off: digitální detox pro lepší život. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, s. 29. ISBN 9788075496454.

⁷¹ ANANDPARA, Gaurang; KHARADI, Ashish; VIDJA, Prakash; CHAUHAN, Yashkumar et al., 2024. A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. Online. National Library of Medicine. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11109987/>. [parafrázováno 2025-01-27].

⁷² TEDx Talks, 2018, From smartphone addiction to human connection | Ritzo ten Cate | TEDxBreda, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=B-sJ3vJxBiY>. [parafrázováno 2025-01-27].

přípitek, většina lidí to pochopí. Kdo ale pochopí, že někdo nechce používat telefon, když se stal neodmyslitelnou součástí našeho života? Bez telefonního čísla dnes člověk skoro neexistuje, je potřeba všude, stejně jako email.

Vzhledem k rozšíření telefonů nelze zastavit jejich všudypřítomnost. Doba, kdy jsme mohli lidstvo přesvědčit o nepoužívání již utekla. Stále však můžeme varovat o rizicích, které s sebou používání telefonu přináší. Vzhledem k rozšíření nomofobie je osvěta o rizicích a možnostech předcházení a řešení problému velmi důležitá. Telefony jsou navíc v mnoha ohledech velmi přínosné a jejich úplný zánik není správným řešením.

Jak již bylo v práci zmíněno, existují techniky, které může pro léčbu nomofobie praktikovat každý sám. Některé z těchto metod jsou účinné i jako preventivní opatření. Dobrou praktikou je digitální detox, který nám pomůže vrátit se zpět do reality a nezáviset tolik na chytrém telefonu. Pokud se dopředu naučíme být určitou dobu bez telefonu, snižujeme riziko vypěstování závislosti. Pomoci může stanovení časových limitů pro telefon i jednotlivé aplikace. Znovu platí, že pokud budeme mít stanovené limity, bude mnohem těžší závislost získat. Zrovna tak může být vhodné vytvoření pravidel pro používání mobilního telefonu, například nepoužívat mobilní telefon při jídle nebo omezit jeho užívání před spaním. Pomoci mohou také techniky mindfulness a meditace. Ty působí na úzkost a další psychické problémy a pomáhají je tlumit. Protože jsme zvyklí telefon využívat i ve stresujících situacích a celkově jako únik od reality, pokud nebudeme mít důvod, nebudeme tolik hnaní k jeho použití. Navíc jak již bylo zmíněno nomofobie často koreluje s duševními poruchami, které meditace a mindfulness techniky pomáhají tlumit a mohou tak snížit riziko vytvoření dalšího problému.

Jak u dospělých, tak i u škol panuje často postoj, že jsou děti digitálními nomády a telefonům a ostatním digitálním technologiím rozumí a chápou jejich rizika.⁷³ „Pokud budeme předpokládat, že mládež v kontaktu s technologiemi prostě absorbuje vše potřebné k digitální gramotnosti, zřikáme se tím odpovědnosti za to, že teenagerům pomůžeme, aby si nezbytné dovednosti osvojili.“⁷⁴ Je nezbytné,

⁷³ BOYD, danah, 2017. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, s. 212-235. ISBN 9788074701658.

⁷⁴ Tamtéž, s. 216.

abychom dětem a mladistvým vysvětlili, jak k chytrým telefonům a dalším technologiím přistupovat. Není dobrým řešením pouze zakazovat či omezovat, neboť to často dítě táhne k porušování těchto příkazů.⁷⁵ Naopak, důležité je dětem od mala vysvětlovat, jak telefony používat. Vysvětlit jim rizika a nabídnout alternativní aktivity. U nejmladších dětí je důležitý vzor rodiče. U starších může pomoci škola, například v rámci programu primární prevence, ale také zařazením tématu do hodin. Některé školy také zavádějí zákazy telefonů během hodin, ale i během přestávek. Panuje zde však otázka, jak moc účinná tato opatření jsou a zda je všechny děti dodržují.

Určitý typ prevence lze zavést také na pracovišti. Pomoci může například nevyžádování neustálé dostupnosti zaměstnance. Zde je prevence důležitá především u osob, které pro výkon práce používají digitální technologie.

Co se týče obecné populace, není od věci zavést kampaně s osvětou, které by do povědomí lidí dostaly možnost závislosti na telefonu. Je důležité poučit o rizicích a také zmínit příznaky, neboť tak můžeme některým lidem pomoci si uvědomit, že se jedná o problém, který je dost možná třeba řešit. Vzhledem k rozšířenosti problému a celkové nevědomosti většinové populace je důležité vzdělávat o nomofobii. Pokud uživatele telefonů poučíme o existenci diagnózy a pokud budou dostupná preventivní opatření, můžeme zasáhnout, dokud není pozdě. Výzkumy dokazují, že se nomofobie u celkové populace zhoršuje, je tedy nejvyšší čas pro řešení situace.

2.7 Nomofobie a budoucí vývoj společnosti

Chytré telefony se staly součástí našeho života. Velká část populace se bez nich neobejde pro výkon svého povolání, někteří školáci ho používají k výuce. Navíc jsou pro nás do určité míry přínosné. Je tedy téměř nemožné představit si budoucnost, ve které by chytré telefony neexistovaly, pokud by je nenahradila jiná forma digitálního zařízení. Telefony jsou neodmyslitelnou součástí naší

⁷⁵ DOČEKAL, Daniel; MÜLLER, Jan; HARRIS, Anastázie a HEGER, Luboš, 2019. Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Flowee. Praha: Mladá fronta, s. 43. ISBN 978-80-204-5145-3.

budoucnosti tak, jako přítomnosti. Naše společná budoucnost však může vypadat různě.

Nadměrné používání chytrých telefonů u dětí má neblahé účinky na mnoho aspektů jejich budoucího života. Ovlivňuje komunikační schopnosti, neboť komunikace skrz zprávy probíhá odlišným způsobem od konverzace naživo. Ochromuje také schopnost rozumět neverbální komunikaci a chápat emoční rozpoložení ostatních.⁷⁶ Navíc nadměrné užívání může náš vztah s telefonem přetvořit v závislost. Pokud mají se závislostí na telefonech problémy dnešní teenageři, je prognóza pro dnes ještě malé děti znepokojující. Do puberty brzy přijde nová generace dětí, které se již narodily do světa, kterému chytré mobily dominují. A mezi nimi značná část, která se s telefonem setkávala již od kočárku. Zatím nevíme, jak moc budou tyto děti ovlivněny, ale je pravděpodobné, že se na nich jejich digitální dětství podepíše a přinese s sebou problémy, na které nejsme připraveni.⁷⁷ Děti však nejsou jediné, kdo má problém. Podle průzkumů se ukazuje, že používání mobilních telefonů se zvyšuje, a to u všech generací. Ukázkou může být například průzkum společnosti ami digital, která se sice zaměřuje pouze na sociální sítě, ale ty jsou nejčastěji používány na telefonech. Podle jejich výsledků jsou mnohem více online také senioři.⁷⁸

Naše budoucnost se může vyvíjet jiným směrem, pokud s nomofobií budeme pracovat. U tohoto scénáře je zapotřebí edukace společnosti, ale také připravenost lékařů. Česká republika se potýká s nedostatkem psychologů a psychiatrů, především pak u dětí. Ne každý je také připraven řešit právě závislost na telefonu. Pro překonání závislosti je třeba ji nahradit něčím jiným. Nejlépe tím, co bude odpovídat potřebám jedince. Při výzkumu hráčů závislých na hře World of Warcraft se ukázalo, že hráči hru hrají a stávají se závislými z různých důvodů. Pro někoho byla nejdůležitějším aspektem komunikace se spoluhráči, pro jiného hra sloužila k vybití frustrace. Pokud chceme těmto hráčům pomoci, u každého bude náhrada za hru vypadat jinak. U hráče, pro kterého byla nejdůležitější

⁷⁶ ALTER, Adam L, 2018. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Brno: Host, s. 211-222. ISBN 978-80-7577-460-6.

⁷⁷ Tamtéž, s. 75-76, 219-228

⁷⁸ 2024. INDEX 2024. Online. Ami digital. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>. [parafrázováno 2025-02-28].

komunikace, můžeme tuto komunikaci přenést do reálného světa a může se stát například členem nějakého kroužku, kde si bude moci popovídat. Frustrovanému hráči může naopak lépe pomoci třeba nějaký bojový sport.⁷⁹

Přínosným není zákaz mobilních telefonů, neboť se ukazuje, že to, co je zakázané, nás mnohem více přitahuje. Autor knihy Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí Adam Alter se zamýšlí nad možnostmi, že ne u všech nomofobiků se také musí jednat o závislost. Poukazuje na rozsáhlý problém se závislostí na internetu v Číně u mladistvých, kde se pozastavuje u možnosti, že internet může být pouze prostředkem pro řešení jejich problémů jako je například osamělost. A také poukazuje na to, že se v Číně jedná spíše o kulturní problém, kdy ke zvětšování problému dochází díky jeho rozsáhlosti.⁸⁰

Nomofobie je současný problém, jehož závažnost do budoucnosti poroste. Pokud bude její vývoj pokračovat tak, jako doposud, můžeme očekávat navýšení počtu nomofobiků se střední a těžkou nomofobií. V takovém případě se dá očekávat nárůst počtu osob, které budou potřebovat lékařskou pomoc. Tato situace pravděpodobně zvýší akademický zájem o tuto závislost a dále uznání nomofobie jako oficiální diagnózy. Na druhou stranu si někteří začínají uvědomovat rozsáhlost tohoto problému již nyní a roste počet lidí, kteří se rozhodnout se svou závislostí pracovat a upravit svůj vztah s chytrým telefonem. Je tedy otázkou, zda se neobjeví dostatečně velký počet lidí, kteří začnou upravovat své digitální návyky a inspirují ostatní a hodnoty nomofobie neklesnou samy. Můžeme však předpokládat, že v určité formě nomofobie u velké části populace zůstane, může však klesnout míra jejich závislosti.

⁷⁹ ALTER, Adam L, 2018. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Brno: Host, s. 245. ISBN 978-80-7577-460-6.

⁸⁰ Tamtéž, s. 230-231, 239-242.

II. Empirická část

Obsahem této části jsou výzkumy především longitudinálního charakteru.

3. Výzkumy

3.1 Výzkum na Policejní Akademii ČR a základní škole

V rámci předmětu sociální deviace bylo realizováno longitudinální šetření u studentů PAČR a základní školy, u kterých byla zjišťována formou standardizovaného dotazníku NMP-Q míra závislosti na signálu a mobilním telefonu. Šetření probíhalo v období 2019–2024. V této podkapitole se podrobněji zabývám výsledky z roku 2024. Mám možnost u studentů PAČR porovnávat data již od roku 2019, pro lepší přehlednost se tímto bude zabývat podkapitola následující.

3.1.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit prevalenci a míru nomofobie u žáků ZŠ a studentů Policejní Akademie ČR a její proměnlivost dle věku a pohlaví respondentů.

3.1.2 Hypotézy

- H1: Velká část populace bude nomofobií zasažena.
- H2: Mladší věkové skupiny budou vykazovat vyšší úroveň nomofobie než starší.
- H3: Ženy budou vykazovat vyšší úroveň nomofobie než muži.

3.1.3 Výzkumná metoda

Výzkumný soubor byl tvořen celkem 326 respondenty, z toho 151 studenty Policejní Akademie ČR a 175 žáků druhého stupně základní školy. U žáků ZŠ jde o věkovou kategorii 12–15 let, u studentů PA ČR je věkové rozmezí 19–24 let.

Výzkum byl prováděn kvantitativní metodou. Respondenti byli vybráni na základě jejich dostupnosti. Na dotazník v papírové formě žáci a studenti odpovídali v průběhu října 2024. Všichni jej vyplnili anonymně a dobrovolně. Z výzkumu byly vyřazeny ty dotazníky, které nebyly vyplněny úplně.

K výzkumu byl použit dotazník Nomofobie NMP-Q (nomophobia questionnaire), obsahující dvacet otázek ze čtyř oblastí – Nemožnost získávat informace, Ztráta pohodlí poskytovaná mobilním telefonem, Nemožnost komunikovat a Ztráta připojení.

Výsledky z dotazníků byly zaznamenány do programu Excel a zpracovány v programu SPSS. Podle počtu bodů získaných v dotazníku byli respondenti zařazeni do čtyř kategorií – žádná nomofobie, mírná nomofobie, střední nomofobie a těžká nomofobie. Kromě těchto výsledků pak byly odpovědi rozřazeny podle pohlaví a věku.

3.1.4 Výsledky dotazníkového šetření

Z celkových výsledků dotazníku vyplývá, že většina respondentů spadá do kategorie mírné (42 %) a střední (51,5 %) nomofobie. Bez nomofobie není téměř žádný z respondentů (0,3 %). Těžkých nomofobiků je v průměru 6,1 %.

Kategorizované skóre testu NMP-Q

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Nejsi nomofobik	1	.3	.3	.3
	Mírná nomofobie	137	42.0	42.0	42.3
	Střední nomofobie	168	51.5	51.5	93.9
	Těžká nomofobie	20	6.1	6.1	100.0
	Celkem	326	100.0	100.0	

Tabulka 1 – Kategorizované skóre studentů PAČR a ZŠ 2024

3.1.4.1 Rozdíl výsledků podle věku

Kategorizovaný fyzický věk * Kategorizované skóre testu NMP-Q

			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Kategorizovaný fyzický věk	Do 15 let	1	57	98	19	175
		Nad 15 let	0	80	70	1	151
	Celkem		1	137	168	20	326
Řádková procenta	Kategorizovaný fyzický věk	Do 15 let	.6%	32.6%	56.0%	10.9%	100.0%
		Nad 15 let	.0%	53.0%	46.4%	.7%	100.0%
	Celkem		.3%	42.0%	51.5%	6.1%	100.0%

Tabulka 2 – Studenti PAČR a ZŠ dle věku 2024 1

Skóre získané v dotazníku a jejich četnost byly v jedné z částí rozděleny dle věku na dvě kategorie – do patnácti let a nad patnáct let, kteří byli dále rozděleni na devatenáct až dvacet a dvacet jedna a více.

Co se týče věkové kategorie do patnácti let, pak nejvíce respondentů spadalo do střední nomofobie (56 %). Druhou nejpočetnější skupinou byli mírní nomofobici (32,6 %). 10,9 % pak dosáhlo na těžkou nomofobii. Počet respondentů bez nomofobie je téměř zanedbatelný (0,6 %).

U respondentů nad patnáct let se dokonce nevyskytl ani jeden jedinec bez nomofobie. Nejpočetnější skupina zde zastoupená pak byla mírná nomofobie (53 %), podobného výsledku dosáhla střední nomofobie (46,4 %). Na rozdíl mladších respondentů zde však byl znatelně menší výskyt těžkých nomofobiků (0,7 %).

Kategorizovaný fyzický věk * Kategorizované skóre testu NMP-Q

			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Kategorizovaný fyzický věk	Do 15 let	1	57	98	19	175
		19 až 20 let	0	68	62	0	130
		21 a více let	0	12	8	1	21
	Celkem		1	137	168	20	326
Řádková procenta	Kategorizovaný fyzický věk	Do 15 let	.6%	32.6%	56.0%	10.9%	100.0%
		19 až 20 let	.0%	52.3%	47.7%	.0%	100.0%
		21 a více let	.0%	57.1%	38.1%	4.8%	100.0%
	Celkem		.3%	42.0%	51.5%	6.1%	100.0%

Tabulka 3 – Studenti PAČR a ZŠ dle věku 2024 2

Pokud si skupinu patnáct let a výše dále rozdělíme, můžeme si všimnout vyššího zastoupení mírných nomofobiků ve skupině dvacet jedna a více (57,1 % a 32,6 %). Naopak u střední nomofobie je častější výskyt skupiny devatenáct a dvacet let (47,7 % oproti 38,1 %). V této skupině se pak také nevyskytoval žádný těžký

nomofobik, u skupiny dvacet jedna a více tohoto skóre dosáhlo 4,8 % respondentů.

3.1.4.2 Rozdíl výsledků podle pohlaví

Pohlaví * Kategorizované skóre testu NMP-Q

			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Pohlaví	Muž	0	73	72	3	148
		Žena	1	64	96	17	178
	Celkem		1	137	168	20	326
Řádková procenta	Pohlaví	Muž	.0%	49.3%	48.6%	2.0%	100.0%
		Žena	.6%	36.0%	53.9%	9.6%	100.0%
	Celkem		.3%	42.0%	51.5%	6.1%	100.0%

Tabulka 4 – Studenti PAČR a ZŠ dle pohlaví 2024

Ze všech respondentů se nevyskytl ani jeden muž bez nomofobie, žen poté bylo 0,6 %. V mírné nomofobii převažovali muži (49,3 % a 36 %), ve střední nomofobii naopak ženy (63,9 % na 48,6 %). V těžké nomofobii znovu převažovaly ženy (9,6 % na 2 %).

3.1.5 Interpretace výsledků

3.1.5.1 Obecná prevalence nomofobie

Výsledky ukazují, že u výzkumné skupiny se nomofobie vyskytuje téměř univerzálně. Největší podíl respondentů spadá do kategorie mírné a střední nomofobie, a tedy nomofobie ovlivňuje kvalitu života většiny. Malou, ale kritickou část populace tvoří těžcí nomofobici, jejichž život už je závislostí výrazně narušen.

3.1.5.2 Analýza dle věku

U všech věkových kategorií nalézáme největší část u mírné a střední nomofobie, liší se však svým zastoupením. U respondentů do patnácti let tvoří nejpočetnější skupinu střední nomofobie. Přes desetinu odpovídajících pak tvoří lidé s těžkou nomofobií, což ukazuje na rizikovost mladé generace, u níž jsou moderní technologie běžnou součástí každodenního života. Navíc zde existuje větší tlak ze

strany vrstevníků být online, hrát populární hry apod. U mladších uživatelů mohou také být větší problémy se seberegulací.

U skupiny respondentů starších patnácti let převažuje nad střední nomofobií mírná nomofobie. Ve skupině se nevyskytl nikdo bez nomofobie, na druhou stranu je zde ale podstatně nižší zastoupení těžkých nomofobiků. Tyto výsledky ukazují na lepší schopnost starších respondentů lépe zvládat vztah se svým zařízením. Z toho můžeme usuzovat, že vyspělejší a zkušenější jedinci budou méně ovlivnitelní a více schopni regulovat své chování. Vliv zde však může hrát také fakt, že velká část této kategorie vyrůstala v podmínkách bez takového rozšíření moderních informačních zařízení, jaké známe dnes a měla k nim v dětství menší či žádný přístup. Na druhou stranu se však u této věkové kategorie stále vyskytuje potřeba být online, zejména díky tlaku jejich vrstevníků.

Pokud si starší skupinu rozdělíme na respondenty věkové kategorie od devatenácti do dvaceti let a kategorii starší jednadvaceti let, můžeme též pozorovat jistou proměnu zastoupení. Mladší jedinci mají vyšší zastoupení ve střední nomofobii, na rozdíl od respondentů starších dvaceti jedna let, u kterých jednoznačně převládá mírná nomofobie. Zároveň s tím se však u nich vyskytuje skupina těžkých nomofobiků, kteří ve vzorku mladší skupiny nebyli zastoupeni. Tento nárůst může značit jinou dynamiku v používání technologií, jako je například pracovní stres.

3.1.5.3 Analýza dle pohlaví

Mezi muži se nevyskytl nikdo bez nomofobie, zároveň je zde velmi malý počet těžkých nomofobiků. Většina spadá do mírné a střední nomofobie, kdy podíl mezi těmito skupinami je téměř vyrovnaný.

U žen se vyskytl značně větší podíl u střední než mírné nomofobie. I když se u tohoto pohlaví vyskytla i žádná nomofobie, je zde mnohem vyšší podíl těžkých nomofobiků. Z těchto výsledků tedy vyplývá, že u žen bývá závislost na mobilním telefonu závažnější, než je tomu u mužů.

Za nepoměr výsledků mezi pohlavími stojí mnoho faktorů. Jedním z hlavních důvodů mohou být rozličné vzorce užívání moderních informačních technologií mezi muži a ženami. Některé aktivity mají vyšší potenciál na to stát se závislostí.

Určitý vliv pak také hraje smýšlení společnosti. Například u žen můžeme brát v potaz větší tlak na sebe prezentaci, který může vyústit v potřebu validace od ostatních na sociálních sítích či porovnávání se s ostatními.

3.1.6 Diskuse

Výzkum ukazuje, že nejohroženější skupinou jsou děti, u kterých se vyskytuje také největší míra těžké nomofobie. To odpovídá předpokladu výzkumu a obecně předpokládané myšlence, že se nomofobie nejčastěji vyskytuje právě u dětí. Vysoké skóre dětských účastníků je pravděpodobně ovlivněno jejich fází vývoje, kdy si teprve osvojují návyky a učí se ovládat své chování. Pro mnoho z nich je tedy těžké ovládat své vzorce chování a odolávat lákadlu, jakým chytrý telefon bezesporu je, kdežto starší studenti již mají alespoň částečně vyvinutou sebekontrolu. Jejich výsledky jsou také jistě ovlivněny prostředím, ve kterém vyrůstají. Většina z nich se již narodila do světa, kterému digitální technologie dominují a pravděpodobně se s chytrými telefony setkávají již od útlého věku. Oproti tomu část starších účastníků ještě prožila dětství bez telefonů. Jiné studie navíc ukazují, že u vzniku nomofobie a její míry často záleží na tom, jak dlouho uživatelé chytrý telefon vlastní. Zatímco starší účastníci často začali telefony vlastnit až okolo puberty, ti mladší je mnohdy používají již od mladšího školního věku.

Ohroženou skupinou jsou také ženy, u kterých je nomofobie obecně vyšší než u mužů. Zde se pravděpodobně propisuje způsob, jakým muži a ženy telefony používají. Ženy mnohem častěji telefony primárně používají jako prostředek pro socializaci. Oproti tomu u mužů jsou telefony využívány pro zábavu, kterou jsou často mobilní hry. Nicméně rozdíly mezi pohlavími nejsou tak značné a pohlaví tedy není hlavním důvodem pro vznik nomofobie.

Alarmující je fakt, že se ve výzkumu neobjevil téměř nikdo bez nomofobie, jde tedy o závislost, kterou trpí do určité míry téměř všichni. Potvrzuje to tak hypotézu, že je nomofobie rozšířeným fenoménem. Rozsah nomofobie je pravděpodobně ovlivněn rozsahem mobilních telefonů, které dnes vlastní téměř všichni.

3.1.7 Limity šetření

Výzkum byl proveden u vybraného vzorku respondentů, kteří jsou součástí stejné školy (vysoké a základní). Vzhledem k velikosti vzorku a omezeného okruhu respondentů ho není možné stoprocentně přenést na všechny studenty a žáky, a tak ani na celou populaci. Můžeme ho však použít jako nápovědu k představě o současné situaci. Výzkum byl dále zaměřen na kvantitativní data. Neznáme tedy pozadí životů žáků a studentů, kteří ho vyplnili a mohou nám tak unikat další činitelé, kteří nomofobii ovlivňují. Existuje zde také možnost, že někteří respondenti neodpovídali pravdivě, přestože byl dotazník anonymní, nebo plně nepochopili zadaným otázkám.

3.1.8 Doporučení

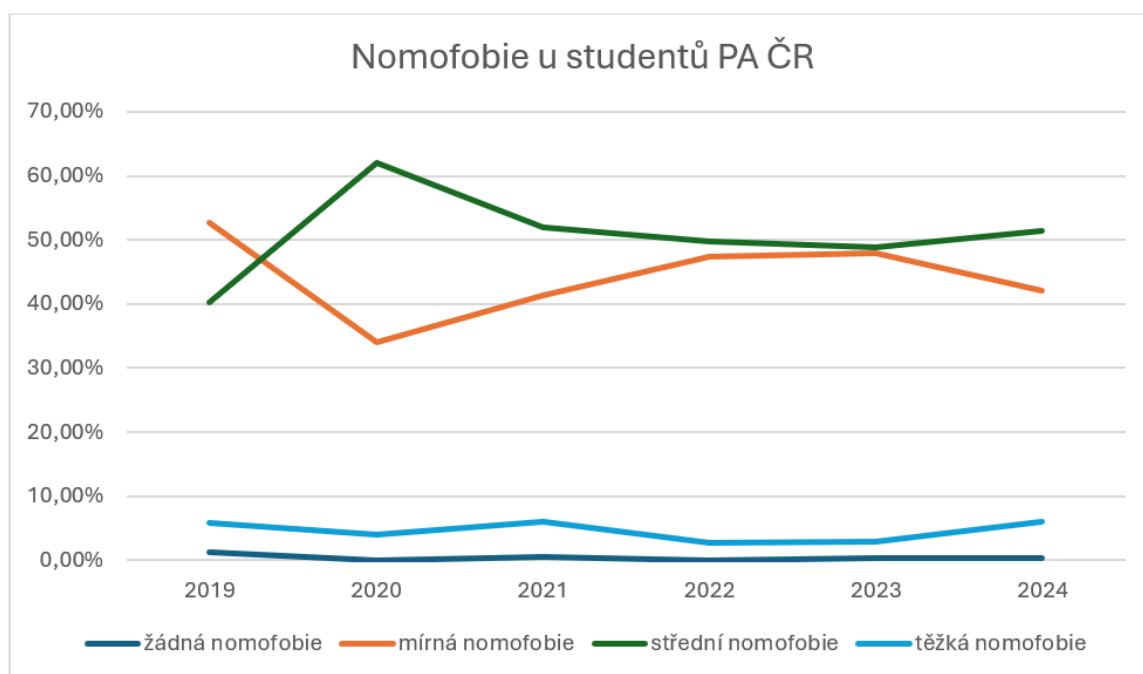
Přestože je výzkum limitován velikostí vzorku, můžeme předpokládat, že stav celkové populace se nebude moc lišit. Nomofobie je tedy problém, který se týká téměř všech a je třeba ji řešit. Jednou z možností jsou vzdělávací programy a šíření osvěty celkově, které lidem představí nomofobii a možnosti jejího řešení. Mnoho lidí, především mírných nomofobiků si totiž nemusí uvědomovat, že si nějakou závislost na telefonu vybudovali, nebo že by se mohla prohloubit. Nejdůležitější je pak osvěta u školáků, kteří jsou podle výzkumu nejvíce zasaženi.

Co se týče školáků a dětí obecně, platí, že velký vliv hraje okolí. Je tedy třeba, aby se jejich rodiče zamysleli nad tím, jaký vztah mají k telefonu oni sami. Zároveň mohou s dítětem nastavit hranice, jako je například časově omezený přístup k telefonu či konkrétním aplikacím. Kromě rodiny je důležitá také škola. Ta může do výuky zařadit přednášky a diskuse na dané téma. Některé školy volí také cestu zákazu mobilního telefonu. Je ovšem otázkou, jak účinné toto řešení je a jak se k němu postaví rodiče žáků. Plné vyřazení telefonů navíc nemusí být plně přínosné, neboť je třeba žáky digitálně vzdělávat, aby se naučili digitální technologie používat a je třeba je poučit o používání chytrých telefonů, o využívání jejich funkcí, chování na internetu, a právě také používání telefonů tak, aby snížili riziko vzniku závislosti. Někteří žáci mohou brát zákaz jako výzvu a pro část z nich bude lepším řešením je tedy poučit o přístupu k jejich chytrému telefonu a nastavení hranic.

Kromě dětí jsou nomofobií ohroženy především ženy. Pro ně, ale i pro muže, mohou být přínosné kampaně na mentální wellbeing a edukace ohledně nomofobie. Je žádoucí, aby se o možnosti vzniku závislosti dozvěděli ještě před jejím vznikem, či po případě ve fázi, kdy se závislost ještě nestala závažným problémem. Důležitý je také přístup k odborné péči pro ty, kteří závislost nezvládají sami. V České republice je trvalý podstav psychologů a psychiatrů, především těch dětských. Většina z nich nemusí být na nomofobii připravena, neboť není uznávána jako diagnóza, což také může ztěžovat léčbu. Je tedy vhodné pořádat programy pro tyto lékaře, aby byli na své pacienty připraveni a byli schopni je s nimi úspěšně řešit.

3.1.9 Porovnání s předchozími ročníky

Výzkum prevalence nomofobie u studentů Policejní akademie probíhá již od roku 2019. V následujícím grafu jsou znázorněny procentuální hodnoty výsledků studentů za posledních šest let (2019–2024). Tmavě modře je znázorněna žádná nomofobie, oranžová znázorňuje mírnou nomofobii, zelená střední nomofobii a světle modrá je pro těžkou nomofobii.



Graf č. 1 – Nomofobie u studentů PAČR 2019-2024

	Žádná nomofobie	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie
2019	1,2%	52,7%	40,2%	5,9%
2020	0%	34%	62%	4%
2021	0,5%	41,4%	52%	6,1%
2022	0%	47,4%	49,8%	2,8%
2023	0,4%	47,9%	48,8%	2,9%
2024	0,3%	42%	51,5%	6,1%

Tabulka 5 – Vývoj nomofobie u studentů PAČR 2019-2024

Z tabulky a grafu je vyplývá, že nejpočetnějšími skupinami jsou studenti s mírnou a střední nomofobií, kdy zastoupení osciluje od 92,9 % do 97,2 %. Nejnížší zastoupení mají lidé bez nomofobie, kdy ve dvou ročnících nebyl zastoupen žádný. Druhou nejméně zastoupenou skupinou jsou těžcí nomofobici. Přestože se jedná o poměrně malé zastoupení, jeho sledování je důležité vzhledem k tomu, co s sebou těžká nomofobie přináší.

U žádné nomofobie se nevyskytují moc velké výkyvy výsledků. Nejvyšší zastoupení nacházíme v roce 2019 s 1,2 %. Hodnoty s rokem 2020 klesají na 0 % a poté se drží do 0,5 %. Tyto výsledky přinášejí znepokojující, avšak téměř očekávané zjištění, a tedy že většina studentů má nějakou formu nomofobie, a to až na pár jedinců. To ukazuje, jak rozsáhlým problémem nomofobie je.

Mírná nomofobie dosahuje maxima v roce 2019 s 52,7 %. V následujícím roce klesá na 34 %, aby v následujících třech letech narůstala zpět, avšak v posledním roce znovu klesá, a to na 42 %.

Střední nomofobie dosahovala minimální hodnoty v roce 2019 s 40,2 %. V roce 2020 narůstá na alarmujících 62 % a v následujícím roce klesá na 52 % a od té doby se drží okolo 50 %.

Těžká nomofobie z 5,9 % z roku 2019 překvapivě v roce 2020 klesá na 4 %, v roce 2021 však znovu stoupá a překračuje původní hodnotu na 6,1 %. V následujících dvou letech znovu klesá na 2,8 a 2,9 %, v roce 2024 ale hodnota znovu roste a s 6,1 % dosahuje výsledku z roku 2021.

Výsledky z let 2020 a 2021 byly téměř jistě ovlivněny pandemií Covid-19. Online výuka přinutila studenty trávit mnohem více času na počítačích a mobilních

telefonech pro účast na výuce a plnění úkolů. Izolace a dodržování restrikcí způsobila, že se kontaktování s rodinou a přáteli realizovalo mnohem častěji skrze digitální technologie. Covid také přinesl strach a obavy a s tím zhoršení mentálního zdraví, pro některé se tedy tato zařízení mohla stát jakýmsi útočištěm a místem pro únik z reality. Zajímavé je, že v roce 2020 mírná nomofobie klesla o 20 %, důvodem je však nárůst střední nomofobie, a to také o 20 %. U mírných nomofobiků tedy došlo k prohloubení závislosti. V roce 2021 můžeme vidět změnu, kdy střední nomofobie i přes pandemii klesá o 10 % a mírná nomofobie stoupá na 41,4 %. Autorka to připisuje zlehčením restrikcí a pravděpodobnosti, že si někteří studenti uvědomili závažnost svých potíží a rozhodli se je řešit. V roce 2021 se také setkáváme s nárůstem těžké nomofobie, kdy je pravděpodobné, že se u některých středních nomofobiků závislost prohloubila a tito jedinci sklouzli k těžší formě závislosti.

Roky 2022 a 2023 přináší nárůst mírné nomofobie, která se vrací téměř zpět k hodnotě z roku 2019 a menší pokles střední nomofobie. Významný pokles můžeme zaznamenat u těžké nomofobie, kdy hodnoty klesají o polovinu a drží se pod 3 %. Zatímco mírná nomofobie se tedy navrátila v původní stav, u středních nomofobiků narostl jejich počet. Pozitivní změnou se stalo zastoupení nomofobiků těžkých, které se oproti původním hodnotám znatelně snížilo.

Rok 2024 přináší novou změnu hodnot, které se až na mírnou nomofobii významně posouvají. Klesá nám hodnota mírné nomofobie o téměř 6 %. Střední nomofobie narůstá trochu, a to na 51,5 % z 48,8 %. Velký nárůst se však objevuje u těžkých nomofobiků, kdy se hodnoty zdvojnásobují na 6,1 %. Tento vzestup míry nomofobie je znepokojující, neboť dle něj 57,6 % studentů trpí střední a těžkou nomofobií. Na rozdíl od let 2020–2021 v roce 2024 nemáme pandemii ani podobný stav, který by tento nárůst vysvětloval. Je možné, že výsledky jsou pandemií ještě stále do určité míry ovlivněny, na druhou stranu se po snížení v roce 2022 hodnoty držely i v roce následujícím. Pravděpodobné také je, že si stále více zvykáme na neustálou přítomnost telefonů a postupně se na nich stáváme více závislími. Konec konců je jejich používání stále více normalizováno i na místech a situacích, kde to dříve nebylo zvykem. Existuje zde však jedna proměnná, která se dle názoru autorky bude v následujících letech stále více

propisovat do výsledků výzkumu, a sice prostředí, ve kterém mladí dospělí, jež tvoří většinu vysokoškolských studentů, vyrůstali. Dospělosti totiž začínají dosahovat ti, kteří se již narodili do digitální doby. Zatímco studenti z prvního ročníku výzkumu byli narozeni okolo přelomu milénia, studenti z roku 2024 se narodili až po něm. Pokud vezmeme v potaz, že první iPhone byl představen v roce 2007, pak studenti z roku 2019 měli možnost ho poznat na prvním stupni základní školy. Pokud vezmeme v úvahu také fakt, že nějakou dobu trvalo, než se chytré mobily rozšířily, pak tedy tito studenti chytré telefony pravděpodobně zaregistrovali okolo svých deseti let. Dá se tedy předpokládat, že mnoho z nich vlastnilo první chytrý telefon až s příchodem puberty. Jinak je tomu u studentů z roku 2024, kdy se nejmladší z nich narodili okolo roku 2004, tedy blízko roku 2007. K chytrým telefonům tak většina z nich měla přístup mnohem dříve než jejich předchůdci. Měli tím pádem mnohem více času si na mobilní telefon zvyknout. Navíc v jejich dětských letech nastal boom používání chytrých telefonů a jejich okolí je tedy používalo mnohem častěji, což jim dávalo možnost osvojit si tyto vzorce chování. V příštích letech tedy bude nomofobie u studentů pravděpodobně dále narůstat.

3.2 Další výzkumy realizované v ČR

3.2.1 Ami digital

Společnost ami digital již 8 let realizuje průzkum trhu sociálních médií. V průzkumu se zaměřují na druh používaných zařízení, oblíbenost největších sociálních sítí či na chování uživatelů na sítích dle věku. Sběr dat provádí výzkumná agentura STEM/MARK. Velikost vzorku byla 1 010 respondentů starších 15 let. Sběr byl konán v období duben–květen 2024.

Podle průzkumu tráví čeští uživatelé na sítích v průměru 144 minut denně. Doba oproti loňským 4 letům klesá a přibližuje se na předcovidové období. Přitom nejvíce času lidé na sítích trávili v roce 2022, a to 164 minut. Každý den se na sociální sítě přihlásí 80 % všech uživatelů. Nejvíce času zabere sítě nejmladším uživatelům (15-27 let) – 210 minut denně. Na sítě se každý den přihlásí 95 %

z nich. Nejméně času pak na sítích tráví uživatelé starší 65 let – 103 minut, denně sítě zkontroluje 61 % z nich.

Většina uživatelů sociální sítě navštěvuje z chytrého telefonu, a to 82 %. Tato hodnota neustále stoupá a výzkumníci uvádějí, že loňský rok byl prvním rokem, kdy byl telefon nejpoužívanější pro všechny generace. Nejčastějším důvodem pro používání sociálních sítí jsou přátelé (85 %), dále zábava (82 %), ale také sociální sítě fungují jako zdroj informací (76 %). Počet uživatelů sociálních sítí se každý rok zvyšuje, a to i u nejstarších návštěvníků.⁸¹

3.2.2 Nomofobie v pediatrické populaci

V roce 2022 provedly Jana Chromá a Nikol Španihelová výzkum míry nomofobie v české pediatrické populaci. Data byla sbírána standardizovaným dotazníkem NMP-Q. Šlo o metodologii kvantitativního výzkumu. Soubor respondentů byl 237 dětí z druhého stupně základní školy, z toho 108 dívek a 129 chlapců, ve věku 10–17 let. Cílem bylo zjistit míru nomofobie.⁸² „Byly stanoveny tři dílčí cíle. Zjistit míru nomofobie v závislosti na demografických charakteristikách (věk, pohlaví). Zjistit vztah mezi časem stráveným na chytrém telefonu a mírou nomofobie. Zjistit vztah mezi délkou vlastnictví chytrého telefonu a mírou nomofobie.“⁸³

Výzkum ukázal, že „47 % dětí má mírnou nomofobii, 41 % respondentů střední nomofobii, 10 % dětí má těžkou nomofobii a u 2 % respondentů nebyla zjištěna žádná nomofobie.“⁸⁴ Výsledky ukázaly, že věk nehraje u míry nomofobie dětí roli. Stejně tak nebyl významný rozdíl ani mezi pohlavími, o něco vyšší nomofobie ale dosahovala děvčata. Statistický významným se však ukázal vztah mezi časem stráveným na telefonu a mírou nomofobie. Nejvyššího skóre dosahovali ti, kteří na telefonu trávili nejdéle času. Autorky také zjistily, že čím déle byly děti vlastníky

⁸¹ 2024. INDEX 2024. Online. Ami digital. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>. [parafrázováno 2025-01-02].

⁸² CHROMÁ, Jana; ŠPANIHELOVÁ, Nikol, 2022. Nomofobie v pediatrické populaci. Online. Česko-Slovenská Pediatrie. Vol. 77, č. 6, s. 356-361. Dostupné z: <https://cspediatrie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>. [parafrázováno 2025-01-02].

⁸³ Tamtéž, [cit. 2025-01-02].

⁸⁴ Tamtéž, [cit. 2025-01-02].

telefonu, tím vyšší u nich byla hodnota nomofobie. Největší počet dětí trávil dle výzkumu na svém telefonu v rozmezí 1–3 hodiny denně.⁸⁵

3.3 Zahraniční studie

3.3.1 Studie srovnávající výzkumy z několika států

Studie ze španělské Mezinárodní univerzity de La Rioja a Salamanské univerzity je zaměřena na porovnání studií z celého světa. Výzkumníci v ní porovnávají 108 studií uveřejněných ve španělském a anglickém jazyce. Do studie byly zahrnuty výzkumy z celého světa. Autoři sice neuvádějí kompletní seznam zemí, z nichž výsledky pocházejí, nicméně je jisté, že se jedná o státy z různých částí světa. Výzkumy pocházely například z USA, Španělska, Turecka, Indie, Saudské Arábie nebo Číny.⁸⁶ Tato studie je tedy významná svým dosahem a možností zjistit možné kulturní rozdíly, které by mohly ovlivnit míru nomofobie.

Při srovnávání výsledků se zaměřili mimo jiné na roli pohlaví. Ze studií vyplývá, že nomofobií častěji trpí ženy (vyšší míra nomofobie u 24 studií), v některých případech však vedli muži (vyšší míra nomofobie u 8 studií). Autoři upozorňují, že jde o výsledky z různých částí světa s odlišnými kulturami, což poukazuje na to, že rozdílné hodnoty mezi pohlavími nemůžeme vysvětlovat samotnými sociálními faktory.

Dále se při porovnávání zaměřili na věk. Výzkumníci připouští, že srovnávání dle věku je složité. Studie používají jiné věkové skupiny či věk neuvádějí přímo, ale například pouze příslušností k určitému ročníku školy. Přesto však při porovnání došli k závěru, že mladší respondenti bývají náchylnější.

⁸⁵ CHROMÁ, Jana; ŠPANIHELOVÁ, Nikol, 2022. Nomofobie v pediatrické populaci. Online. Česko-Slovenská Pediatrie. Vol. 77, č. 6, s. 356-361. Dostupné z: <https://cspediatric.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>. [parafrázováno 2025-01-02].

⁸⁶ LEÓN-MEJÍA, Ana C.; GUTIÉRREZ-ORTEGA, Monica; SERRANO-PINTADO, Isabel; GONZÁLEZ-CABRERA, Joaquín, 2021; A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Online. PLoS ONE. Vol. 16, č. 5. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509#references>. [parafrázováno 2025-01-27].

Výzkumníci došli k závěru, že se nomofobie častěji vykytuje u mladých lidí a žen, nicméně u většiny výzkumů nebyl porovnáván věk s pohlavím, či nebyl přímo uveden, takže není možné definitivně zjistit kauzalitu.⁸⁷

3.3.2 Generační studie

Abdul Haris Nadeemi z Jain University v Indii ve své studii porovnával míru nomofobie mezi třemi generacemi. Studie se účastnilo 150 účastníků ve věku 17–70 let. Výzkum byl zaměřen na 3 generace: Baby boomers (narození v letech 1946–1964), Mileniálové (narození 1981–1994) a generace Z (narození 1997–2012). Účastníci vyplňovali dva dotazníky – dotazník NMP-Q k určení nomofobie a dotazník SAS-SV pro určení míry závislosti na telefonu.

Výsledky ukázaly, že výskyt nomofobie mezi třemi generacemi se významně nelišil, a tedy že všechny generace jsou nomofobií zasaženy podobně. Stejně tomu bylo i u závislosti na telefonu. U dotazníku závislosti na telefonu si nejlépe vedli zástupci generace Baby boomers s 32 %, za nimi se s 35 % umístila generace Z a nejhůře dopadli Mileniálové s 37 %.⁸⁸ Vzhledem k tomu, že se výsledky moc procentuálně neliší můžeme říci, že u závislosti na telefonu nehraje věk moc velkou roli. Lehce překvapivá je však generace Mileniálů, kteří v této studii dosáhli větší skóre než generace Z, která bývá považována za nejohroženější a nejvíce zasaženou nomofobií.

⁸⁷ LEÓN-MEJÍA, Ana C.; GUTIÉRREZ-ORTEGA, Monica; SERRANO-PINTADO, Isabel; GONZÁLEZ-CABRERA, Joaquín, 2021; A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Online. PLoS ONE. Vol. 16, č. 5. Dostupné z:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509#references>. [parafrázováno 2025-01-27].

⁸⁸ HARIS, Abdul, 2024. A COMPARATIVE STUDY ON THE LEVEL OF NOMOPHOBIA AND SMARTPHONE ADDICTION AMONG THREE GENERATIONS: BOOMERS, MILLENNIALS AND GENERATION Z. Online. ResearchGate. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/378845847_A_COMPARATIVE_STUDY_ON_THE_LEVEL_OF_NOMOPHOBIA_AND_SMARTPHONE_ADDICTION_AMONG_THREE_GENERATIONS_BOOMERS_MILLENNIALS_AND_GENERATION_Z. [parafrázováno 2025-01-27].

3.4 Porovnání výzkumů

Ze všech studií vyplývá, jak moc velkým problémem nomofobie je. Co se týče proměnných, zde už se studie rozcházejí. U některých studií se ukazuje nepoměr výsledků mezi pohlavími. Ze studií většinou vycházejí hůře ženy, v některých studiích jsou však více zasaženi muži. O něco častěji jsou však ohroženější skupinou ženy. Důvodem pro tyto rozdílné výsledky mohou být rozdíly mezi skupinami, ve kterých byla nomofobie zkoumána. Roli může hrát věk, který komparační studie u jednotlivých porovnávaných studií neuvádí. Dále mohou být výsledky ovlivněny ekonomickým zázemím respondentů a jejich sociálním postavením. Roli by také mohly hrát, alespoň co se míry nomofobie týče, kulturní rozdíly.

Druhou velkou proměnnou je věk. Výzkumy ukazují, že nomofobií jsou zasaženy všechny věkové kategorie. Přestože generační studie ukazuje, že závislost na telefonu je podobná u všech skupin⁸⁹, ostatní výzkumy se shodují, že častěji a ve větší míře se nomofobie vyskytuje u dětí a mladých dospělých. Výzkum nomofobie v pediatrické populaci došel k závěru, že u dětí nehraje na míru nomofobie věk roli a jsou zasaženy všechny bez ohledu na něj.⁹⁰ Výzkum na základní škole a na Policejní akademii v Praze však zaznamenal vyšší prevalenci u dětí mladších, kdy u dětí do 15 let byl také poměrně znatelně více zastoupený počet těžkých nomofobiků.⁹¹ Rozdílné výsledky mohly být ovlivněné tím, že výzkum Nomofobie v pediatrické populaci proběhl za doby covidu, kdy měly všechny děti online výuku. Výzkum ami digital pak ukazuje, že co se týče sociálních sítí, i zde dominují mladí lidé, a to jak v počtu strávených minut, tak v procentuálním počtu uživatelů, kteří sítě kontrolují každý den.⁹²

⁸⁹ HARIS, Abdul, 2024. A COMPARATIVE STUDY ON THE LEVEL OF NOMOPHOBIA AND SMARTPHONE ADDICTION AMONG THREE GENERATIONS: BOOMERS, MILLENNIALS AND GENERATION Z. Online. ResearchGate. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/378845847_A_COMPARATIVE_STUDY_ON_THE_LEVEL_OF_NOMOPHOBIA_AND_SMARTPHONE_ADDICTION_AMONG_THREE_GENERATIONS_BOOMERS_MILLENNIALS_AND_GENERATION_Z. [parafrázováno 2025-01-27].

⁹⁰ CHROMÁ, Jana; ŠPANIHELOVÁ, Nikol, 2022. Nomofobie v pediatrické populaci. Online. Česko-Slovenská Pediatrie. Vol. 77, č. 6, s. 356-361. Dostupné z: <https://cspediatrie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>. [parafrázováno 2025-02-28].

⁹¹ Výzkum nomofobie – studenti Policejní akademie České republiky v Praze 2019–2024

⁹² 2024. INDEX 2024. Online. Ami digital. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>. [parafrázováno 2025-02-28].

Ve studii porovnávající výzkumy z několika států dochází výzkumníci k závěru, že na výskytu nomofobie nehraje roli místo, odkud respondenti pocházejí, neboť se nomofobie vyskytuje v podobné míře ve všech zahrnutých státech napříč kontinenty. Můžeme tedy soudit, že státní příslušnost a kultura nehrají velkou roli, co se týče rozšíření nomofobie.⁹³ Mohou však do určité míry ovlivňovat její míru.

⁹³ LEÓN-MEJÍA, Ana C.; GUTIÉRREZ-ORTEGA, Monica; SERRANO-PINTADO, Isabel; GONZÁLEZ-CABRERA, Joaquín, 2021; A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Online. PLoS ONE. Vol. 16, č. 5. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509#references>. [parafrázováno 2025-02-28].

Závěr

Přestože se chytré telefony objevily teprve před necelými dvěma dekádami, jsou dnes rozšířené po celém světě. Navykli jsme si na jejich neustálou přítomnost a naučili se je používat téměř kdykoli a kdekoli. Z chytrého pomocníka se však zároveň stala potenciální droga, kterou užívá většina lidstva. Výzkumy ukazují, že nomofobií je zasažena většina uživatelů mobilních telefonů. Stále ještě dominují skupiny s mírnou a střední nomofobií, avšak těžkých nomofobiků přibývá. Rozložení mezi mírnými nomofobiky se postupně převažuje ve prospěch střední nomofobie.

I když termín nomofobie vznikl již v roce 2008, stále ještě není uznáván jako právoplatná diagnóza. To způsobuje potíže s diagnostikováním pacientů. Zároveň postrádáme speciální léčebné metody vyvinuté pro potřeby nomofobiků. Léčba nomofobie jako úzkostné poruchy nebo fobie je samozřejmě přínosná, nicméně léčebné metody přímo na míru nomofobiků, sledující důvod vzniku závislosti u pacientů víceméně chybí. Stále také nemáme dostatek výzkumů především na příčiny vzniku, ale chybí také výzkumy zaměřené na malé děti, starší dospělé a seniory, neboť se většina výzkumů zaměřuje na studenty a žáky. Na druhou stranu jsou to právě děti a mladí dospělí, kdo nomofobií trpí nejčastěji.

Výskyt nomofobie byl výrazně ovlivněn pandemií covid, za které se hodnoty nomofobie značným způsobem zvedly. I když se poté hodnoty víceméně vrátily na původní místa, zůstali jsme zvýšeným používáním mobilů ovlivněni. Covid urychlil digitalizaci, a i po jeho skončení se některé školy rozhodly částečně ponechat hybridní výuku a více pracovat s digitálními technologiemi. To samé platí také pro pracoviště, kde narostl počet zaměstnavatelů, kteří nabízejí částečnou práci z domova.

V příštích letech budou také dospívat děti, které již nezažily dětství bez chytrých telefonů. Mnoho z nich vlastní telefon již od útlého věku. Některé studie poukazují na to, že se děti učí nápodobou okolí a také na to, že čím déle vlastní dítě telefon, tím větší je šance na závislost na telefonu a na vyšší míru nomofobie. Můžeme tedy s pravděpodobností očekávat nárůst u střední a těžké nomofobie.

Z výzkumu můžeme zaznamenat trend zvyšující se závislosti. Z časového hlediska lze zaznamenat mírný vzestup střední nomofobie, i když nejvyšší hodnoty byly zaznamenány v roce 2020. Tyto údaje z roku 2020 mohou do jisté míry odrážet fakt masivnějšího rozšíření mobilních telefonů mezi sledovanými. Zvedá se také těžká forma nomofobie. Nomofobie je tedy velmi aktuálním tématem, které si rozhodně zaslouží pozornost.

Seznam použité literatury

Knižní zdroje:

1. ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6.
2. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 9788074701658.
3. DOČEKAL, Daniel; MÜLLER, Jan; HARRIS, Anastázie a HEGER, Luboš. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Flowee. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5145-3.
4. GOODIN, Tanya. *Off: digitální detox pro lepší život*. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Esence. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 9788075496454.
5. KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 9788024755953.
6. Výzkum nomofobie – studenti Policejní akademie České republiky v Praze 2019–2024

Internetové zdroje:

1. 2015. Are you a nomophobe? Online. Iowa State University. Dostupné z: <https://www.news.iastate.edu/news/2015/08/26/nomophobia>. [parafrázováno 2025-01-25].
2. 2021. Závislost: co to je? Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>. [cit. 2024-11-06].
3. 2024. INDEX 2024. Online. Ami digital. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>. [parafrázováno 2025-02-28].
4. A New Addiction on the Rise: Mobile Game Addiction. Online. Addictions. Dostupné z: <https://www.addictions.com/blog/a-new-addiction-on-the-rise-mobile-game-addiction/>. [parafrázováno 2025-02-15].
5. ANANDPARA, Gaurang; KHARADI, Ashish; VIDJA, Prakash; CHAUHAN, Yashkumar et al., 2024. A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. Online. National Library of Medicine. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11109987/>. [parafrázováno 2025-01-27].
6. BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2019. NOMOPHOBIA: NO Mobile PHone PhoBIA. Online. Journal of Family Medicine and Primary Care. Vol. 8, č. 4, s. 1297–1300. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6510111/>. [cit. 2024-11-07].

7. ÇAKMAK TOLAN, Özlem; KARAHAN, Selma, 2021. The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. Online. International Journal of Psychology and Educational Studies. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1332279.pdf>. [parafrázováno 2025-02-1].
8. Diagnostická kritéria závislosti. Online. Psychoterapeutické centrum Jihlava. Dostupné z: <https://psycholog-jihlava.cz/diagnosticka-kriteria-zavislosti>. [cit. 2025-03-01].
9. Digital detox. Online. Oxford Learner's Dictionaries. Dostupné z: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox?q=digital+detox>. [cit. 2025-01-26].
10. EPSTEIN, Sophia, 2023. Is it possible to digital detox anymore? Online. BBC. Dostupné z: <https://www.bbc.com/worklife/article/20230313-is-it-possible-to-digital-detox-anymore>. [parafrázováno 2025-01-26].
11. FLETCHER, Jenna; 2022. What is nomophobia? Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia>. [cit. 2024-11-07].
12. FRIEDMAN, Danielle, 2025. A Complete Guide to a Digital Detox. Online. Health. Dostupné z: <https://www.health.com/mind-body/digital-detox>. [parafrázováno 2025-01-27].
13. GAINSBURY, Sally M., 2015. Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4610999/>. [parafrázováno 2025-02-15].
14. GNARDELLIS, Charalambos; VAGKA, Elissavet; LAGIOU, Areti; NOTARA, Venetia, 2023. Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece. Online. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. Vol. 13, č. 12, s. 2765-2778. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10743171/#sec3-ejihpe-13-00191>. [cit. 2024-12-7].
15. HARIS, Abdul, 2024. A COMPARATIVE STUDY ON THE LEVEL OF NOMOPHOBIA AND SMARTPHONE ADDICTION AMONG THREE GENERATIONS: BOOMERS, MILLENNIALS AND GENERATION Z. Online. ResearchGate. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/378845847_A_COMPARATIVE_STUDY_ON_THE_LEVEL_OF_NOMOPHOBIA_AND_SMARTPHONE_ADDICTION_AMONG_THREE_GENERATIONS_BOOMERS_MILLENNIALS_AND_GENERATION_Z. [parafrázováno 2025-01-27].
16. HILLIARD, Jena, 2025. Social Media Addiction. Online. Addiction Center. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/>. [parafrázováno 2025-02-07]
17. CHERNEY, Kristeen, 2020. What Is Social Media Addiction? Online. Healthline. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>. [parafrázováno 2025-02-07].
18. CHROMÁ, Jana; ŠPANIHELOVÁ, Nikol, 2022. Nomofobie v pediatrické populaci. Online. Česko-Slovenská Pediatrie. Vol. 77, č. 6, s. 356-361.

- Dostupné z: <https://cspediatricie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>.
[parafrázováno 2025-01-02].
19. KONUPKOVÁ, Eliška, 2018. Syndrom fantomových vibrací – příznaky, projevy, symptomy, příčina, léčba. Online. Příznaky a projevy nemocí. Dostupné z: <https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/1495-syndrom-fantomovych-vibraci-priznaky-projevy-symptomy-pricina-lecba>.
[parafrázováno 2024-11-08].
 20. LEÓN-MEJÍA, Ana C.; GUTIÉRREZ-ORTEGA, Monica; SERRANO-PINTADO, Isabel; GONZÁLEZ-CABRERA, Joaquín, 2021; A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Online. PLoS ONE. Vol. 16, č. 5. Dostupné z:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509#references>. [parafrázováno 2025-01-27].
 21. MENDOZA, Jessica; LEE, Seungyeon; MCDONOUGH, Ian. The Relationship between Nomophobia and Classroom Learning: How Fear of Being without Cellphones Affects the Youth Population in a Digital Age. Online. Medical Education Research Journal. Dostupné z:
<https://microsites.bournemouth.ac.uk/merj/files/2021/04/9.1-Mendoza-Lee-McDonough.pdf>. [parafrázováno 2025-02-17].
 22. Nelátkové závislosti. Online. Prev-centrum. Dostupné z:
<https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovve-zavislosti/>.
[parafrázováno 2024-11-06].
 23. SREENIVAS, Shishira, 2023. Digital Detox: What to Know. Online. WebMD. Dostupné z: <https://www.webmd.com/balance/what-is-digital-detox>.
[parafrázováno 2025-01-26].
 24. Státní zdravotní ústav, 2021. Nelátkové závislosti: co to je? Online. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovve-zavislosti-zakladni-informace>. [cit. 2025-03-01].
 25. TEDx Talks, 2013, Cell Phones, Dopamine, and Development: Barbara Jennings at TEDxABQ, YouTube video. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=kGZvNbfrNag>. [parafrázováno 2024-12-7].
 26. TEDx Talks, 2018, From smartphone addiction to human connection | Ritzen Cate | TEDxBreda, YouTube video. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=B-sJ3vJxBiY>. [parafrázováno 2025-01-27].
 27. TEDx Talks, 2023, Smartphones: It's Time to Confront Our Global Addiction | Dr. Justin Romano | TEDxOmaha, YouTube video. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=2ldLwkj4dRc>. [parafrázováno 2024-11-07].
 28. TURAN, Zeynep; Yilmaz, Rabia Meryem, 2024. Do Personality Traits Influence Nomophobia? An Investigation of the Big Five Personality Traits

- and Nomophobia Levels in University Students. Online. Psycho-Educational Research Reviews. Vol. 13, č. 1, s. 46-59. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/380365672_Do_Personality_Traits_Influence_Nomophobia_An_Investigation_of_the_Big_Five_Personality_Traits_and_Nomophobia_Levels_in_University_Students. [parafrázováno 2024-11-15].
29. VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti Patologické hráčství. Online. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/404/patologicke-hracstvi.pdf>. [parafrázováno 2025-02-15].
30. YILDIRIM, Calgar, 2014. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Online. Iowa State University. Dostupné z: <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/fd0e2cee-d665-46d3-9036-04fbfd973e2d/content>. [parafrázováno 2025-01-25].
31. YOUSEFIAN, Zeinab; KHODABAKHSHI-KOOLAEI, Anahita, 2023. The quality of social interactions in young girls with nomophobia syndrome. Online. ScienceDirect. Vol. 12. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958823000738#bib38>. [parafrázováno 2025-02-17].

Seznam tabulek a grafů:

1. Tabulka 1 – Kategorizované skóre studenti PAČR a ZŠ 2024.....	34
2. Tabulka 2 – Studenti PAČR a ZŠ dle věku 2024 1.....	35
3. Tabulka 3 – Studenti PAČR a ZŠ dle věku 2024 2.....	35
4. Tabulka 4 – Studenti PAČR a ZŠ dle pohlaví 2024.....	36
5. Graf č. 1 – Nomofobie u studentů PAČR 2019 - 2024.....	40
6. Tabulka 5 – Vývoj nomofobie u studentů PAČR 2019–2024.....	41