

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra Sociální a charitativní práce

Bakalářská práce

# Novodobé závislosti

Problematika užívání chytrého mobilního  
telefonu dospělé populace  
na Českobudějovicku

Autor práce: Leona Nýdlová  
Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič, CSc.  
Studijní obor: Sociální a charitativní práce (KS)

2023

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Dne:

.....

Leona Nýdlová

### **Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce RSDr. Jánu Mišovičovi, CSC. za vedení bakalářské práce a za cenné rady a připomínky. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Jiřímu Korešovi, psychoterapeutovi a adiktologovi Poradny pro nelátkové závislosti Prevent99 v Českých Budějovicích, za jeho ochotu poskytnout mi rozhovor a za pomoc v orientaci v problematice nelátkových závislostí v regionu. Děkuji mé rodině za pomoc a podporu.

# Obsah

ÚVOD .....	6
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>8</b>
1.1 NÁVYKOVÉ TECHNOLOGIE .....	8
1.1.1 <i>Mobilní telefon a jeho historie</i> .....	9
1.1.2 <i>Komunikační technologie a závislost</i> .....	9
1.1.2.1 <i>Nomofobie</i> .....	9
1.1.3 <i>Etika a informační a komunikační technologie</i> .....	10
1.1.4 <i>Národní monitorovací středisko pro drogy a digitální závislosti</i> .....	11
1.1.4.1 <i>Dospělá populace a digitální problematika v České republice</i> .....	13
1.2 TELEFON JAKO PROSTŘEDEK PRO NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI.....	14
1.2.1 <i>Nelátkové (behaviorální) závislosti</i> .....	14
1.2.2 <i>Nelátkové závislosti spojené s nadužíváním mobilního telefonu</i> .....	15
1.2.2.1 <i>Nelátková závislost – závislost na telefonu</i> .....	15
1.2.2.2 <i>Nadužívání telefonů a duševní zdraví</i> .....	15
1.2.2.2.1 <i>Posouzení závislosti na smartphonu</i> .....	16
1.2.2.3 <i>Nadužívání chytrých mobilních telefonů a očekávání</i> .....	17
1.2.2.4 <i>Nadužívání chytrých mobilních telefonů a pozornost</i> .....	17
1.2.2.5 <i>Digitální prostor a zpětná vazba</i> .....	17
1.2.2.6 <i>Nadužívání přenosné elektroniky a cíle</i> .....	18
1.2.2.7 <i>Mobilní telefon a digitální prostor</i> .....	20
1.2.2.8 <i>Prevent99 a chytrý telefon jako prostředek</i> .....	21
1.2.2.8.1 <i>Typy nelátkových závislostí získané přes mobilní telefon</i> .....	22
1.3 PREVENCE NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ A LÉČBA.....	24
1.3.1 <i>Prevence – regulace času stráveného na telefonu</i> .....	24
1.3.2 <i>K činnosti Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí</i> .....	25
1.3.3 <i>Význam Poradny pro nelátkové závislosti Prevent99</i> .....	25
1.3.4 <i>Politika regulace v oblasti digitálních závislostí</i> .....	26
<b>2 VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>27</b>
2.1 CÍL VÝZKUMU .....	27
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY, HYPOTÉZY A OPERACIONALIZACE.....	27
2.2.1 <i>Výzkumný soubor a oslovení výzkumného souboru</i> .....	28
2.2.2 <i>Charakteristika respondentů</i> .....	28
2.2.3 <i>Metoda výzkumu</i> .....	29
2.2.4 <i>Struktura dotazníku</i> .....	30
2.2.5 <i>Etika</i> .....	30
2.3 HODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO TÉMATU .....	30
2.3.1 <i>Metoda zpracování dat</i> .....	30
2.3.2 <i>Vyhodnocení závislost na mobilním telefonu dospělé populace v oblasti regionu Českobudějovicka</i> .....	30
2.3.3 <i>Dopad použití mobilního telefonu na zdravý životní styl podle sociodemografické charakteristiky respondentů</i> .....	30
2.3.4 <i>Vyhodnocení dotazníku společnosti O2</i> .....	33
2.3.5 <i>Vyhodnocení výzkumné otázky</i> .....	37
2.3.6 <i>Vyhodnocení hypotéz</i> .....	38
<b>DISKUSE.....</b>	<b>40</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>42</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>44</b>
BIBLIOGRAFIE.....	44
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	44

ROZHOVORY .....	45
<b>PŘÍLOHA I. ....</b>	<b>46</b>
<b>PŘÍLOHA II. ....</b>	<b>47</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>49</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>50</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>51</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>52</b>

# Úvod

Problematika nelátkových závislostí je v dnešní době tématem, které se otevírá v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií, kterými jsou počítače, iPady, Smartphony a další. Současná společnost je nastavená na výkon, na dosahování cílů a digitální technologie jsou snadno dostupným prostředkem k rychlému uspokojování novodobých potřeb člověka.

V mé bakalářské práci se zaměřuji na rizikové faktory, které souvisí s nadužíváním těchto technologií. Abych mohla lépe obsáhnout problematiku, zaměřuji se především na specifickou nositelnou elektroniku, tj. na Smartphony. Mým cílem je podívat se v mé bakalářské práci na problematiku nadužívání chytrých mobilních telefonů v kontextu s dopady tohoto chování na zdravý životní styl jedince, protože nadměrné užívání technologií se jeví jako rizikové pro duševní i fyzický zdraví člověka. Stále častěji je možné střídat se s patologickými jevy souvisejícími se ztrátou kontroly při užívání smartphonů a to napříč generacemi naší společnosti.

Rychlost a stres, které jedince ve společnosti ovlivňují a nutí jej se mu přizpůsobovat mohou mít na lidský organismus negativní dopad. Tlak společnosti na jedince tak podporuje nadužívání technologií a výrazně narušuje životní rytmus člověka. Organismus člověka se nedokáže přizpůsobovat tak rychlému vývoji technologií a tlaku na jejich používání.

Nedávné covidové období ještě přispělo ke zhoršení situace spojené se závislostí na technologiích. Požadavky na on-line komunikaci nejen ve školství, ale i v běžném pracovním procesu a ve volném čase téměř u každého člověka byly žádoucí pro jeho fungování ve společnosti a člověk mohl díky smartphonům alespoň částečně vystoupit ze své izolovanosti. Omezení pohybu mimo dům vedlo k tomu, že se jedinec často nudil a užívání chytrého telefonu situaci často řešilo.

Tématikou závislostí na technologiích se přednostně zabývají psychologové, neurologové, psychiatři, poradenští specialisté, adiktologové, lékaři a sociální pracovníci s cílem rozpoznat příznaky závislosti, pochopit závislého klienta a najít slabá místa v životě klienta, která závislost pomáhají rozvíjet. Pojmenovávají problémy, snaží se na ně upozorňovat a reagovat a podporovat systémy, které mohou přispět k prevenci nebo abstinenci závislého uživatele.

Problematika nelátkových závislostí mě oslovila během mé praxe vykonávané v rámci studia. Konzultace v adiktologické poradně mě motivovaly podívat se na problém jak z pohledu stážisty, tak z pohledu nezávislého pozorovatele v pracovním a soukromém prostředí a nakonec i z pohledu uživatele. Začala jsem se o téma více zajímat a zjistila jsem, že se společnost soustřeďuje na problematiku především v souvislosti s dětmi. Na základě pozorování okolí jsem dospěla k tomu, že problém se závislostí má i generace dospělých a že u dospělé populace společnosti je závislost na mobilní telefonu velký problém. Nadužívání telefonu nejen u dětí ale i dospělých jsem mohla pozorovat v dopravních prostředcích, autech, ve školách, v zaměstnání, v rámci venkovních a vnitřních volnočasových aktivit, ale i v soukromém prostoru doma. Téma bakalářské práce bych proto ráda využila k tomu, abych na problém nadužívání chytrých mobilních telefonů upozornila a problém aktuálně představila jako prostředek, který dává vzniknout nelátkovému závislostem, a zároveň ho představila z pohledu závislé činnosti spojené s jeho nadužíváním.

Cílem mé bakalářské práce je mapovat stav nadužívání mobilních telefonů v současné společnosti a za pomoci výzkumu se zaměřit na problematiku v oblasti Českobudějovicka a současně zhodnotit možnosti prevence a léčení nelátkových závislostí. V práci jsem využila teoreticko-empirickou metodologii.

V teoretické části představím komunikační technologie a jejich dopad na závislé chování. Kromě dostupných technologií se přednostně zaměřím na chytrý telefon (smartphone), jako na prostředek pro rozvoj a vznik závislostí. Zpřehledním, co pro člověka komunikační technika znamená, jak působí na náš organismus a proč je pro nás tak „neodolatelná“. Dále se budu věnovat behaviorálním závislostem, které s nadužíváním telefonu úzce souvisí, pojmenuji je a zmíním rizika s nimi spojená. Zmíním léčebný a preventivní přístup v léčbě závislosti. Budu se věnovat etickému přístupu jedince v on-line prostoru.

Ve výzkumné části se věnuji otázkám problematiky závislosti na chytrém mobilním telefonu na Českobudějovicku. Výzkum má kvantitativní charakter. Během výzkumné práce jsem oslovila dospělé respondenty, kteří v oblasti Českobudějovicka bydlí nebo zde trvale působí po dobu více než 6 měsíců (např. pracovně).

Vzhledem k tomu, že problematika závislostí na technologiích je tématem současné doby, pracuji s omezeným množstvím relevantních zdrojů, proto kromě bibliografie budu využívat internetových zdrojů a statistik. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal v regionu Českobudějovicka, doplnila jsem zdroje o rozhovor s vedoucím Poradny pro nelátkové závislosti Prevent99 v Českých Budějovicích. Závěry z rozhovoru jsem použila výhradně pro téma této bakalářské práce na základě informovaného souhlasu.

Ve své práci vycházím zejména z následujících odborných článků a publikací: *Adam Alter*, Neodolatelné – vzestup návykových technologií a byznys se závislostí, *Anders Hansen*, Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou, *Nešpor Karel*. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby

# 1 Teoretická část

## 1.1 Návykové technologie

Využívání technologií v současném světě je nutností a mobilní technologie jsou nedílnou součástí lidského života. Jejich užívání je dáno snadnou dostupností na obchodním trhu, jejich ekonomickou dostupností a srozumitelností (známým jazykem a jednoduchými aplikacemi) pro každého uživatele. Jsou prostředkem, jak se snadno pohybovat v online prostoru a jsou zdrojem kontaktů a získávání informací. Navíc jejich vlastnictví dává uživatelům jistý status ve společnosti a je vnímáno dalšími uživateli tak, že je majitel smartphonu informačně zdatný, orientovaný v komunitě, stále dostupný apod. Majiteli pak dává pocit důležitosti, nepostradatelnosti, sounáležitosti s dalšími aktivními členy komunity. Jedinec dnešní společnosti je konfrontován denně s potřebou využívat nejrůznější technologie. Jejich velikost a hmotnost se zmenšuje a jejich rychlost a délka aktivního provozu se zvětšuje. Jak uvádí odborné zdroje, nutkavé používání chytrých mobilních telefonů, chytrých hodinek, iPadů a dalších technologií může mít dopad na koncentraci jedince, schopnost sebereflexe a může napomáhat jeho izolaci ve společnosti. Nadužívání těchto technologií jako nástrojů člověka výrazně ochuzuje o čas, který by ideálně mohl využít k aktivní nebo jiné zdraví prospěšné činnosti, která podporuje jeho zdraví. V kontextu s těmito znaky bude do budoucna nutné umět s novodobými technologiemi správně zacházet a správně je využívat pro to, co dávají dobrého a preventivně se vyvarovat aktivitám spojených s jejich nadužíváním, jež vedou k závislosti.

Každá technologie, podle četnosti využívání, může vést k závislosti. Softwarový inženýr Instagramu Greg Hochmuth říká, že vyvíjí „hnací motor závislosti“, protože vždycky najdeme k rozkliknutí nějaký další hashtag (termín pro pojem ze sociální sítě definovaný #, kterým lze vytvořit odkaz na další příspěvky s podobnou tématikou). Vzniká zacyklený nekončící systém informací dostupný v on-line prostoru. Informace jsou dostupné díky Facebooku, Instagramu, Tinderu a dalších dobře dostupných sociálních platforem.<sup>1</sup>

Pronikání nových technologií a četnost jejich využívání spolu s virtuální realitou způsobují změny v chování a každodenních návycích jednotlivců. Tyto technologie vyvolávají změnu identity uživatelů a mění i jejich způsob vnímání reality. Mohou se vyznačovat pozitivními aspekty, kterými jsou například překonávání bariér, mobilizování velkého počtu zdrojů, komunikačních partnerů, zapojování se do různých interakcí, mohou usnadňovat výměnu informací, maximalizovat počet transakcí apod. Problém u výše uvedeného je ale neosobnost, způsobená absencí komunikace tváří v tvář. Ta může způsobovat narušené chování a pocity odcizení vedoucí k sociální izolaci, ekonomickým problémům a dalším patologiím.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6, s. 13

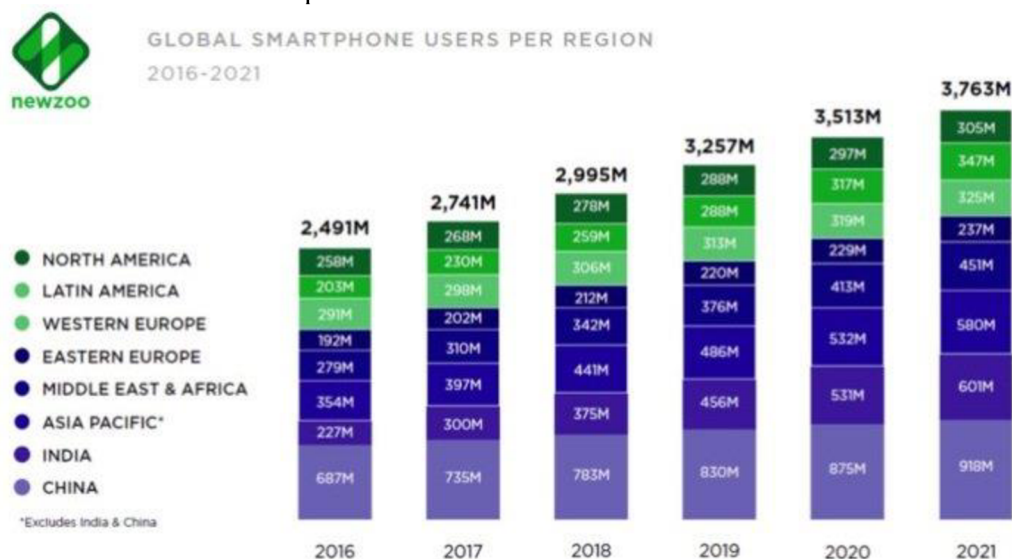
<sup>2</sup> Návrh na zahrnutí nomofobie do nového DSM-V - PMC (nih.gov)



### 1.1.1 Mobilní telefon a jeho historie

V dnešní době je mobilní telefon jedním z nejvýznamnějších vynálezů moderní historie a je úzce spjatý s využíváním informačních technologií. První mobilní telefonický hovor uskutečnil americký inženýr, autor prvního mobilního telefonu Martin Cooper a to teprve v nedávné době (3. dubna 1973) v New Yorku. Od té doby, tj. za necelých padesát let, prošel mobilní telefon velkou vývojovou změnou. Jeho hmotnost se snížila ze 784 g na 263 g, doba hovoru se prodloužila z 0,5 hodiny na 32 hodin (údaje jsou platné k roku 2019). Investicniweb.cz uvádí, že byl velkým přínosem především v nejhudších zemích světa, kde z průzkumu OSN vyplývá, že se za posledních 25 let z chudoby díky mobilnímu telefonu dostala více než miliarda lidí. Telefony byly prostředkem, který umožňoval přístup ke vzdělání a pomáhaly v oblastech zdravotní péče. Níže uvedený graf je ukázkou nárůstu používání telefonu ve světě v letech 2016-2021. (M se rovná 1 milion lidí).<sup>3</sup>

Graf 1: Používání smartphonů ve světě



Zdroj: Credit Suisse

### 1.1.2 Komunikační technologie a závislost

Je zřejmé, že je užívání mobilních telefonů stále atraktivnější a příjemnější a je přirozené, že tyto technologie stále více poutají naši pozornost. Technologická zařízení jako smartphony (v této práci uvedeno také jako mobilní telefony nebo chytré mobilní telefony), tablety, iPhony, počítače a notebooky jsou zdrojem komfortu. Umožňují v poměrně krátkém čase komunikaci s širokým spektrem lidí bez časové prodlevy a větších ekonomických nákladů a to přispívá k pohodlnému životu jedince.

#### 1.1.2.1 Nomofobie

Nomofobie jako termín je popisována jako nerozpoznaná duševní porucha, která nebyla oficiálně uznána jako závislost podle Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5) přesto, že o toto zařazení usilovali na základě výzkumných podkladů lékaři, biofyzik a specialista na veřejné zdraví Nicola Luigi Bragazzi a lékař Giovanni Del

<sup>3</sup> <https://www.investicniweb.cz/ekonomika-politika/veda-technologie/evoluce-mobilniho-telefonu>

Puente již v roce 2014. Nomofobie je popisována jako „Syndrom odpojení“. Projevuje se jako neustálý strach z odpojení nebo odebrání přístroje. Naduživatelé vyhledávají neustálý kontakt s přístrojem, který jim poskytuje v jejich světě pocit kontroly nad situací a pocit bezpečí.<sup>4</sup>

Termín *Nomofobie* je popis psychologického stavu. Název Nomophobia vznikl složením NO MOBILE PHOne phoBIA, tedy fobie z toho nemít telefon (volně přeloženo). Termín je zatím postavený na definicích popsanych v DSM-IV (popsáno v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch, 4. vydání – diagnostika duševních poruch, USA) jako fobie z konkrétní, specifické věci. Příznaky poruchy, která vzniká v důsledku odpojení se z on-line prostoru nebo při ztrátě telefonu se projevují jako třes, neklid, úzkost, pocení, dezorientace, dechové potíže, deprese a jiné. Stav závislého uživatele má dopad nejen na samotného uživatele, ale i na jeho okolí.<sup>5</sup>

### 1.1.3 Etika a informační a komunikační technologie

S on-line prostředím a s rychlým vývojem informačních a komunikačních technologií přichází i etická otázka užívání online prostoru. Otázka etického jednání je zatím opomíjená, mluví se o ní hlavně v souvislosti s ochranou soukromí na sociálních sítích.

Problém se týká uživatelů online prostoru, kteří jsou ve svých sdíleních někdy více než otevření anebo jsou uživatelé bezohlední. Vytváří se tím prostor pro kyberšikanu (šikana která se uskutečňuje v prostředí elektronických médií), cyberstalking (pronásledování a obtěžování opakující se po dlouhou dobu v prostředí elektronických médií), kybergrooming (psychická manipulace dospělého nejčastěji s dítětem) aj. Jsou zakládány falešné profily za účelem pomluvy nebo pomsty. Celý prostor svou otevřeností a zdánlivou anonymitou je hrozbou pro neinformovaného a důvěřivého uživatele.

Autor Michal Černý je toho názoru, že tematice etiky se věnuje obecně velmi malý prostor, a to především v oblasti IT vzdělávání. Problém vidí hlavně v tom, že je nedostatek dostupné literatury a nedostatek odborníků, kteří se této problematice mohou věnovat. Zmiňuje také nedostatečnou podporu ze strany fakult, které odborníky na etiku vzdělávají. Přesto sledává šíření etiky mezi uživateli, vývojáři a provozovateli služeb jako velice důležité. Černý se věnuje problematice informační gramotnosti, online vzdělávání, digitálním kompetencím, informační chudobě nebo vztahu technologií a společnosti a je metodickým autorem Metodického portálu RVP.cz (Rámcový vzdělávací program).<sup>6</sup>

Informovanost nejen pro studenty ale i pro ostatní uživatele v oblasti etického chování je praktickou záležitostí. Etika, jako aplikovaná filozofická disciplína se zabývá tím, jaké jednání je správné a jaké není. Její poznatky mohou mít přímý dopad na každého jedince v naší společnosti. Informuje o tom, jakým způsobem a v jakých situacích je potřebné dobře se zachovat. RVP disponuje dokumenty, jež obsahují i etický přístup. Staví na:

- úctě k sobě samému,
- úctě ke druhým,
- pozitivních sociálních vazbách,
- schopnosti komunikovat na sociálně citlivé úrovni.

Oporou v problematice může být i Občanský zákoník (Zákon č. 89/2012 Sb.), který definuje parametry ochrany osobnosti fyzických osob nebo Autorský zákon (Zákon

<sup>4</sup>Nomofobie, nerozpoznaná duševní porucha: závislost na smartphonu (emergency-live.com)

<sup>5</sup>NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHOne PhoBIA - PubMed (nih.gov)

<sup>6</sup>Odborný článek: Etika ve výuce informačních a komunikačních technologií (rvp.cz)

č. 21/2000 Sb.). Nicméně základ je v chování každého jednotlivce v naší společnosti. Odpovědnost stojí na jednotlivci, který musí regulovat své dobré chování, nikoli na přístupu „co není zakázáno je povoleno.“Právo a etiku je třeba rozlišit“.<sup>7</sup>

V on-line prostoru si vytváří jedinec virtuální identitu nebo identity, které charakterizují celkový projev osoby v oblasti internetu. Hodnotí, kde se na sociálních sítích pohybuje, jaké používá komunikační weby a jakou komunikaci a s kým vede, jakou seznamku používá, jakých diskusí se účastní, to vše zanechává ve virtuální světě digitální stopu. Mohou a často vznikají dva a více světů jedné identity, ta reálná a ty digitální. Etické chování v souvislosti s virtuální identitou řeší tedy i otázku klonování (zneužívání virtuální identity), kdy jeden uživatel má více virtuálních identit. Každý, kdo má přístup na internet si může dohledat zveřejněné informace. Pokud je osobní život jedince veřejný, může mu to komplikovat vztahy s okolím, jeho osobní život nebo omezovat jeho pracovní možnosti. Virtuální osobnost je konfrontována mnoha lidmi, se kterými sdílí svůj virtuální svět. Etickým požadavkem je odpovědný přístup uživatele a respektování identity osobnosti v internetovém prostředí (v komunikaci, identifikaci jednotlivce, autorizaci a autenticitě). Proto je legislativně daná ochrana fyzické osoby pro tematiku virtuální reality klíčová. Definuje fyzickou osobu, která má právo na ochranu své osoby, má právo na život a zdraví. Musí se jí dostávat občanské cti a lidské důstojnosti, soukromí, osobního jména a prostoru pro projevy osobní povahy.<sup>8</sup>

K etickým otázkám patří i diskutovaný problém pravdivosti informací na internetu, ověřování si důvěryhodných zdrojů, pravdivost sdělení, jeho kvalita a úplnost výroků. Svoboda projevu uživatele v online prostoru v kontextu s etickým chováním jedince se odráží od jeho hodnot a postojů, které zaujímá. Sdílené názory (např. v příspěvcích nebo komentářích) pak mají dopad na autory sdělení.<sup>9</sup>

#### **1.1.4 Národní monitorovací středisko pro drogy a digitální závislosti**

Úřad vlády České republiky pravidelně vydává zprávy o digitálních závislostech v České republice, které monitorují nadužívání digitálních technologií. Provádí průzkum, kolik lidí a jak dlouho tráví čas na internetu (na sociálních sítích a hraním her), monitoruje faktory, které by mohly dát a dávají vzniknout digitální závislostem. Výsledky výzkumu jsou důležité pro zjištění stavu duševního a sociálního zdraví obyvatel. Dostupné informace se týkají zdravotních a sociálních dopadů spojených s nadužíváním digitálních technologií a ve zprávách jsou vymezovány pojmy, které s touto problematikou souvisejí. Výzkum popisuje národní strategii a politiku v této oblasti a vývoj situace s touto problematikou. Dostupná data jsou v tištěné nebo on-line formě, a jsou pravidelně aktualizovaná. Zdroji pro výzkum jsou data ze zdravotnické statistiky týkající se léčby, data z adiktologických poraden, které pracují se zkoumanou cílovou skupinou (naduživatelé digitálních technologií).<sup>10</sup>

Nadužívání technologií není problémem pouze dětí a dospívajících, ale zasahuje významně do života dospělé populace v České republice. Technologie (hlavně mobilní telefony) jsou prostředkem pro hraní digitálních her a užívání sociálních sítí. Z výzkumu vyplývá, že mobilní telefon používá 98,8 % populace starší šestnácti let. Chytrý telefon pak 76,6 % populace. Celkem 72,1 % používá internet v mobilním telefonu. Posílání emailů ke komunikaci využívá 78,5 % populace. Přes internet (prostřednictvím Skype

<sup>7</sup> Odborný článek: Etika ve výuce informačních a komunikačních technologií (rvp.cz)

<sup>8</sup> Stejně jako výše

<sup>9</sup> Stejně jako výše

<sup>10</sup> Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830.pdf (drogy-info.cz), s.5

nebo WhatsApp) si telefonuje 53,7 % populace. 67,6 % populace využívá ke komunikaci ostatní chatovací aplikace (např. WhatsApp nebo Messenger). Výše uvedené údaje jsou čerpány ze statistiky o Používání digitálních technologií (informačních a komunikačních technologií) v populaci ČR starší šestnácti let z roku 2021. V níže uvedené tabulce je zobrazeno účelové využívání mobilního telefonu podle věku uživatele.

Tabulka 1: Používání digitálních technologií v populaci ČR starší šestnácti let Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2021 (%)

Používání digitálních technologií	16- 24	25- 34	35- 44	45- 54	55- 64	65- 74	75 +
Používání internetu denně nebo téměř denně	98,2	97,4	93,8	87,3	68,5	37,9	14,8
Používání mobil. telefonu	99,5	99,8	99,7	99,4	99,4	98,5	92,7
Chytrý telefon (smartphone)	99,5	97,9	96,0	91,0	73,4	40,0	14,5
Internet v mobilním telefonu	98,3	96,8	94,0	96,3	65,8	30,4	8,4
Posílání emailů	96,3	96,3	95,7	91,5	78,1	49,1	17,7
Telefonování přes internet	80,9	78,9	68,3	55,7	46,4	24,8	8,1
Zasílání zpráv přes internet	97,2	94,8	88,2	78,5	57,7	27,4	8,4
Používání sociálních sítí	95,4	92,9	75,7	59,9	37,6	13,9	5,6

(Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2022)

Z tabulky je patrné, že procento populace od 16 do 54 let je v užívání chytrých mobilních telefonů velmi aktivní (přes 90 %). Z populace dospělých lidí je při užívání internetu v mobilním telefonu aktivní až do věku 54 let více jak v 94 % uživatelů. S věkem se snižuje množství uživatelů, kteří používají chytrý telefon i komunikační síť. Podrobnosti týkající se respondentů, prostředí výzkumu, forma a doba výzkumu jsou dohledatelné ve statistikách Českého statistického úřadu z roku 2021.<sup>11</sup>

Tabulka 2: Aktivity na internetu podle věkových skupin 2020 (v %)

Aktivity na internetu	15- 24	25- 34	35- 44	45- 54	55- 64	65+
Sociální sítě a jiné aplikace pro komunikaci	96,0	88,5	77,7	64,4	45,1	18,0
Čtení zpráv, vyhledávání informací	86,3	87,4	84,5	81,3	71,3	37,1
Hraní online her na mobilu, tabletu nebo PC	59,4	41,7	29,1	17,3	10	3,2
Online seznamky	24,3	15,5	9,4	5,4	2,8	0,5
Pornografie, online sex	15,0	14,4	9,8	5,4	4,5	0,7
Prohlížení, nákup a prodej zboží	63,3	73,5	65,9	59,9	48,0	14,8
Jiné aktivity	7,9	3,8	4,0	3,7	3,0	1,5
Netráví čas na internetu	2,1	5,1	8,3	9,6	15,9	25,7

(Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2022)

Internetové aktivity v tabulce 2 popisují aktivní trávení času na internetu (komunikace na sociálních sítích, surfování a vyhledávání zpráv a informací, sledování videí nebo hraní online her na mobilu, tabletu nebo počítači nebo jiných zařízeních). Mezi aktivitami nejsou zohledněny takové, jako je hraní hazardních her (HH) na internetu o peníze, sledování filmů, seriálů, divadelních a jiných vystoupeních nebo poslouchání hudby. Z tabulky vyplývá, že s věkem se zvyšuje počet lidí, kteří na internetu čas netráví, nicméně informace na internetu vyhledává z více jak 80 % populace skupiny uživatelů až do 54 let a 71 % uživatelů ve věku 55-64 let.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830.pdf (drogy-info.cz), s. 76

<sup>12</sup> Stejně jako výše, s. 79

Zpráva z roku 2020 se zaměřuje i na dobu, kterou respondenti stráví na internetu o víkendu a ve všední den. Vybraná skupina respondentů ve věku 15 let až 65 a výše byla sledována po dobu 12 měsíců. Respondenti přiznávají následky nadužívání digitálních technologií v souvislosti s hraním digitálních her a užíváním sociálních sítí.

Popisují že:

- měli nepříjemný pocit, z toho, že měli čas trávit jiným způsobem,
- zanedbávali jídlo,
- zanedbávali spánek,
- se snažili neúspěšně omezit čas trávený na internetu.

Ze zprávy vyplývá, že o víkendu je doba strávená na sociálních sítích nebo hraním her v průměru dvakrát vyšší než ve všední den. Ženy jsou na sociálních sítích aktivnější než muži, oproti tomu muži jsou výrazně aktivnější v hraní her. Respondenti ve věku 15- 24 let jsou na internetu o víkendu více jak 4 hodiny denně ve více jak 17 %, ve všední den je to zhruba polovina. V kategorii respondentů ve věku 25-34 let jde o 12 % respondentů trávících na internetu více jak 4 hodiny denně. Počet respondentů, kteří tráví na internetu více jak 4 hodiny denně se pak s věkem snižuje.<sup>13</sup>

Statistiky, kterým je v České republice věnována pozornost jsou vážným upozorněním na nebezpečí rozvoje behaviorálních závislostí. Jde o nenápadně prostupující problém do populace dnešního světa. To, že se vláda tomuto tématu věnuje je znakem toho, že si problém uvědomuje, snaží se o něm diskutovat a snaží se připravit na problémy s ním spojené.

#### 1.1.4.1 Dospělá populace a digitální problematika v České republice

Výzkum zaměřený na problematiku užívání mobilního telefonu zveřejnila zpráva o digitálních závislostech v České republice v roce 2022. Níže uvedené odhady jsou v riziku digitálních technologií konzistentní a v posledních letech stabilní. Přehled zprávy, který se věnuje české populaci dospělých obyvatel upozorňuje na její vážnost.<sup>14</sup>

Tab. 3: Denní používání mobilního telefonu a internetu dospělé populace v ČR (%)

Internet	75
Mobilní telefon	99
Internet v mobilním telefonu	72

Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022

Tab. 4: Nejčastější denní aktivity na internetu dospělé populace (%)

Čtení zpráv a vyhledávání informací	71
Používání sociálních sítí	60
Prohlížení a nákup zboží	52
Digitální hry	23
Digitální hry a sledování pornografie	Muži
Nakupování a aktivity na sociálních sítích	Ženy

Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022

<sup>13</sup> Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830 (1).pdf, s. 80

<sup>14</sup> Stejně jako výše, s. 8,9

Tab. 5: Odhadovaná rizika digitálních závislostí u dospělé populace v ČR (v %)

		%	V tis.
Riziko závislosti	Z celkového počtu osob	5- 6	445
	Muži	6- 8	253
	Ženy	4- 5	192
Vysoké riziko závislosti	Z celkového počtu osob	1-2	125

Zdroj: Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022

Z výzkumu vyplývá, že dospělá populace je vystavena riziku nadužíváním mobilního telefonu. Přesto, že s věkem klesá zájem o užívání internetu a digitálních technologií (viz výše), lze předpokládat, že vzorce chování, které jsou nyní normou budou tyto hranice rizika závislostí posouvat.

## 1.2 Telefon jako prostředek pro nelátkové závislosti

### 1.2.1 Nelátkové (behaviorální) závislosti

V systému MKN-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí) jsou behaviorální závislosti většinou řazeny mezi nutkavé a impulzivní poruchy. Diagnózy z kategorie návykových a impulzivních poruch (F63) jsou definovány ve třech společných základních charakteristikách:

- neschopnost jedince odolat impulzu nebo pokušení udělat něco, co je považováno za nebezpečné,
- jedinec si je vědom narůstajícího napětí před provedením činu,
- jedinec ve chvíli, provádí impulzivní čin popisuje stav vzrušení a uspokojení.

Zde tedy lze říci, že návykové a impulzivní poruchy sdílejí fenomenologicky podobnou definici jako látkové závislosti. Rozdíl je v tom, že předmětem nelátkové závislosti je činnost. Látkové a nelátkové závislosti mají společné znaky řazené do čtyř oblastí:

- genetické znaky,
- neurobiologické znaky,
- osobnostní znaky,
- klinické znaky.

K léčení se používají podobné způsoby léčby – abstinence. Díky závislému chování uživatele dochází ke změně životního stylu v důsledku nadměrného používání technologií. Diagnosticky se z pohledu medicíny nelátková závislost pojí s poruchami vyvolanými užíváním psychoaktivních látek. Tyto závislosti jsou řazeny (MKN-10) mezi návykové a impulzivní poruchy a nejsou závislostí v pravém slova smyslu. Nicméně odborníci považují problematiku nelátkových závislostí jako velký problém. Autoři zabývající se touto tematikou popisují závislost jako nedrogovou, nelátkovou, závislost bez substancí, návykovou poruchou, která přináší uspokojení a potěšení. V každém případě jde ale o závislost na opakujícím se chování, které zvyšuje riziko nemoci, osobních a společenských problémů, tj. způsobuje problémy na biopsychosociální úrovni.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> CSP\_2014\_3\_144\_150.pdf (cspsychiatr.cz), s. 144, 147

Autoři ve svém článku publikují poznatek:

*„Hledání podobnosti autoři uzavírají tvrzením, že lidé se stávají závislími ne přímo na droze či určitém chování, ale na prožitcích, které jsou jimi vyvolány, a ty jsou v mnoha ohledech totožné. Zdá se, že existuje pouze jedna závislost, kterou lze v chování generalizovat jako disharmonii, redukci sebe sama na jediný princip, kdy štěstí pramení pouze z uspokojování jediné potřeby, z určitého chování či vztahování se k nějakému objektu, které dává zapomenout na starosti.“<sup>16</sup>*

## **1.2.2 Nelátkové závislosti spojené s nadužíváním mobilního telefonu**

### **1.2.2.1 Nelátková závislost – závislost na telefonu**

Potřebu být neustále v kontaktu s telefonem a s tím spojené abstinenční příznaky, pokud je telefon mimo náš dosah, lze vydefinovat jako závislost na telefonu (neoficiální označení závislosti). Samotný telefon je „drogou“, ale je i prostředkem, který umožňuje přístup a rozvoj dalších závislostí.

Dva roky covidové pandemie změnilo kdy, jak často a za jakým účelem se používá mobilní telefon. Chroust se ve svém příspěvku aktuálně vyjadřuje k problematice nadužívání mobilních telefonů ve světě:

*„Zatímco poslední dva roky jsme se mohli při používání telefonů „vymlouvat“ na pandemii, od jejího vypuknutí však lidé tráví u displejů stále více času. Podle zdroje tráví uživatelé nejvíce času se smartphony v Indonésii a Singapuru, a to až neskutečných 5,7 hodin každý den. Skokanem roku je Singapur s Austrálií (4,9 hodiny), jedná se o státy, kde průměrná denní doba využití mobilu jen meziročně stoupla o čtyřicet procent!“<sup>17</sup>*

Dle výzkumů se světový prodej mobilních telefonů zpomalil. Problémem ale je, že uživatelé nejsou ochotni telefon užívat ve stejných frekvencích jako dříve (myšleno před covidovou pandemií). Nadužívání telefonů je celosvětovým problémem. Jako příklad uvádím průzkum provedený ve Velké Británii, který ukázal na jedenácti tisících naduživatelů telefonů (uživatelé si problém přiznali), že 20 % respondentů užívá telefon minimálně 4,5 hodiny denně. Průměrný čas trávený na telefonu denně se pohybuje podle průzkumu 3 hodiny 23 minut a uživatelé odemykají telefon 58krát denně, z toho jedna třetina v pracovní době. Průměrná doba užití telefonu do zamknutí je 15 vteřin, z 50 % pak dochází k opětovnému zapnutí telefonu, protože si na něco vzpomene. Telefon se stává „zabíjákem času“, protože je prostředníkem textových komunikací s rodinou, prostředníkem pro prohlížení sociálních sítí, fotografování, online nakupování, čtení novinek apod.<sup>18</sup>

### **1.2.2.2 Nadužívání telefonů a duševní zdraví**

Vzniklá rizika spojená s nadužíváním technologií jsou stále častěji vnímána člověkem jako psychosociálně-zdravotní faktory, které mají dopad nejen na život jednotlivce, ale významně zasahují i do fungování společnosti.

---

<sup>16</sup> CSP\_2014\_3\_144\_150.pdf (cspsychiatr.cz), s. 144, 145

<sup>17</sup> Kolik hodin denně používáte telefon a jak to změřit? Možná budete hodně překvapeni... – MobilMania.cz (zive.cz)

<sup>18</sup> Stejně jako výše

Kastnerová píše, že životní styl jako determinanta zdraví jedince a kvalita života jedince jsou důležitými faktory pro lidský život. Mezi tyto faktory, které ovlivňují lidské zdraví patří výživa, pohybová aktivita, míra stresu, relaxace, denní režim, kouření, alkohol a užívání návykových látek. Nesprávný životní styl má pak v důsledku vliv na tzv. civilizační onemocnění, které jsou v dnešní době nejčastějšími příčinami úmrtí.<sup>19</sup>

To, že je telefon stále na dosah ruky a vzniká potřeba jej často kontrolovat vyvíjí na člověka neustálý psychický tlak. Je nerovnoměrně zatěžován mozek. Některé části mozku jsou přetěžovány, jiné nevyužívány. Vytváří se návykové chování, které dále významně ovlivňuje fungování, priority a hodnoty jedince. Vše se dále odráží ve fungování života jedince a na jeho duševním zdraví.

#### 1.2.2.2.1 Posouzení závislosti na smartphonu

Pro posouzení závislosti na mobilním telefonu je stres jednou z alarmujících reakcí. Stres se dostavuje v nepříjemných situacích spojených s mobilním telefonem, například při zjištění jeho ztráty. Ztrátu mobilního telefonu (vlastního majetku) může také doprovázet u častých uživatelů telefonu panická ataka, která nemusí úplně souviset se ztrátou hodnotné věci. Uživatelé, kteří věnují svému telefonu velké množství času takto aktivují ve svém těle velké množství stresového hormonu kortizolu. Vědomí říká, že došlo ke ztrátě něčeho důležitého pro život a pro denní fungování. Jedince to nutí jednat. Cílem tohoto jednání je získat ztracenou věc zpět v co nejkratším čase. Dle výzkumu vykazují naduživatelé mobilního telefonu symptomy deprese častěji než běžní uživatelé.<sup>20</sup>

Kvalita a množství spánku je dalším faktorem, který může být varujícím signálem proto, že se telefon nevyužívá v rozumné míře. Kvalita a délka spánku je pro fungování člověka velmi důležitá a proto je mu věnována velká pozornost. Na jeho kvalitu mají vliv stresové situace dnešní doby, pracovní procesy (noční směny), množství světla v nočních hodinách a v podstatné míře i námi užívané technologie (televize, počítače, tablety, telefony), které světlo produkují.

Během spánku pracuje mozek, velmi výkonně. Zpracovává proteiny, které během dne nashromáždí, což je podstatné pro to, aby mozek fungoval. Dlouhodobá spánková deprivace je tedy pro tělo zátěží a jak píše Hansen, zvyšuje riziko civilizačních nemocí (mrtvice, demence), snižuje schopnost koncentrace a dostatečně nefungují procesy které ukládají informace, vzpomínky z krátkodobé do dlouhodobé paměti.<sup>21</sup>

Nepoměrně rozložené světlo do dne a noci, jeho intenzita a jeho barva mají dopad na denní rytmus jedince. Jak jsem zmínila, spánek ovlivňuje i množství a barva světla, kterému je člověk vystaven nejen během dne, ale hlavně v noci. Tělo reaguje na melatonin, jehož hladina v těle nastavuje životní rytmus. Během dne je hladina melatoninu nízká a je to povel pro tělo být v bdělém stavu. Navečer se hladina zvyšuje a v noci dosahuje vrcholu. Usínání je pozvolný proces, ve kterém se podporují postupně vjemy získané během celého dne. Množství světla reguluje člověka v tom, kdy má jít spát. Pokud je vystaveno tělo v procesu usínání světlu, přepne se do módu bdělosti a proces usínání je narušený a kvalita spánku je snížena. Světlo (jmenovitě modré světlo z obrazovek displejů) je tedy zdrojem pro nedostatečný spánek a zdrojem podporujícím stres v těle.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4. s. 3

<sup>20</sup> Srov. HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložil Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6, s. 61

<sup>21</sup> Stejně jako výše, s. 63, 64

<sup>22</sup> Stejně jako výše, s. 66, 67



### 1.2.2.3 Nadužívání chytrých mobilních telefonů a očekávání

Hasen (2021) ve své knize upozorňuje na problém v podobě „očekávání“, který je s nadužíváním telefonů spojený. Telefon je jedincem využíváný doma, v kavárnách, v restauracích, v dopravních prostředcích, v posilovnách, v zaměstnání ale i ve volném čase. Proč jej ale mít stále na dosah? Jde o snahu získávat co nejvíce informací a vědomostí. Jak píše Hansen hlavní jsou pocity, které v procesu získávání informací vznikají. Podstatou celého tohoto procesu jsou očekávání. Jde o očekávání, co bude až dohraji tuto hru, až se vyjádřím k nějaké fotce nebo k situaci, až se dozvím nějakou informaci apod. Očekávání je spojeno s vytvořením si „možná“. „Možná bude na další stránce něco zajímavějšího.“, „Možná si budu moci koupit stejný produkt levněji.“, „Možná se s někým seznámím.“ apod. Systém odměny nestimulují nové zážitky, ale právě očekávání a také to, že výsledek procesu není jistý. Dopamin, který náš mozek v tomto procesu produkuje je reakcí na to, co člověk dělá a jak dobře se u toho cítí (blíže o vlivu dopaminu odstavec 1.2.2.5). Díky tomuto pocitu štěstí a spokojenosti chce proces opakovat a dělat jej častěji, což podporuje jeho duševní zdraví. To, že chce stále více zažívat tento pocit ho ale ohrožuje rizikem v podobě nezdravého chování (duševní poruchy, sebepoškozování, nezdravé sexuální chování ale i závislosti a další).<sup>23</sup>

### 1.2.2.4 Nadužívání chytrých mobilních telefonů a pozornost

Telefon je v dnešní době nedílnou součástí života člověka. Má za úkol pomáhat mu v tom být aktuální v sociálním prostoru po všech stránkách, které mu tento prostor nabízí. Bohužel to, že jej stále nosí u sebe způsobuje, že je jeho pozornost neustále odváděna jinam. Způsobují to různá aktuální upozornění na zprávy, novinky, upozornění na přihlášení se členů skupiny, informace k času (buzení, schůzky, úkoly) nebo prostoru (lokace) ke kterým telefon signalizací stále vybízí a narušují tak jeho soustředění. Tyto signály odvádí pozornost od jeho práce, které se člověk během dne věnuje a ze které je díky tomuto stále vyrušován. Výzkumy ukazují, že je větší pozornost věnována činnostem, pokud jsou prováděny postupně jedna za druhou než činnostem, které děláme souběžně (např. že si prohlédneme více stránek na internetu najednou, nebo současně sledujeme televizi a prohlédneme zprávy na telefonu). Problém je v tom, do jaké míry se člověk problému věnuje. Přeskakování mezi činnostmi omezuje pozornost, protože v čase, kdy se člověk věnuje nové činnosti stále ještě jeho pozornost po nějaký čas upoutává činnost původní. Pozornost je tedy rozdělena do několika činností, než se člověk plně přeorientuje na činnost novou. Ve výsledku se nemůže plně věnovat ani jedné. Tento problém se přenáší i na pracovní paměť. Člověk nezvládá třídit informace, ignorovat nedůležitá fakta, protože jeho mozek nefunguje optimálně. Je důležité nezapomínat na to, že telefon ruší i v tichém režimu. Pokud ho má člověk u sebe, snadno ho to svádí k tomu neustále sledovat e-maily, volání, pracovní povinnosti apod.<sup>24</sup>

### 1.2.2.5 Digitální prostor a zpětná vazba

Jednou z metod, jak probíhá učení je na základě získávání zpětné vazby. Lidmi a prostředím je člověk ovlivňovaný celý svůj život. Potřeba zpětné vazby je důležitá pro vývoj člověka a je významným faktorem pro utváření jeho osobnosti po celý jeho život. V online prostoru to představuje možné nebezpečí v tom, co kdo jak a čím jedince ovlivňuje a s jakou intenzitou. Reakce jedince na situaci, stav, fotografii ve virtuálním

<sup>23</sup> Srov. HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložil Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6, s. 35- 39

<sup>24</sup> Stejně jako výše, s. 45- 49

prostředí (lajky) je velmi lákavým způsobem komunikace pro mnoho uživatelů, ale zároveň je i velmi návykovým.

O výzkumu věnovanému zpětné vazbě v kontextu s odměňováním píše Alter (2018) a vyplývá z něj, že zkoumané objekty reagují na odměnu v závislosti na očekávání. Byly hodnoceny způsoby odměňování:

1. Odměna se dostaví pokaždé, když bylo splněno žádoucí chování.
2. Odměna byla vydefinovaná náhodně, někdy byl subjekt odměněný a někdy nebyl, v odměňování nebyla žádná zjevná pravidelnost (pro daný subjekt).

Ve druhém případě byla vytvořena žádoucí atmosféra očekávání, která vedla k získání odměny. Výsledkem výzkumu je poznání, že látka dopaminu se uvolňuje nejvíce v situaci, kdy odměna není jistá.<sup>25</sup>

Dopamin je látkou, která v těle hraje významnou roli v oblasti motivace, nálady, pozornosti, paměti atd. Má přímý vliv na CNS (centrální nervový systém). Hladina dopaminu je vztažná k potěšení, jež evokuje určité chování. Dopamin je také uvolňován v krizových situacích (ať domnělých nebo skutečných), uvolňuje se v reakcích na stres. Má přímý dopad na kognitivní a behaviorální funkce v těle. Díky němu člověk cítí vzrušení, hnutí, odměnu, emoce. Ovlivňuje vše spojené s myšlením pohybem a pamětí. Jeho prožívání je pro každého člověka ojedinělé a jeho nerovnováha má přímý dopad na naše duševní zdraví. Způsobuje úzkost, potíže se spánkem, halucinace, změny nálady a narušuje i fungování fyzické stránky jedince (svalové křeče, změnu hmotnosti, málo energie, ztrátu rovnováhy apod.). To má pak vliv na chování jedince, který se může projevit impulzivně, euforicky, může být plný energie nebo být agresivní. Nerovnováha pak způsobuje nemoci jako Parkinsonovu chorobu, poruchu pozornosti (ADHD), Schizofrenii nebo poruchu užívání návykových látek a látkovou i nelátkovou závislost.<sup>26</sup>

Zpětná vazba může mít řadu podob. V běžném zdravém životě k ní dochází na základě interakcí, které vznikají v přímém kontaktu s jinou osobou („face to face“), na základě jejího odpovídajícího jednání. Tyto reakce jsou omezeny počtem lidí a řešenou situací. V on-line prostoru jde o zrychlený proces zpětných vazeb. Mnoho aktérů se vyjadřuje směrem k jednotlivci a ten pracuje s velkým množstvím podnětů. Vzniklé zpětné vazby jsou ale více neosobní. V digitálním prostoru je přístup ke zpětné vazbě velmi snadný. Pro její získání stačí rozsvícený displej, krátké heslovité upozornění, výstražné světlo nebo tlačítko, melodie. Velkým fenoménem je úspěšný experiment webových vývojářů Facebooku umožňující zpětnou vazbu v podobě tlačítka „like“ (jž výše zmiňovaný). Není potřeba nijak zvlášť přemýšlet, co tlačítko znamená. Jedním kliknutím se může uživatel vyjádřit k fotkám, situacím, dění. Zároveň díky tlačítku člověk dostává okamžitou zpětnou vazbu v reálném čase o jeho fotkách, vyjádření k jeho postojům a k jeho statusu.<sup>27</sup>

### 1.2.2.6 Nadužívání přenosné elektroniky a cíle

Cíle jsou základním předpokladem pro jedince udělat krok za něčím konkrétním. Chtění dosáhnout cíle motivuje jedince k tomu, aby mohl volit možnosti, jak jej dosáhne, tedy cesty a způsoby pro jeho dosažení. Vzniká tak další faktor pro vznik závislosti.

---

<sup>25</sup>Srov. ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6, s. 121- 123

<sup>26</sup> <https://www.verywellmind.com/what-is-dopamine-5185621>

<sup>27</sup> Srov. ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6, s. 122,123

Toto hodnotí i Alter (2018), člověk si může vytvořit závislost i na cíli. Horolezci, kteří potřebují dosáhnou vrcholu za každou cenu, gambleři, kteří vidí kolik mohou vyhrát a nepřestávají sázet, pracující, kteří v zaměstnání zůstávají i poté, co dokončili svoji práci. Cíle jsou pro společnost dané historicky. Dříve se lidé zacílovali na to, jak uloví potravu nebo jak být atraktivní pro své protějšky. Dnes je ve většině světa nadbytek stravy a vytvořené podmínky pro přežití, takže vznikají předpoklady pro spokojený a šťastný život. Přesto ale potřeba jít za cílem v člověku zůstala. Problém je ale v tom, že v cestě za cílem se změnilo množství času této činnosti věnované. Dnešní člověk je fixován na cestu k cíli a samotný cíl je pak rozčarováním. Fenomén „dosahování cílů“ je charakteristický pro druhou polovinu 20. století, hodnoceno z průzkumu věnovanému počtu termínů „dosahování cílů“, který se objevil ve výtiscích jednoho tisíce knih za poslední dvě století. Průzkum se zaměřil také na fenomén perfekcionismu, kterým je stanovování si jednoho cíle za druhým. Také u pojmu „perfekcionismus“ existuje vzestupný trend za posledních 200 let, ale zaznamenaný až ve 20. století.<sup>28</sup>

Vidiny cílů jsou pro život všudypřítomné:

*„Internet lidem ukazuje cíle, o jejichž existenci sotva věděli, ale díky nositelné elektronice je jejich sledování jednoduché a automatické.“<sup>29</sup>*

Dříve musel člověk cíle hledat, dnes jsou snadno dostupné. Sami se nabízejí na monitoru přístroje anebo přijdou jako nabídka v e-mailu. Díky novým technologiím a možnostem je k nim snadný přístup a je možné na ně ihned reagovat. Jak píše Alter (2018), je sedmdesát procent všech e-mailů přečteno během 6 sekund. Tato rychlost v reakci na zprávy je problém, protože podle odhadu trvá až 25 minut, než se znovu člověk dokáže ponořit do úkolu, který díky tomu přerušil. Díky stálému upozorňování na e-mailu se v některých profesích pro množství otevíraných e-mailů výrazně snižuje produktivita práce. Vypnutí upozornění většina lidí ale nevyužívá. Jakmile e-mail dorazí, je prioritou uživatele službu e-mail zpracovat a dosáhnout cíle: *INBOX Zero*, neboli prázdné schránky. Sami zaměstnanci přiznávají, že je toto pro ně problém. Je dobré si uvědomit, že do dvacátého prvního století takovýto druh komunikace neexistoval.<sup>30</sup>

Na obsedantním monitorování cílů v souvislosti se cvičením se významně podílí současný technologický pokrok. Bohužel, i v „závislosti na cvičení“ je možné hledat patologii. Technika využívající sport testery, jejichž nositeli jsou telefony nebo fitness hodinky své nositele vybízejí ke splnění každodenních cílů. Uspokojování se činností, při které dosáhne člověk požadovaného každodenního cíle (například uběhneme deset kilometrů někdy i za cenu ohrožení zdraví), tzv. soustředění se na čísla, která náš výkon hodnotí, se stává bezmyšlenkovou aktivitou, jejíž rozhodnutí je přenecháváno technologii. Tato aktivita nemá mnoho společného s vědomou činností, která napomáhá zdraví člověka. Jde pouze o opakovanou činnost, která je návykovým chováním. Jde o poruchu často kombinovanou s dalšími poruchami, jako je např. bulimie. Kombinace závislostí nejsou výjimkou.<sup>31</sup>

Dnes tedy existuje nepřeborné, snadno dostupné množství cílů a je možné pracovat na několika cílech současně. Nového rekordu se může zúčastnit kdokoli, kdykoli a kdekoli. K vymyšlení cíle, k cestě, po které je možné za ním jít, nám dopomáhá nositelná elektronika (hromadný název pro různé oblečení a doplňky s elektronickými

<sup>28</sup> Srov. ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6, s. 105

<sup>29</sup> Stejně jako výše, s. 106

<sup>30</sup> Stejně jako výše, s. 106, 107

<sup>31</sup> Stejně jako výše, s. 111

funkcemi na počítačové bázi), která by měla cíl usnadňovat, ale bohužel jej komplikuje díky dopadům na člověka, které s sebou nese v jejich nadužívání.

### 1.2.2.7 Mobilní telefon a digitální prostor

Mobilními telefony, tablety, internetové prohlížeče, osobní počítače a další platformy umožňují hrát online hry a pohybovat se na sociálních sítích. Internet se dnes přesouvá do mobilních telefonů a mobilní telefon se dnes stává nejvíce dostupným komunikačním prostředkem na světě. Telefony jsou malé, lehké, pracují rychle a neslyšně, jsou finančně dostupné, jsou v mateřském jazyce uživatele, jsou estetickým doplňkem a praktickým pomocníkem. Mají dlouhou výdrž baterie. V neposlední řadě nahrazují partnera, přítele, vizualizují sny a umožňují člověku hrát vysněné role. Poskytují intimní prostor a zároveň dovolí být součástí komunity. Pracují s volným časem člověka, s jeho vědomím i podvědomým jednáním. Níže představím nejčastější závislostní rizika, které digitální prostor představuje.

*Digitální hry* v digitálním prostoru nabízejí nekonečné možnosti hraní a nekonečně příležitostí pro výhry a prohry. Hry se odehrávají v různých světech, ve kterých má hráč za úkol plnit mise. Při jejich hraní prožívá různé emoce. Může hrát samostatně nebo se skupinou hráčů a má možnost komunikovat s hráči po celém světě. Může hrát i s několika hráči souběžně jednu nebo více her. Při hraní hrozí riziko, že hráč bude hrou trávit velké množství času, protože hry jsou cíleny vývojáři tak, aby co nejdéle udržely hráčskou pozornost. Je proto ohroženo rodinné zázemí hráče, jeho pracovní život, koníčky, spánek a fyzické zdraví. Díky nakupování různých služeb a virtuálních balíčků pro rozšíření nebo vylepšení hry ve virtuálním světě nebo pro vylepšení imaginární postavy ve hře hrozí zadlužení hráče a jeho sociální propad. Systémem PEGI (Pan-European Game) jsou pro zákazníky hodnoceny hry na evropském trhu. Hráčům jsou poskytovány informace, které mu pomáhají vyhodnotit, zda je pro něj hra vhodná nebo není. Posuzovaná kritéria pro vhodnost dané hry pro uživatele se týkají vulgárních výrazů, násilí ve hře, hazardního hraní, sexu, diskriminace a dalších. Dodržení věkových kategorií pro hraní má oporu v legislativě, ale bohužel jde pouze doporučením.<sup>32</sup>

*Sociální sítě a chatovací aplikace* jsou jinak nazývané komunikační nebo společenské. Jsou dostupnou platformou pro online komunikaci založenou na zpětné vazbě. Lákavá je i aktivní komunikace s velkým počtem lidí v reálném čase. Uživatel si vytváří vlastní profil (fotografie, videa, příspěvky, aktivity) a v online prostoru se tak identifikuje. Komunikuje s jedním nebo s větším počtem uživatelů, jejichž počet si může vymezit v samotné aplikaci. Věkový limit pro založení účtu je 13 let. Předpokládá se, že se uživatel ve třinácti letech díky svému kritickému myšlení zvládne orientovat v internetovém prostředí a chránit se před nevhodným obsahem. Problém je, že při registraci děti mladší 13 let toto obcházejí a zřizují si účty s nepravdivými údaji o své osobě nebo si je zřizují přes druhou osobu (viz výše, etika a informační a komunikační technologie). Takto si uživatel může zajistit přístup k informacím, které nejsou pro jeho vývoj vhodné. Podle zprávy o digitálních závislostech v České republice patří mezi nejužívanější sociální sítě ve světě Facebook (2,9 mld. uživatelů), druhé místo zaujímá You Tube (2,6 mld. uživatelů) a třetí místo WhatsApp (2 mld. uživatelů). V České republice byl Facebook spuštěn v roce 2008.<sup>33</sup>

<sup>32</sup> Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830.pdf (drogy-info.cz), s. 33,34

<sup>33</sup> Stejně jako, s. 36,37

Podle obsahu lze komunikační síť rozdělit podle toho, na co jsou zaměřené:

- sdílení informací,
- sdílení fotografií,
- sdílení filmů,
- sdílení hudby a videí,
- sdílení polohy – geolokační,
- sdílení pracovních kontaktů,
- sdílení osobních kontaktů.<sup>34</sup>

Dopady závislosti na *sázení* jsou posuzovány (Poradna pro nelátkové závislosti Prevent99 v Českých Budějovicích) jako nejčastější problém, se kterým přicházejí klienti do poradny. Málokdo dnes chodí do kasina, sází se přes mobilní telefon, ve kterém mají uživatelé nainstalované herní aplikace. Pro sázení může být a často je uživatel stále online, protože se sází tzv. live sázky. Během zápasu si může sázkař vsadit každou minutu na nějaký výsledek (na to, kdo kopne penaltu nebo nekopne apod.) Uživatelé si často půjčují a snadno se pak dostávají do dluhové pasti. Poradenství poskytují poradny často i v oblasti *Gamblerství* (patologické hráčství). Každá sázková společnost má kartu kasino, tzn. že na mobilu je dostupná ruleta, jsou tam hrací automaty, je tam poker. Vše se hraje přes mobilní telefon. Ten je nástrojem. Poradny pracují i s klienty, kteří jsou závislí na patologickém *nakupování*. Závislost na nakupování se může rozvinout i díky chytrým mobilním telefonům. Uživatelé jsou závislí nebo jsou problémovými uživateli. Přes mobilní telefon nakupují Kryptoměny a obchodují na burze, v obchodech s oblečením, jídlem, kupují předměty denní spotřeby, výživové doplňky apod. To vyžaduje, aby byli uživatelé neustále „připojeni“ na mobilním telefonu, mohli sledovat slevy a výhodné nabídky a mohli aktuálně prodávat a kupovat. *Gaming* je hraní počítačových her ať již na mobilu, PC na PlayStationu. Mobilní telefon je opět nástrojem závislosti na procesech.<sup>35</sup>

#### 1.2.2.8 Prevent99 a chytrý telefon jako prostředek

Jak jsem již výše uvedla, vedoucí zařízení Poradny pro nelátkové závislosti Prevent99 Koreš potvrzuje, že mobilní telefon je nejčastějším prostředkem pro rozvoj behaviorálních závislostí. V poradně se stále častěji vyskytují uživatelé s nelátkovými závislostmi, kteří získali svou závislost převážně díky trvalému přístupu k mobilnímu telefonu. Mobilní telefon je posuzovaný pracovníky jako prostředek, který rozvíjí další nelátkové závislosti. Ze zdroje vyplývá, že nejvíce zasaženou skupinou jsou uživatelé, kteří se pohybují ve sportovním prostředí. Jejich motivací jsou sázky na sportovní výsledky s cílem možného rychlého zisku. Problém je ale bohužel ve věku uživatelů, kteří obcházejí vstupní přihlášení do on-line prostoru. Poradna pro nelátkové závislosti v Českých Budějovicích je jednou z mála, kteří se v České republice tomuto problému na úrovni poradenství samostatně věnují. Jak tvrdí Koreš, poradna využívá znalostí dalších subjektů v Praze a na Vysočině. Adiktologové a sociální pracovníci v poradnách se kromě sdílení zkušeností z poraden pravidelně vzdělávají v oboru komunikačních technologií a kyberprostoru. Znalost vývoje technologií a aplikací je nástrojem pracovníka poradny. (Koreš mluví o nelátkových závislostech jako o termínu, který dle něj vystihuje tuto skupinu závislostí a který je mu významem nejbližší, přesto si je vědom toho, že je termín neformální). Vedoucí poradny tedy uvádí, že závislost na telefonu (jako

<sup>34</sup> Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830.pdf (drogy-info.cz), s. 38

<sup>35</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] 2022

prostředku) je pro poradnu aktuální a poradna se snaží v tomto směru orientovat na daný problém, aby mohla reagovat na nové uživatele a mohla řešit problémy komplexně.<sup>36</sup>

#### 1.2.2.8.1 Typy nelátkových závislostí získané přes mobilní telefon

Pokud člověk věnuje většinu času výhradně některým z fenoménů dnešní doby na úkor odpočinku a aktivitám pro volný čas, je tím negativně ovlivňován jeho plnohodnotný život. Cesta k závislosti nevede jen přes mobilní telefony, ale i přes IPady a potírače. Telefon je ale pro člověka tím, který umožňuje nejsnadnější přístup. Závislost nebo forma kombinovaných závislostí je pak důsledkem chování jedince. Mezi nejčastější závislosti, které vznikají nadužíváním telefonu patří:

*Patologické hráčství* se v Mezinárodní klasifikaci nemocí řadí mezi závislosti (návykové a impulzivní poruchy). Podle světové zdravotnické organizace (MKN-10):

*„Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.“*<sup>37</sup>

Hraní her a sázkařství je díky mobilnímu telefonu snadno dostupné. Člověk se mu může věnovat odkudkoli, z domova, ze zaměstnání, z dovolené ... Lidé trpící touto závislostí jsou v ohrožení ztrátou zaměstnání, peněz, sociálního statusu. Hrozí, že budou porušovat zákon a lhát. Jsou puzeni ke hře a věnují této činnosti nadměrné množství času. Jsou v neustálém stresu. Puzení ke hře pokračuje přes nepříznivé sociální důsledky. Americká psychiatrická asociace (DMS-IV) závislost definuje jako patologické hazardní hráčství (opakující se nepříznivé chování ve vztahu k hazardní hře), jež specifikuje znaky projevané u uživatele a takto popsané projevy nejdo lépe vysvětlit manickou epizodou.<sup>38</sup>

*Závislost na internetu a počítači* vykazuje všechny znaky závislosti, jak uvádí Nešpor (2000):

- uživatel pociťuje silnou touhu nebo pocit puzení,
- uživatel má potíže v sebeovládání,
- uživatel má příznaky odvykání,
- uživatel je nucený k navyšování užívání činnosti, aby došlo k uspokojení, průkaz tolerance,
- uživatel postupně zanedbává jiná potěšení nebo zájmy,
- uživatel pokračuje v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků.

Dopady na uživatele při nadužívání mají fyzický a duševní charakter. Nebezpečí zanedbání fyzického těla: obezita, porucha zraku, porucha pohybového aparátu, plicní nedostatečnost, poruchy krevního oběhu aj. Každodenní návykové chování ukazuje míru závislosti v hodnocení:

- nadměrné užívání internetu, který je pracovním prostředkem nebo nástrojem (může souviset s workoholismem),
- nadměrné užívání internetu v souvislosti s hraním online her,
- internet je využíván jako prostředek k hraní hazardních her,

<sup>36</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] 2022

<sup>37</sup> Srov. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X, s. 30

<sup>38</sup> Stejně jako výše, s. 31, 32

- internet je prostředkem ke zdánlivě anonymnímu sledování pornografie,
- nadměrné využívání komunikačních platforem („chatování“).<sup>39</sup>

Koreš připouští, že dalšími závislostmi, které se mohou rozvíjet v souvislosti s nadužíváním mobilního telefonu jsou i Workoholismus („závislost na práci“) díky možnosti pracovat přes mobilní telefon 24 hodin denně a závislosti na nakupování přes chytrý mobilní telefon. Uvádí ale, že workoholismus a závislost na nakupování je v poradně řešen až po rozvinutí jiné další patologie jakou je např. zadlužení nebo problémy v rodině jedince.<sup>40</sup>

Profesní užívání chytrého mobilního telefonu spolu s dalšími technologiemi může k rozvoji workoholismu přispět. Přestože není specifickou závislostí, je k němu jako k „závislosti“ přístupováno. Požadavky dnešní doby na čas a výkon jedince jsou mimořádné a tomu odpovídá i časová dotace, kterou této činnosti lidé v profesním životě věnují. Rada jich ale považuje problém za svou přednost a jakýsi status.

Nešpor workoholika popisuje jako urputného dřiče, který se věnuje stále práci. Vzniká u něj riziko únavy, chybných rozhodnutí, pracovních úrazů a zdravotních poruch.<sup>41</sup>

„Závislost na nakupování“ je nejčastějším problémem ženské populace. Uživatelky nakupují přes mobilní telefon často. Mapují slevy a akce a to často až na několika internetových obchodech najednou. Protože při svých nákupech používají „imaginární“ peníze, aktuální kontrola jejich finanční situace je nemožná a snadno se pak dostávají do dluhové pasti.<sup>42</sup> Nejedná se ale o problém, který je možné přehlížet. Kromě žen jsou tímto problémem zasaženi i muži, ale jejich nakupování má jiné předměty zájmu. Podle Nešpora (2000), má chorobné nakupování sezónní charakter (kritické je zimní období). Ve stresujících situacích pak množství chorobných nákupů roste. Takoveto nakupování vede k finančním problémům a zadlužení, vede k apatii, depresím pocitům viny, smutku, hněvu. Bez pomoci je pak jedinec v situačním kruhu (deprese, nakupování, deprese, nakupování...<sup>43</sup>

*Technologické závislosti* jsou zatím prozkoumávanou problematikou v oblasti medicíny, sociologie a sociální práce. Nejsou nikde oficiálně definovány, ale pracuje se s nimi v kombinacích s jinými závislostmi. Jde o závislosti na návykovém chování v souvislosti s mobilním telefonem, tabletem, televizí nebo počítačem. Charakterizují je společné rysy s látkovými závislostmi jako bažení, ztráta kontroly, sebeovládání apod. Bližší specifikace viz. Závislost na mobilním telefonu.

<sup>39</sup> Srov. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X, s. 35,36

<sup>40</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] 2022

<sup>41</sup> Srov. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X, s. 41

<sup>42</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] 2022

<sup>43</sup> Srov. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X

## 1.3 Prevence nelátkových závislostí a léčba

Léčení a prevence v oblasti závislosti na technologiích a na informačních technologiích se začíná řešit na poli legislativy a prakticky v poradnách pro léčení závislosti a také na poli psychoterapie a psychiatrie. Problémy, které s tím souvisejí, jsou výzvou pro mnoho vědních i praktických oborů jako sociologie, sociální práce, psychologie, psychiatrie, neurověda, lékařství, adiktologie a mnoho dalších. Jde o léčbu kombinovaných druhů závislostí a to jak látkových, tak nelátkových. Z toho vyplývá, že léčba bude do budoucna velmi problematická a směřovaná na individualitu klienta a jeho problém.

Adiktologie je transdisciplinárním vědním oborem, který se zaměřuje na užívání návykových látek, závislé chování a na sociální dopady, které tyto patologie způsobují. Jde o poměrně nový obor, který vznikl v České republice počátkem dvacátého století. Cílem oboru je zabývat se rizikovým chováním závislého chování a rizikovým prostředím. V léčení závislosti je využíváno adiktologické poradenství. Jde o poskytování informací uživateli, ve kterých jsou sdělovány informace, které klientovi pomáhají rozšiřovat možnosti, jak se rozhodovat ve své situaci. Informace jsou přizpůsobené individuálnímu klientovi a jeho individuální životní situaci. Nabízí:

- psychologické poradenství,
- právní poradenství,
- zdravotní poradenství,
- sociální poradenství.<sup>44</sup>

Tyto formy pomoci uživateli v oblasti závislosti na drogách a určitém typu chování (na prožitku) jsou si podobné. Rozdílný je cíl léčby. Protože drogám se v reálném životě lze vyhnout, ale aktivitám jako sexu, jídlu, užívání internetu nebo telefonu jen obtížně. Cíl léčby je v kontrolovaném užívání závislého chování. Pro uživatele je ale bohužel často absence návykového chování jedinou možností, jak odolat.<sup>45</sup>

Prevence relapsu a vytvoření léčebného plánu jsou pro úspěch abstinence klíčové. Na plánu spolupracuje uživatel a adiktolog. Důležitá je motivace ke změně a pocit získání závazku, zavedení změny do praxe a její udržení. Jednotlivé složky léčebného plánu jsou pro uživatele opěrnými body v léčbě. Uživatel se učí dovednostem jako odmítání drogy, relaxace, asertivita, komunikace, tělesný pohyb apod. Učí se identifikovat rizikové situace a plánovat zvládací mechanismy. Cílem je aby uživatel rozpoznal rozhodnutí, které ho k užití drogy vede. Uživatel je dále motivovaný ke změně životního stylu. Podmínkou léčby je účast na léčbě ve formě docházky, plnění úkolů, otevřenosti, abstinence apod. Terapeut musí být v jednání s klientem respektující, aktivní, otevřený, upřímný, autentický a vnímavý, aby spolupráce byla na bázi rovnocenného partnerství.<sup>46</sup>

### 1.3.1 Prevence – regulace času stráveného na telefonu

Chroust se vyjadřuje k problematice nadužívání mobilních telefonů i z pohledu individuální prevence. Při orientaci v tom, kolik času se denně věnuje mobilnímu telefonu, je možné využít jednu z dostupných funkcí v Androidu (mobilní operační systém). Jde o systémovou aplikaci, která se nachází přímo v nastavení telefonu a která

---

<sup>44</sup> Srov. KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8, s. 302

<sup>45</sup> Stejně jako výše, s. 522

<sup>46</sup> Stejně jako výše, s. 412



změří čas denně strávený na mobilu. Aplikace vyhodnotí aktivity prováděné na telefonu a v některých případech je i vyhodnotí.<sup>47</sup>

### 1.3.2 K činnosti Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí

Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí (RVKPP) v České republice podporuje finančně a legislativně poradny pro léčení závislostí s odkazem na § 28 odst. 3 zákona č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek a o změně dalších zákonů. Je koordinačním orgánem vlády České republiky v oblasti integrované protidrogové politiky (politiky v oblasti závislostí).

*„Integrovanou protidrogovou politikou (‘politika v oblasti závislostí’) se rozumí politika obsahující oblast legálních i nelegálních návykových látek, patologického hráčství či nadužívání moderních technologií a je definována jako komplexní a koordinovaný soubor preventivních, vzdělávacích, léčebných, sociálních, regulačních, kontrolních a dalších opatření, včetně opatření vymáhání práva, uskutečňovaných na mezinárodní, národní, krajské a na místní úrovni.“<sup>48</sup>*

RVKPP vypsal dotační program, jehož cílem bylo v každém kraji vytvořit samostatnou poradnu pro nelátkové závislosti. Tento záměr se podařil na Česko-budějovicku, v Praze a na Vysočině. Ostatní kraje nabízejí poradenskou činnost společně jako poradnu pro látkové i nelátkové závislosti. Spolupráce v těchto směrech je žádoucí, nicméně přístup ke klientovi poradny se může lišit.<sup>49</sup>

### 1.3.3 Význam Poradny pro nelátkové závislosti Prevent99

Prevent 99 pracuje s nelátkovými závislostmi formou poradenství od roku 2016. Je samostatnou službou, která se věnuje jako jedna z mála v České republice výhradně problematice nelátkových závislostí. Na základě jejich získaných zkušeností lze předpokládat za každou patologii skrytý hlubší problém související se sociálním prostředím klienta a s jeho životní situací. Problém se závislostí bývá většinou důsledkem negativního vlivu, který na klienta v minulosti působil a znalost tohoto problému je zásadní pro řešení klientovy situace v poradně. Na nelátkovou závislost upozorní a o pomoc požádá nejčastěji někdo z okolí závislých, rodina, přátelé, pracovní kolegové. Někdy závislí klienti přichází do poradny dobrovolně sami. Ze statistik Preventu99 vyplývá, že velká většina závislých klientů na hraní jsou muži, ženy jsou závislé spíše na sociálních sítích a prezentují přes ně vztahovost a vizáž. Odbornou pomoc vyhledávají muži i ženy většinou až v případě, že mají finanční nebo vztahové problémy, nespí, nejí a mají deprese.<sup>50</sup>

Poradny pro nelátkovou závislost mají vytvořený základní postup v poradenství, který je jejich oporou pro řešení situace klienta. Na začátku (cca po dobu třech měsíců) se řeší praktické technické problémy jako dluhová problematika a disfunkční vztahy, pracuje se s celou rodinou. Na základě písemné žádosti klienta se řeší v poradně klientovo

---

<sup>47</sup> Kolik hodin denně používáte telefon a jak to změřit? Možná budete hodně překvapeni.... – MobilMania.cz (zive.cz)

<sup>48</sup> <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/rada-vlady-pro-koordinaci-politiky-v-oblasti-zavislosti>.

<sup>49</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] 2022

<sup>50</sup> Stejně jako výše

vyškrtnutí z registru hráčů, zablokují se všechny účty a přístupy do kasin a heren. Písemné vyrozumění o tom, že se tak stalo je doručeno poštou oficiální cestou a bývá to motivující pro partnery a blízké uživatelů v tom smyslu, že se něco děje. Omezení trvá jeden rok. Uživatel s rodinou si nastaví jasná pravidla pro spravování toku peněz. Až se situace klienta a situace v okolí klienta uklidní, je uživateli nabídnuta možnost terapie.<sup>51</sup>

V otázce prevence jsou pracovníci poraden skeptičtí. Fakt, že mobilní telefon je dnes běžnou součástí života je překážka, která nemůže být reálně odstraněna a se kterou se musí uživatel naučit pracovat. Poradci přistupují k opatřením, která učí uživatele fungovat v prostředí s mobilním telefonem tak, aby se závislost nezhoršovala a aby nedocházelo k relapsům. Mezi opatření patří nahrazení chytrých mobilních telefonů tlačítkovými telefony, ukládání mobilních telefonů v domácím prostředí na místo mimo dosah uživatele, využívat nočního režimu telefonu a využívat opatření v nastavení telefonu, která upozorňují na jeho nadužívání. Ve výsledku však záleží především na uživateli a na jeho okolí, na schopnosti využít poradenskou pomoc v případě potřeby a na informovanosti o možnostech technologií, které mohou v léčení zavislosti pomoci. Poradna nelátkových zavislostí Prevent99 v Českých Budějovicích spolu s dalšími organizacemi vytvořili radu (institut pro hazardní hraní), která se problematikou (především hazardu) zabývá. Pracuje se na vývoji algoritmu, který by mohl do budoucna obsahovat různé prvky, které rozpoznají rizikové chování uživatele.<sup>52</sup>

### **1.3.4 Politika regulace v oblasti digitálních závislostí**

Součástí integrované politiky v oblasti závislostí je i politika nadužívání digitálních technologií. Strategickým dokumentem, který určuje zaměření politiky v oblasti závislostí je Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019- 2027. Zahrnuje akční plány, cíle a aktivity pro oblast digitálních závislostí. Věnuje se i strategiím procesu digitalizace, digitální gramotnosti, vzdělávání a kybernetické bezpečnosti. Bohužel se vůbec nezabývají problematikou digitálních zavislostí. Monitoring situace v oblasti, kde jsou digitální technologie nadměrně používány, dopady (zdravotní a sociální) jsou prvními kroky v řešení této závislosti. Vzdělávání a včasná detekce rozvoje zavislosti, nabídka služeb a poradenské činnosti v oblasti Adiktologie jsou dalšími kroky, kterými je potřeba se do budoucna zabývat.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení]

<sup>52</sup> Stejně jako výše

<sup>53</sup> *Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830 (1).pdf*, str.3

## 2 Výzkumná část

Poznatky uvedené v první kapitole naznačují, že nadužívání mobilních telefonů je realitou. V jaké podobě k tomu dochází na Českobudějovicku naznačí další část.

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda užívání mobilního telefonu vnímají respondenti jako faktor, který má negativní vliv na jejich zdravý životní styl. Zdravým životním stylem jsou myšleny okolnosti působící na život člověka, které napomáhá dobrému psychickému a fyzickému zdraví člověka a zlepšují jeho kvalitu života.<sup>54</sup> Toto téma respondenti rozvedli po předchozím vyplnění dotazníku s názvem „Jak dlouho vydržíte bez mobilu?“, který byl součástí dotazníku. Dotazník je charakterizovaný v Příloze I. Výzkumný soubor zahrnoval respondenty z oblasti Českobudějovicka.

### 2.2 Výzkumné otázky, hypotézy a operacionalizace

Ve výzkumu hledám odpověď na následující výzkumnou otázku:

„Kolik respondentů vnímá, že je užívání chytrého mobilního telefonu negativně ovlivňuje v jejich aktivitách podporujících jejich zdravý životní styl?“

Zkoumanou otázku jsem ověřovala prostřednictvím následujících hypotéz:

H1 Více než polovina respondentů si nepřipouští, že používání chytrého mobilního telefonu negativně ovlivňuje snahu o zdravý životní styl.

H2 Ženy budou častěji ohroženy nadužíváním chytrého mobilního telefonu s dopadem na jejich zdravý životní styl než muži.

H3 Problém spojený s nadužíváním chytrého mobilního telefonu v souvislosti s negativním dopadem na zdravý životní styl budou vnímat nejméně respondenti, kteří žijí s více jak třemi členy v domácnosti.

H4 Respondenti s větším počtem dětí v domácnosti budou vnímat ohrožení svého zdravého životního stylu v souvislosti s mobilním telefonem v menší míře než respondenti, kteří děti nemají.

---

<sup>54</sup> KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4

H5 Respondenti s vysokoškolským vzděláním budou vnímat negativní dopady na svůj zdravý životní styl v souvislosti s chytrým mobilním telefonem nejvíce z hodnocených skupin.

H6 Respondenti, kteří jsou v zaměstnaneckém poměru budou vnímat závislost na mobilním telefonu s dopadem na zdravý životní styl nejvíce z hodnocených skupin.

Výzkumnou otázku jsem operacionalizovala následovně:

„Myslíte si, že vás používání mobilního telefonu omezuje ve vašich aktivitách podporujících váš zdravý životní styl?“

Doplňujícími otázkami výzkumu jsou následující:

„Která kritéria mohou mít vliv na nadužívání mobilního telefonu?“

Jednotlivými kritérii jsou:

1. pohlaví,
2. počet členů žijících v domácnosti,
3. počet dětí v domácnosti,
4. vzdělání respondentů,
5. zaměstnání respondentů.

### 2.2.1 Výzkumný soubor a oslovení výzkumného souboru

Výzkumným souborem tvořili respondenti bez omezení pohlaví, vzdělání, pracovních poměrů a rodinných poměrů žijící na Českobudějovicku trvale nebo po dobu minimálně šesti měsíců. Cílovou skupinou byli dospělí respondenti šestnáctiletí a starší.

Do dotazování se zapojili formou online dotazníku s názvem Závislost na chytrém mobilním telefonu. Respondenti, kteří na otázky v úvodu dotazníku charakterizující respondenty a otázky dobrovolné účasti na výzkumu odpověděli záporně, byly automaticky programem vyloučeni.

### 2.2.2 Charakteristika respondentů

Do výzkumu se zapojilo 294 respondentů. Respondenti se zapojili do výzkumu dle následujících kritérií v níže uvedeném početním zastoupení:

Tab. 6: Genderové zastoupení respondentů (v %)

Pohlaví respondentů		
Žena	Muž	Jiné
65	35	0

(Zdroj vlastní výzkum)

Výzkumu se zúčastnily ve téměř dvojnásobném zastoupení ženy (65 %).

Tab. 7: Počet členů v domácnosti respondentů (v %)

Počet členů žijící ve společné domácnosti respondentů				
sám	S jedním členem	Se dvěma členy	Se třemi členy	S více jak třemi členy
13	29	20	28	10

(Zdroj vlastní výzkum)

Výzkumu se zúčastnily nejvíce rodiny s jedním členem v domácnosti (29 %), se třemi členy v domácnosti pak v počtu o procento méně (28 %).

Tab. 8: Počet dětí v domácnosti respondentů (v %)

Počet dětí žijících ve společné domácnosti respondentů		
Žádné dítě	1 až 2 děti	3 a více dětí
35	54	11

(Zdroj vlastní výzkum)

Výzkumu se zúčastnili nejvíce respondenti, kteří žijí v domácnosti s jedním nebo dvěma dětmi (54 %). Nejméně zastoupeni byli respondenti se třemi dětmi (11 %).

Tab. 9: Vzdělání respondentů (v %)

Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů			
Základní	Odborné bez maturity	Střední škola s maturitou	Vysokoškolské
5	13	45	37

(Zdroj vlastní výzkum)

Na dotazník závislosti na chytrém mobilním telefonu odpovědělo nejvíce respondentů s ukončenou střední školou s maturitou (45 %).

Tab. 10: Zaměstnání respondentů (v %)

V současné době					
studuji	jsem na MD	jsem OSVČ	jsem zaměstnaný/ná	jsem v důchodu	Jiné
10	7	22	52	6	3

(Zdroj vlastní výzkum)

Do výzkumu se zapojili nejvíce respondenti (52 %), kteří byli v zaměstnaneckém poměru.

### 2.2.3 Metoda výzkumu

Pro svou práci jsme si zvolila anonymní dotazník, který jsme sdílela přes Facebook, emaily a WhatsApp. Použila jsem kvantitativní výzkumné paradigma. Vycházela jsem z praxe, kdy takto šířený dotazník v krátkém časovém úseku osloví co nejvíce respondentů, kteří on-line komunikaci využívají.

Sběr dat probíhal od 1. 11. 2022 a ukončen byl 31. 12. 2022. Pro účely výzkumu jsem využila aplikaci pro vytvoření a zpracování dotazníku dostupnou na stránkách společnosti Google, <https://docs.google.com/forms>. Do dotazníku jsem zapracovala otázky týkající se závislosti na mobilním telefonu z veřejně dostupného dotazníku společnosti O2 chytrá škola: *Jak dlouho vydržíte bez mobilu?*<sup>55</sup>

<sup>55</sup> <https://vyuka.o2chytraskola.cz/test/1> (o2chytraskola.cz)

## **2.2.4 Struktura dotazníku**

V první části dotazníku jsme zjišťovala sociodemografické charakteristiky respondentů. Byli respondenti rozděleni do jednotlivých kategorií (Graf 2-6). Ve druhé části respondenti odpověděli na otázky z dotazníku společnosti O2 (Odstavec 2.3.4 Vyhodnocení dotazníku společnosti O2, Graf 9,10 Příloha II.). Po vyplnění tohoto dotazníku si respondenti měli možnost vyhodnotit, zda považují mobilní telefon za faktor omezující jejich zdravý životní styl (Graf 8).

## **2.2.5 Etika**

Respondenti byli seznámeni s tím, že jejich účast na výzkumu je anonymní a závěry z výzkumu budou použity pouze pro účely této bakalářské práce. Odpovědi budou zpracovány pravdivě, neúčelově. Zveřejnění závěrů použitých pro tuto práci z uskutečněného rozhovoru bylo zhodnoceno informovaným souhlasem zainteresované osoby.

## **2.3 Hodnocení výzkumného tématu**

### **2.3.1 Metoda zpracování dat**

Po získání dat jsem odpovědi respondentů přenesla do tabulky Microsoft Excel. Respondenti, kteří odpověděli na klíčovou otázku kladně, jsem dále třídila. Respondenty, kteří odpověděli záporně jsem vyloučila. Chtěla jsem rozdělit respondenty, kteří si ve svých kladných odpovědích připouští, že by mohli být závislostí na chytrém mobilním telefonu ohroženi v souvislosti s jejich zdravým životním stylem podle dalších hodnotících faktorů. Rozdělení kategorií se týká genderové orientace respondenta, počtu členů v domácnosti, podle počtu dětí, vzdělání a zaměstnání.

### **2.3.2 Vyhodnocení závislost na mobilním telefonu dospělé populace v oblasti regionu Českobudějovicka**

V této části práce vyhodnocuji, jestli a v jaké míře vnímají dospělí respondenti z oblasti Českobudějovicka používání chytrého mobilního telefonu jako faktor ohrožující jejich zdravý životní styl. Začínám II. stupněm třídění v souvislosti s charakteristikou souboru.

Respondenti ze 70 % v odpovědích uvedli, že chytrý mobilní telefon jako ohrožující faktor jejich zdravého životního stylu nevnímají. 28 % respondentů tuto možnost připustilo. Vyčlenila jsme do dalšího hodnocení výzkumu pouze kladně odpovídající respondenty, kteří možnost závislosti připouští. (Graf 8)

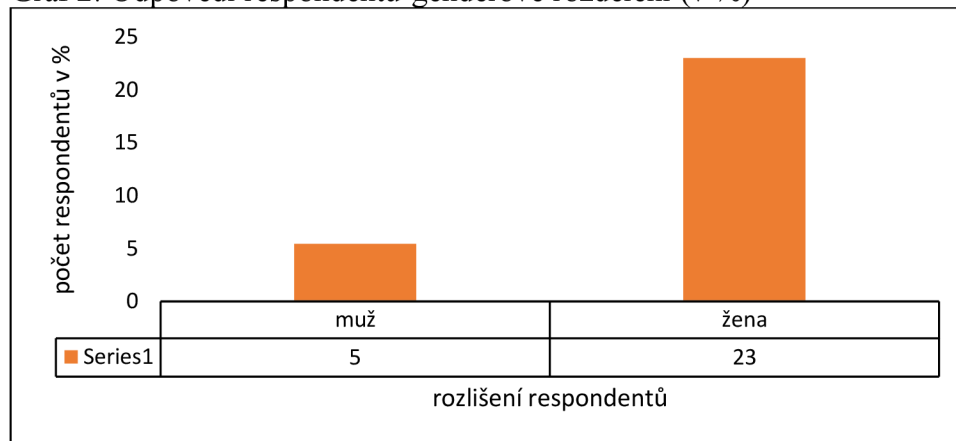
### **2.3.3 Dopad použití mobilního telefonu na zdravý životní styl podle sociodemografické charakteristiky respondentů**

Respondenti, kteří odpověděli kladně na klíčovou otázku z dotazníku

„Myslíte si, že vás používání mobilního telefonu omezuje ve vašich aktivitách podporujících váš zdravý životní styl?“

byli dále kategorizováni podle následujících kritérií:

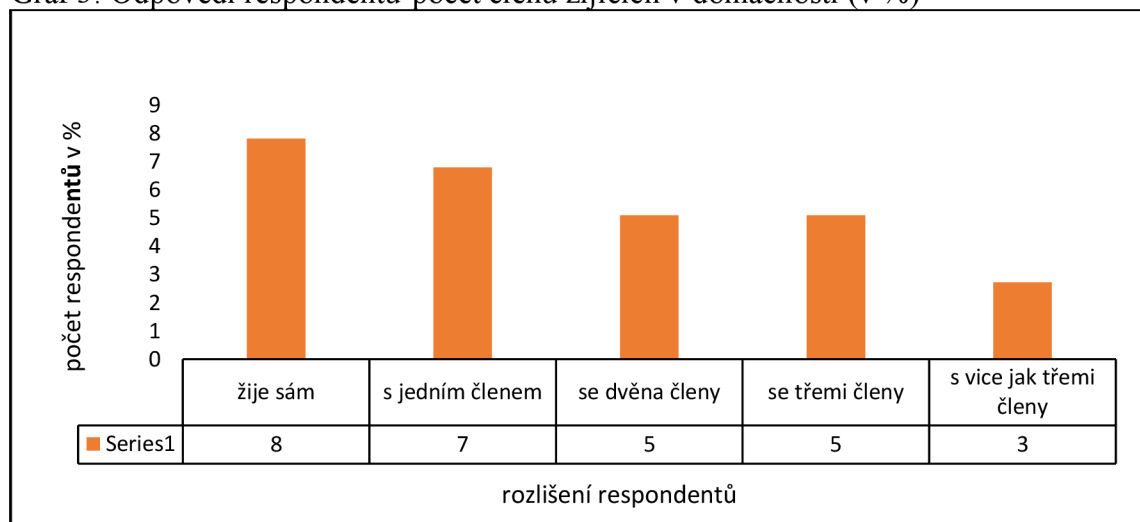
Graf 2: Odpovědi respondentů-genderové rozdělení (v %)



(Zdroj vlastní výzkum)

Z mužů odpovědělo z 5 %, že je mobilní telefon omezuje v jejich zdravém životním stylu. Ženy odpověděly kladně ve 23 %. Zastoupení žen v kladných odpovědích bylo více jak 4krát vyšší. Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.

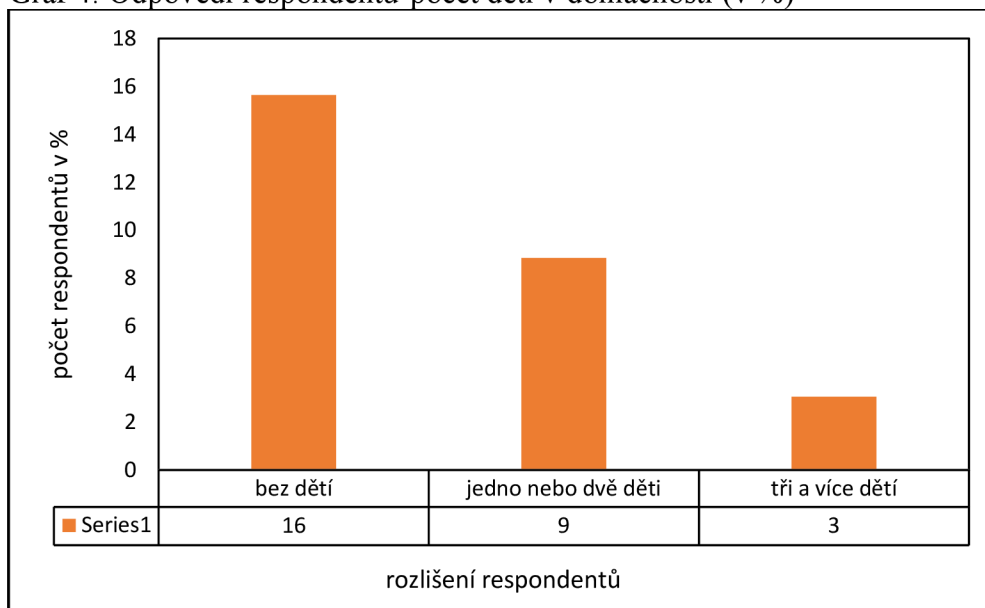
Graf 3: Odpovědi respondentů-počet členů žijících v domácnosti (v %)



(Zdroj vlastní výzkum)

Respondenti kteří žijí sami odpověděli v 8 %, že je používání mobilního telefonu omezuje v jejich zdravém životním stylu. Kladně odpovědělo 7 % respondentů s jedním členem v domácnosti. Se zvyšujícím počtem členů v domácnosti klesá počet kladných odpovědí v otázce na užívání mobilního telefonu jako rizikového faktoru. Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.

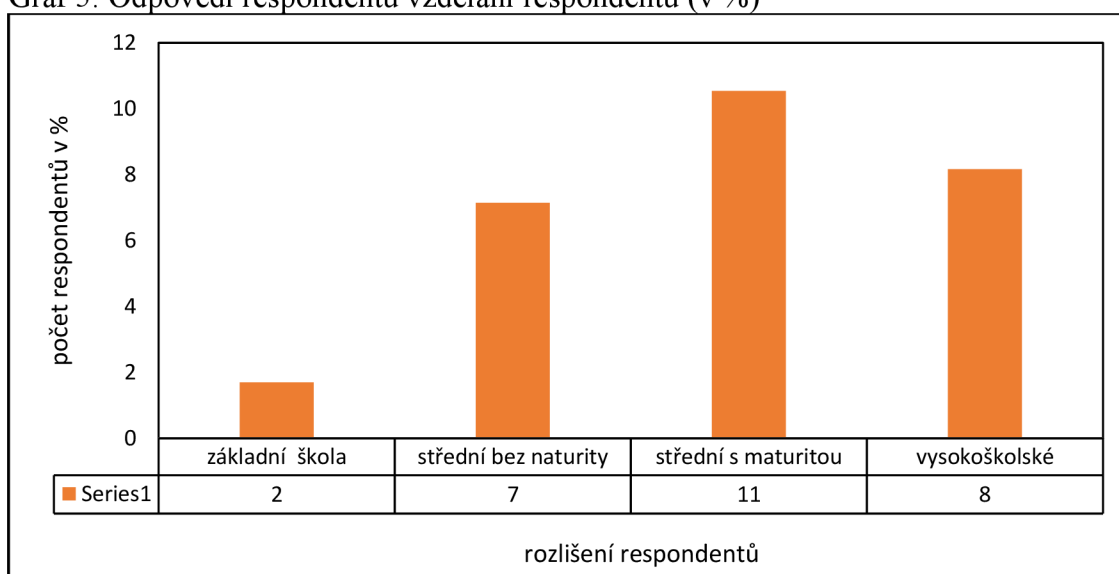
Graf 4: Odpovědi respondentů-počet dětí v domácnosti (v %)



(Zdroj vlastní výzkum)

Respondenti, kteří odpověděli v dotazníku Závislosti na mobilním telefonu kladně byli z 16 % bezdětní. Se zvyšujícím počtem dětí se počet kladných odpovědí výrazně snižuje. Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.

Graf 5: Odpovědi respondentů vzdělání respondentů (v %)

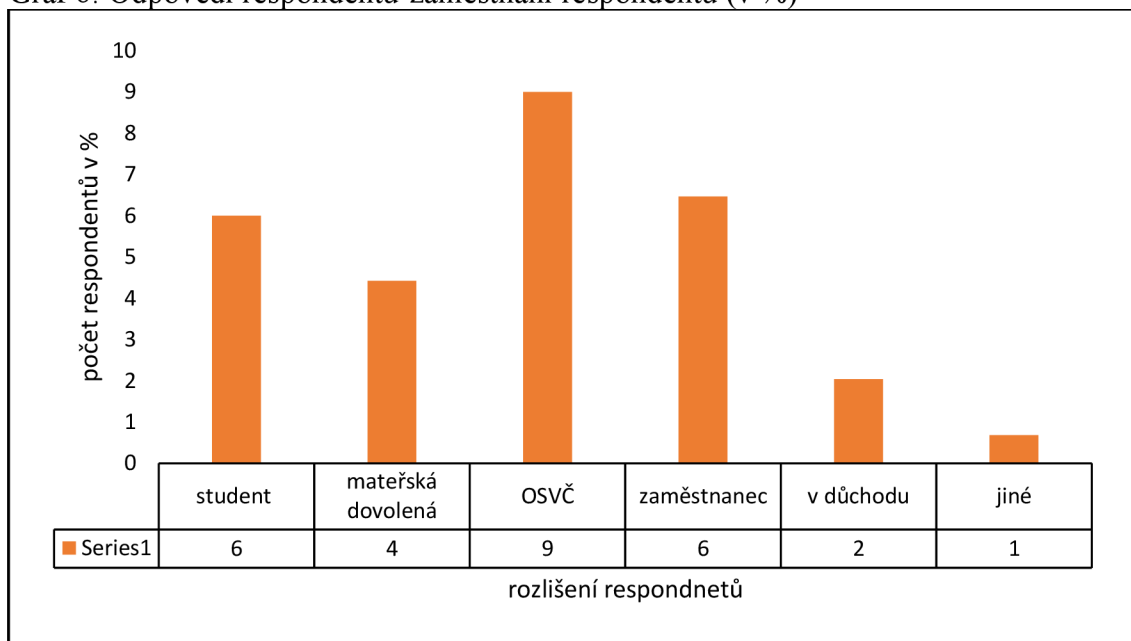


(Zdroj vlastní výzkum)

Respondenti s ukončeným středním vzděláním s maturitou nejčastěji odpověděli na otázku vnímání ohrožení zdravého životního stylu ve spojení s mobilním telefonem (11 %). Nejméně tento faktor pociťují respondenti se základním vzděláním (2 %). Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.



Graf 6: Odpovědi respondentů-zaměstnání respondentů (v %)



(Zdroj vlastní výzkum)

Respondenti, kteří odpověděli v dotazníku kladného vnímání mobilního telefonu jako omezující složky zdravého životního stylu byli nejvíce osobami samostatně výdělečně činnými (9 %). Studenti a lidé v zaměstnaneckém poměru byli na druhém místě (6 %). Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.

### 2.3.4 Vyhodnocení dotazníku společnosti O2

Vyhodnotila jsme dotazník O2 chytrá škola: *Jak dlouho vydržíte bez mobilu?* Respondenti v něm posuzovali svůj vztah k mobilnímu telefonu v kontextu dopadu na jejich zdravý životní styl. Otázky jsou označeny čísly (Příloha I., část 3 otázky 1-9, část 4 otázky 10- 20), které korespondují s čísly otázek, které jsou pro přehlednost vyhodnocené v grafech (Příloha II. Graf 9 otázky 1-9, Graf 10 otázky 10-20). Hodnoty v tabulkách vyjadřují počet respondentů v procentech. Tabulky z tohoto souboru v seznamu tabulek neuvádím.

Část 3: Jak dlouho vydržíte bez mobilu? Otázky 1-9. Vyhodnocení odpovědí Příloha II., Graf 9

1 Dost mi vadí představa, že nemám mobil u sebe, kdykoli potřebuji (takže pořad) (v %)

Vždy	Občas	nikdy
30	54	16

(Zdroj vlastní výzkum)

Více než polovina respondentů se vyjádřilo občas v odpovědi na otázku zda jim dost vadí nemít u sebe mobilní telefon občas.

2 Štve mě, když si nemůžu přes mobil najít informaci, když ji potřebuji (v %)

Vždy	Občas	Nikdy
37	46	18

(Zdroj vlastní výzkum)

Nejvíce z dotázaných respondentů (46 %) se vyjádřilo, že občas je štve nemožnost najít informaci v mobilním telefonu, když ji potřebují. 37 % respondentů odpovědělo, že jim tato situace vadí vždy.

3 Znervózňuje mě představa, že by mi do mobilu nechodily zprávy a novinky (v %)

Vždy	Občas	Nikdy
21	31	48

(Zdroj vlastní výzkum)

Téměř polovina respondentů uvádí, že je nikdy neznervózňuje, že jim nechodí zprávy a novinky. Tuto situaci vyhodnotilo jako problémovou 21 % dotázaných respondentů odpovědi vždy.

4 Kdybych nemohl/nemohla používat mobil, když právě chci, rozčílilo by mě to (v %)

Vždy	Občas	Nikdy
19	49	32

(Zdroj vlastní výzkum)

Nejvíce odpovědi (49 %) na otázku, zda jim dost vadí nemít u sebe mobilní telefon, bylo občas. 19 % respondentů tato situace vadí vždy.

5 Představa vybité baterky v mobilu je moje noční můra (v %)

Vždy	Občas	Nikdy
15	41	44

(Zdroj vlastní výzkum)

Pro 15 % dotazovaných respondentů jsou noční můrou vybité baterky v telefonu. 44 % respondentům tato představa nevadí nikdy.

6 Mám paniku z toho, že mi dojdou data nebo kredit (v %)

Vždy	Občas	nikdy
15	22	62

(Zdroj vlastní výzkum)

15 % respondentů mají vždy obavy z toho, že jim dojdou data nebo kredit. 62 % respondentům to nevadí nikdy.

7 Pokud nemám v mobilu wifi signál, nutí mě to pořád dokola kontrolovat, jestli už náhodou nenaskočil (v %)

Vždy	Občas	nikdy
15	30	55

(Zdroj vlastní výzkum)

Wifi signál kontroluje vždy 15 % respondentů, 55 % respondentů uvádí, že jej nikdy nekontroluje.

8 Představa, že ve vlaku nebo autobusu nebudu mít signál, mě děsí (v %)

Vždy	Občas	nikdy
18	24	58

(Zdroj vlastní výzkum)

58 % respondentů neděsí představa bez signálu v telefonu v prostředcích hromadné dopravy, oproti tomu pro 18 % respondentů je tato situace krizová.

9 Mobil kontroluji každou chvíli, i když mi nepípne žádná notifikace (jde o upozornění na krátkou textovou nebo mediální zprávu informující o aktuálních událostech) (v %)

Vždy	Občas	nikdy
17	41	42

(Zdroj vlastní výzkum)

Respondenti (17 %) kontrolují mobilní telefon vždy, i když nejsou upozorněni na zprávy. 42 % respondentů tuto potřebu vyhodnotilo, že nikdy telefon bez upozornění na zprávy nekontrolují.

Část 4: Nemít u sebe mobil... Otázky 10-20. Vyhodnocení odpovědí Příloha II., Graf 10

10 ...budu nervózní, vůbec si to vlastně neumím představit (v %)

vždy	Občas	nikdy
26	44	31

(Zdroj vlastní výzkum)

26 % dotazovaných respondentů se neumí přestavit, že by neměli mít u sebe mobilní telefon. 31 % respondentů by to neznervózňovalo nikdy.

11 ...budu nervózní, co kdyby mi zrovna někdo volal (v %)

vždy	občas	nikdy
24	46	30

(Zdroj vlastní výzkum)

24 % respondentů připouští, že by nechtělo být nikdy bez mobilního telefonu v souvislosti s tím, že by jim mohl někdo volat. 30 % respondentů to nepovažuje za stresující.

12 ...budu nervózní, žádné SMS a hovory – to je jak na pustém ostrově (v %)

Vždy	občas	nikdy
15	26	59

(Zdroj vlastní výzkum)

Nemít u sebe mobilní telefon a nedostávat žádné SMS vyhodnotilo jako vždy vyvolávající nervozitu 15 % respondentů. 59 % respondentům se to nezdá stresující.

13...budu nervózní, protože ztratím kontakt se svou rodinou (v %)

Vždy	občas	nikdy
35	39	26

(Zdroj vlastní výzkum)

Absence mobilního telefonu spolu se ztrátou kontaktu s rodinou hodnotí 35 % respondentů jako vždy vyvolávající nervozitu. 39 % respondentů toto pociťuje občas, 26 % respondentů nikdy.

14 ...budu nervózní, protože nevím, jestli se mě někdo nesnažil zastihnout (pracovně, soukromě apod.) (v %)

Vždy	občas	nikdy
25	47	29

(Zdroj vlastní výzkum)

U respondentů v pracovním a soukromém životě absence mobilního telefonu vyvolává nervozitu vždy (25 %), 29 % respondentů toto nepociťuje.

15 ...budu nervózní, protože se tím přeruší kontakt s přáteli (v %)

Vždy	občas	nikdy
25	37	38

(Zdroj vlastní výzkum)

Absence kontaktu s přáteli díky tomu, že respondent nemá mobilní telefon by řešilo jako vyvolávající nervozitu vždy 25 % respondentů. 38 % respondentů tuto situaci nepocítuje jako problém nikdy.

16 ...budu nervózní, protože mě to odpojí od mé on-line identity (v %)

Vždy	Občas	nikdy
9	71	67

(Zdroj vlastní výzkum)

Ztrátu online identity v souvislosti s absencí mobilního telefonu vidí vždy jako znervózňující 9 % respondentů. Oproti tomu 67 % respondentů to nepovažuje za stresovou situaci

17 ...budu se cítit nepříjemně bez možnosti aktualizovat informace na sociálních sítích a on-line profilech (v %)

Vždy	Občas	nikdy
10	21	68

(Zdroj vlastní výzkum)

Aktualizovat informace v on-line prostoru na sociálních sítích považuje za důležitá vždy 10 % respondentů. U 68 % respondentů nevyvolává nepříjemný pocit, pokud toto neudělají.

18 ...budu se cítit divně, co když právě teď někdo komentuje něco na mém profilu a já nemám, jak reagovat (v %)

Vždy	Občas	nikdy
11	20	68

(Zdroj vlastní výzkum)

Vždy se bude cítit divně při ztrátě kontroly nad svým profilem a nemožností reagovat na komentáře k němu díky absenci mobilního telefonu 11 % respondentů. 68 % respondentů to necítí jako problém nikdy.

19 ...budu nervózní, protože nemůžu kontrolovat e-maily (v %)

Vždy	Občas	nikdy
23	29	48

(Zdroj vlastní výzkum)

23 % dotazovaných respondentů vyhodnotilo, že se budou vždy cítit nervózně, pokud nebudou moci kontrolovat e-maily díky absenci mobilního telefonu. 48 % respondentů tento pocit nemá nikdy.

20 ...budu mít divný pocit, protože nebudu vědět, co dělat(v %)

Vždy	Občas	nikdy
18	30	52

(Zdroj vlastní výzkum)

18 % respondentů by mělo vždy divný pocit bez telefonu, protože nemají co dělat. 52 % respondentů to vyhodnotilo jako nikdy.

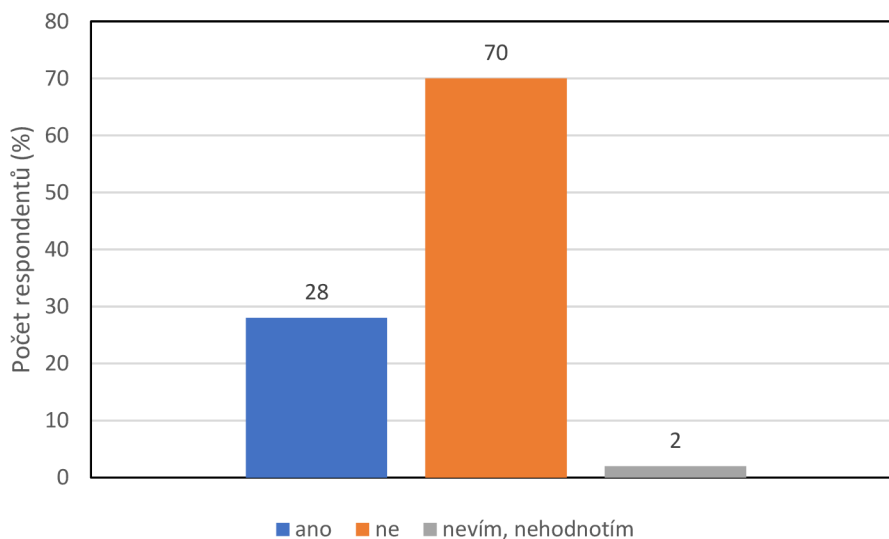
### 2.3.5 Vyhodnocení výzkumné otázky

Otázka výzkumu:

1. Kolik respondentů vnímá, že je užívání chytrého mobilního telefonu negativně ovlivňuje v jejich aktivitách podporujících jejich zdravý životní styl?

Odpověď jsem získala z odpovědí na otázku výzkumu „Myslíte si, že vás používání mobilního telefonu omezuje ve vašich aktivitách podporujících váš zdravý životní styl?“ v dotazníku *Dotazník- závislost na mobilním telefonu*.

Graf 8: Závislost na mobilním telefonu (v %)



(Zdroj vlastní výzkum)

Z respondentů z oblasti Českobudějovicka 28 % vyhodnotilo, že vnímají chytrý mobilní telefon jako negativní faktor ovlivňující jejich zdravý životní styl.

2. Která kritéria mohou mít vliv na nadužívání mobilního telefonu?

Zde jsem vyhodnotila kladné odpovědi nejvíce zastoupené ve sledovaných kategoriích (Graf 2-6) Hodnoty jsou vztaženy k celkovému počtu respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu.

Tab. 11: Nadužívání chytrého mobilního telefonu dle největšího zastoupení v jednotlivých kategoriích respondentů (v %)

Pohlaví	Ženy	23
Počet členů v domácnosti	Žijí sami	8
Počet dětí v domácnosti	Bezdětní	16
Vzdělání	Střední škola s maturitou	11
Zaměstnání	Osoby samostatně výdělečně činné	9

(Zdroj vlastní výzkum)

Nejvíce vnímají závislé chování na mobilním telefonu v souvislosti s negativními dopady na zdravý životní styl singl žijící ženy se středním vzděláním s maturitou, samostatně výdělečně činné.

### 2.3.6 Vyhodnocení hypotéz

H1 Více než polovina respondentů si nepřipouští, že používání chytrého mobilního telefonu negativně ovlivňuje snahu o zdravý životní styl.

Tato hypotéza se potvrdila. 70 % respondentů se vyslovilo, že je používání mobilního telefonu neomezuje v jejich zdravém životním stylu. 28 % respondentů odpovědělo že jsou mobilním telefonem omezováni na zdravém životním stylu. 2 % respondentů svůj postoj nehodnotila.

H2 Ženy budou častěji ohroženy nadužíváním chytrého mobilního telefonu s dopadem na jejich zdravý životní styl než muži.

Tato hypotéza se potvrdila. 23 % respondentů ženského pohlaví potvrdilo, že používání mobilního telefonu má negativní dopad na jejich zdravý životní styl. Tuto skutečnost vyhodnotilo kladně pouze 5 % mužů.

H3 Problém spojený s nadužíváním chytrého mobilního telefonu v souvislosti s negativním dopadem na zdravý životní styl budou vnímat nejméně respondenti, kteří žijí s více jak třemi členy v domácnosti.

Tato hypotéza se potvrdila. Nejméně hodnotí riziko v používání mobilního telefonu v dopadu na zdravý životní styl respondenti, kteří žijí se třemi a více členy v domácnosti (3 %). Se snižováním členů v domácnosti se zvyšuje počet respondentů, kteří hodnotí vliv mobilního telefonu jako rizikový. Respondenti singl žijící to vnímají nejvíce (8 %).

H4 Respondenti s větším počtem dětí v domácnosti budou vnímat ohrožení svého zdravého životního stylu v souvislosti s mobilním telefonem v menší míře než respondenti, kteří děti nemají.

Tato hypotéza se potvrdila. 3 % respondentů se třemi a více dětmi uvedli, že je používání mobilního telefonu neomezuje v jejich zdravém životním stylu. S klesajícím počtem dětí v domácnosti stoupá počet respondentů, kteří označují používání mobilního telefonu jako omezující v aktivitách prospěšných jejich zdravému životnímu stylu.

H5 Respondenti s vysokoškolským vzděláním budou vnímat negativní dopady na svůj zdravý životní styl v souvislosti s chytrým mobilním telefonem nejvíce z hodnocených skupin.

Tato hypotéza se nepotvrdila. 11 % respondentů, kteří mají ukončené střední vzdělání s maturitou se cítí v používání mobilního telefonu nejvíce omezení s dopady na jejich zdravý životní styl. Vysokoškolsky vzdělaní respondenti jsou v kladné odpovědi zastoupeni v 8 %.

H6 Respondenti, kteří jsou v zaměstnaneckém poměru budou vnímat závislost na mobilním telefonu s dopadem na zdravý životní styl nejvíce z hodnocených skupin.

Hypotéza se nepotvrdila. Nejvíce (9 %), vnímají ohrožení zdravého životního stylu v souvislosti s mobilním telefonem osoby samostatně výdělečně činné. Zaměstnanci jsou

spolu se studenty se 6 % zastoupení na druhém místě v kladných odpovědích na otázku ohrožení zdravého životního stylu v souvislosti s mobilním telefonem.

## Diskuse

Během dotazníkového šetření na Českobudějovicku jsme zjistila, že využívání chytrého mobilního telefonu pokládá třetina uživatelů za omezující.

Otázky cílené na problematiku nadužívání mobilního telefonu směřovaly k tomu, aby si respondent měl možnost vyhodnotit různé situace spojené s absencí mobilního telefonu, online připojení a připojení k internetu. Respondenti pak hodnotili míru stresu a nervozity, které tyto situace vyvolávají. Čas pro mobilní aktivity pak respondenti hodnotili jako pozitivní nebo negativní faktor, který zasahuje do činností, které jsou pro jejich zdravý život prospěšné. Respondenti hodnotili své pocity které by mohly mít v situacích, kdy ztratí mobilní telefon nebo jej nemohou používat podle svých potřeb a přání. Tyto pocity vyvolávají negativní emoce, které uživatel může mít a vyhodnocováním jejich intenzity se posuzuje závislé chování, jak uvádí odborné zdroje.

Z výzkumu vyplývá, že největší znepokojení (odpověď vždy na výzkumné otázky Příloha I, II) by vyvolávaly u respondentů situace, ve kterých by nemohli najít na mobilu potřebnou informaci (37 % respondentů) nebo situace, kdy by jim nechodily zprávy nebo e-maily (21 % respondentů). Nespokojenost tady souvisí především se ztrátou informovanosti uživatele, jak by naznačoval výzkum. Nervozitu vyvolá také absence mobilního telefonu, jeho ztráta nebo zničení, jak hodnotí ve výzkumu 30 % respondentů. Výzkum směřuje k tomu, že absence mobilního telefonu je problém pro respondenty, pro které je důležité být v kontaktu s rodinou (35 %) nebo s přáteli (25 % respondentů). Telefon se ukazuje jako komunikační prostředek pro kontakt s blízkými důležitým zdrojem pro fungování člověka ve společnosti a tento názor sdílí i odborná literatura, která se nomofobii věnuje. Poměrně velké procento respondentů (25 %) vidí jako problém to, že nejsou k zastížení v pracovní nebo soukromé sféře života.

Většina dotazovaných si ale tyto negativní pocity připouští pouze občas (odpovědi v dotazníku občas Příloha I, II). Lze z toho vyvozovat, že respondenti míru používání mobilního telefonu hodnotí na základě naléhavosti a pod vlivem okolností.

Respondenti nejméně řeší (odpovědi nikdy na výzkumné otázky Příloha I, II) jako stresující práci se svou online identitou (68 %) a práci na svém profilu (68 %), které mají na internetu založené. Dalo by se zde předpokládat, že by mohly být výsledky hodnocení ovlivněny zralostí dospělé populace, která v porovnání s dětskou populací nemá potřebu identitu řešit v takové míře a pracovat na jejích změnách.

Dospělou populaci jsem si vybrala záměrně jako skupinu, která plní výchovnou funkci ve společnosti a svým příkladem může ovlivnit mladou generaci. Svou roli nepochybně hraje i první kontakt s mobilním telefonem. Vztah k mobilnímu telefonu souvisí právě s odpovědností dospělé populace, která v rodině nastavuje pravidla a stanovuje hranice ve výchově. Z odborné literatury vyplývá, že nejrizikovější období pro závislost je raná dospělost, období kdy jedinec začíná působit dospěle, omezuje vztah s rodiči, kteří pro něj přestávají být autoritou. Mladý dospělý hledá sám sebe a nejpřirozenější je pro něj kamarádství založené na stejných nebo opačných zájmech a postojích. Chytrý mobilní telefon lze považovat za přirozený prostředek pro komunikaci s vrstevníky. V dotazníkovém šetření se vyjádřilo o mobilním telefonu jako o rizikovém faktoru 6 % respondentů ze stran studentů. Zde předpokládám věk rané dospělosti a to by mohlo odbornou diskusi potvrzovat. Současní dospělí si dnes využívání telefonu teprve osvojují a telefon je pro ně jednou z hodnot, budoucí dospělí si jej přináší jako běžnou normu ze svého dětství, kde se mobilní telefon stává hodnotou základní důležitou



pro fungování jedince. To by mohlo vést k tomu, že se situace v oblasti nelátkových (ale i látkových) závislostí stane daleko větším problémem, než je nyní.

Chytrý mobilní telefon užívá dospělá populace nejvíce k návštěvě sociálních sítí a pro komunikaci, ve druhé řadě pro získávání informací. Tyto aktivity jsou pro populaci důležité až do seniorského věku. Z odborné literatury vyplývá, že se věková hranice bude posouvat, protože užívání technologií se stává normou pro současnou mladou generaci lidí a rychlý vývoj chytrého mobilního telefonu, který se přesouvá do nositelné elektroniky (chytrých hodinek apod.), nelze omezit ani zastavit.

Odbornou literaturu nebo výzkum cílený na prostředí ovlivňující nomofobii ve spojitosti s prostředím ovlivňujícím uživatele chytrého mobilního telefonu, které má vliv na rozvoj závislosti se mi nepodařilo dohledat. Přesto jsem po zhodnocení mé práce dospěla k názoru, že je tato složka významným faktorem, který se na vzniku závislosti podílí.

Otázky výzkumu byly směřovány tak, aby po vyhodnocení dotazníku bylo možné rozlišit jednotlivé respondenty podle pohlaví, počtu dětí a členů domácnosti, vzdělání a zaměstnání s cílem podívat se na prostředí jedince, které by mohlo mít vliv na vznik a rozvoj závislosti. Můj předpoklad, že na nadužívání mobilního telefonu má vliv velikost rodiny (počet členů v domácnosti), se po vyhodnocení výzkumu potvrdil. Lze z toho usoudit, že životní styl vícečlenné rodiny a single žijících jedinců se liší spolu s prioritami, které vícečlenná rodina sdílí mezi svými členy.

Zajímavým zjištěním bylo, že přestože odborné zdroje uvádějí, že závislími se stávají spíše muži, z mého výzkumu vyplynulo, že o telefonu jako o rizikovém faktoru přemýšlí čtyřikrát více žen než mužů. Podle výsledků lze předpokládat, že byly ženy v odpovědích na výzkumné otázky otevřenější, než muži. Aktivitami respondentů jsem se v dotazníku nezabývala, výzkum byl zaměřený na vztahy respondentů k užívání chytrého mobilního telefonu a online prostoru.

Vidím jako dobré, že z výzkumu vyplynula téměř jedna třetina respondentů vyjadřujících se k nadužívání mobilního telefonu jako k problému ve svém životě, který by je mohl omezovat ve zdravém životě.

## Závěr

Cílem mé práce bylo zmapovat stav novodobých závislostí spojených s nadužíváním chytrého mobilního telefonu. Práci jsem věnovala teoretickým poznatkům, které souvisí s tímto fenoménem a praktickému výzkumu z oblasti Českobudějovicka, kde jsem zjišťovala aktuálnost závislosti na mobilním telefonu a možnosti její prevence a léčení. Aktuálnost problému je pak výsledkem mé praktické části bakalářské práce.

V jednotlivých kapitolách jsem se zaměřila nejprve na návykové technologie. Odpověděla jsem na otázky, proč jsou pro život člověka v dnešní době aktuální, co je činí tak zajímavé a proč jsou pro něj nepostradatelné. Představila jsem nejběžnější technologie, na které se nedávné výzkumy a současná odborná literatura odkazují v souvislostech se vznikem nelátkových závislostí. Blíže jsem se zaměřila na komunikační technologie, především na chytrý mobilní telefon, a na jeho rychlý vývoj, který má vliv na jeho atraktivitu a širokou využitelnost. Věnovala jsem se nejčastějším současným etickým dilematům, která jsou provázané s mobilním telefonem, stálým přístupem na internet a působením jedince v online prostoru. Navázala jsem s výsledky výzkumu, zveřejněné v roce 2022 Národním monitorovacím střediskem pro drogy a digitální závislosti v České republice, které naznačují závislosti na chytrém mobilním telefonu a na chytrých technologiích a které korespondují s mými vlastními zjištěními. Tyto výzkumy se kromě jiného věnují druhu a četnosti aktivit na internetu v chytrém mobilním telefonu u dospělé populace a míře riziku vzniku závislostí s tím spojeným. Propojením jednotlivých závislostí s mobilním telefonem jako technologií, která umožňuje vznik závislosti (na internetu, hazardních hrách) nebo je sama zdrojem závislosti (přímo na mobilním telefonu, nomofobie), vyvstává požadavek na potřebu prevence a léčby závislého chování. Klíčovou roli protidrogové politiky v souvislosti s prevencí nelátkových závislostí a její úlohu v podpoře léčby nelátkových závislostí jsem proto zmínila v závěru teoretické části práce.

Na základě rešerše a po vyhodnocení výsledků mé práce jsem došla k poznání, že závislost na chytrém mobilním telefonu je jedním ze skrytých problémů, které současná společnost má. Čas, který je věnovaný užívání mobilního telefonu se jeví, jak uvádí i odborné zdroje, rizikovým pro naše zdravé fungování a má vliv na naše zdraví. Diskuse věnovaná problému závislosti na technologiích probíhající za účasti státních institucí, neziskových organizací a odborníků (lékařů, vývojářů, poradců, učitelů apod.) je dobrým krokem k tomu, aby se problém začal řešit, protože adiktologické poradny se s tímto druhem závislostí teprve začínají seznamovat a jak se ukazuje, pouze ji řeší ve spojení s jinými závislostmi.

Zhodnocením problematiky závislosti na mobilním telefonu u dospělé populace v regionu Českobudějovicka jsem došla k závěru, že v tomto regionu je problém také aktuální, jak uvádím v diskusi této práce. Výsledky práce také naznačují, že má na závislost vliv i prostředí, ve kterém se člověk nachází, životní náplň člověka a celková jeho spokojenost, rituály, které ve svém životě uplatňuje, postoje které zaujímá a také lidi, se kterými vše sdílí, protože početnější rodiny a vícečlenné rodiny se ukázaly pro vznik závislosti na mobilním telefonu méně rizikovými. Nicméně výzkum naznačil i to, že část respondentů nevnímá mobilní telefon jako možnou hrozbu pro svůj život a část respondentů si uvědomuje, že jsou telefonem ve svých aktivitách limitováni pouze občas.

Poznatky o závislém chování na telefonu se ve svém obsahu shodují napříč odbornou literaturou. Zatím nepřináší nové poznatky v prevenci a léčbě, protože nejde o závislost na látce a ani nejde o závislé chování jako např. na hře. Jde o závislé chování na telefonu, který je součástí dnešního lidského života a reálně jej lze jen stěží vyloučit z života moderního člověka, jak je uvedeno v teoretické části mé práce. Lze tedy předpokládat, že jde o problém současné mladé generace a budoucí generace a na jeho řešení je třeba si počkat. Dopady závislosti na chytrém mobilním telefonu spojené se vznikem závislého chování na internetu lze vnímat jako problém zasahující do mnoha oblastí lidského života a jako problém, kterému je třeba se do budoucna věnovat. Otázkou zůstává nyní i do budoucna, kde je hranice mezi prospěšným a škodlivým využíváním technologií, kam se posouvají hranice technologického pokroku a jak rychle na ně dokáže člověk v budoucnu reagovat.

# Seznam použitých zdrojů

## Bibliografie

ALTER, Adam L. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložil Julie TESLA. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6

HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložil Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6

CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., GROHMANNOVÁ, K., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E. 2022. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022 [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2022] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. Také na internetu: Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\_v220830.pdf (drogy-info.cz)

KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8

KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X

## Internetové zdroje

ANTONIO, C.: *Nomofobie, nerozpoznaná duševní porucha: Závislost na smartphonu*. Emergency Live, 2021. Dostupné na internetu: <https://www.emergency-live.com/cs/health-and-safety/nomophobia-an-unrecognised-mental-disorder-smartphone-addiction/>

BHATTACHARYA S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: *NO MO*bile *PH*one *Pho*BIA. J Family Med Prim Care. 2019 Duben;8(4):1297-1300. DOI: 10.4103/jfmpe.jfmpe\_71\_19. PMID: 31143710; PMCID: PMC6510111. Dostupné na internetu: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31143710/>

BRAGAZZI, NL, Del Puente G. *Návrh na zahrnutí nomofobie do nového DSM-V*. Psychol Res Behav Manag. 2014 Květen 16; 7:155-60. DOI: 10.2147/PRBM.S41386. PMID: 24876797; PMCID: PMC4036142. Dostupné na internetu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>

ČERNÝ, Michal. Etika ve výuce informačních a komunikačních technologií. <em>Metodický portál: Články </em> [online]. 25. 05. 2011, [cit. 2022-12-26]. Dostupný na internetu:<<https://clanky.rvp.cz/clanek/10715/ETIKA-VE-VYUCE-INFORMACNICH-A-KOMUNIKACNICH-TECHNOLOGII.html>>. ISSN 1802-4785.

CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., GROHMANNOVÁ, K., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E. 2022. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022* [Report on Digital Addictions in the Czech Republic 2022] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky na internetu: [Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\\_v220830.pdf](https://drogy-info.cz/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-cr-2022_v220830.pdf) (drogy-info.cz)

CHROUST, M.: *Kolik hodin denně používáte telefon a jak to změřit? Možná budete hodně překvapeni...*, 2022, srpen. Mobilmania.cz. Dostupné na internetu: <https://mobilmania.zive.cz/clanky/kolik-hodin-denne-pouzivate-telefon-a-jak-to-zmerit-mozna-budete-hodne-prekvapeni/sc-3-a-1355778/default.aspx>

SHEPARDOVA, S.: Co je dopamin? 2022, 7.10., Werywell. Dostupné na internetu: <https://www.verywellmind.com/what-is-dopamine-5185621>

VACEK, J. a VONDRÁČKOVÁ, P.: *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. Čes a slov Psychiat.* 2014, 2014(110(3)), 144-150. Dostupné na internetu: [http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2014\\_3\\_144\\_150.pdf](http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf)

Další internetové zdroje:

Kolektiv autorů redakce: *Evoluce mobilního telefonu*, Publikováno on-line 27.10.2019, dostupné na internetu: <https://www.investicniweb.cz/ekonomika-politika/veda-technologie/evoluce-mobilniho-telefonu>

O<sub>2</sub> chytrá škola: *Jak dlouho vydržíte bez mobilu?* Dotazník dostupný na internetu – plná verze: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/test/1> (o2chytraskola.cz)

Vláda české republiky, *Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislosti*  
Informace dostupné na internetu: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/rada-vlady-pro-koordinaci-politiky-v-oblasti-zavislosti-196551/#:~:text=Rada%20vlády%20pro%20koordinaci%20politiky%20v%20oblasti%20závislosti,účinky%20návykových%20látek%20a%20o%20změně%20dalších%20zákonů>

## Rozhovory

KOREŠ, J.: vedoucí *Poradny pro nelátkové závislosti*. [ústní sdělení] České Budějovice.15.12.2022, souhlas s uveřejněním závěrů rozhovoru udělen 15.12.2022

# Příloha I.

## Dotazník- závislost na mobilním telefonu -výzkumné otázky část 1, 2, 3, 4, 5

### 1. Část

Dotazník vyplňuji zcela dobrovolně.

Souhlasím s účastí na studii o užívání mobilních telefonů.

Žiji nebo působím více jak šest měsíců v okrese České Budějovice.

### 2. Část

Jste starší 16 ti let?

Jaké je Vaše pohlaví?

V kolikačlenné domácnosti žijete?

Kolik dětí žije s vámi ve společné domácnosti?

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Čím jste profesně v současné době?

### 3. Část: Jak dlouho vydržíte bez mobilu?

1 Dost mi vadí představa, že nemám mobil u sebe, kdykoli potřebuji (takže pořád)

2 Štve mě, když si nemůžu přes mobil najít informaci, když ji potřebuji

3 Znervózňuje mě představa, že by mi do mobilu nechodily zprávy a novinky

4 Kdybych nemohl/nemohla používat mobil, když právě chci, rozčílilo by mě to

5 Představa vybité baterky v mobilu je moje noční můra

6 Mám paniku z toho, že mi dojdou data nebo kredit

7 Pokud nemám v mobilu wifi signál, nutí mě to pořád dokola kontrolovat, jestli už náhodou nenaskočil

8 Představa, že ve vlaku nebo autobusu nebudu mít signál, mě děsí

9 Mobil kontroluji každou chvíli, i když mi nepípne žádná notifikace (jde o upozornění na krátkou textovou nebo mediální zprávu informující o aktuálních událostech)

### 4. Část: Nemít u sebe mobil...

10 ...budu nervózní, vůbec si to vlastně neumím představit

11 ...budu nervózní, co kdyby mi zrovna někdo volal

12 ...budu nervózní, žádné SMS a hovory – to je jak na pustém ostrově

13 ...budu nervózní, protože ztratím kontakt se svou rodinou

14 ...budu nervózní, protože nevím, jestli se mě někdo nesnažil zastihnout (pracovně, soukromě apod.)

15 ...budu nervózní, protože se tím přeruší kontakt s přáteli

16 ...budu nervózní, protože mě to odpojí od mé on-line identity

17 ...budu se cítit nepříjemně bez možnosti aktualizovat informace na sociálních sítích a on-line profilech

18 ...budu se cítit divně, co když právě teď někdo komentuje něco na mém profilu a já nemám, jak reagovat

19 ...budu nervózní, protože nemůžu kontrolovat e-maily

20 ...budu mít divný pocit, protože nebudu vědět, co dělat

### 5. Část

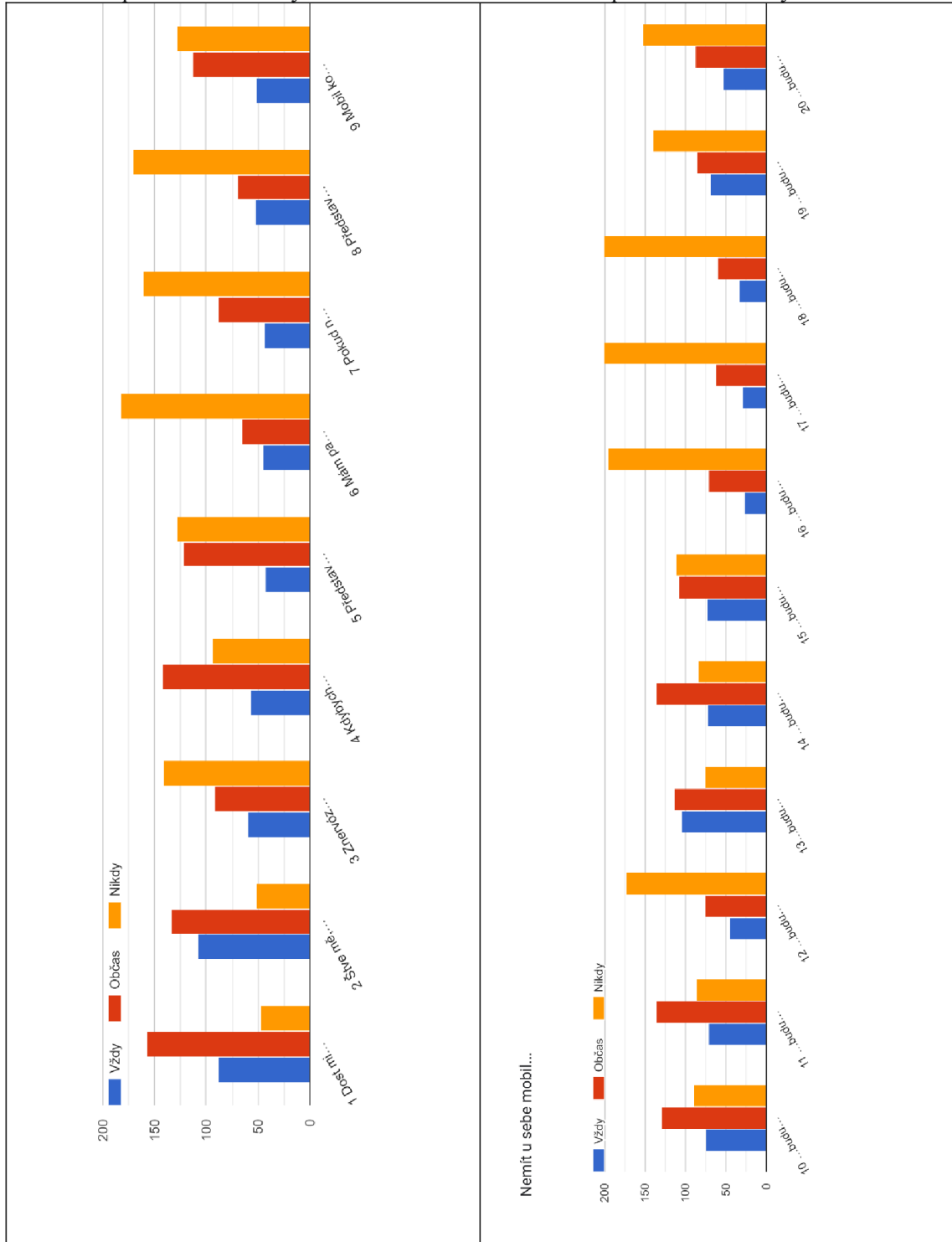
Myslíte si, že Vás používání mobilního telefonu omezuje ve Vašich aktivitách souvisejících s Vaším zdravým životním stylem?

## Příloha II.

Dotazník-závislost na mobilním telefonu, vyhodnocení otázek 1-20, Příloha I. Část 3, 4

Graf 9: Odpovědi na otázky 1-9

Graf 10: odpovědi na otázky 10-20



## Seznam příloh

- Příloha I. Dotazník závislost na mobilním telefonu, výzkumné otázky  
část 1, 2, 3, 4, 5
- Příloha II. Grafy k výzkumným otázkám 1-20 Příloha I., část 3, 4



## Seznam tabulek

Tab. 1: Používání digitálních technologií v populaci ČR starší šestnácti let Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2021 (v %)

Tab. 2: Aktivity na internetu podle věkových skupin 2020 (v %)

Tab. 3: Denní používání mobilního telefonu a internetu dospělé populace v ČR (v %)

Tab. 4: Nejčastější denní aktivity na internetu dospělé populace (v %)

Tab. 5: Odhadovaná rizika digitálních závislostí u dospělé populace v ČR (v %)

Tab. 6: Genderové zastoupení respondentů (v %)

Tab. 7: Počet členů v domácnosti respondentů (v %)

Tab. 8: Počet dětí v domácnosti respondentů (v %)

Tab. 9: Vzdelání respondentů (v %)

Tab. 10: Zaměstnání respondentů (v %)

Tab. 11: Nadužívání chytrého mobilního telefonu dle největšího zastoupení v jednotlivých kategoriích respondentů (v %)

## **Seznam grafů**

Graf 1: Používání smartphonů ve světě

Graf 2: Odpovědi respondentů-genderové rozdělení (%)

Graf 3: Odpovědi respondentů-počet členů žijících v domácnosti (%)

Graf 4: Odpovědi respondentů-počet dětí v domácnosti (%)

Graf 5: Odpovědi respondentů-vzdělání respondentů

Graf 6: Odpovědi respondentů-zaměstnání respondentů

Graf 8: Závislost na mobilním telefonu.

Graf 9: Příloha II., Odpovědi na otázky 1-9

Graf 10: Příloha II., Odpovědi na otázky 10-20

# Abstrakt

Nýdlová, L. *Novodobé závislosti Problematika užívání chytrého mobilního telefonu dospělé populace na Českobudějovicku*. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce J. Mišovič.

**Klíčová slova:** chytrý mobilní telefon, nomofobie, nelátkové závislosti, komunikační technologie, adiktologie, etika online prostoru, prevence, zdravý životní styl

## Abstrakt

Práce se zabývá problematikou užívání a nadužívání mobilního telefonu v kontextu se zdravým životním stylem. Teoretická část pracuje s pojmem závislost na chytrém mobilním telefonu, nomofobií. Popisuje rizika vzniklá nadužíváním mobilního telefonu a dopady na zdraví a zdravé fungování člověka, které může nadužívání způsobovat. Charakterizuje nejčastější nelátkové závislosti, které mobilní telefon jako prostředek pomáhá rozvíjet. Věnuje se etice online prostoru. Zabývá se možnostmi prevence ze stran neziskového sektoru a ze stran státních institucí. Praktická část se věnuje problematice nadužívání mobilních telefonů u dospělé populace na Českobudějovicku. Rozděluje respondenty podle jejich sociodemografických charakteristik a hledá faktory, které se závislostí mohou v tomto regionu souviset.

# **Abstract**

## **Modern addictions The problem of smart phone use in the adult population in České Budějovice**

### **Key words:**

smart mobile phone, nomophobia, non-substance addictions, communication technology, addictionology, ethics of online space, counselling, healthy lifestyle

This thesis addresses the issue of mobile phone use and abuse in the context of healthy living. The theoretical part works with the concept of smartphone addiction, nomophobia. It describes the risks of mobile phone overuse and the effects on health and healthy functioning that overuse can cause. It characterises the most common non-substance addictions that the mobile phone as a tool helps to develop. Addresses the ethics of the online space. Discusses prevention options from the non-profit sector and from governmental institutions. The practical part is devoted to the problem of mobile phone abuse in the adult population in České Budějovice. It divides respondents according to their socio-demographic characteristics and looks for factors that may be related to addiction in this region.