

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Marie Bušinová

Zmapování výskytu nomofobie u dětí středního školního věku a její
spojitost s nedostatečnou komunikací ve třídě



Olomouc 2022

Vedoucí práce:

prof. Mgr. Kateřina Vitásková Ph.D.

Tímto děkuji především své vedoucí práce prof. Mgr. Kateřina Vitásková Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, vstřícnost a cenné rady, které mi během psaní práce poskytovala a tím mi pomáhala k jejímu zdárnému odevzdání. Zároveň bych ráda poděkovala všem školám a jejich pedagogům a žákům, kteří byli ochotní se zapojit do mého výzkumu a poskytli mi zásadní informace pro tuto práci.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala celé své rodině, která mě ve studiích vždy podporovala, motivovala a dodávala sílu v náročných časech. Děkuji své tetě, která pro mě byla oporou vždy, když jsem potřebovala. Taktéž děkuji svému příteli, který mě podporoval hlavně v závěru studia. Velký dík patří mé sestře Magdaléně, bez které bych pravděpodobně tuto práci a studium nedokončila.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Zmapování výskytu nomofobie u dětí středního školního věku a její spojitost s nedostatečnou komunikací ve třídě“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1.1.2022

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	6
1	Závislost	7
1.1	Behaviorální závislost	8
1.1.1	Netolismus neboli závislost na internetu	9
1.1.2	Využívání technologií českými dětmi	9
1.2	Vliv moderních technologií na dětský mozek	10
1.2.1	Závislost na sociálních sítích u dětí	11
2	Specifika středního školního věku	13
2.1	Kognitivní schopnosti	13
2.2	Komunikace a sociální interakce	15
2.2.1	Narušení komunikace a sociální interakce v důsledku nadužívání mobilních telefonů	15
3	Nomofobie a její vliv na komunikaci u dětí středního školního věku	17
3.1	Terminologie nomofobie	17
3.2	Příčiny nomofobie	18
3.3	Symptomy nomofobie	20
3.4	Diagnostika nomofobie	21
3.5	Prevalence nomofobie	22
3.6	Důsledky nomofobie	23
3.7	Terapie nomofobie	25
3.8	Nomofobie u dětí	28
3.8.1	Terapie nomofobie u dětí v České republice	28
	VÝZKUMNÁ ČÁST	29
4	Zmapování výskytu nomofobie u dětí středního školního věku a její spojitost s nedostatečnou komunikací ve třídě	30
4.1	Cíl a metodologie výzkumu	30
4.1.1	Představení výzkumného problému	31
4.1.2	Vytyčení výzkumných cílů	31
4.2	Výběr a charakteristika výzkumného souboru	32
4.3	Charakteristika výzkumu	32

4.3.1	Likertovy škály.....	32
4.3.2	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	33
4.4	Metody získávání dat.....	33
4.4.1	Dotazník hodnotící komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.....	33
4.4.2	Dotazník NMP-Q.....	34
4.4.3	Průběh získávání dat.....	36
4.4.4	Popis a statistické charakteristiky výběrového souboru.....	36
4.5	Proces zpracování dat a představení získaných výsledků.....	37
4.5.1	Analýza dat z první části dotazníku.....	37
4.5.2	Analýza dat z druhé části dotazníku NMP-Q.....	50
4.6	Komplexní výsledky výzkumu.....	70
4.6.1	Komplexní vyhodnocení dotazníku NMP-Q.....	70
4.6.2	Komplexní vyhodnocení dotazníku komunikace.....	71
4.6.3	Vliv nomofobie na komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.....	73
4.7	Diskuze.....	75
	Speciálně-pedagogická doporučení.....	77
	ZÁVĚR.....	79
	LITERATURA.....	81
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	90

ÚVOD

Diplomová práce se věnuje zmapování výskytu nomofobie u dětí středního školního věku a jejím vlivu na komunikaci ve třídě. Nomofobii (z angl. NO MOBILE PHOBIA) neboli strach z nedostupnosti telefonu lze považovat za poměrně nový fenomén, na který se zatím více zaměřuje zahraniční odborná veřejnost. Několik prací a výzkumů ale již najdeme i u nás. Většina zahraničních prací se věnuje dětem ve strašim školním věku, adolescentům či mladým dospívajícím, oblast středního školního věku je ale zatím zcela neprobádána. Jelikož neexistuje mnoho relevantních dat týkajících se právě nomofobie u dětí ve věku 8-9 let až 12-13 let (střední školní věk dle Vágnerové, 2012), je nasnadě tuto oblast více prozkoumat a zjistit, zda se nomofobie u těchto žáků vyskytuje, zda se její přítomnost promítá do dětské komunikace a zda ovlivňuje i jiné kognitivní schopnosti jako paměť a pozornost.

Práce je výzkumného charakteru a dělí se na teoretickou část, která obsahuje tři hlavní kapitoly. První kapitola se týká závislosti a závislostního chování se zaměřením na nelátkové závislosti, mezi které se řadí i závislost na internetu či mobilním telefonu. Tato kapitola se věnuje i vlivu technologií na dětský mozek a závislosti na sociálních sítích. Druhá kapitola se věnuje specifikům středního školního věku, jeho vymezení, kognitivním schopnostem dítěte, dětské komunikaci, sociální interakci a jejich narušení v důsledku nadužívání mobilních telefonů. Třetí kapitola se věnuje nomofobii, její terminologii, příčinám, symptomům, diagnostice, prevalenci, důsledkům, terapii a nomofobii u dětí.

Teoretická část je podkladem a teoretickým východiskem k výzkumné části, jejímž cílem je zmapovat výskyt nomofobie u žáků středního školního věku, zjistit, zda má nomofobie vliv na komunikaci a jiné kognitivní schopnosti a vyzkoumat, zda existují rozdíly v prevalenci nomofobie mezi chlapci a dívkami. Výzkum bude založen na induktivních a deduktivních metodách, které mají za cíl ověřit stávající závěry a teorie týkající se prevalence nomofobie. Výzkum se opírá o poznatky z práce Yildirima a Correia (2014), ve které byl poprvé zpracován explorativní faktorovou analýzou dotazník NMP-Q, který měří míru nomofobie a je základem výzkumné části práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Závislost, respektive závislostní chování, je fenoménem, který je s lidstvem spojen od nepaměti, nicméně v moderní době se zesiluje jeho výskyt v důsledku zvyšujícího se počtu stimulů, které mohou působit na dopaminový systém. Mezi tradiční stimuly je možné řadit například alkohol, cigarety, psychotropní a omamné látky či hazardní hry. S rozvojem informačních technologií však přibývají další jako například sociální sítě, počítačové hry, online nakupování nebo samotné mobilní telefony.

Zmíněný dopaminový systém je zodpovědný za pocity štěstí, spokojenosti a dobré nálady. Vzhledem k snadné dostupnosti uvedených stimulů, vzrůstá riziko závislosti nejen u dospělých, ale i u dospívajících jedinců a dětí. Hlavně děti jsou přitom považovány za nejohroženější skupinu, jelikož se u nich závislost rozvíjí rychleji, než je tomu u vyšších věkových kategorií. Příčinou této skutečnosti je nevyzrálость metabolických procesů a nedostatek zkušeností a sociálních dovedností (Nešpor, 2006). Z uvedeného důvodu se tato práce zaměřuje na problém dětské závislosti na mobilních telefonech.

Pojem závislost vymezují v současnosti dva klasifikační systémy duševních onemocnění a poruch, a to 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (dále MKN-11) a 5. revize Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5). S prvně jmenovaným systémem pracují evropské země, druhý spadá pod Americkou psychiatrickou asociaci (Orel, 2020). Zde je nutné uvést, že v České republice se v současnosti stále pracuje s 10. revizí Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), jelikož aktualizovaná MKN-11 doposud nebyla přeložena a není tudíž aktivně využívána. Vzhledem k tomu, že patříme k evropským zemím, vychází tato práce ve vztahu k závislosti primárně ze systému MKN-10.

Systém MKN-10 charakterizuje syndrom závislosti jako „*soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládní při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav.*“ (MKN-10, str. 198). Definice se tedy zaměřuje spíše na závislosti látkové.

Oproti tomu Státní zdravotní ústav definuje závislost v užším kontextu jako „*dlouhodobý, trvalý vztah k někomu nebo k něčemu, vycházející z pocitu silné touhy nebo potřeby toto uspokojit. Takový stav ovlivňuje jednání závislého člověka a omezuje jeho svobodu*“ (ÚZIS, 2022). Tato definice se vztahuje i k závislostem behaviorálním neboli nelátkovým, které jsou více popsány v Kapitole 1. 1. Behaviorální závislost.

V případě látkových i nelátkových závislostí osoba postupně ztrácí kontrolu a nadhled nad přijímáním zdroje uspokojování závislosti, což se negativně promítá jak do oblasti zdraví, tak do oblasti společenských vztahů (ÚZIS, 2022).

Následující kapitola se bude zabývat závislostmi behaviorálními, mezi které spadá i závislost na mobilním telefonu.

1.1 Behaviorální závislost

Behaviorální neboli nelátkové závislosti lze definovat podle Vacka a Vondráčkové (2014) jako „*závislostní chování ve vztahu k určitým aktivitám. Pro tuto skupinu poruch existuje mnoho různých pojmenování. Kromě pojmu behaviorální závislosti se používají také názvy nelátkové závislosti, nechemické závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech*“.

Aby bylo možné diagnózu behaviorální závislosti stanovit, musí být naplněno šest základních příznaků, které vymezil Griffiths (1996). Jedná se o:

- Význačnost, tzn. aktivita se stane významnou v životě jedince, převládá v jeho myšlení, pocitech i chování.
- Změna nálady, která se s touto aktivitou pojí.
- Tolerance vůči této aktivitě.
- Výskyt abstinčních příznaků.
- Interpersonální či intrapersonální konflikt.
- Relaps.

Velmi podobná kritéria se nachází i pro stanovení diagnózy u látkových závislostí.

Z pohledu současné medicíny se dají behaviorální závislosti rozdělit na aktuálně uznávané klasifikované diagnózy, které definuje systém MKN-10, a nové dosud nezařazené poruchy. Návykové a impulzivní poruchy (F63), kterými jsou hypersexualita a poruchy

příjmu potravy, se řadí do aktuálně uznávané skupiny. Druhá skupina je mnohem širší a zahrnuje veškeré aktivity, které stimulují dopaminový systém, čímž přinášejí uspokojení a je tak možné si na nich vytvořit závislost. Tuto skupinu lze dále dělit do kategorií, přičemž první kategorie popisuje závislost na nakupování (oniománie), druhá kategorie se týká závislosti na práci (workoholismus) a třetí zahrnuje technologické závislosti, které jsou spjaty s rozvojem počítačů a mobilních telefonů (Vacek, 2011).

Hlavní roli v rozvoji závislosti na technologiích hraje snadno dostupný internet, který umožňuje přístup k sociálním sítím a k hraní online her (Szotkowski a Kopecký, 2019). Pro nadměrné užívání internetu byl zaveden termín netolismus.

1.1.1 Netolismus neboli závislost na internetu

Netolismus označuje „závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa“ (Kopecký, Szotowski a Krejčí, 2015, str. 99). Netolismus může nabývat různých podob:

- **závislost na virtuální sexualitě**, která se projevuje kompulzivním navštěvováním pornografických stránek
- **závislost na virtuálních vztazích**, při které jedinec vyhledává virtuální vztahy pomocí seznamek či sociálních sítí
- **internetové kompulze**, mezi které patří hraní her, internetové nakupování, sázení a sledování virálních videí
- **přetížení informacemi**, ke kterému dochází při nadměrném surfování nebo hledání v databázích
- **závislost na počítači či mobilním telefonu**, taktéž nejvíce spojená s hraním her či používáním sociálních sítí (ÚZIS, 2022)

Problematika závislosti na mobilním telefonu (nomofobii) bude blíže specifikována ve třetí kapitole.

1.1.2 Využívání technologií českými dětmi

Výzkum EU kids online z roku 2017-2018, kterého se účastnilo 2825 dětí, lze považovat za jeden z komplexnějších výzkumů, které mapují, jak české děti používají

moderní technologie, jak využívají internet a jaké mají zkušenosti s potencionálními riziky, které se s online světem pojí.

Data z tohoto výzkumu ukázala, že většina dětí a adolescentů se připojuje k internetu pomocí svého mobilního telefonu, jedná se dokonce o 84 % respondentů, kteří se takto připojují denně. Dále bylo zjištěno, že v používání internetu nejsou příliš velké rozdíly u dívek a chlapců, rozdíl lze pozorovat v oblasti věku, kdy s rostoucím věkem se zvyšuje frekvence používání internetu a zároveň se starší děti cítí více schopné odolávat negativním fenoménům (např. cyberbullying, sexting) a rizikům internetu (Bedrošová et al., 2018). To, co táhne děti k mobilním telefonům, jsou zejména sociální sítě.

Podle Bedrošové et al. (2018) navštěvuje denně sociální sítě 70 % dětí a adolescentů, a to z důvodu komunikace s vrstevníky či kamarády. Mezi další časté aktivity patří sledování videí, hraní her, ale také práce do školy.

1.2 Vliv moderních technologií na dětský mozek

Pojem moderní technologie je v této práci užíván jako synonymum pro technologie typu mobilní telefon či počítač, na kterých kvůli jejich snadno dostupnému a zábavnému digitálnímu obsahu (sociální sítě, surfování na internetu, sledování videí), vzniká závislost snáze v porovnání s jinými moderními technologiemi, jakými jsou například sušička či mikrovlnná trouba.

Obecně je možné popsat tři fáze závislostního chování. V první fázi (aplikace) dochází k užití drogy (používání zdroje závislosti v případě nelátkové závislosti), ve fázi druhé nastupují abstinenci příznaky a ve fázi třetí se objevuje bažení po droze (po zdroji uspokojení), tzv. craving (Šustková, 2020).

Tento tři fáze byly prokázány jak u závislostí látkových, tak i u závislostí behaviorálních. V lidském mozku existuje systém odměn, jehož součástí je nukleus accumbens (shluk neuronů) a dopaminergní dráhy. Zde se po aktivačním signálu, který vyvolávají aktivity výhodné a důležité pro přežití druhu, vyplaví dopamin. Vyplavení dopaminu je provázeno libými pocity, jež vedou jedince k opětovnému vykonání dané aktivity (Sadílková, 2020).

Podle Greenfield (2015) a také Weinsteina a Lejoyeux (2015) tyto pocity přicházejí nejen s užitím chemických látek (drog) ale vznikají i během hraní počítačových her či závislostním používáním internetu. Dokonce zmiňují, že u citlivých jedinců může dojít i

k inhibici dopaminových receptorů D2, kdy je pro tělo těžké dosáhnout libých pocitů při běžných aktivitách, což jej pudí zůstat online po delší čas. U dětí a dospívajících je větší riziko následného opožděného vývoje jedince z důvodu nezralosti prefrontální kůry.

Negativní vliv používání technologií se promítá hned do několika rovin dětského života. Podle Sadílkové (2020) dochází při častém používání technologií k nárůstu hádek mezi rodiči a dětmi kvůli rozdílnému názoru na čas, který by měly děti trávit na těchto zařízeních. Tento rozpor vede ke zhoršení rodinné pohody. Sadílková (2020) dále zmiňuje studii z roku 2018 provedenou ve Velké Británii, která zaznamenala obdobné výsledky. Ukázala, že kvůli technologiím dochází k častějším sporům, přičemž více jak polovina respondentů (z řad rodičů i dětí) se cítí být závislími na svém mobilním telefonu. Podobné závěry týkající se pocitů závislosti, byly zjištěny například i v Jižní Korey, kde ze vzorku 1000 žáků ve věku 11 či 12 let, vlastnilo 72 % chytrý telefon a trávilo na něm v průměru 5,4 hodiny denně a 25 % z nich se považovalo za závislé na telefonu (Ministry of Science, ICT, and Future Planning, 2014). O průměrném času stráveném na telefonu hovoří i výše zmíněný výzkum EU Kids Online, který uvádí, že 35 % českých dětí z tohoto výzkumu tráví na telefonu 4 hodiny každý všední den. Alarmující je, že 9 % z nich používá telefon 7 a více hodin a během víkendu dosáhne 4 hodin za den dokonce 51 % dětí (Bedrošová et al., 2018).

Aktivnost na sociálních sítích, sledování videí, hraní online her, online komunikace a vyhledávání informací se tedy podílejí na sycení dopaminového systému, tudíž lze mobilní telefon s dostupným internetem podle výše zmíněných studií považovat za hlavní zdroj závislosti.

1.2.1 Závislost na sociálních sítích u dětí

Žijeme v éře sociálních sítích, které využíváme k neustálému kontaktu s našimi blízkými ale i s neznámými osobami. Dennodenně sdílíme své zážitky ve formě fotek, videí či příspěvků a na oplátku dostáváme like, srdíčka či komentáře. Mechanismus sociálních sítí funguje jednoduše tak, aby nebylo snadné sociální síť opustit a pokud k jejímu opuštění dojde, při nejbližší možné příležitosti je člověk puzený k tomu, aby zkontroloval, co nového se během jeho nepřítomnosti stalo. Sociální média se stala rozšířenou komunikační platformou používanou k posílání zpráv, sdílení informací a fotek, která propojuje lidi napříč všemi věkovými skupinami, zejména ale děti a mladé (Bozanta a Mardikyan, 2017).

Jak uvádí Knight-McCord (2016), mezi obecně nejpoužívanější sociální sítě se řadí Facebooku, Twitter, Instagram, YouTube a LinkedIn. U dětí je ale možné zaznamenat trochu jiné preference. Kopecký (2019) zjistil, že České děti aktivně používají sociální sítě jako YouTube, Facebook, Facebook Messenger, Instagram, WhatsApp Messenger či TikTok. Přičemž velký nárůst zaznamenala sociální síť TikTok, jejíž obliba za poslední roky výrazně narostla.

Všechny výše zmíněné aplikace, které se dají taktéž označit za sociální sítě, se neustále vylepšují a aktualizují do podoby, které je pro uživatele atraktivnější. Cílí přitom na jednoduchost, pestrost, rychlé střídání podnětů, snadné spojení s ostatními a snadné reagování na aktivity ostatních, což vede nejen dětské uživatele k tomu, že mají tendenci trávit v těchto aplikacích víc času.

Přitom Chassiakos, Radesky, Christakis et al. (2016) ve svém výzkumu popisují, že nadměrné používání sociálních sítí, stejně tak i pasivnější přístup pozitivně koreluje s výskytem deprese a nižší životní spokojeností. Jedinci s pasivnějším přístupem k sociálním sítím se kvůli sledování „úspěšných“ osob na sociálních sítích cítí hůře, jelikož srovnávají svou životní situaci s osobami na obrazovce. Taktéž jedinci, kteří naopak velmi aktivně sdílejí sebe, své fotografie či videa a komentují příspěvky ostatním, vykazují vyšší míru nespokojenosti i deprese.

2 SPECIFIKA STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Práce se zaměřuje na děti středního školního věku, u kterých je možné pozorovat aktivnější a častější používání mobilních telefonů oproti minulosti. Jednou z příčin tohoto nárůstu byla i pandemie Covidu-19. Jak již bylo zmíněno, z celoevropského výzkumu EU Kids Online, vyplývá, že v České republice používá mobilní telefon denně nadpoloviční většina školních dětí (Bedrošová, 2018). Dalším důvodem nárůstu je v tomto případě i posunutí hranice věku, ve kterém dítě dostane svůj první telefon, směrem dolů. Podle studie Rodič a rodičovství v digitální éře (2018) dostávají děti svůj první mobilní telefon mezi 7. až 9. rokem. Tento výzkumu dále ukazuje, že trvalý přístup k internetu má v tomto případě 59 % dotazovaných dětí. To potvrzuje výzkumná zpráva z roku 2019 České děti v kybersvětě provedená O2 Czech Republic ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci. „Více než polovina dětí (59,1 %) potvrdila, že ve svém mobilním telefonu trvalý přístup na internet má a je na Wi-Fi nezávislá“ (Kopecký a Szotkowski, 2019). Dítě, které má neomezený přístup na internet, se snáze stává závislým, jelikož si nedokáže regulovat čas strávený na telefonu (Sadílková 2020). Důvodem je nezralost centrální nervové soustavy a vývojové skutečnosti, které jsou pro toto období charakteristické a které budou podrobněji popsány níže.

2.1 Kognitivní schopnosti

Období středního školního věku bývá označováno vývojovými psychology jako jedno ze stabilnějších vývojových období (Langmeier a Krejčířová, 2006, in Vágnerová, 2012). Navenek se může toto období jevit jako bezstarostné. V ideálním případě dítě navštěvuje školu, tráví čas se svými kamarády a rozvíjí své zájmy, zároveň má zajištěné bezpečné místo v prostředí svého domova a se svými starostmi se může obrátit na své rodiče. Ve skutečnosti se ale v tomto období velmi rychle vyvíjí centrální nervová soustava, jednou z příčin je i působení školy a volnočasových kroužků, což souvisí s rozvojem kognitivních funkcí, psychomotorických dovedností, schopností regulace vlastních emocí a umění

vyjadřovat své potřeby, jak uvádí Vágnerová (2012). Na dítě působí různé podněty a čím je prostředí podnětnější, tím více a lépe se rozvíjí.

Jak bylo výše zmíněno, z důvodu dozrávání centrální nervové soustavy dochází i k vývoji motorické a senzomotorické koordinace. Langmeier a Krejčířová (2006) charakterizují dítě ve středním školním věku jako pozornější, vytrvalejší a pečlivější, schopné vše důkladně zkoumat. Oproti mladšímu školnímu věku se dokáže více odpoutat od svých okamžitých přání a potřeb, na kterých tudíž není tolik závislé. S tím se pojí i systematická explorace, kterou popisuje Vágnerová (2012) jako postupné logické prohlížení, které má určitý řád. Je dobrým předpokladem pro lepší fungování všech poznávacích funkcí.

S motorickou a senzomotorickou koordinací se pojí myšlení zakotvené v realitě, zaměřené na skutečný svět. Dítě si vše začíná propojovat do souvislostí a danou realitu s jejími zákonitostmi si samo ověřuje. Piaget a Inhelder (2014) nazvali toto období jako období konkrétních logických operací, samotná konkrétnost a logika umožňují dítěti dobře zvládnout školní docházku. Předpokladem logického myšlení, systematické explorace a senzomotorické koordinace je schopnost dítěte se soustředit, umět zaměřit pozornost na věci a informace důležité a nenechat se rozptýlit informacemi nepotřebnými.

Rozsah pozornosti se pojí s kognitivními eventualitami dítěte. Délka pozornosti se mění v závislosti na jeho věku. Shakibaie (2021) uvádí, že s každým rokem dítěte dochází k nárůstu délky pozornosti o 2-3 minuty. Mezi 8-9 lety se děti dokážou soustředit od 16 do 24 minut, děti od 10-12 let od 20 minut až do půl hodiny. Děti starší 12 let a mladší 14 let jsou schopny se soustředit až po dobu 36 minut. Délku pozornosti však ovlivňují různé vnější i vnitřní faktory. Mezi vnější se řadí škola, rodinné prostředí a vrstevnická skupina, mezi vnitřní patří osobnostní rysy dítěte a jeho vnitřní nastavení. Z toho důvodu je délka pozornosti u dětí v určitém věku spíše orientační.

S pozorností je úzce spjata paměť, díky které si dítě osvojuje nové znalosti a dovednosti. Zlepšuje se stabilita krátkodobé i dlouhodobé paměti a dítě si tvoří strategie, které podporují uchování informací v paměti, čímž se zvyšuje efektivita učení (Langmeier & Krejčířová, 2006). Veškeré kognitivní funkce jsou pak vázány na řeč a komunikační schopnosti, čím je dítě zdatnější v komunikaci, tím víc se rozvíjí po všech stránkách.

2.2 Komunikace a sociální interakce

Komunikace je základní nástroj, lidská dovednost, která dítěti umožňuje vyjadřovat jeho přání a potřeby a umožňuje mu sociální interakci. K tomu, aby dítě mohlo komunikovat, musí ovládat řeč. Řečové dovednosti u dětí středního školního věku jsou již na dobré úrovni, což souvisí s jeho nástupem do školy, kde se dítě učí novým slovům, ač základním zdrojem slovní zásoby stále zůstává rodina. Slovní zásoba dítěte se vyvíjí velmi rychle, při dosažení 6 let disponuje přibližně 3000 slovy, do 11 let se počet slov ztrojnásobí (Příhoda, 1977). Postupně se učí chápat abstraktnějším pojmům. V tomto věku by již dítě mělo mít zvládnutou správnou výslovnost všech hlásek, přičemž by měla zcela vymizet fyziologická patlavost neboli dyslálie (Ptáček a Kuželová, 2013).

Palenčárová a Šebesta dále uvádějí, že: *„Děti, které pocházejí z řečově podnětného prostředí, mají obrovskou výhodu proti dětem, jejichž domov je řečově chudý. Řečově dobře vybavení rodiče s dětmi hovoří, povzbuzují je, pojmenovávají předměty, s nimiž si děti hrají, věty s malými obměnami opakují a názorně ukazují, o čem mluví. Tím, že s dětmi hovoří, ačkoli ty zpočátku všemu nerozumějí, pomáhají rychlému růstu jejich slovní zásoby. Naopak děti, s nimiž rodiče do deseti let jejich věku mluví málo, mohou zůstat celý život řečově zaostalé“* (2006, str. 18).

2.2.1 Narušení komunikace a sociální interakce v důsledku nadužívání mobilních telefonů

Otázkou zde zůstává, do jaké míry je komunikace v domácím prostředí v současnosti ovlivněna právě používáním mobilních telefonů. Vzniká zde zajímavý paradox, kdy telefon umožňuje spojení s velkým množstvím osob, se kterými můžeme jeho prostřednictvím komunikovat. Na straně druhé současně dochází k snížení komunikace s reálnými lidmi, kteří jsou přítomní tady a teď. Ač nás tedy telefony nutí být neustále na příjmu, k rozvoji osobní komunikace nedochází.

Jak uvádí Anshari et al. (2019), s behaviorální závislostí na mobilním telefonu se pojí pocity strachu a úzkosti, které jsou způsobeny obavou z omezení přístupu jedince k jeho mobilnímu telefonu. Jedinec si vytváří ke svému telefonu silný vztah právě z toho důvodu, že mu zprostředkovává virtuální sociální komunikaci. Osoba s nomofobií tedy bude postupně pociťovat sociální úzkost a stane se introvertnější. Dalším důsledkem může být i

snížené sebevědomí, které nedovolí jedinci sdílet své pocity svým blízkým, přátelům a místo toho jej vede ke sdílení těchto pocitů na sociálních sítích. Vše zmíněné vede v extrémním případě k antisociálnímu chování, ke strachu z komunikace či ztrátě zájmu o komunikaci s lidmi v reálném světě (mimo sociální sítě) a k narušení sociální interakce. To potvrzuje i Pratiwi et al. (2019), který ve svém výzkumu zjistil, že děti s nomofobií jsou méně přátelské, jelikož mají menší potřebu trávit čas se svými spolužáky či kamarády a nepotřebují s nimi komunikovat.

Studie „Nomophobia: NO MOBILE PHONE PHOBIA“ z roku 2019 se zaměřila na jeden z důsledků nadměrného používání mobilních telefonů, a to právě na narušení sociální interakce u dětí i rodičů. Nadužívání mobilních telefonů rodiči a dětmi v domácím prostředí, vede k falešnému pocitu bezpečí a sociální kontroly. Přestože sedí rodiče i děti v jedné místnosti, jsou děti prakticky bez dohledu a nekomunikují (Bhattacharya et al., 2019).

Lze zde mluvit o „syndromu nadměrného připojení“ neboli „over-connection syndrom“, kdy používání mobilních telefonů snižuje osobní interakci, což zasahuje všechny rodinné, a i sociální vztahy. Termín „techno-stres“ zase označuje stav, kdy se lidé vyhýbají interakci tzv. tváří v tvář, uzavírají se do sebe a vyhýbají se sociálním interakcím (Bhattacharya et al., 2019). Pokud tento stav trvá dlouho, v pozdějším věku mohou upadnout do deprese (Bragazzi a Del Puente, 2014). Což potvrzuje již výše zmíněná aktuálnější studie od Chassiakos, Radesky, Christakis et al. (2016), viz. Kapitola 1.2.1.

Kapitola popisuje specifika středního školního věku, zaměřuje se na kognitivní schopnosti dítěte a podrobněji na komunikaci, pro kterou je v tomto období charakteristický velký rozvoj, pokud je správně podporována rodinným, školním i vrstevnickým prostředím. Poslední podkapitola se zaměřuje právě na momenty, kdy komunikace a sociální interakce je nějakým způsobem narušena či ovlivněna používáním mobilního telefonu (nomofobií) a popisuje následky, které z toho pro dítě plynou. Fenoménu nomofobie a jejím dopadům se komplexněji věnuje následující kapitola.

3 NOMOFOBIE A JEJÍ VLIV NA KOMUNIKACI U DĚTÍ STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Chytré telefony se staly nedílnou součástí moderního života a jejich časté používání působí změny v chování, v každodenních návycích a činnostech (King, 2010). V posledních letech se zvýšil i počet problémů vyplývajících právě z používání telefonů. Jak bylo zmíněno v první kapitole, lze již dnes mluvit o problému závislosti na chytrých telefonech, s čímž se pojí i výše uvedená nomofobie. Jako každá jiná fobie i tato s sebou přináší nebezpečné a antisociální chování a negativně ovlivňuje závislého jedince v reálném životě (Rodríguez-García et al., 2020).

3.1 Terminologie nomofobie

Poprvé byl termín „*nomophobia*“ použit v roce 2008 společností United Kingdom Post Office ve studii, která se týkala uživatelů mobilních telefonů. Více než polovina účastníků (53 % z 2163 respondentů) by podle této studie pocívala úzkost, v případě že by jim byl omezen přístup k mobilnímu telefonu, aktuálnější data dokonce mluví o 66 % (Wrenn, 2012).

Nomofobii definuje King (2010) jako diskomfort či úzkost, které nastupují v případě, že daná osoba u sebe nemá mobilní telefon nebo počítač a jsou spojeny se strachem z nemožnosti být připojený k internetu. Definice byla upřesněna Yildirimem (2014), který nomofobii popisuje jako diskomfort, stres a úzkost, které jsou způsobeny absencí mobilního telefonu či jiného komunikačního zařízení u lidí, kteří mají vyšší sklon používat tyto zařízení.

Nomofob je označení pro osobu, trpící nomofóbií. Termín nomofobický se používá k definování charakteristiky nomofoba a vzorcům chování, které jsou navázané na nomofobii (Yildirim, 2014).

Jelikož se jedná o poměrně nový jev, i veškeré výzkumy týkající se nomofobie se nacházejí v raných fázích. V praxi to znamená, jak zmiňuje studie Rodríguez-García et al. (2020), že se většina výzkumů zaměřuje pouze na jedinou proměnou, kterou je právě nomofobie.

3.2 Příčiny nomofobie

Příčiny nomofobie jsou nevyhnutelně spojeny s rozšířením informačních technologií. Nejdůležitějšími faktory jsou bezesporu zpřístupnění internetu široké veřejnosti, vývoj tzv. chytrých mobilních telefonů a vznik sociálních sítí.

Internet v mobilních telefonech se začal vyvíjet od počátku 90. let v podobě tzv. CSD (Circuit Switched Data), které byly poměrně drahé. Levnější datové přenosy byly zavedeny v roce 1997 a označovaly se jako GPRS (General Packet Radio Service). Novou technologií se stal EDGE, který nabízel větší rychlost než předchozí modul a využívá se jí do současnosti zvláště v oblastech, kde nemá vysokorychlostní internet pokrytí (Brázdil, 2020).

Vysokorychlostní internet LTE (Long Term Evolution) byl u nás spuštěn v roce 2012 a jeho pokrytí se blíží 99 % (Brázdil, 2020). S vysokorychlostním internetem se pojí i vývoj smartphonů, jejichž nastavení umožňuje LTE využívat a uživatelé se díky tomu velmi často obejdu i bez počítače, jelikož vše mají ve svém mobilním telefonu.

Dalším faktorem je i výše zmíněný rozvoj sociálních sítí. Sociální síť je platforma (webová stránka či mobilní aplikace), kde se jednotlivci setkávají online za účelem komunikace, sdílení informací formou přidávání příspěvků, psaní zpráv či přidání komentáře. Uživatelé zde sdílejí své osobní data, ke kterým mají často přístup další uživatelé, mnohdy i neznámí (Fedirko, 2019).

Adames (2022) ve svém článku popisuje pět typů sociálních sítí, ke kterým nalezneme české ekvivalenty v článku u Černovského (2022). Tradiční sociální sítě neboli „*Profilově založené sociální sítě*“ (Černovský, 2022) a sítě pro networking jako například Facebook, LinkedIn či Twitter jsou typické tím, že zde uživatelé mohou využívat mnoha funkcí, sdílí zde oproti jiným médiím delší články či příspěvky. Zároveň se dají popsat jako stabilnější platformy, které i navzdory inovacím nejsou tolik zahlcující v porovnání s druhým typem sociálních sítí.

Instagram, Pinterest či TikTok se řadí mezi Sítě pro sdílení médií neboli „*Obsahově založené sociální sítě*“ (Černovský, 2022). Jsou typické využíváním vizuálního obsahu jako infografik, fotek a krátkých či dlouhých videí. Vizuální obsah je velmi poutavý a pro uživatele tedy atraktivnější. Neustálý přísun nového obsahu vede k delšímu setrvání na těchto sítích. Třetí a čtvrtý typ dle Adames (2022) sloučil Černovský (2022) do jednoho typu „*mikroblogging a komunitně orientované sociální sítě*“, jedná se například o Discord či Reddit a jsou zaměřené zejména na sdílení informací veřejnosti, publiku. Adames (2022) popisuje pátý typ jako Sociální sítě s recenzí a řadí mezi ně Trip Advisor, Yelp či Google Business Profile.

Vznik nomofobie nejvíce podporují sociální sítě prvního a druhého typu, které uživatelům nabízejí nejvíce zábavy, nejrychlejší odezvu na jejich příspěvky jakéhokoli formátu a snadný kontakt s ostatními uživateli, a tudíž nutí jedince setrvat na nich delší čas. Zde ovšem hraje roli i osobnostní charakteristika jedince.

V literatuře nalezneme názory, že se nomofobie pojí s demografickými a psychologickými faktory. Rolí může hrát typ vazby, kterou jedinec naváže v dětství (Tathan Bekaroğlu a Yılmaz, 2020). Autoři studií zaměřujících se na vliv vazby na nomofobii Oldmeadow et al. (2013) a Hart et al. (2015) uvádějí že se s nomofobií pojí úzkostná vazba či vazba vyhýbavá. Důvodem je relativní bezpečí online komunikaci, kdy jedinci s těmito typy vazby nemusí vést přímou konverzaci s přítomnou osobou, ale jsou kryti svým profilem na sociálních sítích. Zároveň jsou citliví až přecitlivělí vůči zpětné vazbě, kterou prostřednictvím sociálních sítí dostávají. Tato kombinace povahových rysů vede k rozvoji závislosti na internetu a mobilním telefonu. Osobám s vyhýbavou vazbou, jak uvádějí Nitzburg a Farber (2013), taktéž vyhovuje odstup od lidí, který jim používání telefonu zajišťuje. Arpacı (2019) přidává další rovinu, která dělí jedince na orientované na lidi. Tento typ osob obětuje své vlastní cíle pro druhé, a toto nastavení jej vede k navazování úzkostnějších vazeb, což, jak bylo výše zmíněno, se opět pojí s potenciálním rozvojem nomofobie. Osoby obětující se pro druhé méně, vykazují méně nomofobních rysů.

Další rysy, které pozitivně korelují s výskytem nomofobie, jsou extravertze, jak uvádí Bragazzi a Del Puente, 2014), impulzivita (Siddiqui a Ali, 2015), nízké sebeovládání (Elhai et al., 2016) a významným faktorem je i tzv. Fear of Missing Out (FoMO) neboli strach z promeškání, jež v lidech vyvolává pocit, že jim, během toho, co nepoužívají mobilní telefon, unikají zkušenosti a informace, které mezitím aktivní uživatelé telefonu získávají (Przybylski et al., 2013)

Na příčiny nomofobie je třeba se podívat i z jiného úhlu pohledu. Celospolečenský tlak „být neustále k zastížení“ vede nejen dospělé ale i děti k neustálé kontrole telefonů či jiných zařízení. Mnohdy se jedná dokonce o požadavek zaměstnavatele, který přímo vyžaduje bezprostřední reakce na cokoli týkající se práce i mimo pracovní dobu. Jednou z příčin nomofobie může být tedy i stírání hranice mezi volným časem a prací. Tento vzorec poté přebírají i děti pomocí zrcadlových neuronů, které zajišťují učení se typickým vzorcům chování od rodičů. Dítě, které vidí svého rodiče na telefonu, zaznamenává, že toto chování je běžné, dokonce v některých případech žádoucí a začne jej považovat za normu. Marně se poté rodiče mohou snažit nastavovat pravidla a hranice u používání technologií, když sami nejsou dětem vzorem a děti čtou a zapamatovávají si to, co u svých prvních vzorů, tedy rodičů, vidí (Orel, 2015).

3.3 Symptomy nomofobie

Symptomy nomofobie se velmi podobají příznakům, které jedinci vykazují při jiných typech fóbií a zároveň se vyskytují i u závislosti. Dají se rozdělit na příznaky, fyzické a psychické. Mezi hlavní fyzické symptomy se řadí zrychlená respirace, chvění či zvýšená produkce potu. V těžších případech se může objevit i tachykardie či celková dezorientace. Do psychických spadá úzkost související s pocity pramenícími z nepřítomnosti mobilního telefonu, rozrušení, deprese, snížené sebevědomí, alexythimie (neschopnost popsat svůj psychický stav) či problémy s metakognicí (Yavuz et al., 2019). Metakognice zahrnuje kognitivní aktivity jako plánování, analyzování, hodnocení, monitorování či uvažování o řešení problému (Lanea, 2009). Jedná se tedy o důležitou funkci, jejíž narušení není dobré pro optimální fungování jedince. Nikhita et al. (2015) doplňuje další symptomy jako neustálé zabývání se myšlenkami na mobilní telefon, jeho používání ve společensky nevhodných situacích, negativní promítání do vztahů, abstinenční příznaky, pocity vzteku, napětí, když není telefon k dispozici a celkové snížení produktivity a výkonnosti.

Mimo výše uvedené symptomy nalezneme v literatuře příznaky, které popisují spíše chování jedince s nomofobií. Udeshna a Rajashree (2022) a dále i Bhattacharya et al. (2019) sem řadí:

- Neschopnost jedince vypnout svůj telefon.
- Neustálé kontrolování, zda nedošlo ke zmeškání zprávy, emailu či hovoru.
- Připojení nabíjecího zařízení vždy před tím, než dojde k vybití telefonu.

- Častá kontrola, že má jedinec svůj telefon neustále u sebe.
- Obava z nepříznivých událostí a případné nemožnosti si zavolat pomoc.
- Obava z toho, že bude jedinec odstraněn ze sociálních sítí, a tím ztratí svůj online status nebo svou identitu.
- Trávení času na telefonu na úkor společenských událostí a jiných aktivit.

Obecně lze tedy říci, že telefon se stane ústředním bodem života jedince. Nebezpečí se skrývá v tom, že jak jedinec, tak i společnost chování spojené s používáním telefonu buďto toleruje nebo dokonce vyžaduje, čímž vzniká začarovaný kruh. O to komplikovanější je samotná diagnostika nomofobie, jelikož spousta aktivit spjatých s mobilním telefonem je považována za normu.

3.4 Diagnostika nomofobie

V současnosti není nomofobie zařazena do žádné diagnostické kategorie, nenachází se ani v jedenácté revizi Mezinárodního klasifikačního systému nemocí a ani v páté revizi Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch. Závěry některých výzkumů řadí nomofobii do kategorie závislostí (viz např. Forgays et al. (2014), Hasmawati et al. (2020) nebo Tran (2016), nicméně jiní výzkumníci tvrdí, že termín závislost nekorresponduje s podstatou nomofobie (Yildirim, 2014).

Ačkoliv nomofobie nespadá do žádné diagnostické kategorie, byla stanovena první diagnostická kritéria, jež vznikla na základě srovnání veškerých poznatků z literatury. Klinické rysy byly definovány takto:

- vlastnit aspoň jeden chytrý telefon a pravidelně jej používat
- příliš dlouhá doba strávená používáním chytrého telefonu
- vždy mít při sobě nabíječku či jiný zdroj energie (např. powerbanka)
- pocit úzkosti a nervozity ze ztráty chytrého telefonu
- pocit úzkosti z nedostatečného pokrytí sítě, vybitá baterie nebo nedostatku kreditu
- vyhýbání se místům, kde je používání telefonů zakázáno (např. divadlo)
- častá kontrola telefonu, zda nepřišla zpráva či nedošlo ke zmeškání hovoru
- mobil zůstává zapnutý 24 hodin denně

- používání telefonu bezprostředně před spaním a po probuzení
- preferování online komunikace před osobní
- finanční problémy kvůli placení paušálů či kreditu, případně častým nákupem nových telefonů (Bragazzi a Del Puente, 2014).

Jednu z novějších koncepcí nomofobie nabízí Ali et al. (2017) a dříve také Yldirima a Correia (2015), podle kterých je nomofobie strukturována do čtyř dimenzí.

1. Strach či nervozita z nemožnosti komunikovat s dalšími lidmi
2. Strach ze ztráty připojení
3. Strach z nemožnosti okamžitého přístupu k informacím
4. Strach z nepohodlí, které nastane při nepoužívání mobilního zařízení

Obecně se tedy dá na nomofobii pohlížet z pohledu Bragazziho a Del Puenta (2014) a výše zmíněných výzkumníků jako na závislost a zároveň z pohledu Aliho et al. (2017), Yldirima a Correia (2015) jako na fóbii.

Na nomofobii se lze dívat oběma pohledy, aniž by jeden vylučoval druhý. Vyskytují se u ní symptomy, průběh i důsledky, které inklinují spíše k závislosti a stejně tak nalezneme symptomy, průběh a důsledky, které by spíše charakterizovali fóbii.

3.5 Prevalence nomofobie

Prevalence nomofobie zatím není zcela přesná, ač existuje mnoho studií, které se jejím obecným rozšířením zabývaly. Předpokládá se, že nejvíce ohroženou skupinou je generace Z, tedy generace narozená v polovině 90. let minulého století. Gentina et. al (2018) uvádějí generaci Z jako první, která má všechny technologie včetně mobilních telefonů snadno dostupné již od mladého věku, tudíž se předpokládá větší riziko závislosti na těchto technologiích. León-Mejía a Gutiérrez-Ortega (2021) zpracovali systematickou review „*A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research*“, která mapuje studie a výzkumy, které se zabývají prevalencí nomofobie. Práce popisuje úskalí, která se v odborné literatuře pracující s tímto tématem, vyskytují. Zejména se jedná o určitý pojmový zmatek, jelikož není jasně definován rozděl mezi nomofobií a závislostí na telefonu navzdory tomu, že se jedná o dvě odlišné věci. Dále existuje více nástrojů, které nomofobii měří, což vede taktéž ke zkreslení výsledků. Autoři

práce proto vyhodnotili jako nejlepší nástroj k měření nomofobie dotazník NMP-Q, který je celosvětově nejpoužívanější a jehož psychometrické vlastnosti jsou taktéž podrobně prostudovány.

Kvůli odlišnosti a nejednotnosti zpracovaných studií a výzkumů bylo náročné určit obecnou prevalenci. I přesto tento přehled přinesl důkazy, týkající se výskytu nomofobie, které potvrzují rozdíly mezi pohlavím a věkovými skupinami. Nejohroženější a zároveň nejzranitelnější skupinou jsou podle nich ženy a mladí lidé, ač sami podotýkají, že závěry jsou oslabené tím, že vycházejí z omezeného počtu studií (León-Mejía a Gutiérrez-Ortega, 2021)

Za důležité považují provést další studie u dětí a dospívajících, jelikož existují důkazy o tom, že používání mobilních telefonů u těchto věkových skupin se pojí s četnými psychickými problémy a různými jinými důsledky v životě jedince, což potvrzuje i studie autorů Sohna et al. z roku 2019, která se týká problematického používání smartphonů, jež je spajto s rozvojem psychických problémů.

V České republice byla na téma prevalence vypracována práce Havranové (2020), která se věnovala průzkumu nomofobie u dětí osmých a devátých tříd (žáků ve věku 13 až 17 let) a přišla s výsledky, které potvrdili nomofobii u 97,7 % respondentů. Dále zjistila, že dívky inklinují k nomofobii nepatrně více než chlapci.

3.6 Důsledky nomofobie

Nadměrné používání chytrých telefonů má řadu negativních důsledků a může vést k neurologickým změnám. Bylo zjištěno, že se v mozku jedince, který používá telefon ve vyšší míře, vytváří výrazně vyšší hladina kyseliny gama-aminomáselné, což má za následek horší pozornost a sebekontrolu a také snadnější rozptýlení (Hong, et al., 2012). Chen et al. (2016) uvádí, že může být zasažena i část mozku, která reguluje emoce, rozhodování, impulzivitu a sebekontrolu. LeBourgeois et al. (2017) uvádí další negativní důsledek, a to snížení sekrece melatoninu, který zajišťuje zdravý a kvalitní spánek. Kwon et al. (2013) taktéž uvádí problémy se spánkem a mimo to i výskyt zdravotních problémů jako bolest hlavy či zhoršení zraku.

Obecněji na důsledky nomofobie pohlíží Enez (2021), mluví o psychické bolesti, sociálních problémech a úpadku v oblasti vzdělávání.

Děti a dospívající jsou ovlivňováni rychlým tokem informací, které jim jejich chytrý telefon nabízí. V případě, že mají k dispozici mobilní data, dochází k nepřetržitému sycení novými a novými podněty, což může snižovat jejich pozornost (Kim et al, 2016). Snižená pozornost je příčinou jednoho z nejzávažnějších důsledků nomofobie, následkem je vyšší výskyt dopravních nehod, které jsou způsobeny nepozorností řidičů používajících během jízdy telefon (Kim a Min, Kim a Min, 2017). Tato nepozornost se promítá i v rovině fyziologické.

U dětí dochází v důsledku častého používání mobilních telefonů a jiných zařízení ke vzniku široké škály proprioreceptivních abnormalit, které se souhrnně označují jako syndrom posturální nedostatečnosti (PDS). Tento syndrom se rozvíjí v momentě, kdy dítě tráví u telefonu delší dobu. Postupně mu upadá pozornost a dochází ke ztrátě motorické kontroly a následně k chybnému držení těla. Přitom funkční propriorecepce je základem hned několika dalších důležitých funkcí. Zodpovídá za správnou tonicitu svalů, přijímání informací ze smyslových receptorů, které následně korigují motorické chování a kognitivní funkce (King et al., 2014, in Vaishnavi, 2021).

Důsledky nomofobie se mohou promítat víceméně do všech oblastí, mohou tedy ovlivňovat biologickou, psychologickou, sociální i spirituální rovinu dospělého i dítěte, u kterého dochází v průběhu vývoje k dotváření těchto rovin a jejich postupné stabilizaci.

3.7 Terapie nomofobie

V současnosti je terapie nomofobie limitována zejména tím, že se jedná o relativně nový problém (Enez, 2021).

Tabulka číslo 1: Přehled současných studií v oblasti terapie nomofobie

NÁZEV, AUTOR, ROK VYDÁNÍ	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	KLÍČOVÉ TEORETICKÉ POJMY	POUŽITÁ METODOLOGIE VÝZKUMU	HLAVNÍ ZJIŠTĚNÍ	POČET REFEROVANÉ LITERATURY
A Study to Assess the Effectiveness of Psychoeducation on Reducing the Level of Nomophobia among the Adults in Sothupakkam at Kanchipuram District, Mr. C. Muniraj, 2014	Zhodnotit míru nomofobie u dospělých, zjistit efektivitu psychoedukace jako prostředku snížení symptomů nomofobie.	effectiveness, psychoeducation, reduction of nomophobia, adolescent, Sothupakkam, Kanchipuram District	Quasi-experiment, jedna skupina pre-test, post-test design, 60 respondentů	Psychoedukace týkající se prevence, symptomů a terapie nomofobie vede k snížení příznaků nomofobie.	51
Comparing the Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness with Cognitive Behavioral Therapy and Emotion Focused Therapy on Emotion Regulation among Adolescents Girl with Nomo-Phobia, R. Davoudi, G. Manshaee, M. Golparvar, 2019	Zjistit, zda existuje rozdíl v účinnosti mindfulness, kognitivně behaviorální terapie a terapie zaměřená na emoce při léčbě nomofobie.	mindfulness, adolescent, cognitive behavior therapy, emotions focused therapy, emotive dysregulation, nomophobia	Quasi-experiment s kontrolní skupinou, designe pre-test post-test, 60 respondentek	Všechny terapie vedly ke snížení obtíží v oblasti regulace emocí, avšak mezi jednotlivými způsoby léčby žádný významný rozdíl nebyl.	40

The Effectiveness of Nomophobia Therapy on Self-esteem and Nomophobia Symptoms in High School Students. N. M. Nasab, G. Manshaee, M. A. Nadi, 2021	Zhodnotit efektivitu terapií zaměřených na podporu sebevědomí u studentů se symptomy nomofobie.	nomophobia, self-confidence, cognition, phobia, students	Quasi-experiment, pre-test, post-test a kontrolní skupina, 30 respondentů	Terapie navrhnutá G. Nasab byla shledána jako efektivní, zlepšila u studentů sebeúctu a snížila příznaky nomofobie.	30
Safety.Net: A Pilot Study on a Multi-Risk Internet Prevention Program, J. Ortega-Barón, J. González-Cabrera, J. M. Machimbarrena, I. Monriel, 2021	Zjistit, zda je program Safety.net účinný jako prevence nárůstu rizikového chování na telefonech a jiných zařízeních.	Programm, prevention, evaulation, risks, internet, adolescent	Program Safety.net byl testován použitím pre/post-test design a opakovaným měřením, 165 respondentů	Účinnost programu byla zhodnocena jako úspěšná v prevenci nárůstu rizikového chování na internetu.	66

Zdroj: vlastní

Tabulka číslo 1 přehledně ukazuje několik studií ze zahraničí, které popisují vliv různých terapeutických směrů na nomofobii. Jedna ze starších studií, jejíž autorem je Muniraj (2014), uvádí, že klíčem k léčbě nomofobie je psychoedukace, což je proces, který klientovi a jeho okolí pomáhá porozumět projevům nemoci. Davoudi (2019) oproti tomu popisuje efektivitu terapie zaměřené na emoce, kognitivně behaviorální terapie a mindfulness, všechny tyto typy léčby vedou k redukci symptomů nomofobie.

Psychoterapeutka z Íránu Mona Jamshidi Nasab navrhla v roce 2021 terapii a testovala její efektivitu na středoškolských studentech. Tato terapie zahrnovala osm sezení, která se zaměřovala na podporu sebevědomí studentů. Během sezení byly klienti informováni o psychické zranitelnosti, maladaptivních myšlenkách, kognitivních poruchách a efektu automatických negativních myšlenek, které je poutaly k telefonu. Dále byly studenti trénováni v copingových strategiích, seberepresentaci, akceptaci emocí a komunikačních dovednostech. Byli školeni i v tom, jak překonat sociální izolaci a jak přestat mít obavy ze ztráty telefonu.

O překonání nomofobie mluví i Hasmawati et al. (2020), kteří uvádějí několik bodů, jež by měly pomoci se závislostí na telefonu:

- Omezení času denně stráveném na telefonu.
- Určit si zóny, místa v domě, kde se nebude používat telefon (např. kuchyň, ložnice).
- Povídat si s lidmi okolo sebe.
- Odstranit ze svého telefonu neužitečné aplikace.
- Najít si nové koníčky, které ale nebude nutné vykonávat s mobilním telefonem.
- Vykonávat aktivity, které vyžadují vysokou koncentraci bez kontrolování telefonu.
- Navštívit psychologa či psychiatra.
- Vypnout telefon během aktivit či času před spaním.
- Mít zeslabené zvuky a oznámení tak často jak jen to je možné.
- Trávit čas s rodinou místo trávení času na telefonu.
- Limitovat čas, který tráví děti na telefonu.

Tyto obecnější doporučení uvádí i česká odborná veřejnost a lze je najít na různých webech, které se zabývají psychickým zdravím. Například na webu pražské kliniky ambulantní psychiatrie a psychoterapie najdeme rady, jak závislost na telefonu omezit. Je doporučeno vypnout všechny notifikace na aplikacích, zapínat datové připojení jen tehdy, když je to nutné, používat alternativních analogových zdrojů typu autoatlas, plán města či kniha. Stanovit si chvíle, které se budou trávit bez technologií v ruce. A poslední doporučení se týká práce, kdy je vhodné odstranit telefon ze zorného pole či jej obrátit displejem dolů, aby nemohl poutat pozornost (Klinika ambulantní psychiatrie a psychoterapie, 2020).

V některých případech je možné přistoupit i k medikaci a použít léky typu anxiolytika či antidepresiva, jak uvádí doktor Štefánek (Štefánek, 2011). Bragazzi a Del Puente (2014) doplňují, že léky řeší spíše symptomy nomofobie než nomofobii samotnou. Z toho důvodu by měly být v každém případě podpořeny psychoterapií.

3.8 Nomofobie u dětí

Většina studií o nomofobii se zaměřuje na její projevy u adolescentů či mladých dospělých, konkrétně studentů. Studií, které se zabývají nomofobií u dětí, existuje pouze omezené množství a každá z nich se věnuje jiné oblasti.

Studie z roku 2019 autorů Pratiwi et al. zkoumá vliv nomofobie na přátelské chování u dětí na prvním stupni základních škol. Použitou metodou byla kvalitativní deskriptivní analýza. Výsledky ukázaly, že žáci, kteří vykazovali vyšší míru nomofobie, měli i menší potřebu trávit čas se svými spolužáky či přáteli, tudíž se jejich přátelské chování snižovalo.

Další studie již byla zmiňována výše a zabývala se vztahem mezi nomofobií a propriorepcí. Vaishnavi (2021) zde upozorňuje na negativní dopady nadměrného používání mobilního telefonu a jiných technologií na propriorepci u dětí.

3.8.1 Terapie nomofobie u dětí v České republice

Adiktolog Michal Miovský (2016) uvádí, že prvním krokem může být návštěva pediatra, který by měl pomoci s nasměrováním, na koho dalšího se obrátit. Dále je možné se obrátit na dětského psychologa, dětského psychiatra či pedagogicko psychologickou poradnu.

Samostatná klinika adiktologie spadá pod lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze, která v roce 2014 otevřela ambulanci dětské a dorostové adiktologie. Jedná se ale bohužel o ojedinělou kliniku, tudíž je náročné zde závislé dítě či adolescenta dostat do jejich péče. V případě, že se tedy nejedná o extrémní formu závislosti, kdy je nutná hospitalizace dětského klienta, je snazší se obrátit na psychology či poradny. Samotná terapie potom probíhá za účasti celé rodiny, dále formou individuální psychoterapie a podstatné je také zavedení režimových opatření, které se zaměřují právě na používání informačních technologií a týkají se celé rodiny (Miovský, 2016).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 ZMAPOVÁNÍ VÝSKYTU NOMOFOBIE U DĚTÍ STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A JEJÍ SPOJITOST S NEDOSTATEČNOU KOMUNIKACÍ VE TŘÍDĚ

4.1 Cíl a metodologie výzkumu

Komplexní problematika nomofobie je charakterizována rozmanitými příčinami, různým průběhem a důsledky, které zasahují do života dítěte. Jedná se o fóbii/závislost, která v mnoha případech není řešena případně ani identifikována, a to z důvodu nedostatečné informovanosti veřejnosti o nomofobii a dále proto, že časté až neustálé používání mobilního telefonu je dnes považováno za standard. Rizika, která jsou s nomofobií spjata, si často děti ani jejich rodiče neuvědomují, ač se mohou negativní následky promítnout do všech oblastí života dítěte, nejvíce do oblasti sociální. Informovanost odborné i neodborné veřejnosti, zejména rodičů, pedagogů, a hlavně dětí samotných o této problematice, by mohla pomoci zpřístupnit diagnostiku, lépe zacílit terapii a obecně zlepšit život dětí s příznaky nomofobie. Jak ukazují studie zmíněné v teoretické části, mnohdy stačí jen primární prevence a informace o zdravém používání technologií, aby se snížilo riziko rozvoje závislosti na mobilním telefonu.

Výzkum využívá induktivních i deduktivních metod, které ověřují stávající závěry a teorie týkající se prevalence nomofobie, dále se pokouší ověřit nové poznatky týkající se vlivu nomofobie na komunikaci ve třídě. Výsledky budou porovnány s předchozími poznatky a dále budou hledány souvislosti, aby bylo možné některé poznatky zevšeobecnit a popsat tak prevalenci nomofobie a její dopady na komunikaci ve třídě.

4.1.1 Představení výzkumného problému

Za základní výzkumný problém jsme si stanovili zda žáci středního školního věku vykazují určitou míru nomofobie. Dále, zda vyšší skóre v dotazníku NMP-Q měřícím nomofobii pozitivně koreluje s vyšším skóre v dotazníku zaměřeném na komunikaci a jiné kognitivní schopnosti a zda dívky vykazují vyšší míru nomofobie než chlapci.

4.1.2 Vytyčení výzkumných cílů

Na základě předchozích výzkumů, (viz Podkapitola 2.2.1 Narušení komunikace a sociální interakce v důsledku nadužívání mobilních telefonů a dále Kapitola 3.5 Prevalence nomofobie) týkajících se nomofobie u dětí či adolescentů, byli stanoveny tři výzkumné cíle, doplněné o výzkumné otázky a hypotézy.

Prvním hlavním cílem výzkumu bylo zjistit míru nomofobie na vzorku žáků (středního školního věku) základních škol.

Výzkumná otázka 1: Vykazují žáci středního školního věku určitou míru nomofobie?

H₁: Více než 50 % žáků středního školního věku (8-13 let) vykazuje v dotazníku NMP-Q střední a těžkou úroveň nomofobie (60 až 140 bodů).

Druhým hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda vyšší skóre v dotazníku NMP-Q pozitivně koreluje s vyšším skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.

H₂ : Vyšší skóre v dotazníku NMP-Q koreluje se skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.

Výzkumná otázka 2: Koreluje vyšší skóre v dotazníku NMP-Q s vyšším skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní funkce?

Vedlejším cílem výzkumu bylo zjistit, zda se nomofobie vyskytuje častěji u dívek než u chlapců.

Výzkumná otázka číslo 3: Vyskytuje se nomofobie častěji u dívek než u chlapců?

H₃ : Průměrné skóre u dívek v dotazníku NMP-Q je vyšší než průměrné skóre u chlapců.

4.2 Výběr a charakteristika výzkumného souboru

Soubor byl vybrán metodou záměrného výběru, konkrétně kvótním výběrem, pro něž je typická přítomnost určité charakteristiky u respondenta. V tomto případě se jedná o žáky středního školního věku, které definovala Vágnerová (2012) jako děti ve věku 8-9 až 12-13 let. Výzkumu se tedy účastnili žáci 4. až 6. tříd základních škol ze Středočeského, Jihomoravského kraje a kraje Vysočina, tudíž z různých částí České republiky, což by mělo zajistit reprezentativnost vzorku. Školy byly vybrány taktéž záměrně. Cílem bylo, aby se výzkumu zúčastnilo nejméně 200 respondentů ve věkovém rozmezí 9 až 13 let.

4.3 Charakteristika výzkumu

Tato práce je pojata jako kvantitativní výzkum. Kvantitativní data byla získávána prostřednictvím online dotazníku NMP-Q, který měří míru závislosti na mobilním telefonu (nomofobii). Tento dotazník je dále doplněn kratším dotazníkem, který se zaměřuje na komunikaci a komunikativní dovednosti žáků, paměť a pozornost. Administrace probíhala vždy skupinově (školní třída) dle instrukcí k dotazníku NMP-Q. Po vyplnění dotazníku NMP-Q následovalo vyplnění dotazníku, který využíval k hodnocení jednotlivých výroků, stejně jako dotazník NMP-Q, tzv. Likertovy škály.

4.3.1 Likertovy škály

Likertovy škály byly vyvinuty pro měření postojů a používají se v pětibodové či sedmibodové podobě. Jedinec zde vyjadřuje míru souhlasu či nesouhlasu s konkrétním tvrzením. V této práci je využívána stupnice sedmibodová. Likertova škála předpokládá, že intenzita (síla) postoje je lineární a dá se tudíž měřit. Analýza odpovědí se poté nejčastěji provádí pomocí sumarizace dat prostřednictvím mediánu či modu, případně se dá využít sloupcového grafu, který zpřehlední získaná data. Hlavní výhodou Likertových škál je tedy snadná analýza kvantitativních dat a možná anonymita, která zaručí relevantnější výsledky výzkumu (McLeod, 2019).

Využití toho typu designu bylo záměrné, důvodem bylo získání komplexnějšího pohledu na problematiku nomofobie u dětí středního školního věku. Kromě zmapování nomofobie u dětí středního školního věku nás zajímal i její vliv na komunikaci ve třídě.

Všichni zúčastnění respondenti byli obeznámeni s tím, že oba dotazníky jsou dobrovolné a anonymní.

4.3.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Veškerá data byla sbírána anonymně a bylo na rozhodnutí žáků, zda se výzkumu zúčastní či nikoliv. Anonymita u online dotazníku byla zajištěna vytvořením univerzální e-mailové adresy pro potřeby výzkumu nomo.fobie@seznam.cz. Tuto adresu uváděli do dotazníku všichni žáci a žádný jiný osobní údaj, podle kterého by se daly dotazníky spojit s konkrétní osobou, nebylo třeba uvádět.

Po respondentech nebylo vyžadováno poskytnutí citlivých údajů a součástí výzkumu taktéž nebylo klamání ani vystavení účastníků nepříjemným podmínkám či situacím.

4.4 Metody získávání dat

Cílem kvantitativního průzkumu bylo získat data pomocí dotazníku NMP-Q a dotazník vytvořeného pro potřeby práce, který vyplňovali žáci čtvrtých, pátých a šestých tříd. Dotazník žáci vyplňovali online. Data byla zpracována částečně pomocí tabulkového kalkulátoru Excel 2016.

4.4.1 Dotazník hodnotící komunikaci a jiné kognitivní schopnosti

Dotazník hodnotící komunikaci a jiné kognitivní schopnosti byl vytvořen autorkou práce jako nástroj, který má ukázat souvislost mezi výskytem nomofobie a zhoršenou komunikací ve třídě. Dotazník se skládá z 12 otázek, všechny otázky jsou uzavřené a žák volí pouze jednu odpověď, která jej nejvíce vystihuje. Odpovědi jsou ve formě Likertových škál, které jsou již v Podkapitole 4.3.1 Likertovy škály. Úvodní série otázek specifikuje respondenta z pohledu pohlaví, věku, školy a třídy, kterou žák navštěvuje. Následující dvě otázky se zaměřují na zhodnocení vlastních kognitivních schopností (paměť, pozornost). Další čtyři se věnují komunikaci a komunikačním schopnostem respondenta. Otázky devět a deset zjišťují množství času, které žák tráví na telefonu. Poslední dvanáctá otázka směřuje k sebehodnocení žáka, zda při komunikaci raději naslouchá či mluví.

Výsledné skóre v dotazníku odráží, jak respondent hodnotí své komunikační a jiné kognitivní schopnosti. Záměrně byla z celkového součtu vyřazena otázka číslo 12, jelikož se

netýkala hodnocení komunikačních či jiných kognitivních schopností, ale zjišťovala, zda člověk raději naslouchá či mluví.

Uvedené skóre vzniklo jako součet bodů za jednotlivé odpovědi. Pokud respondent odpověděl „vůbec nesouhlasím“ získal 1 bod, „nesouhlasím“ 2 body, „spíše nesouhlasím“ 3 body, „něco mezi“ 4 body, „spíše souhlasím“ 5 bodů, „souhlasím“ 6 bodů, „rozhodně souhlasím“ 7 bodů.

Tabulka číslo 2: Výsledné skóre v dotazníku hodnotícím komunikační a jiné kognitivní schopnosti

Skóre	Komunikační a jiné kognitivní schopnosti
11 až 27 bodů	Dobré
28 až 44 bodů	Mírně zhoršené
45 až 61 bodů	Středně zhoršené
62 až 77 bodů	Velmi zhoršené

Zdroj: vlastní

Byly vytvořeny čtyři kategorie (viz Tabulka číslo 2), do kterých je možné respondenty rozdělit. Maximálně bylo možné získat 77 bodů, minimum je rovno 11 bodům.

4.4.2 Dotazník NMP-Q

Dotazník NMP-Q, který zjišťuje závislost na mobilním telefonu, byl vytvořen v USA v roce 2014. Jeho autory jsou americký profesor Yildirim a americká profesorka Correia (2014). Dotazník NMP-Q zachycuje 4 faktory nomofobie:

1. Nemožnost komunikace, ztráta přístupu ke komunikaci.
2. Ztráta připojení a spojení s ostatními.
3. Nemožnost přístupu k informacím.
4. Vzdání se pohodlí, nemožnost využívat výhod telefonu.

Tyto faktory vyplynuly z polostrukturovaných rozhovorů během kvalitativní fáze výzkumu. Z této fáze vyplynulo 20 otázek, které byly ověřeny v následující kvantitativní fázi. NMP-Q vykazuje vysokou známku reliability i validity, což potvrzují i přeložené verze

dotazníku, jejichž výsledky taktéž vykazují přijatelné psychometrické vlastnosti (Yildirim a Correia, 2015).

Respondent hodnotí každou položku NMP-Q sedmibodovou Likertovou škálou od 1 (vůbec nesouhlasím) do 7 (rozhodně souhlasím). Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí 20 až 140 bodů, s tím, že vyšší skóre v dotazníku indikuje silnější závislost na telefonu. Skóre 20 naznačuje nepřítomnost nomofobie. Skóre v rozmezí 20 – 60 bodů odpovídá mírné úrovni nomofobie. Skóre pohybující mezi 60 a 100 body odpovídá střední úrovni nomofobie. Skóre rovnající se či vyšší než 100 bodů odpovídá těžké nomofobii

(Yildirim a Correia, 2015).

Tabulka číslo 3: Výsledné skóre v dotazníku NMP-Q

Skóre	Nomofobie	Přítomné příznaky
rovno 20 bodů,	Nepřítomnost nomofobie	Máš zdravý vztah ke svému mobilnímu zařízení a nemáš problém být od něj oddělen (Kopecký, 2015)
21 až 59 bodů	Mírná úroveň nomofobie	Jsi trochu nervózní, když zapomeš svůj telefon na den doma nebo uvízneš někde bez Wi-Fi signálu, ale v
60 až 99 bodů	Střední úroveň nomofobie	Jsi ke svému přístroji připojen. Často kontroluješ aktualizace, když jdeš po ulici nebo hovoříš s přáteli, občas cítíš úzkost, když jsi odpojen. Měl bys zahájit detox (Kopecký, 2015).
100 až 140 bodů	Těžká nomofobie	Bez svého mobilu nejsi schopen fungovat ani minutu, neustále jej kontroluješ. Je to první věc, kterou ráno kontroluješ, poslední věc, kterou kontroluješ v noci. Mobil dominuje ve většině tvých každodenních aktivit. Je třeba zasáhnout a zahájit detox (Kopecký, 2015).

Zdroj: vlastní

Česká verze dotazníku vznikla v roce 2015, kdy byla zveřejněna na portále E-bezpečí, autorem českého překladu je Kamil Kopecký. Nejedná se o oficiální standardizovanou verzi dotazníku, nicméně v této podobě byl využíván i v předchozích pracích (např. Havranová. 2020), které se věnovaly nomofobii a používaly tento dotazník jako výzkumný nástroj. Autorem popsaných příznaků (viz tab. č. 3), je taktéž Kopecký (2015).

4.4.3

4.4.3 Průběh získávání dat

Sběr dat proběhl v období září až listopad 2022. Nejprve bylo realizováno pilotní testování na základní škole u žáků čtvrté třídy. Záměrně byli zvoleni žáci, kteří se nachází na spodní věkové hranici, která byla v rámci práce stanovena. Cílem bylo ověřit srozumitelnost obou dotazníků pro vybranou věkovou kategorii. Již při samotném testování byl použit dokument, který více objasňoval jednotlivé otázky a uváděl názorné příklady, které by žákům přiblížily, na co se otázka zaměřuje. Bylo zjištěno, že s touto podporou byly pro žáky všechny otázky srozumitelné a nebylo třeba dále ani jeden z dotazníků upravovat.

Následně byly osloveny další školy s žádostí o zapojení jejich žáků do výzkumu. Z oslovených škol souhlasily s realizací výzkumu 4 základní školy. Samostatně zadávajícím učitelům byly zaslány veškeré informace k průběhu testování prostřednictvím emailu, dále jim byla pro případ nejasností nabídnuta telefonická konzultace. Samotné testování trvalo 45 minut, tedy celou vyučovací hodinu. V rámci testování bylo žákům vždy nabídnuto, že o sobě mohou něco zjistit, nebylo ale prozrazeno co. Ti, kteří se chtěli něco dozvědět, si v průběhu testování zapisovali body u jednotlivých odpovědí v dotazníku NMP-Q. Následným součtem zjistili, zda mají nomofobii. Poté měli prostor se na cokoliv ohledně závislosti na telefonu zeptat.

4.4.4 Popis a statistické charakteristiky výběrového souboru

Pro účely statistické analýzy byl vybrán vzorek o velikosti 218 žáků ze 4 základních škol. Jednalo se o žáky čtvrtých, pátých a šestých tříd základních škol. Průzkumu se zúčastnilo 119 dívek a 99 chlapců, věkovou strukturu respondentů znázorňuje Tabulka 4.

Tabulka 4: Charakteristika výběrového souboru dle pohlaví a věku

Pohlaví respondentů	Věk respondentů					
	8 let	9 let	10 let	11 let	12 let	13 let
chlapci	0 % (n=0)	0 % (n=0)	5,96 % (n=13)	24,31 % (n=53)	15,14 % (n=33)	0 % (n=0)
dívky	0 % (n=0)	2,29 % (n=5)	15,14 % (n=33)	26,15 % (n=57)	10,55 % (n=23)	0,46 % (n=1)

n=absolutní četnost

Zdroj: vlastní

Většina respondentů byla ve věku 11 a 12 let, kdy 55 žáků mělo v době výzkumu 12 let a 109 respondentů bylo ve věku 11 let. Průměrný věk všech respondentů byl roven 11,01 let, u chlapců i dívek odděleně činil věkový průměr taktéž 11,01.

4.5 Proces zpracování dat a představení získaných výsledků

Data byla nejprve seřazena a upravena do podoby vhodné k získání finálních výsledků. Následně byla zpracována pomocí tabulkového kalkulátoru Excel 2016, který posloužil k vytvoření grafů četnosti odpovědí respondentů v procentech k jednotlivým 32 otázkám. Poté bylo spočteno výsledné skóre u dotazníku NMP-Q

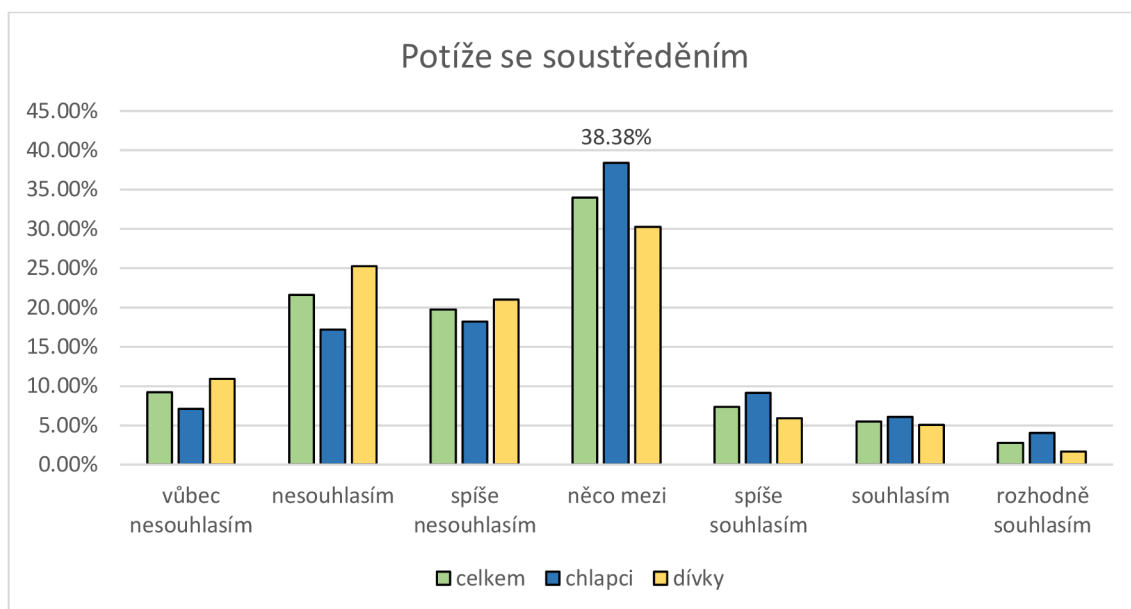
4.5.1 Analýza dat z první části dotazníku

Vyhodnocení bylo nejprve provedeno pro jednotlivých třicet dva otázek a bylo zpracováno do grafů četnosti odpovědí respondentů v procentech. Pod každým grafem je napsán krátký komentář popisující nejvýznamnější výsledky.

1. *Ve škole mívám potíže se soustředěním.*

Otázka číslo jedna se zaměřila na potíže se soustředěním u žáků, neschopnost vydržet u zadané práce, problémy s posloucháním výkladu učitele.

Graf číslo 1: Potíže se soustředěním



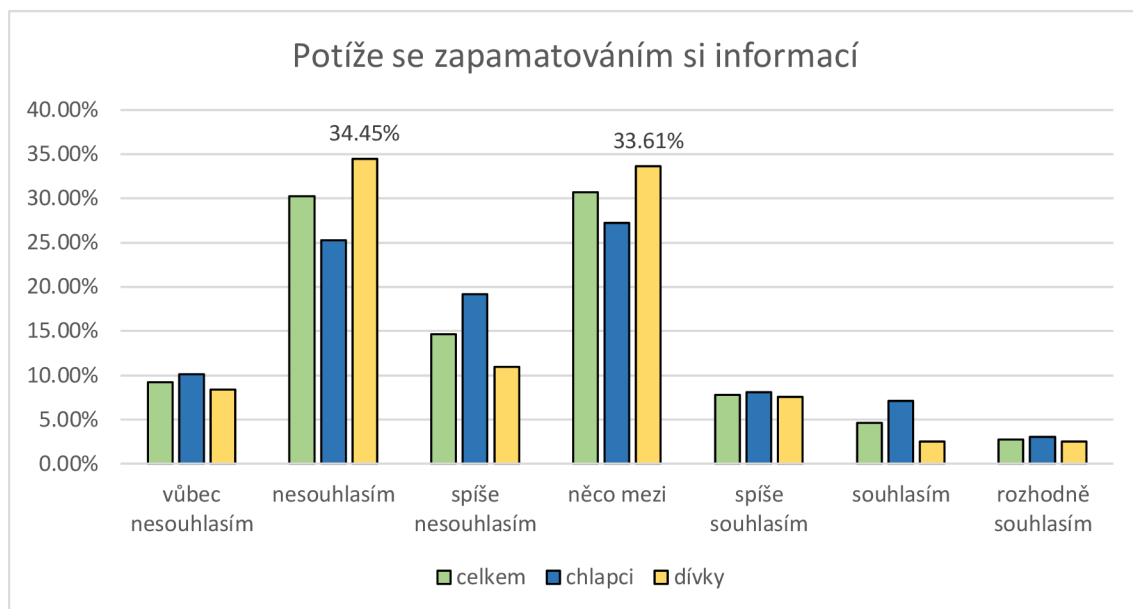
Zdroj: vlastní

Jak dívky, tak i chlapci nejčastěji volili odpověď „něco mezi“, která vyjadřuje, že se u nich obtíže se soustředěním příležitostně vyskytují. Je možné si povšimnout, že obecně mají se soustředěním o něco větší problém chlapci.

2. *Ve škole mívám potíže se zapamatováním si informací.*

Otázka číslo dvě se dotazovala na to, zda si je žák schopen zapamatovat informace od učitele, z učebnice a zda dokáže udržet v paměti pokyny k práci.

Graf číslo 2: Potíže se zapamatováním si informací



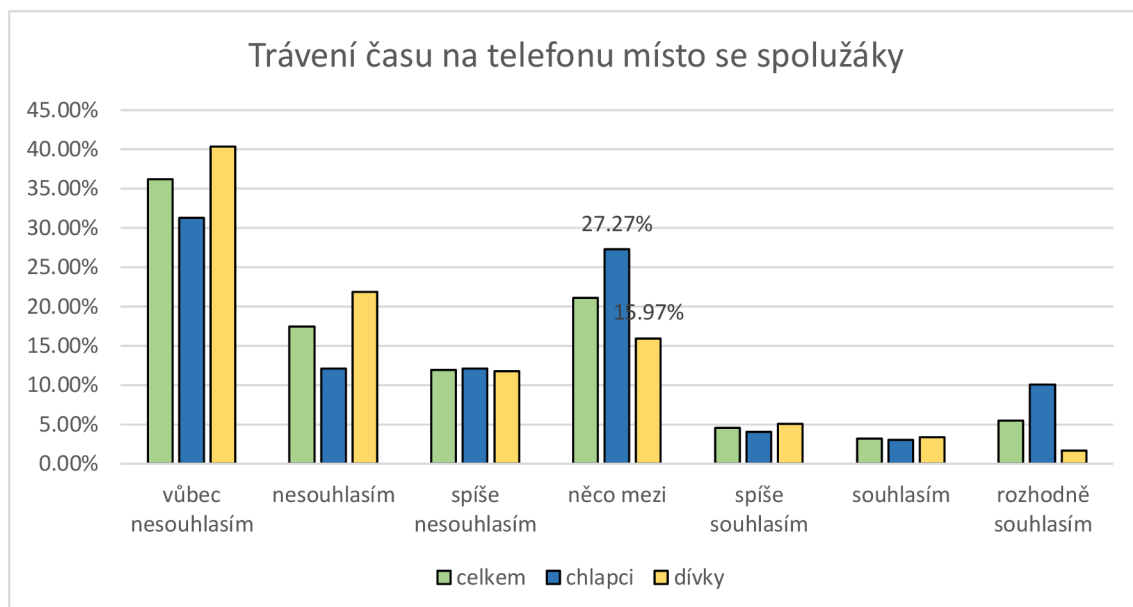
Zdroj: vlastní

Téměř 35 % respondentů vybralo odpověď „nesouhlasím“, která vyjadřuje, že se u nich obtíže se soustředěním neobjevují. Odpověď „něco mezi“ volilo 33,61 % respondentů. Většina respondentů obtíže se zapamatováním informací nemá.

3. *Radši bych trávil/a přestávku na telefonu než povídáním si se spolužáky.*

Otázka číslo tři se zaměřila na preference trávení volného času o přestávce.

Graf číslo 3: Trávení času na telefonu místo se spolužáky



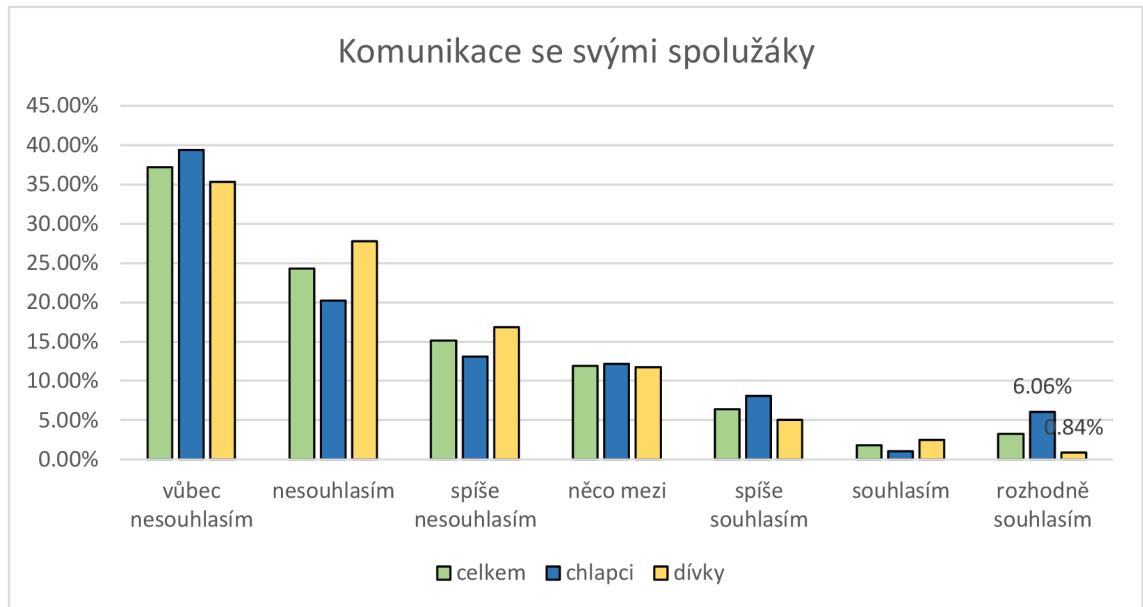
Zdroj: vlastní

Výsledky ukazují, že dívky o něco více preferují povídání si se spolužáky než chlapci, což lze nejvíce zaznamenat ve výsledcích odpovědi „něco mezi“, kdy 27,27 % chlapců má na stejné úrovni povídání si se spolužáky a trávení času na telefonu oproti dívkám, kterých volilo tuto odpověď pouze 15,97 %.

4. *Mám pocit, že málo komunikuji se svými spolužáky (málo si povídám).*

Otázka číslo čtyři se zabývala na subjektivní hodnocení komunikace žáka se svými spolužáky.

Graf číslo 4: Komunikace se spolužáky



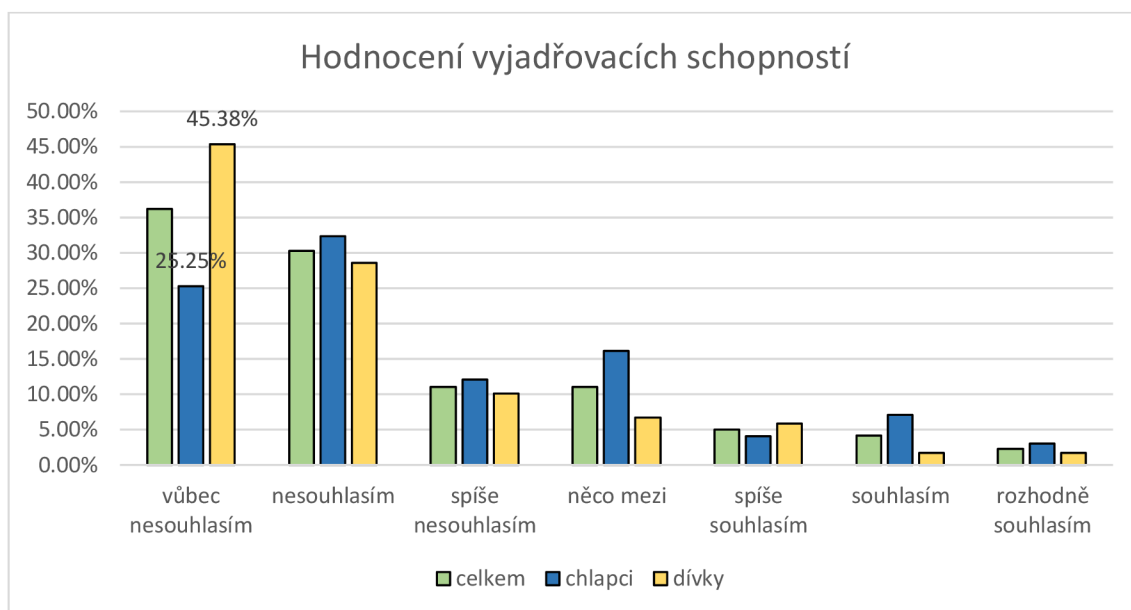
Zdroj: vlastní

Většina respondentů volí odpověď, že tento pocit vůbec nemá, nemá či spíše nemá. Zajímavý rozdíl je možné nalézt v odpovědi „rozhodně souhlasím“. Tuto odpověď volilo 6 % chlapců a oproti tomu pouze 0,84 % dívek.

5. *Radši bych byla o přestávce na telefonu, protože mám pocit, že mé vyjadřovací schopnosti nejsou dostatečné. (Např. nejsem si jistý/á, jaká slova při povídání volit, při povídání se zasekávám, ...)*

Otázka číslo pět zjišťovala úroveň vyjadřovacích schopností respondentů, zda je nějakým způsobem omezují v komunikaci či nikoliv.

Graf číslo 5: Hodnocení vyjadřovacích schopností



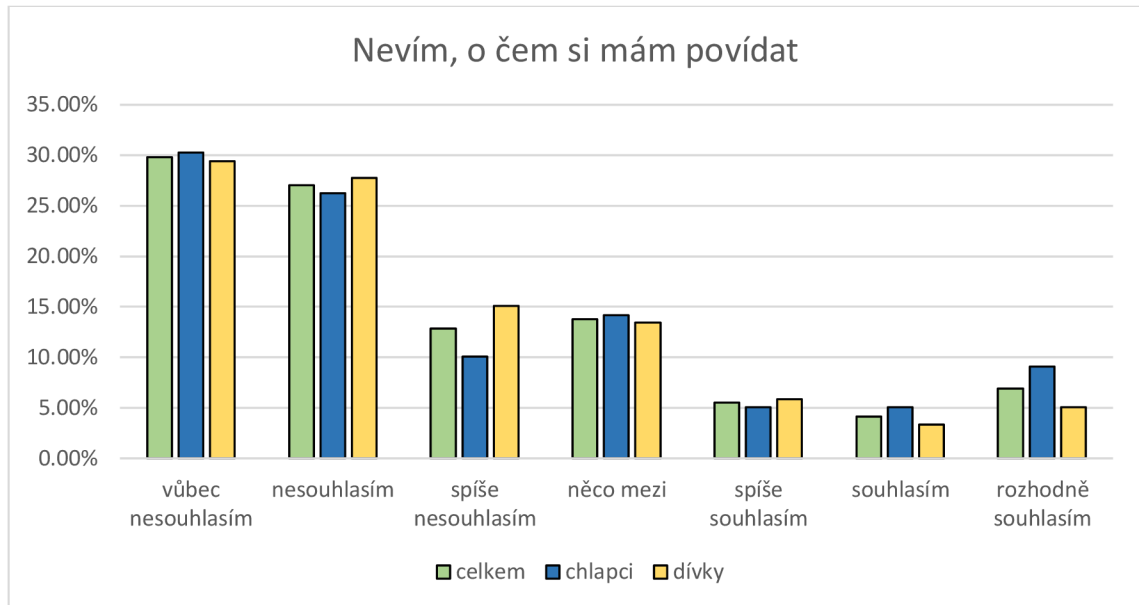
Zdroj: vlastní

Z grafu 5 vyplývá, že své vyjadřovací schopnosti hodnotí obecně lépe dívky než chlapci. Patrný rozdíl lze pozorovat v odpovědi „vůbec nesouhlasím“, kdy 45,38 % dívek si je jisto svými vyjadřovacími schopnostmi oproti 25,25 % chlapcům.

6. *Nevím, o čem si mám se svými spolužáky o přestávce povídat.*

Šestá otázka zjišťovala, zda žáci ví, o čem si o přestávce se svými spolužáky povídat.

Graf číslo 6: Nevím, o čem si mám povídat.



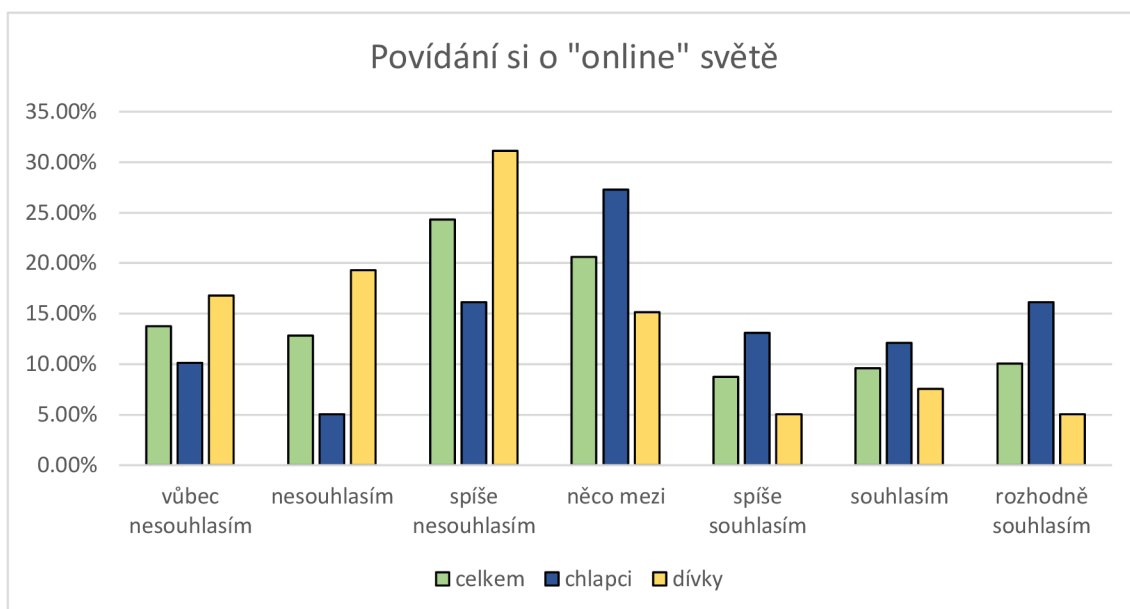
Zdroj: vlastní

Většina respondentů volila odpovědi, které popírají, že by nevěděli, o čem si mají se svými spolužáky povídat. Mezi odpověďmi chlapců a dívek nelze identifikovat významné rozdíly.

7. Často si se spolužáky povídám o něčem, co se týká online světa (stories na instagramu, online hry, youtube videa, fotky, challenge).

Otázka číslo sedm se zabývala komunikací mezi spolužáky na téma „online svět“.

Graf číslo 7: Povídání si o „online světě“



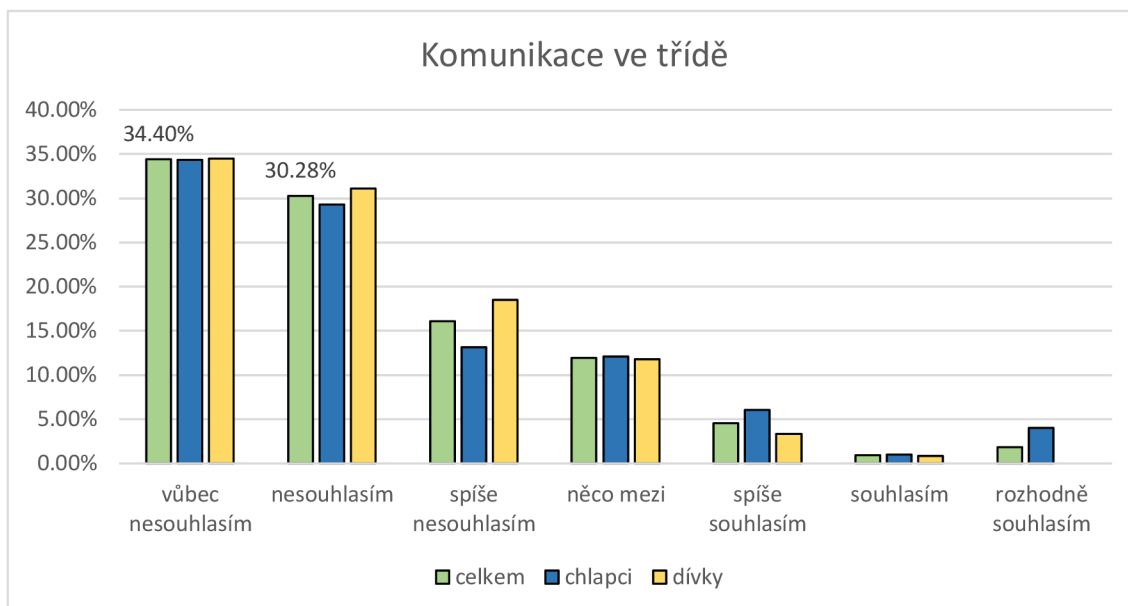
Zdroj vlastní

Z grafu lze vyčíst významné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Obecně se častěji o „online“ světě baví chlapci než dívky. Nejvýraznější rozdíly lze nalézt u odpovědi „spíše souhlasím“, „souhlasím“ a rozhodně souhlasím. Rozdíl mezi chlapci a dívkami u odpovědi „rozhodně souhlasím“ je přes 10 %.

8. *Mám pocit, že si v naší třídě málo povídáme (o přestávkách či při jiných volných chvílích během vyučování).*

Otázka číslo osm zjišťovala, jak žáci subjektivně hodnotí komunikaci ve třídě (zda si povídají hodně či málo)

Graf číslo 8: Komunikace ve třídě



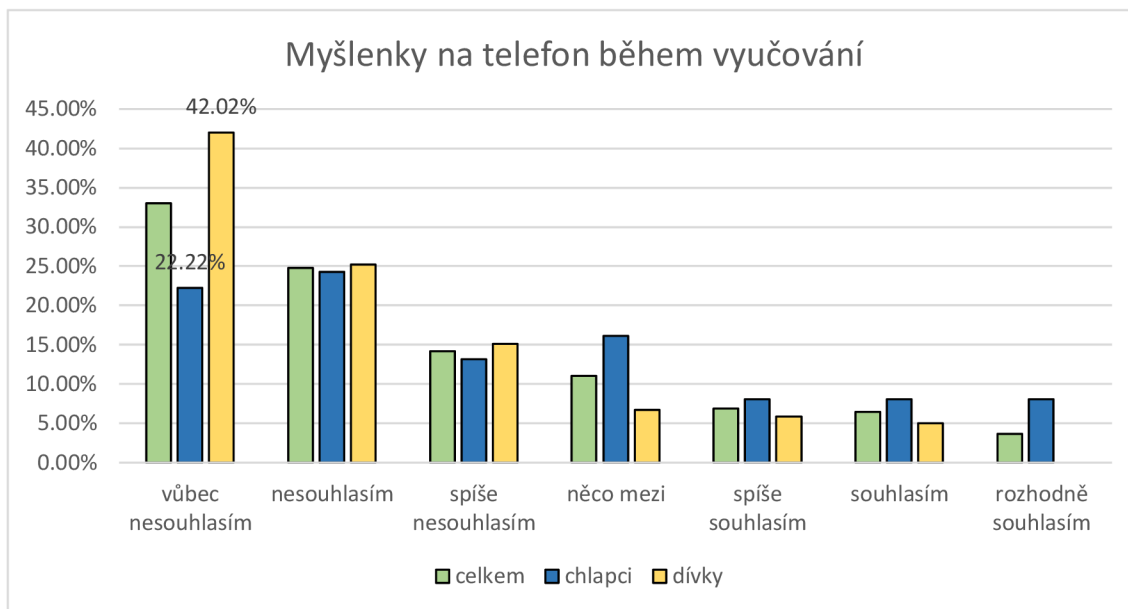
Zdroj: vlastní

Obecně lépe hodnotí komunikaci ve třídě dívky, které nemají pocit, že by si mezi sebou spolužáci málo povídali. Téměř 35 % dotazovaných volilo odpověď „vůbec nesouhlasím“ a 30,28 % odpovídalo, že souhlasí.

9. *Během vyučování často myslím na to, co bych mohl/a dělat na telefonu.*

Otázka číslo devět se zabývala tím, zda respondenti během vyučování přemýšlí nad tím, co by mohli dělat na telefonu.

Graf číslo 9: Myšlenky na telefon během vyučování



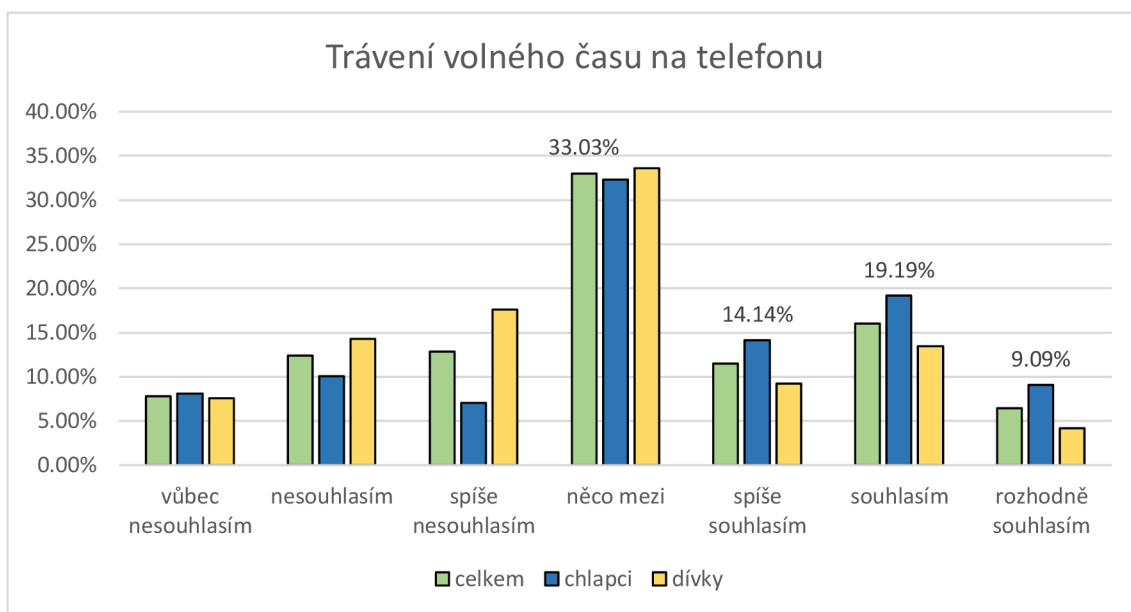
Zdroj: vlastní

Výsledky ukazují, že chlapci přemýšlí nad používáním telefonu častěji než dívky. Dokonce 42,02 % dívek uvedlo, že s výrokem vůbec nesouhlasí.

10. Rád/a trávím svůj volný čas na svém mobilním telefonu (po škole, odpoledne, večer).

Desátá otázka se zaměřila na trávení volného času respondentů s mobilním telefonem.

Graf číslo 10: Trávení volného času na telefonu



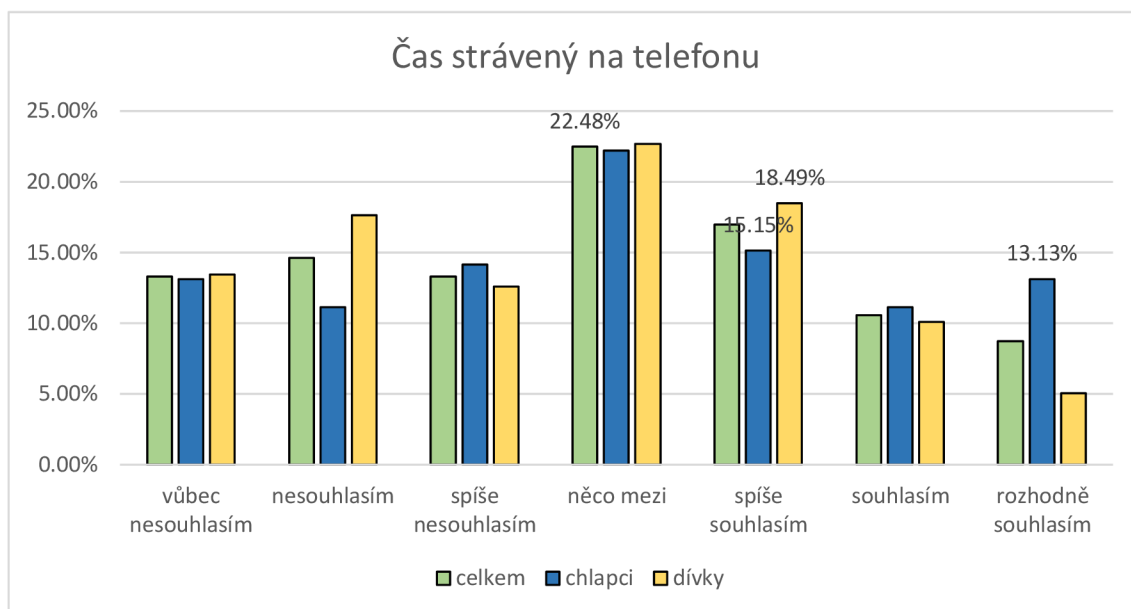
Zdroj: vlastní

Graf ukazuje, že 33,03 % respondentů volilo odpověď „něco mezi“. Téměř 15 % chlapců odpovědělo, že „spíše souhlasí“ s výrokem, odpověď „souhlasím“ volilo 19,19 % chlapců a 9,09 % chlapců, že rozhodně souhlasí.

11. Na svém telefonu jsem schopný/á strávit většinu odpoledne (svého volného času).

Otázka číslo jedenáct zjišťovala, zda jsou respondenti schopni strávit na svém telefonu většinu odpoledne.

Graf číslo 11: Čas strávený na telefonu ve volném času



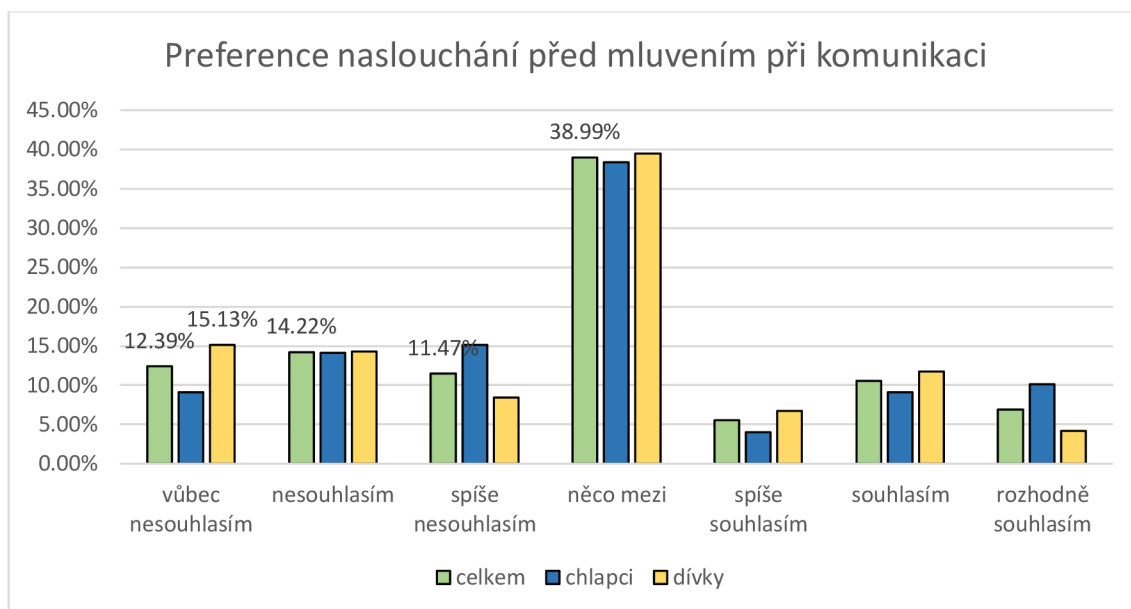
Zdroj: vlastní

S výrokem „spíše souhlasí“ 18,49 % dívek oproti 15,15 % chlapců. Odpověď „rozhodně souhlasím“ volilo 13,13 % chlapců. Nejčastěji respondenti volili odpověď „něco mezi“, a to celkem 22,48 % respondentů.

12. Když si s někým povídám, radši jsem ten, co naslouchá druhému (poslouchá jej) než mluvím.

Dvanáctá otázka se zaměřila na to, zda respondenti radši druhému naslouchají či raději povídají.

Graf číslo 12: Preference naslouchání před mluvením při komunikaci



Zdroj: vlastní

Téměř 40 % žáků se řadí mezi ty, co rádi naslouchají ale zároveň i rádi povídají, tudíž volili odpověď „něco mezi“. Z grafu vyplývá, že odpovědi „vůbec nesouhlasím“, „nesouhlasím“ a „spíše nesouhlasím“ volilo v součtu 38,07 % respondentů, což ukazuje na preferenci mluvení před nasloucháním.

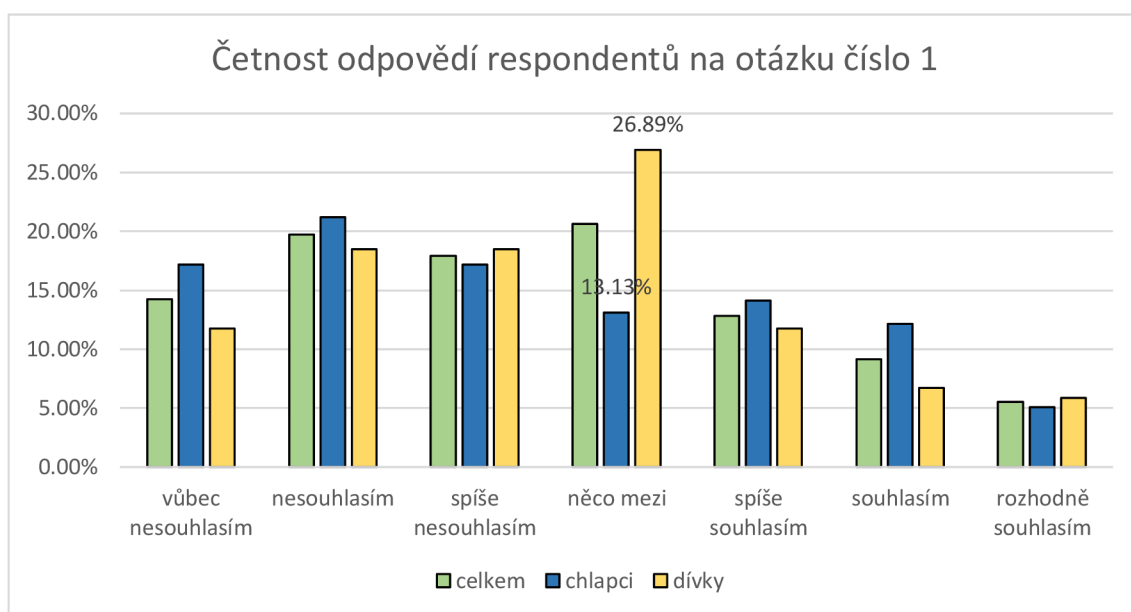
4.5.2 Analýza dat z druhé části dotazníku NMP-Q

Data byla zpracována do podoby grafů, které znázorňují četnost odpovědí respondentů v procentech.

1. *Cítil (a) bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.*

Otázka číslo jedna zjišťovala, jak moc by se respondenti cítili nepříjemně bez přístupu k informacím z telefonu.

Graf číslo 13: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 1



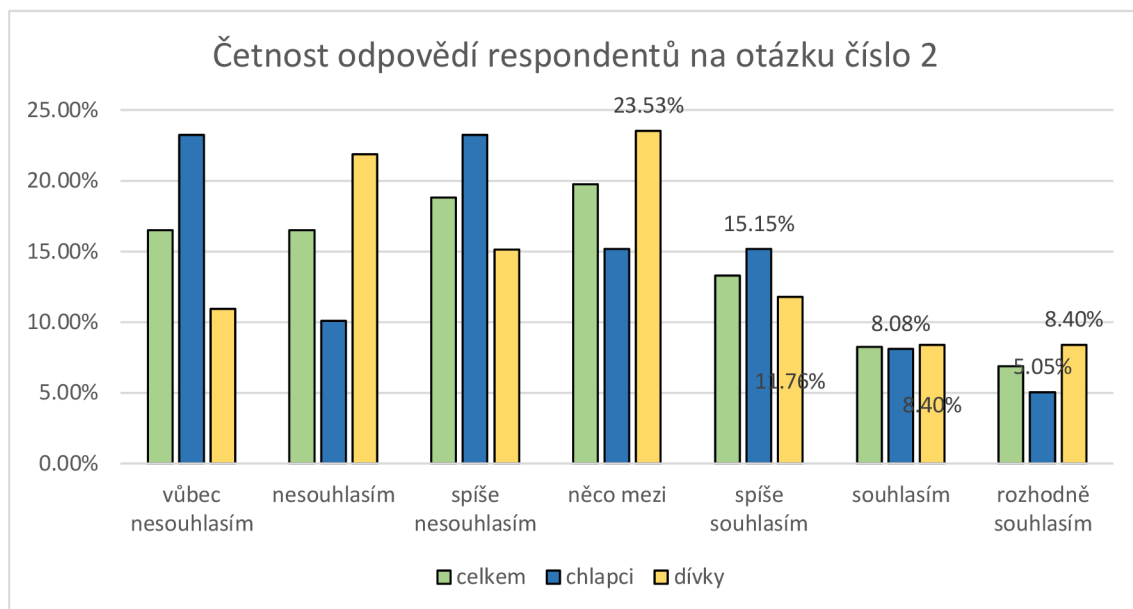
Zdroj: vlastní

Obecně byla nejčastěji volena odpověď „něco mezi“ a zde je možné pozorovat i největší rozdíl ve výsledcích mezi pohlavím respondentů, kdy 26,89 % dívek volí tuto odpověď oproti 13,13 % chlapců.

2. *Naštval/a bych se, kdybych se nemohl/a podívat na informace (foťky, videa, zprávy) na svém mobilním telefonu, když bych to chtěl/a udělat.*

Otázka číslo dva se zaměřila na pocit naštvání, který se u respondentů objeví, pokud se nemohou podívat na informace na svém telefonu.

Graf číslo 14: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 2



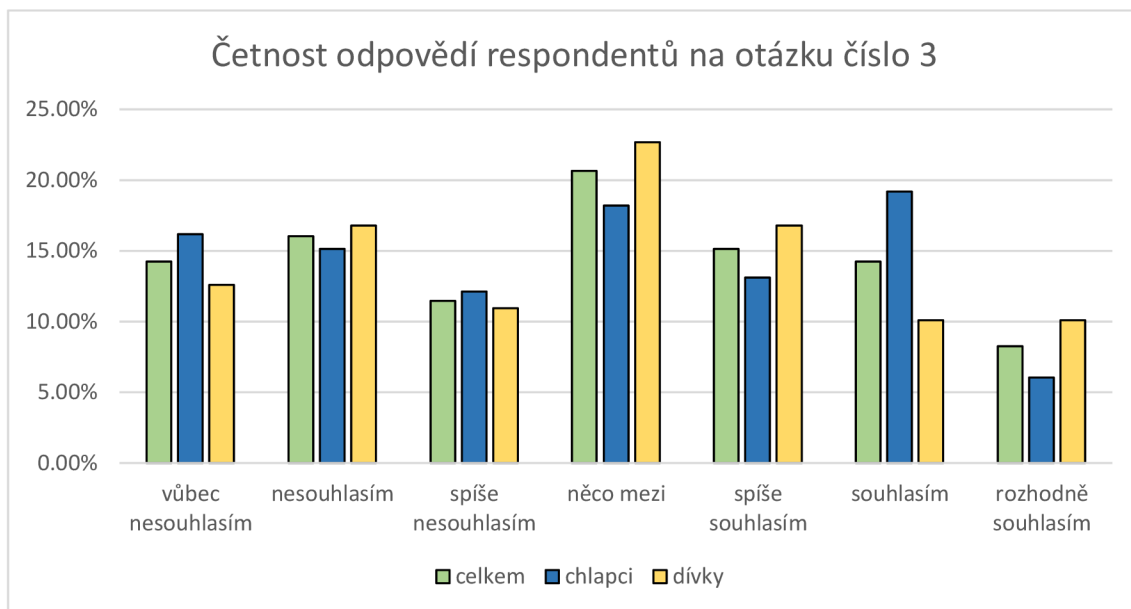
Zdroj: vlastní

Více s tímto výrokem souhlasí dívky, odpověď „něco mezi“ volí 23,53 % z nich oproti 15,15 % chlapců. Téměř 29 % dívek (součet posledních tří kategorií) by se cítilo do určité míry naštvané, kdyby se k informacím nedostalo, 28, 23 % chlapců by se cítilo totožně. Ve výsledku i v součtu s kategorií „něco mezi“ by se cítila naštvané polovina respondentů.

3. *Znervózňovalo by mě, kdybych nemohl/a na svůj mobilní telefon přijímat zprávy (fotky, videa, události, počasí, novinky, informace atd.).*

Otázka číslo tři zjišťovala, do jaké míry by se cítili respondenti nervózní, kdyby nemohli přijímat zprávy.

Graf číslo 15: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 3



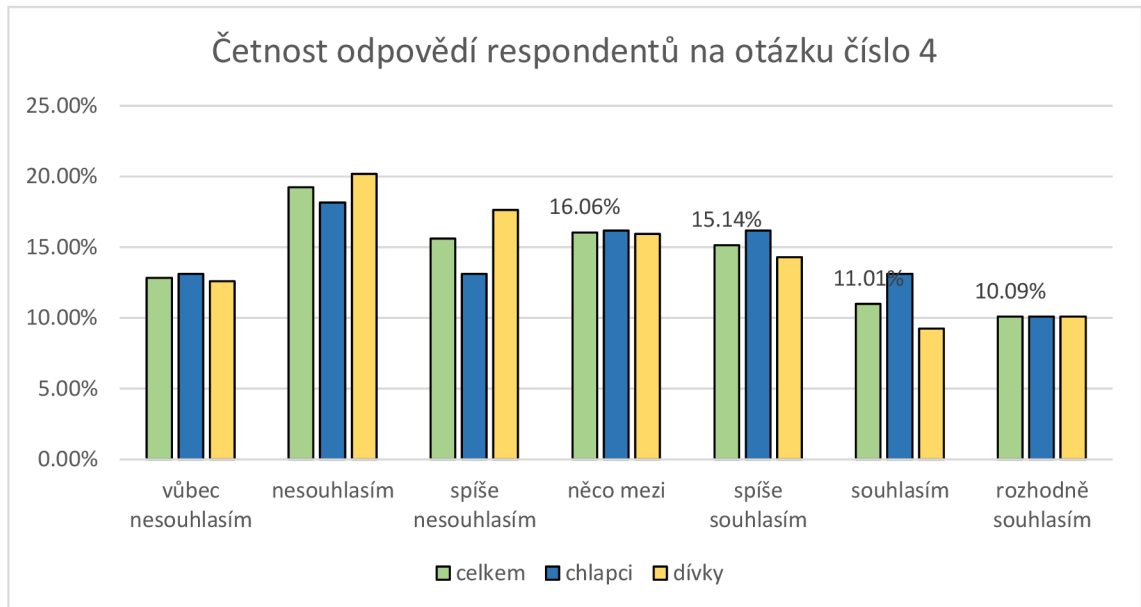
Zdroj: vlastní

Výsledky po sloučení třech posledních kategorií ukazují, že 36 % dívek by se cítilo nervózně, pokud by nemohly přijímat zprávy, u chlapců se jedná dokonce o 38 % z nich.

4. Rozčílil/a bych se, kdybych nemohl/a používat mobilní telefon a jeho možnosti (psaní zpráv, telefonování, chatování, fotky, videa), když bych to chtěl/a dělat.

Otázka číslo čtyři se zaměřila na to, zda se respondent rozčílí, pokud nemá možnost používat svůj telefon, když chce.

Graf číslo 16: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 4



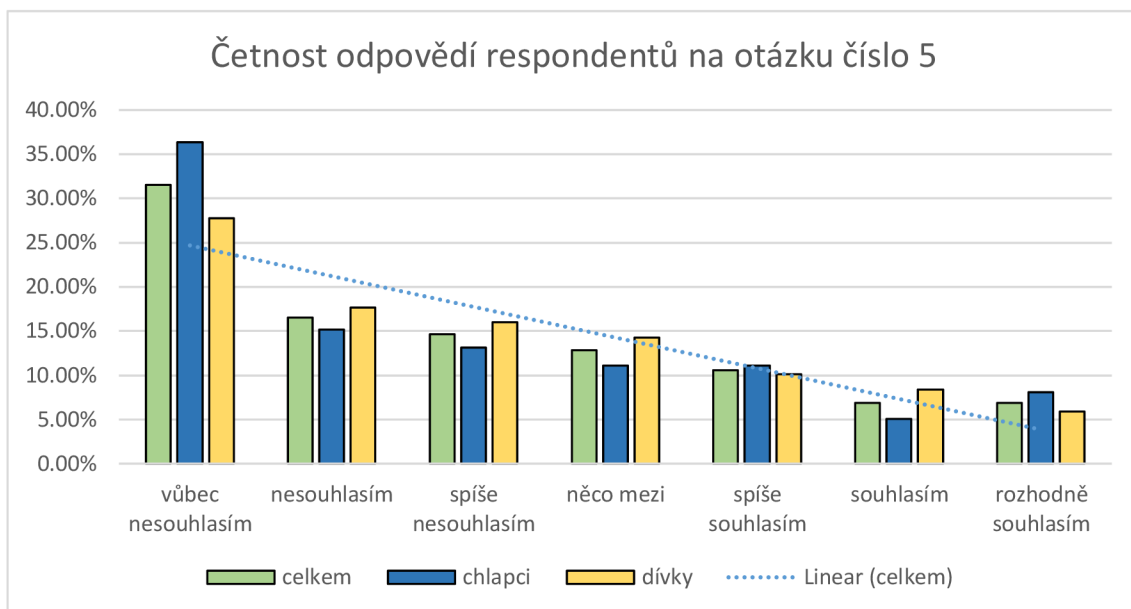
Zdroj: vlastní

Opět při sloučení posledních tří kategorií lze pozorovat, že 36 % respondentů by se rozčílilo, 11 % volilo odpověď „něco mezi“.

5. Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.

Otázka číslo pět se zabývala pocitem děsu u respondentů, v případě, že by jim došla baterie v telefonu.

Graf číslo 17: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 5



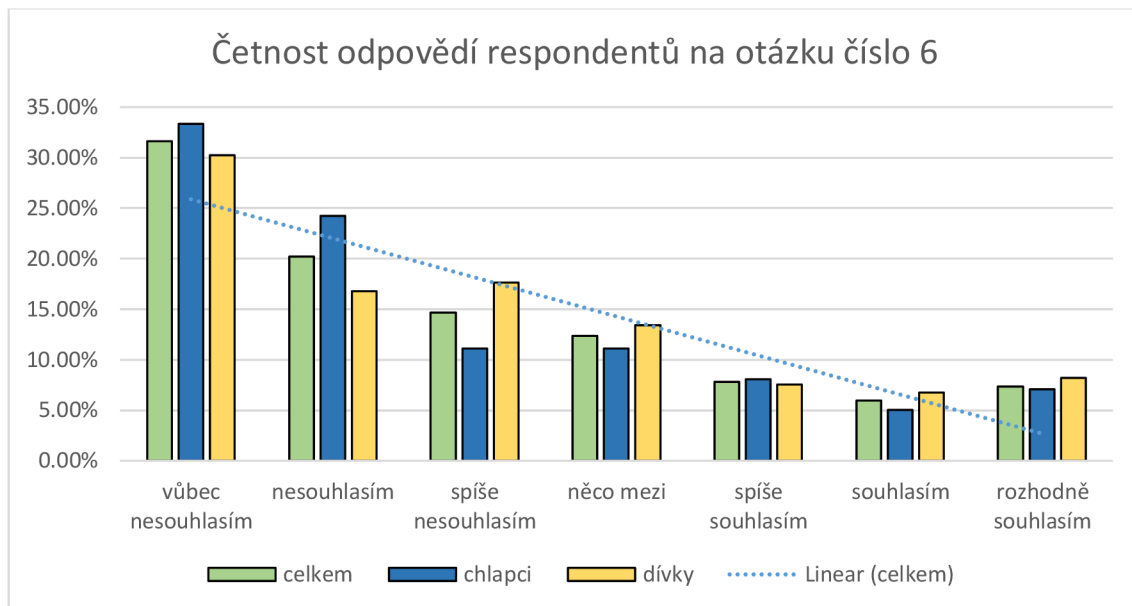
Zdroj: vlastní

V tomto případě odpovídalo 31,51 % respondentů, že vůbec nesouhlasí s tímto výrokem. Spojnice trendů ukazuje, že více jak polovina respondentů by z vybité baterie vyděšená nebyla.

6. Zpanikařil/a bych, kdybych vyčerpal/a svůj měsíční datový limit (data) nebo by mi došel kredit.

Otázka číslo šest zaznamenávala, zda by respondenti zpanikařili, pokud by jim došel datový limit či kredit v telefonu.

Graf číslo 18: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 6



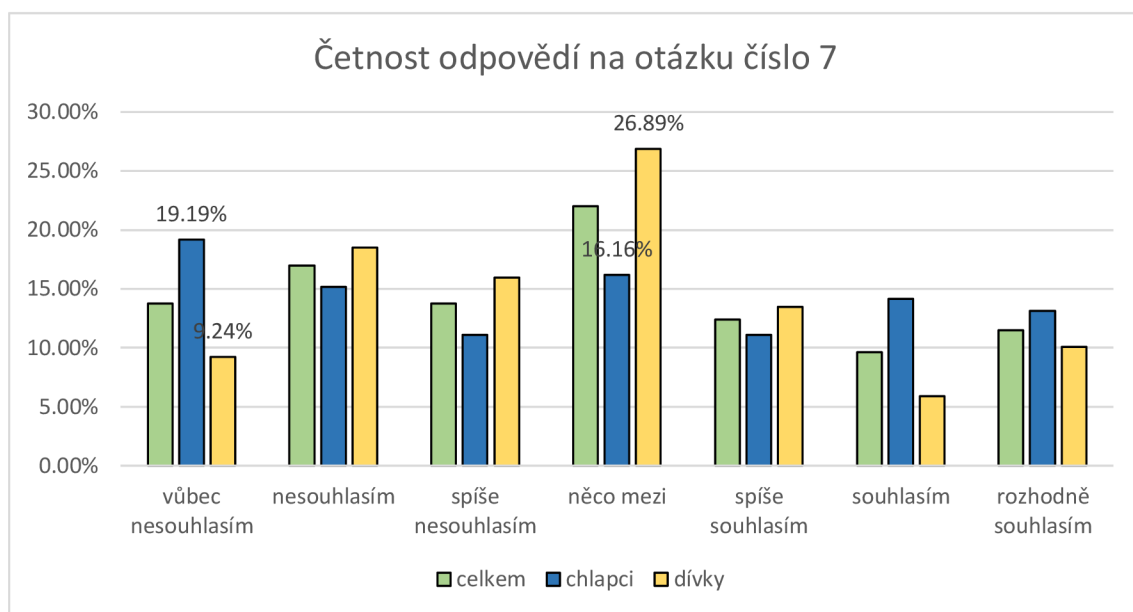
Zdroj: vlastní

Opět stejně jako u předchozí otázky – viz Graf číslo 17 lze pozorovat sestupnou spojnicí trendů. Z grafu lze vyčíst, že většina respondentů by při vyčerpání dat či kreditu nezpanikařila.

7. *Kdybych neměl/a dostupný signál operátora nebo se nemohl/a připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval/a, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.*

Otázka číslo sedm se věnovala připojení na Wi-Fi prostřednictvím telefonu, zda by respondent v případě nedostupnosti měl tendenci neustále kontrolovat, zda již není možné se připojit.

Graf číslo 19: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 7



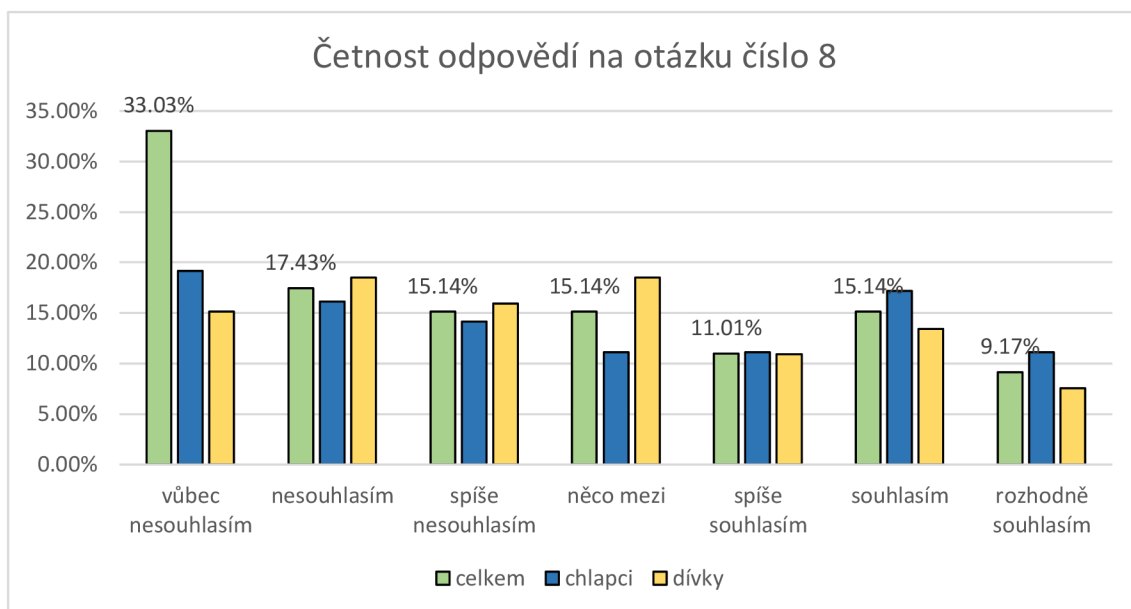
Zdroj: vlastní

Ze všech chlapců by 38 % (součet posledních tří kategorií) z nich mělo tendenci kontrolovat internetové připojení oproti 45 % chlapců, kteří s výrokem v různém stupni nesouhlasí. U dívek taktéž převažují ty, co by připojení nekontrolovaly, konkrétně 44 % oproti 28 %, které by si připojení kontrolovaly.

8. *Kdybich nemohl/a používat svůj mobilní telefon, bál/a bych se někde uvíznout (není myšleno v nějaké nebezpečné situaci).*

Otázka číslo osm se zabývala strachem z uvíznutí někde bez telefonu.

Graf číslo 20: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 8



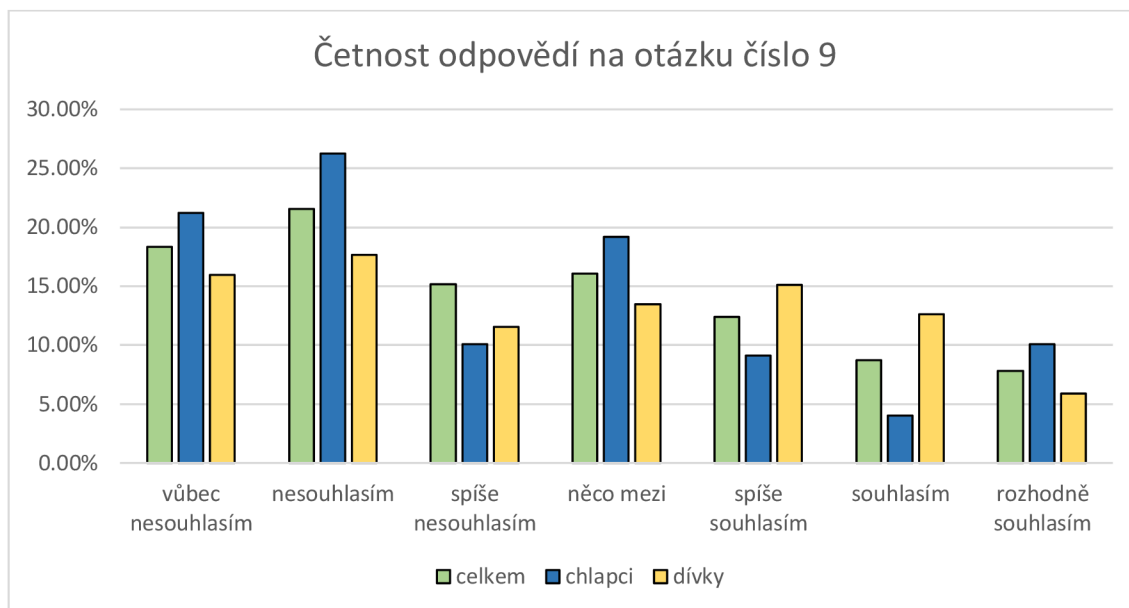
Zdroj: vlastní

Ze všech respondentů by se 33 % vůbec nebálo někde uvíznout bez telefonu. Při součtu prvních tří kategorií vychází, že víc jak polovina respondentů by se uvíznuté bez telefonu nebála oproti 35 %, kteří by obavu z uvíznutí měli.

9. *Kdybych nemohl/a chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil/a bych nutkání ho zkontrolovat (abych se podíval/a, zda mi někdo nepsal, nevolal, neposlal fotky, videa).*

Otázka číslo devět se zaměřovala na nutkavé chování zkontrolovat telefon, pokud by jej nesměli používat.

Graf číslo 21: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 9



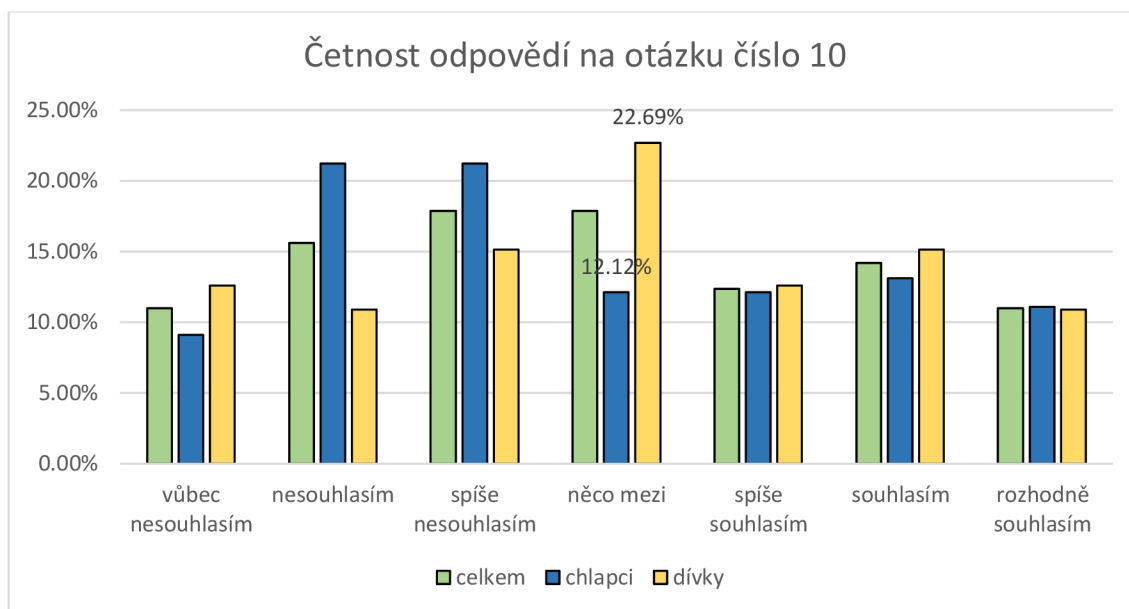
Zdroj: vlastní

Chlapce nechává tato otázka více klidné než dívky. Po sloučení prvních tří kategorií se ukazuje, že více jak polovina chlapců (57,57 %) necítí potřebu telefon kontrolovat. Dívky, po součtu prvních tří kategorií, jsou na tom o něco hůře. Nutkání zkontrolovat telefon nemá 45,18 % z nich.

10. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, cítil/a bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.

Otázka číslo deset zjišťovala, zda by respondenti byli nervózní, pokud by nemohli okamžitě komunikovat s rodinou či přáteli.

Graf číslo 22: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 10



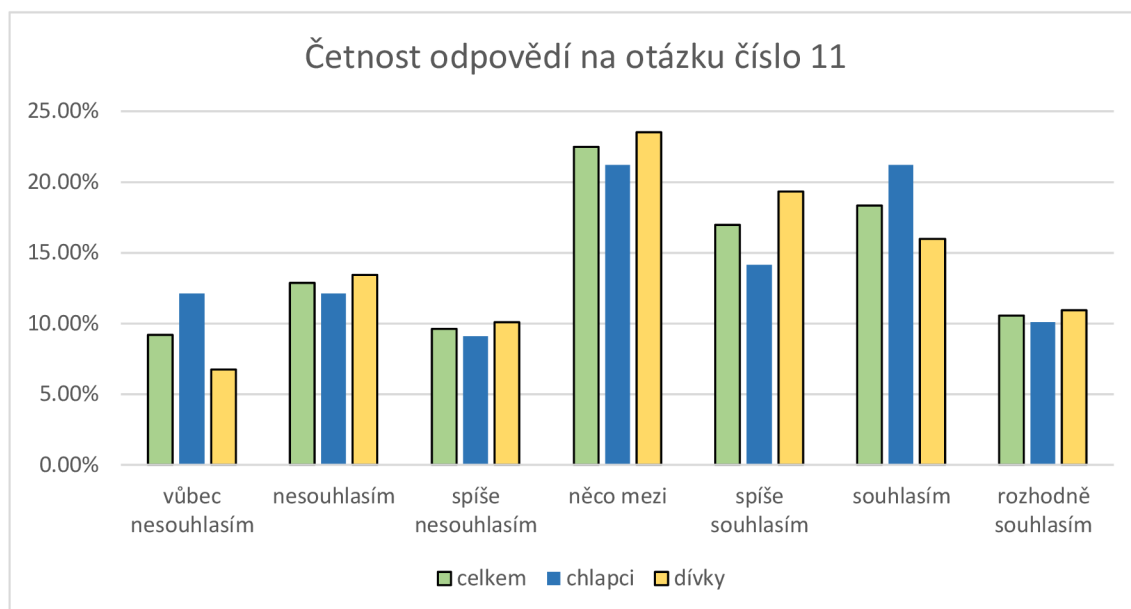
Zdroj: vlastní

U této otázky je opět jako u předchozí otázky možné pozorovat, že více nervózní z nemožnosti komunikovat prostřednictvím telefonu se cítí dívky, tento rozdíl lze vidět u odpovědi „něco mezi“, kterou volilo 22,69 % dívek oproti 12,12 % chlapců.

11. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, bál/a bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátelé kontaktovat.

Jedenáctá otázka se zaměřila na obavy respondentů, v případě, že by je nemohla jejich rodina či přátelé kontaktovat prostřednictvím telefonu.

Graf číslo 23: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 11



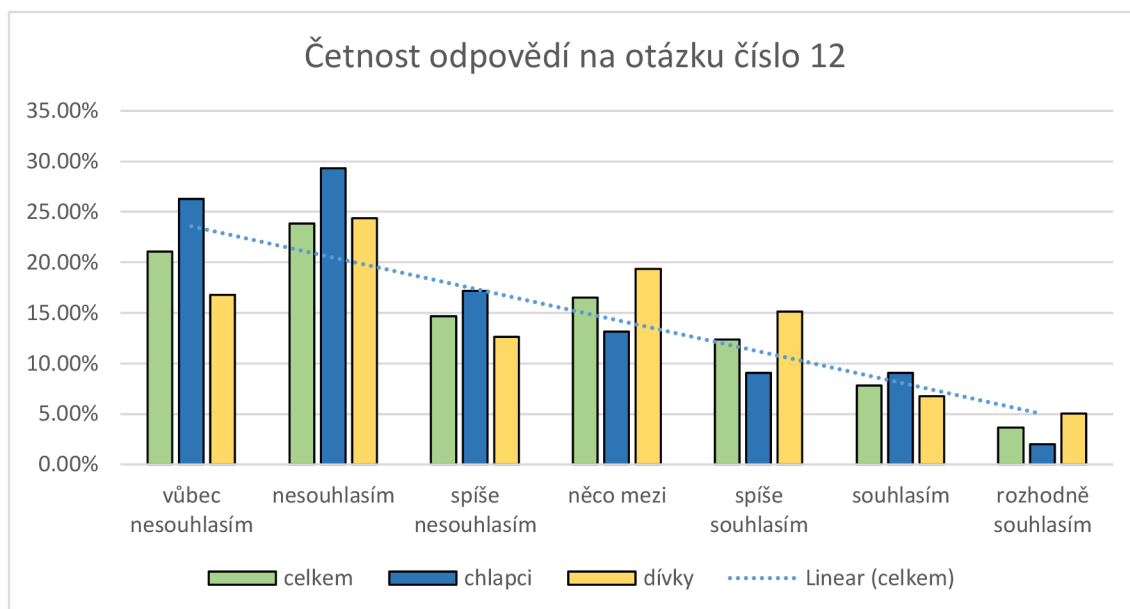
Zdroj: vlastní

Při sloučení posledních tří kategorií lze říci, že téměř 70 % respondentů by se bálo, kdyby nemělo svůj mobilní telefon a nemohla by je kontaktovat rodina či přátelé.

12. *Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, cítil/a bych se nervózní, protože bych nemohl/a přijímat SMS zprávy a hovory.*

Dvanáctá otázka zjišťovala, zda by se respondent cítil nervózní, pokud by nemohl přijímat SMS zprávy a hovory.

Graf číslo 24: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 12



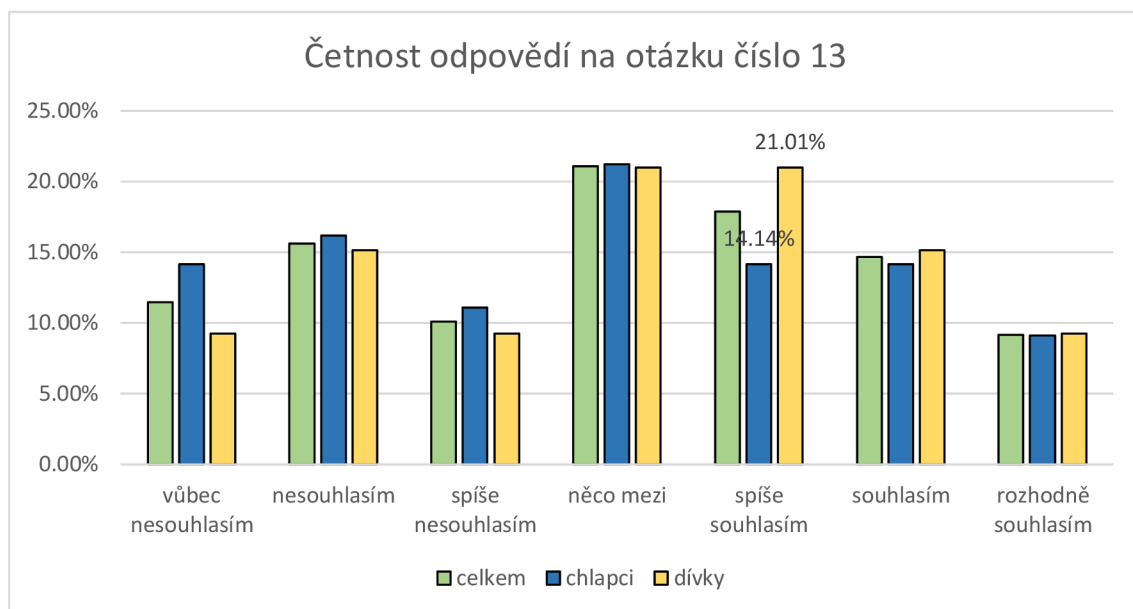
Zdroj: vlastní

Spojnice trendů ukazuje, že víc jako polovinu respondentů (po sloučení prvních tří kategorií) by se nervózních necítilo, přičemž vyšší míru jistoty vykazují chlapci.

13. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, byla bych nervózní, protože bych nebyl/a v kontaktu se svou rodinou a přáteli.

Otázka číslo třináct se obdobně jako otázka číslo deset zaměřila na nervozitu respondenta, kdyby neměl telefon a nemohl být v kontaktu s rodinou či přáteli.

Graf číslo 25: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 13



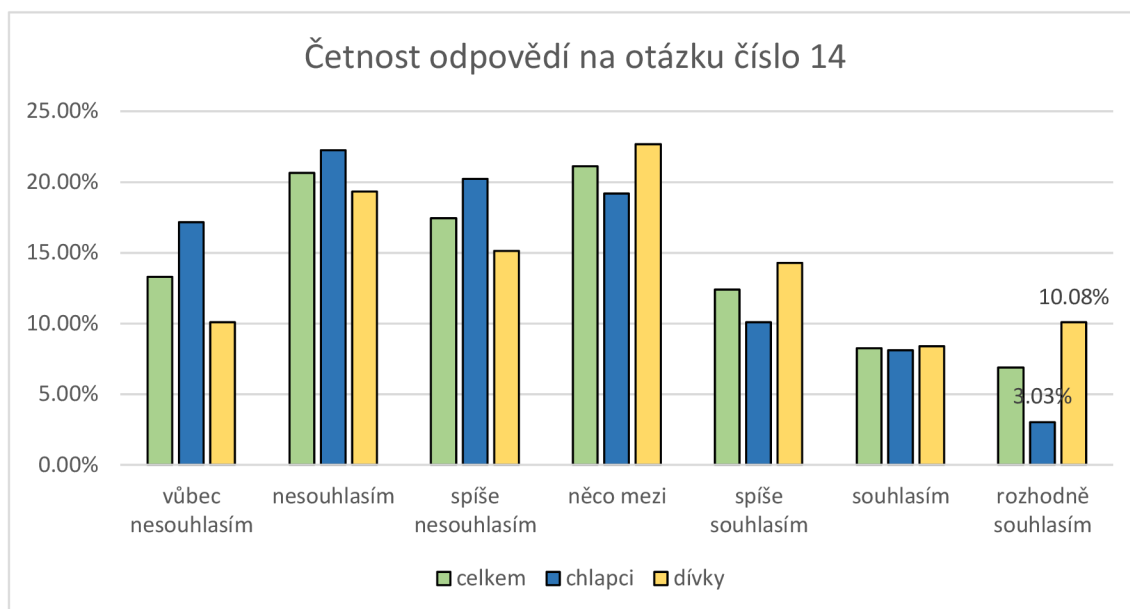
Zdroj: vlastní

Z grafu je možné pozorovat rozdíl mezi dívkami a chlapci zejména v odpovědi „spíše souhlasím“, kterou volilo 21,01 % oproti 14,14 % chlapců. Jak 21, 01 % chlapců tak i dívek volilo odpověď „něco mezi“.

14. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, byl/a bych nervózní, protože bych nevěděl/a, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.

Otázka číslo čtrnáct zjišťovala, zda by respondenti byli nervózní, kdyby s sebou neměli telefon a nevěděli by, zda je někdo nechtěl zastihnout.

Graf číslo 26: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 14



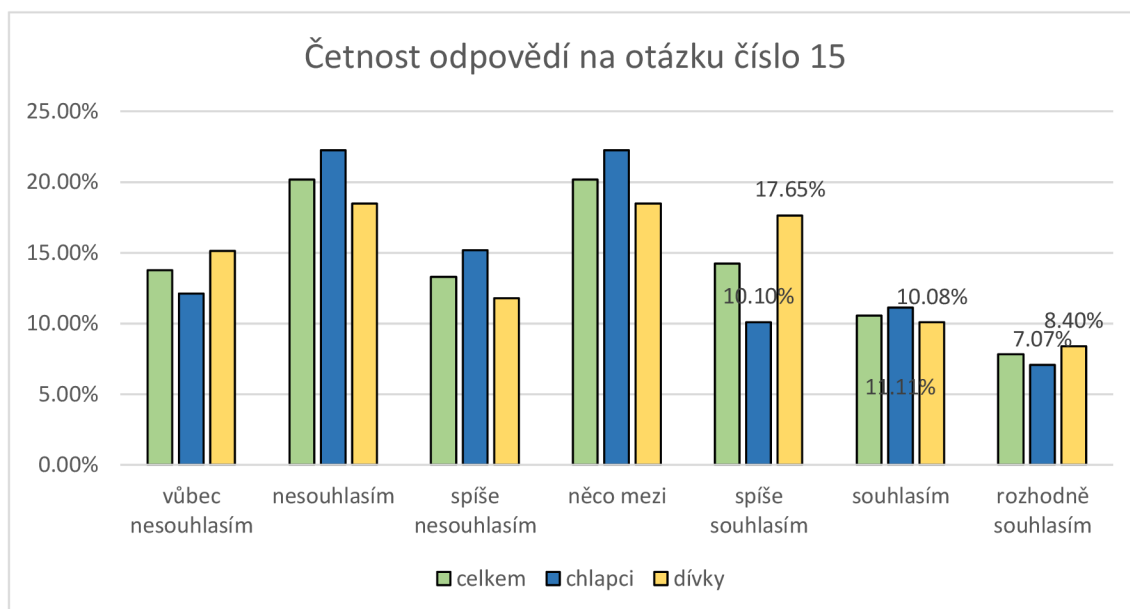
Zdroj: vlastní

Graf ukazuje, že většina respondentů volila z prvních třech odpovědí, tudíž se spíše přiklání k tomu, že by z této situace nervózní nebyli. Rozdíl mezi dívkami a chlapci lze pozorovat u odpovědi „rozhodně souhlasím“, tuto odpověď volilo 10,08 % dívek oproti 3,03 % chlapců.

15. *Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, byl/a bych nervózní, protože by byl přerušeny můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.*

Otázka číslo patnáct se zaměřila na to, zda by se respondenti cítili nervózní, kdyby byl přerušen jejich trvalý kontakt s rodinou a přáteli prostřednictvím mobilního telefonu.

Graf číslo 27: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 15



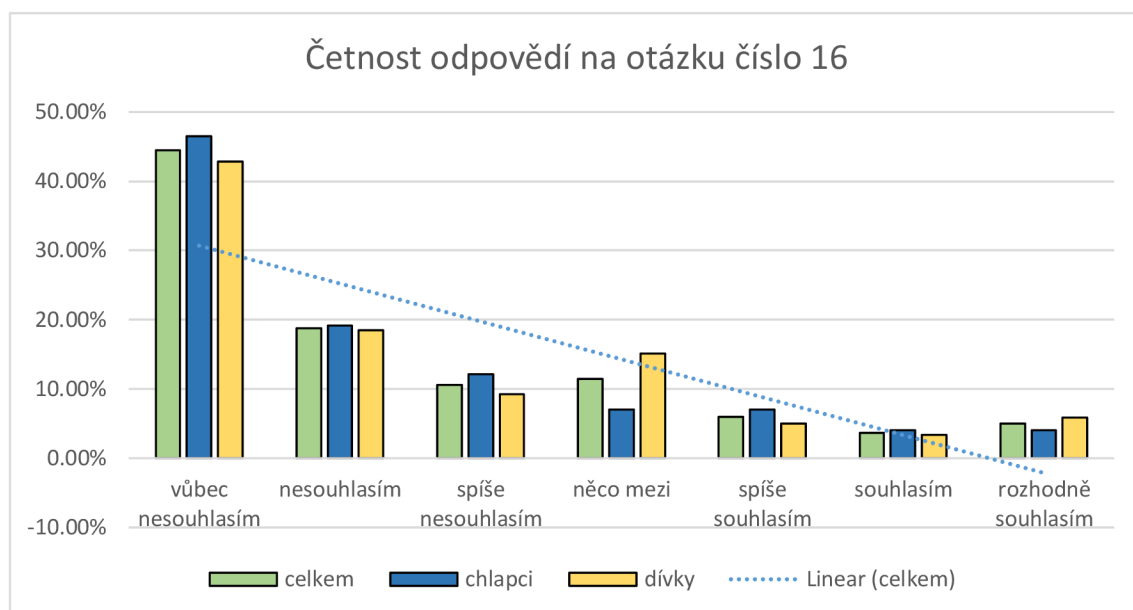
Zdroj: vlastní

Opět lze pozorovat vyšší obavu u dívek (po sloučení posledních tří kategorií) u 36 % z nich.

16. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, byl/a bych nervózní, protože bych byl/a odpojen od mé online identity (od mého profilu na Instagramu, Snapchatu, Facebooku, TikToku).

Otázka číslo šestnáct se zabývala online identitou respondentů a zda by se cítili nervózní, pokud by od ní byli odpojeni.

Graf číslo 28: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 16



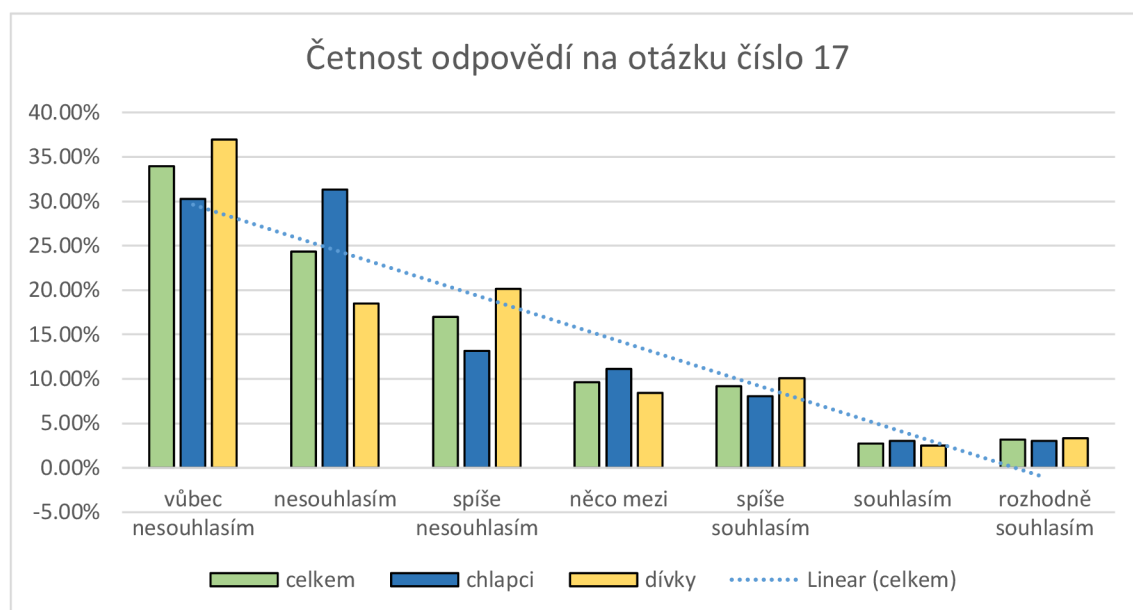
Zdroj: vlastní

Z grafu vyplývá, že spojnice trendů má klesající tendenci, což ukazuje, že více jak polovina respondent není nervózní, pokud jsou od své online identity odpojeni. Například odpověď 'vůbec nesouhlasím' zvolilo 44,50 % respondentů.

17. *Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a aktualizovat informace ze svých sociálních sítí a online médií (nemohla bych přidávat aktuální fotky, videa, psát zprávy).*

Sedmnáctá otázka zjišťovala, zda by se respondent cítil nepříjemně, pokud by nemohl aktualizovat informace na svých sociálních sítích.

Graf číslo 29: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 17



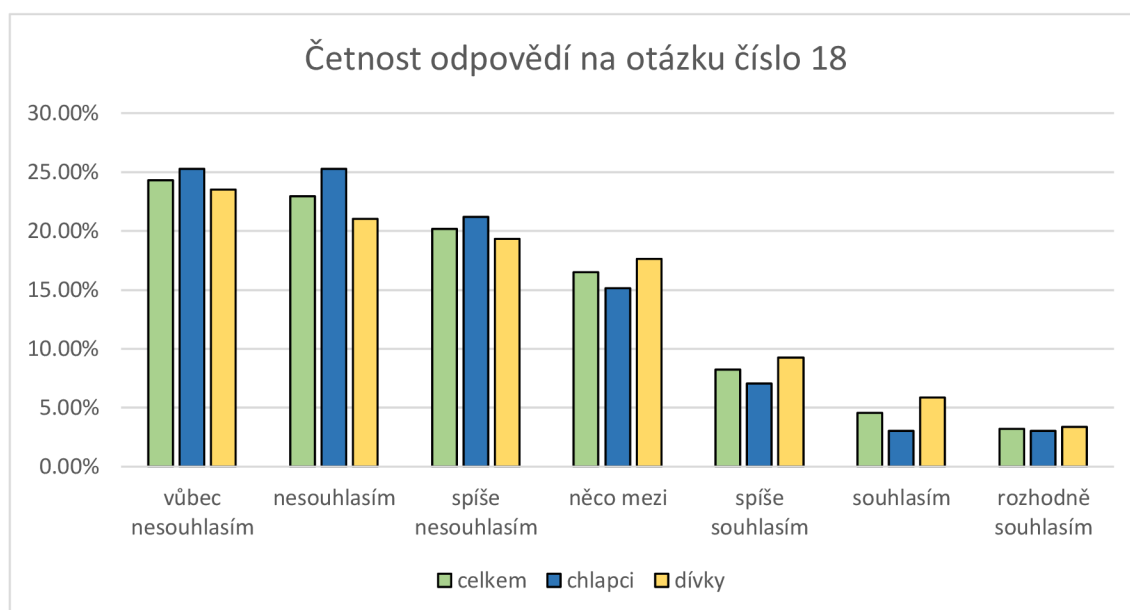
Zdroj: vlastní

Stejně jako u předchozí otázky i zde většina respondentů s výrokem nesouhlasila.

18. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a přijímat upozornění na aktualizace od svých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií (nemohl/a bych zjistit nové informace o svých přátelích).

Otázka číslo osmnáct se zaměřila na nepříjemné pocity, které by se u respondentů mohly vyskytnout, pokud by nemohli přijímat upozornění na aktualizace na sociálních sítích týkající se jejich přátel.

Graf číslo 30: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 18



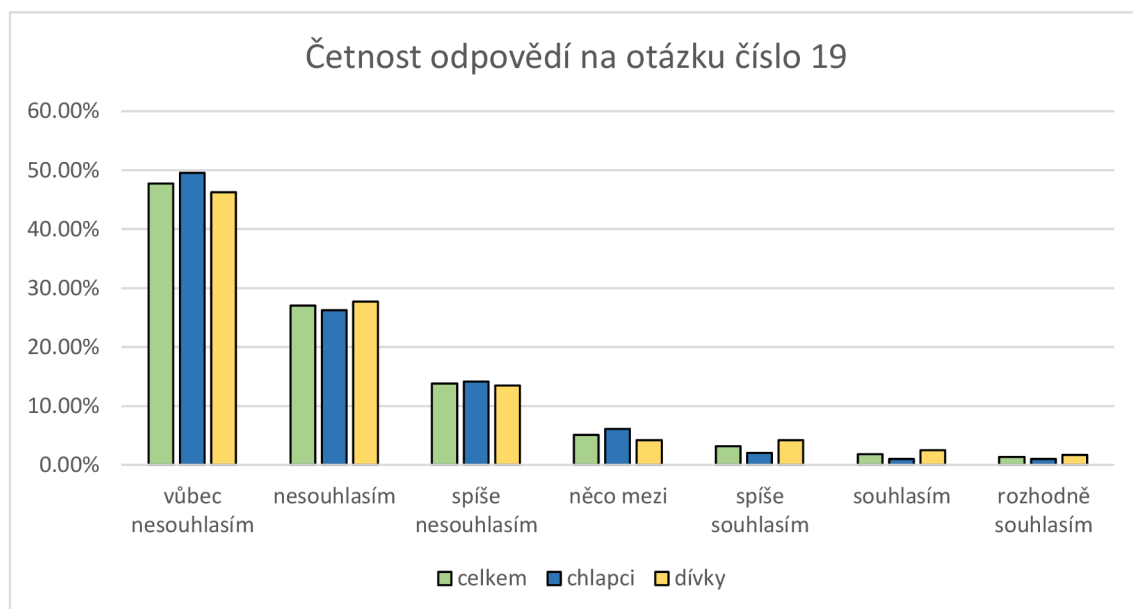
Zdroj: vlastní

Data ukazují většinový nesouhlas s výrokem, dívkami i chlapci vyjádřen obdobnými četnostmi odpovědí (u prvních čtyřech kategoriích).

19. Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, byl/a bych nervózní, protože bych nemohl/a kontrolovat emaily.

Devatenáctá otázka se týkala toho, zda by byli respondenti nervózní, pokud by nemohli na svém telefonu kontrolovat emaily.

Graf číslo 31: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 19



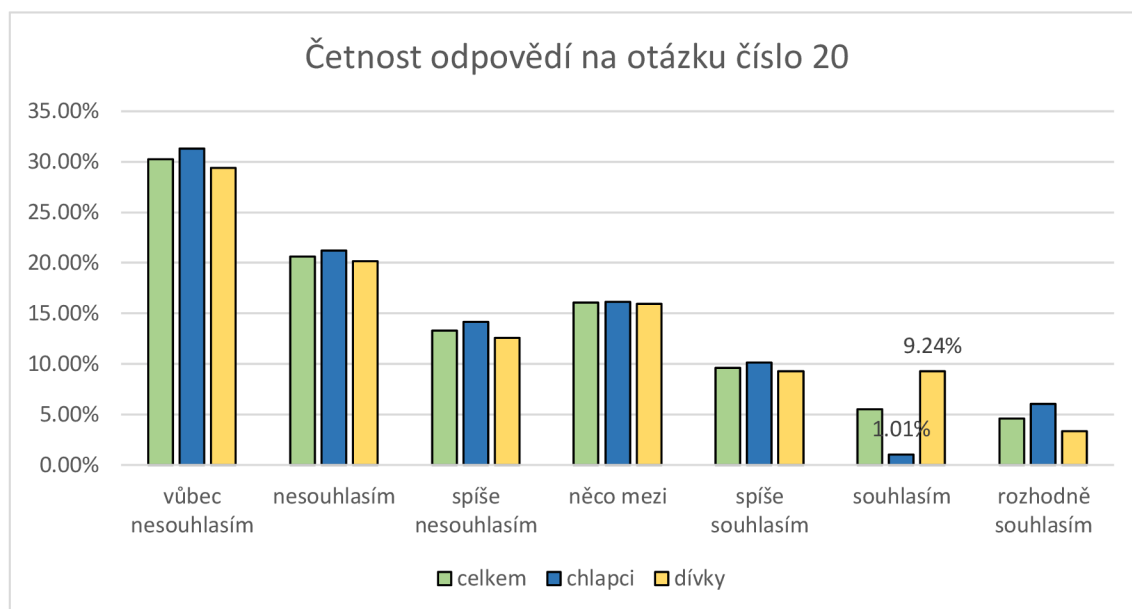
Zdroj: vlastní

Převažovala odpověď „vůbec nesouhlasím“, kterou zvolilo 47,71 % respondentů, nelze zde pozorovat nějaké výrazné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Jen malá část respondentů volila odpovědi „spíše souhlasím“, „souhlasím“ a „rozhodně souhlasím“.

20. *Kdybych s sebou neměl/a svůj mobilní telefon, měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a co jiného dělat (jak se jinak zabavit).*

Otázka číslo dvacet se ptala, zda by měl respondent divný pocit, pokud by byl bez telefonu, protože by nevěděl, jak jinak se zabavit.

Graf číslo 32: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 20



Zdroj: vlastní

Téměř 65 % respondentů s výrokem v různé míře nesouhlasilo. Dívky častěji volili poslední tři kategorie odpovědí, např. odpověď „souhlasím“ vybralo 9,24 % dívek a pouze 1,01 % chlapců.

Shrnutí výsledků

Výše uvedené grafy ilustrují největší míru souhlasu s výroky v dotazníku NMP-Q u otázek číslo 10., 11., 13. a 15., které se týkají obav, nervozity a strachu z toho, že respondent nebude moci kontaktovat rodina či přátelé, případně že on nebude moci kontaktovat je. Vyšší četnost souhlasů respondentů lze dále nalézt u otázky číslo 7., která se týká ztráty připojení, signálu a negativních pocitů s tím spojených. Obdobně lze pozorovat vyšší četnost souhlasů také u prvních čtyřech otázek, které se týkají odepření přístupu k informacím a s ním spojeném pocitu rozladění,

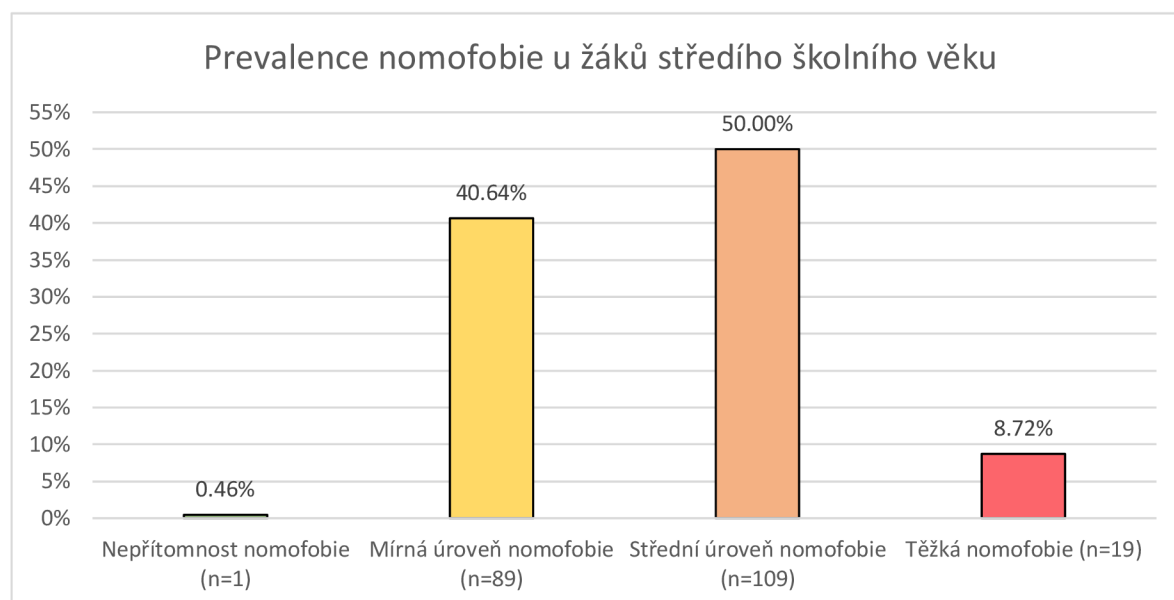
4.6 Komplexní výsledky výzkumu

Níže jsou popsány komplexní výsledky výzkumu, které byly zpracovány podle metodologie popsané v Kapitole 4.5. Proces zpracování dat a představení získaných výsledků.

4.6.1 Komplexní vyhodnocení dotazníku NMP-Q

Následující graf číslo 33 ukazuje procentuální výskyt nomofobie u žáků středního školního věku.

Graf číslo 33: Prevalence nomofobie u žáků středního školního věku

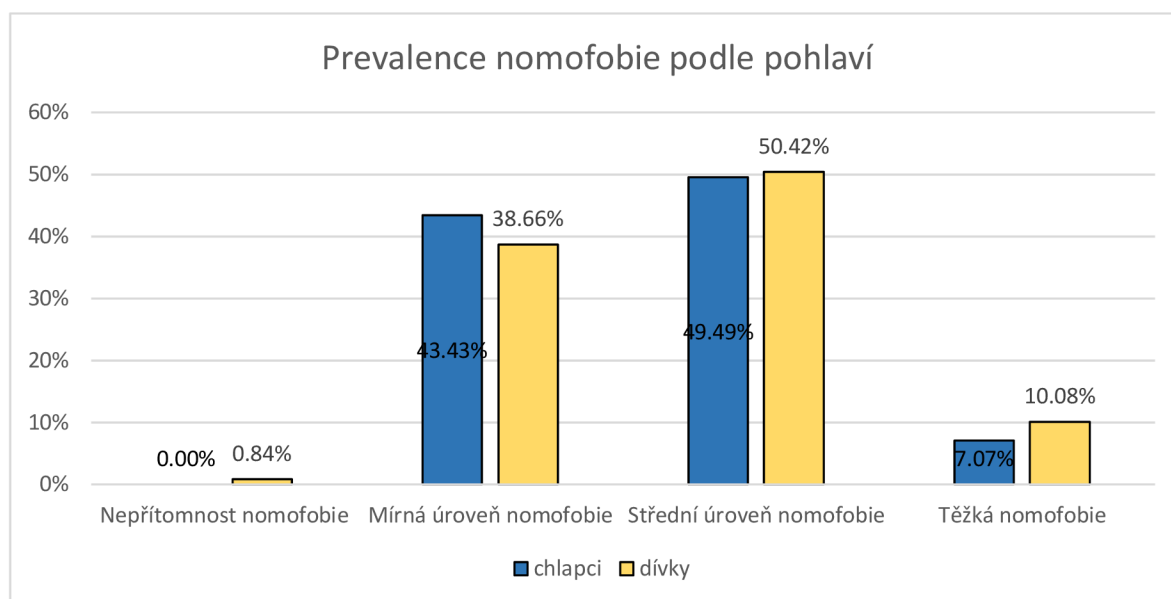


Zdroj: vlastní

Graf 33 shrnuje obecné výsledky z dotazníku NMP-Q. Z celkového počtu 218 respondentů vykazuje 8,72 % (n=19) známky těžké nomofobie (100 až 140 bodů v dotazníku NMP-Q) a polovina respondentů (n=109) střední úroveň nomofobie (60 až 99 bodů v dotazníku NMP-Q). Mírnou nomofobii (21 až 59 bodů v dotazníku NMP-Q) lze pozorovat u 40,64 % respondentů (n=89) a nepřítomnost nomofobie (20 bodů v dotazníku NMP-Q) byla zaznamenána pouze v jednom případě (n=1).

Průměrné skóre v dotazníku NMP-Q je rovno 66,54 bodů, což odpovídá mírné úrovni nomofobie.

Graf číslo 34: Prevalence nomofobie u žáků středního školního věku dle pohlaví



Zdroj: vlastní

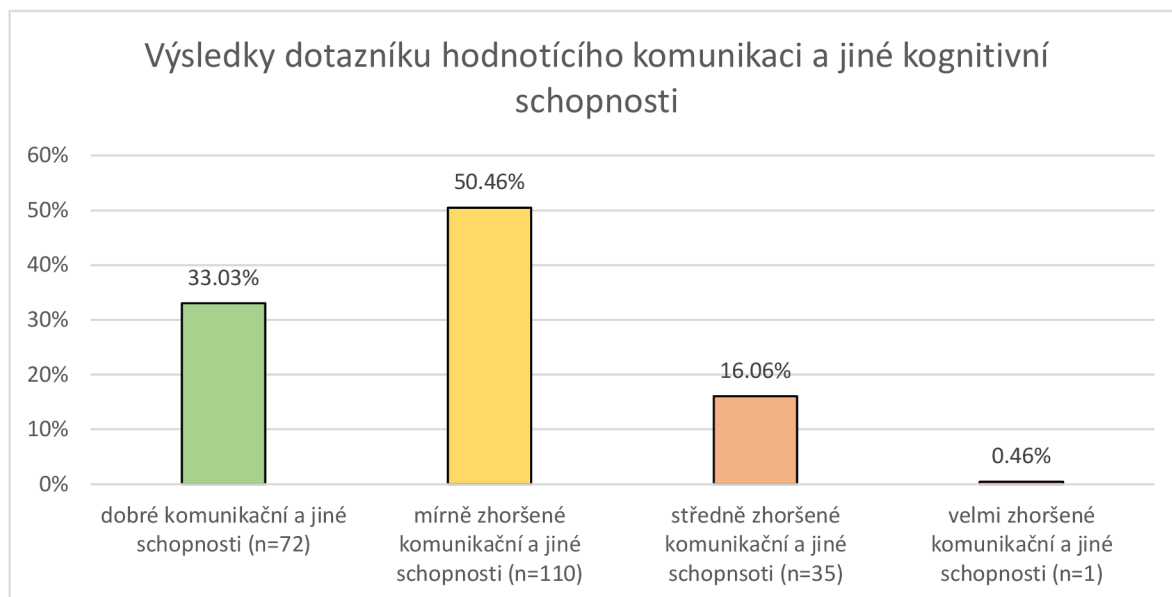
Graf číslo 34 ukazuje, že mírná úroveň nomofobie se častěji objevuje u chlapců (43,43 % chlapců), u dívek se týká 38,66 % z nich. Oproti tomu se střední úroveň nomofobie vyskytuje nepatrně častěji u dívek (50,42 % dívek), u chlapců se týká 49,49 % z nich. Taktéž těžkou úroveň nomofobie lze pozorovat více u dívek (10,08 % dívek) než u chlapců (7,07 % chlapců).

Průměrné skóre v dotazníku NMP-Q u **dívek** je rovno **68,02 bodů** (což odpovídá spodní hranici střední úrovně nomofobie), u **chlapců** vychází průměrné skóre **64,77 bodů** (což odpovídá taktéž spodní hranici střední úrovně nomofobie). Horší skóre tedy vychází prokazatelně v průměru u dívek.

4.6.2 Komplexní vyhodnocení dotazníku komunikace

Pro dotazník hodnotící komunikaci a jiné kognitivní schopnosti (paměť, pozornost) byly stanoveny skóry, které popisují kvalitu komunikace a jiných kognitivních schopností (paměť, pozornost) a jsou uvedené výše. Graf číslo 35 demonstruje komplexní výsledky z dotazníku komunikace. Do součtu celkového skóre nebyla záměrně zařazena otázka číslo 12, která se netýkala hodnocení kvality komunikace ani hodnocení kvality jiných kognitivních schopností.

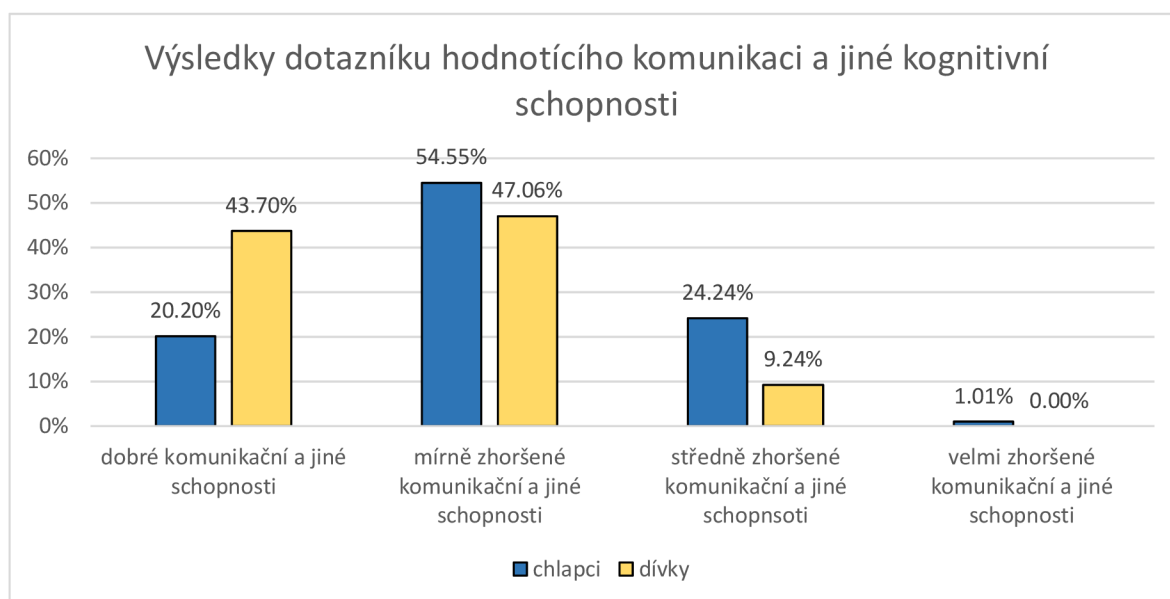
Graf číslo 35: Výsledky dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti (paměť, pozornost)



Zdroj: vlastní

Graf číslo 35 ukazuje, že nejvíce respondentů má mírně zhoršené komunikační a jiné kognitivní schopnosti (50,46 % respondentů), dobrými komunikačními a jinými kognitivními schopnostmi oplývá 33,03 % respondentů, oproti nim na opačné straně najdeme pouze jednoho respondenta, který považuje své komunikační a jiné kognitivní schopnosti za velmi zhoršené. Středně zhoršené komunikační a jiné kognitivní schopnosti má 16,06 % respondentů.

Graf číslo 36: Výsledky dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti (paměť, pozornost) dle pohlaví



Zdroj: vlastní

Výsledky dotazníku ukazují, že lépe hodnotí své komunikační a jiné kognitivní schopnosti dívky. Dobré komunikační schopnosti má 43,7 % dívek oproti tomu pouze 20,20 % chlapců se domnívá, že jsou jejich komunikační a jiné kognitivní dovednosti dobré. Téměř 25 % chlapců vyšlo na základě jejich hodnocení, že považují své komunikační a jiné kognitivní schopnosti za středně zhoršené, u dívek se jednalo pouze o 10 % respondentek.

4.6.3 Vliv nomofobie na komunikaci a jiné kognitivní schopnosti

Výsledná data z obou dotazníků mají kvantitativní charakter a jedná se o data lineární, tudíž je u nich možné zjistit vzájemnou korelaci a spočítat Pearsonův korelační koeficient. Pearsonův korelační koeficient může nabývat hodnot $r = [-1, 1]$. Výsledky Pearsonova korelačního koeficientu lze interpretovat takto:

- $|r| < 0,1$ zanedbatelný vztah
- $|r| < 0,3$ slabý vztah,
- $|r| < 0,5$ středně silný vztah,
- $|r| \geq 0,5$ silný vztah.

Pearsonův korelační koeficient, vypočítaný ze vzájemného vztahu dotazníku NMP-Q a dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti, je roven

hodnotě $|r| = 0,548$. Lze tedy říci, že vztah mezi oběma dotazníky se dá charakterizovat jako středně silný až silný a můžeme zde mluvit o střední lineární závislosti. V praxi to znamená, že vyšší skóre v dotazníku NMP-Q predikuje i vyšší skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.

Rozdíly mezi dívkami a chlapci je taktéž možné popsat. Pearsonův korelační koeficient u dívek se rovná $|r| = 0,608$, což značí **silný vztah**. U chlapců je koeficient roven $|r| = 0,562$, což rovněž vypovídá o **silném vztahu** mezi oběma znaky.

4.7 Diskuze

Diskuze je pojata jako kritické zamyšlení se nad částí teoretickou i výzkumnou.

Výzkumný vzorek čítal 218 respondentů ve věkové kategorii 8 až 12 let. Výzkumu se zúčastnili žáci čtvrtých, pátých a šestých tříd z oslovených základních škol. Výzkumný soubor tvořilo 119 dívek a 99 chlapců. Výzkum byl realizován online a ve většině případů jej žákům zadával třídní učitel případně učitel informatiky. Ve dvou případech byla přítomna osobně autorka práce. Poprvé při pilotním testování ve čtvrté třídě, při kterém byla ověřována srozumitelnost otázek pro žáky. Další návštěva byla realizována u žáků páté třídy, kde mimo zadání dotazníku proběhla s žáky debata na téma zásady zdravého používání telefonu.

Pro práci byl zvolen **kvantitativní design**, jelikož se jevil jako nejvhodnější vzhledem ke zvoleným cílům výzkumu. Jako hlavní metoda byl zvolen dotazník. Ten obsahoval dvě části a celkem 32 otázek v daném pořadí, které měli respondenti hodnotit pomocí Likertových škál. Výhoda této metody spočívá v snadném získání potřebných informací, kompaktnosti nasbíraných dat a možnosti přehledného zpracování posbíraných dat. Z pohledu respondentů může být výhodou anonymita dotazníku a široká škála odpovědí, která umožňuje zvolit tu nejužitečnější variantu. Etické hledisko výzkumu bylo předem promyšleno a z toho důvodu byla zachována naprostá anonymita a dobrovolnost zapojení do výzkumu.

První hlavní cíl výzkumu se zabýval mírou nomofobie na vzorku žáků středního školního věku. Výsledky výzkumu ukázaly, že žáci středního školního věku v námi sledovaném souboru vykazují známky nomofobie. U 99,36 % respondentů byla prokázána určitá úroveň nomofobie, přičemž střední úroveň nomofobie vykazovalo 50 % respondentů a těžkou nomofobii 8,72 %. Jedná se tedy o respondenty, kteří jsou již bezprostředně ohroženi všemi důsledky nomofobie. Lehká úroveň nomofobie byla přítomna u 40,64 % respondentů, kteří mohou být taktéž náchylnější k rozvoji těžší formy nomofobie. Nepřítomnost nomofobie se ukázala pouze u jediného respondenta. S obdobnými výsledky, které korespondují se závěry této práce, přišla ve své diplomové práci i Havranová (2020), která měla k dispozici vzorek respondentů v počtu 373 žáků. Oproti této práci byli cílovou skupinou žáci osmých a devátých tříd, tedy žáci staršího školního věku (13 až 17 let). Ve zmiňované práci se nomofobie potvrdila u 97,7 % respondentů a pouze 0,5 % respondentů bylo bez příznaků nomofobie. Obě práce tedy shodně konstatují, že nomofobii lze považovat

za reálný problém, jelikož dochází k jejímu nárůstu mezi dětmi. Tento trend je možné pozorovat i u dospělých či dospívajících, jimž se věnuje většina zahraničních výzkumů. Studie z roku 2008, provedená ve Velké Británii a čítající vzorek 2100 lidí ukázala, že 53 % z uživatelů mobilních telefonů trpí nomofobií. (CITACE!!) V roce 2012 byla provedena v Británii další studie, která potvrdila nomofobii již u 66 % respondentů, nejčastěji u mladých dospělých ve věku 18 až 24 let (Wrenn, 2012). Vysoká procenta u žáků středního školního věku v našem výzkumu i staršího školního věku ve výzkumu Havránkové mohou naznačovat větší náchylnost mladší generace k výskytu nomofobie. Vzhledem k nezralosti centrální nervové soustavy snáze podléhají závislosti na mobilním telefonu, jelikož si nejsou schopni regulovat čas na něm strávený, což potvrzuje např. Sadílková (2020). Tato data tedy kladně odpovídají na **první výzkumnou otázku**, zda žáci středního školního věku vykazují určitou míru nomofobie. Taktéž se potvrzuje **první hypotéza**, která zní: Více než 50 % žáků středního školního věku (8-13 let) vykazuje v dotazníku NMP-Q střední a těžkou úroveň nomofobie (60 až 140 bodů). Výsledky dokonce ukazují na 58,72 % respondentů s nomofobií.

Druhý hlavní cíl výzkumu měl ověřit, zda vyšší skóre v dotazníku NMP-Q (měřící nomofobii) pozitivně koreluje s vyšším skóre v dotazníku zaměřeném na komunikaci. Negativní dopad nomofobie na komunikaci uvádějí například Pratiwi et al. (2019), Anshari et al. (2019) či Bragazzi a Del Puente (2014). Nejstarší studie z roku 2014 uvádí, že nomofobie vede k impulzivnímu používání mobilního telefonu a následnému vyhýbání se sociální komunikaci. Pratiwi et al. (2019) zjistili, že při častějším používání mobilního telefonu dítě častěji zastává individuální postoj oproti postoji sociálnímu a snižuje se tedy jeho přátelské chování vůči vrstevníkům. Anshari et al. (2019) popisují zejména antisociální chování a přednost komunikace s přáteli na sociálních sítích, což může vést k ztrátě kontaktu s přáteli v reálném světě. Výsledky této práce potvrzují předchozí studie, jelikož po provedení korelace mezi daty z dotazníku NMP-Q a daty z dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti vyšel Pearsonův korelační koeficient roven $|r| = 0,548$, což značí silnou lineární závislost. Čím vyšší je skóre v dotazníku nomofobie, tím vyšší by mělo být i skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti. Toto zjištění opět kladně odpovídá na druhou výzkumnou otázku tážající se, zda vyšší skóre v dotazníku NMP-Q pozitivně koreluje s vyšším skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti. Zároveň potvrzuje **druhou hypotézu**, která zní: Vyšší skóre

v dotazníku NMP-Q má vliv na skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti.

Třetím vedlejším cílem výzkumu bylo zjistit, zda se nomofobie vyskytuje častěji u dívek či u chlapců. Předchozí výzkumy ukazují, že se nomofobie častěji vyskytuje u dívek než u chlapců, případně častěji u žen než u mužů. Opět je možné se odkázat na výzkum Havranové (2020), která zjistila, že existují statisticky významné rozdíly mezi mírou nomofobie u chlapců a dívek. Je možné je pozorovat zejména u otázek, které se zaměřují na možnost okamžité komunikace prostřednictvím mobilního telefonu s rodinou či přáteli, dívky se více obávají ztráty kontaktu s blízkými osobami. Totéž se potvrzuje i v tomto výzkumu, kde byly porovnávány průměrné hodnoty nomofobie u chlapců a dívek. Výsledný průměr u dívek byl roven 68,02 bodům (tzn. průměrně vychází dívkám střední úroveň nomofobie), u chlapců byl roven 64,77 bodům, tzn. taktéž střední úroveň nomofobie, ale bodově o něco nižší. Možným úskalím výzkumu může být menší počet chlapců. Lze předpokládat, že větší množství respondentů by ukázalo jasnější rozdíl či větší podobnost mezi chlapci a dívkami. Výsledky této práce tedy kladně odpovídají na třetí výzkumnou otázku, zda se nomofobie vyskytuje častěji u dívek nebo u chlapců a potvrzuje i třetí hypotézu, která zní: Průměrné skóre u dívek v dotazníku NMP-Q je vyšší než průměrné skóre u chlapců.

Každá práce má své limity. V této práci může být jedním z limitů menší vzorek respondentů, který nemusí zajistit dostatečně relevantní výsledky výzkumu. V obou dotaznících se pracuje s Likertovými škálami, které jsou dětem v úvodu vysvětleny, i přesto je zde riziko, že takovému škálování nemusí zejména mladší děti (čtvrtá třída) dobře rozumět, což poté může vést k volbě náhodných odpovědí a snížení reliability výsledků. Obecným problémem anonymních dotazníků, které zjišťují výskyt nějakého negativního jevu, je to, že respondenti nemusí odpovídat na otázky pravdivě či se mohou snažit ukázat v lepším světle a záměrně volit odpovědi neodpovídající realitě.

Speciálně-pedagogická doporučení

Diskuze přináší závěry potvrzující výskyt nomofobie u většiny dětí středního školního věku na námi sledovaném vzorku, k obdobným výsledkům dospěla i Havranová (2020) u žáků středního školního věku, lze ji tedy považovat za reálný problém. Z práce

vyplývá několik doporučení, které by mohly situaci změnit a děti před nomofobií lépe chránit.

Nejen samotné děti, ale mnohdy ani jejich rodiče si příznaků začínající nomofobie nemusí vůbec všimnout. Velmi důležité je nepodcenit prevenci a vzdělávání v této oblasti. Česká školní inspekce například vydala stanovisko, které se zabývá problematikou používání mobilních telefonů během vyučování, ve volných hodinách a o přestávkách. Zákon č. 561/2001 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školní zákon) neumožňuje zakázat nošení osobní potřeby, tedy i mobilního telefonu, do školy. Pravidla používání lze stanovit pomocí školního řádu, který ale nesmí být v rozporu s právním řádem. Používání telefonů je tedy možné regulovat, ale ne zakázat ani nijak k omezit ve volných chvílích. Důležitý postřeh ale uvádí inspekce v závěru svého stanoviska, kde popisuje své přesvědčení, že je třeba se dívat na používání telefonu optikou nejen právní ale i pedagogickou a výchovnou (ČSI, 2021). V případě, že by se u žáků mělo rozvíjet problémové chování spojené s používáním telefonu či by byl jinak narušován vzdělávací proces, je možné po shodě se zákonnými zástupci používání regulovat v zájmu žáků. Naopak některým žákům se speciálními vzdělávacími potřebami může používání mobilního telefonu usnadnit vzdělávací proces a může je podporovat v jejich rozvoji. Z toho důvodu je třeba dobře posoudit situaci a přistupovat k problematice používání mobilních telefonů individuálně.

Dále je důležité mít na škole vzdělané a proškolené výchovné poradce a metodiky prevence, kteří mohou s žáky, u kterých se nomofobie objeví, dobře pracovat. Vhodné je mít vytvořenou metodiku zaměřenou na nelátkové závislosti, případně zavést preventivní program týkající se závislosti na internetu či telefonu obecně. Jak ukazují totiž některé výše zmíněné studie, viz Kapitola 3.7. Terapie nomofobie, samotná prevence může snížit pravděpodobnost, že u dítěte k rozvoji nomofobie dojde. V této souvislosti mohou preventivní opatření předejít také degradaci v sociální oblasti, konkrétně v oblasti komunikace.

ZÁVĚR

Teoretická část se stručně věnuje závislostem, a to zejména behaviorálním (nelátkovým), kam spadá i závislost na internetu a mobilním telefonu. Dále se věnuje specifickým středního školního věku a následně obsáhleji nomofobii, jejím příčinám, symptomům, prevalenci, důsledkům a terapii.

Na teoretickou část přímo navazuje část výzkumná, která vychází z pojmů a institutů definovaných teoretickou částí a sleduje jejich aplikaci v praxi.

Ve **výzkumné části** je popsáno zaměření výzkumu a způsob jeho realizace. Jsou zde definovány dva hlavní cíle a jeden vedlejší cíl, které jsou doplněny výzkumnými otázkami a hypotézami, jež jsou dále rozebrány.

Výsledky respondentů týkající se zmapování nomofobie nám ukazují, že je potřeba se nomofobii dále věnovat a zaměřit se zejména na prevenci u žáků základních škol, která by se měla věnovat tématům jako zdravé používání mobilního telefonu, rizika spojená s nadměrným používáním telefonu a vzdělávání v oblasti bezpečí na internetu. Opomenout by neměli být ani rodiče, kteří by se měli více vzdělávat v oblasti informačních technologií a měli by znát rizika spojená s používáním mobilních telefonů, sociálních sítí a jiných nástrah, které se s telefony pojí. Data totiž ukazují, že:

- Nomofobie se u žáků středního školního věku vyskytuje ve velké míře.
- Nomofobie se týká 99,36 % žáků středního školního věku (8-13 let).
- Střední úroveň nomofobie, pojící se s řadou problémů, vykazuje téměř polovina dívek i chlapců.

Z hlediska druhého výzkumného cíle se ukazuje, že vyšší skóre v dotazníku NMP-Q pozitivně koreluje s vyšším skóre v dotazníku hodnotícím komunikaci a jiné kognitivní schopnosti. Oblast komunikace by tedy měla být více rozvíjena a žáci by měli být podporováni v reálné komunikaci oproti komunikaci prostřednictvím telefonu. Ač se komunikace částečně rozvíjí i používáním telefonu, ztrácí se benefity osobní komunikace, která učí orientovat se nejen v komunikaci verbální, ale i neverbální a zároveň rozvíjí prosociální chování. Data týkající se komunikace ukazují fakt, že:

- Obecně hodnotí své komunikační schopnosti hůře chlapci než dívky

- Středně zhoršené komunikační schopnosti vykazuje 24,24 % chlapců a 9,24 % dívek.
- Vztah mezi nomofobií a komunikací je potvrzen Pearsonovým korelačním koeficientem, jež v tomto případě nabývá hodnoty $|r| = 0,548$, která značí silnou závislost mezi oběma znaky.

Posledním výzkumným cílem bylo zjistit, zda se nomofobie vyskytuje častěji u chlapců než u dívek, což mělo být dokázáno porovnáním průměrných výsledků u obou pohlaví. Bylo prokázáno, že dívky v průměru vykazují o něco vyšší míru nomofobie než chlapci. Výsledná data vypadají takto:

- Dívky v průměru získaly v dotazníku NMP-Q 68,02 bodů.
- Chlapci v průměru získaly v dotazníku NMP-Q 64,77 bodů.
- Průměrné skóre u dívek i průměrné skóre u chlapců se řadí do střední úrovně nomofobie, která se pojí s bezprostředním ohrožením následky, které nomofobie přináší.

Diplomová práce mapuje výskyt nomofobie, naznačuje její důsledky v oblasti komunikace a v oblasti jiných kognitivních schopností. Dále potvrzuje častější výskyt nomofobie u dívek. Tato práce by mohla sloužit pedagogům i rodičům, jelikož uvádí informace, které se týkají poměrně nového fenoménu, jež může být široké veřejnosti i odborníkům v oblasti pedagogiky zatím neznámý.

LITERATURA

1. ADAMES, Ingrid. 5 Types Of Social Media Networks And The Benefits Of Each One. *Search Engine Journal* [online]. [cit. 2.12.2022]. Dostupný na WWW: <https://www.searchenginejournal.com/social-media-networks-types/463203/>
2. ALI, Anuar, Mariah MUDA, Abdul Rauf RIDZUAN, Mohd Nur Najmi NUJI, Mohamed Hamzani Mohamed IZZAMUDDIN a Dzaa Imma Abdul LATIFF. The Relationship Between Phone Usage Factors and Nomophobia. *Advanced Science Letters* [online]. 2017, **23**(8), 7610-7613 [cit. 2022-12-03]. ISSN 1936-6612. Dostupné z: doi:10.1166/asl.2017.9534
3. ANSHARI, Muhammad, Yabit ALAS a Exzayrani SULAIMAN. Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies* [online]. 2019, **14**(3), 242-247 [cit. 2022-12-03]. ISSN 1745-0128. Dostupné z: doi:10.1080/17450128.2019.1614709
4. ARPACI, Ibrahim. Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development* [online]. 2019, **35**(1), 96-106 [cit. 2022-12-03]. ISSN 0266-6669. Dostupné z: doi:10.1177/0266666917730119
5. BEDROŠOVÁ, M., HLAVOVÁ, R., MACHÁČKOVÁ, H., DĚDKOVÁ, L., & ŠMAHEL, D. (2018). České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika. Brno: Masarykova univerzita.
6. BHATTACHARYA, Sudip, MdAbu BASHAR, Abhay SRIVASTAVA a Amarjeet SINGH. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care* [online]. 2019, **8**(4) [cit. 2022-12-03]. ISSN 2249-4863. Dostupné z: doi:10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
7. BOZANTA, Aysun a Sona MARDIKYAN. THE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA USE ON COLLABORATIVE LEARNING: A CASE OF TURKEY. *Turkish Online Journal of Distance Education* [online]. 2016, **18**(1), 96-96 [cit. 2022-12-03]. ISSN 1302-6488. Dostupné z: doi:10.17718/tojde.285719

8. BRAGAZZI, Nicola a Giovanni DEL PUENTE. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* [online]. [cit. 2022-12-03]. ISSN 1179-1578. Dostupné z: doi:10.2147/PRBM.S41386
9. BRÁZDIL, Radek, 2020. Vývoj mobilního připojení k internetu: od CSD přes UMTS po LTE. *Rychlost.cz* [online]. 1 [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://rychlost.cz/clanek/2020-05-vyvoj-mobilniho-pripojeni-k-internetu-od-csd-pres-umts-po-lte/>
10. ČR, ÚZIS, nedatováno. Nelátkové závislosti: co to je? *NZIP.cz*. online. [online]. Získáno z: <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkovve-zavislosti-zakladni-informace>
11. ČR, ÚZIS, nedatováno. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *NZIP.cz*. online. [online]. Získáno z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
12. ČR, ÚZIS, nedatováno. Závislost: co to je? *NZIP.cz*. online. [online]. Získáno z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>
13. ČŠI. Stanovisko České školní inspekce k regulaci užívání mobilních telefonů ve školách. *MŠMT* [online]. 16.1.2019 [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54864?lang=1>
14. DAVOUDI, Rozhin, MANSHAEE, Golamreza a GOLPARVAR, Mohsen, 2019. Comparing the Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness with Cognitive Behavioral Therapy and Emotion-Focused Therapy on Emotion Regulation among Adolescents Girl with Nomo-Phobia. *Journal of Health Promotion Management*. 10 září 2019. Vol. 8, no. 4, pp. 16–25.
15. Diagnostická kritéria závislosti | Psychoterapeutické centrum Jihlava, nedatováno. online. [online]. Získáno z: <https://psycholog-jihlava.cz/diagnosticka-kriteria-zavislosti>
16. ČERNOVSKÝ, Tomáš, 2022. Druhy sociálních sítí v roce 2022 [online]. Získáno z: <https://www.cernovsky.cz/marketing/druhy-socialnich-siti/>
17. ELHAI, Jon D., Jason C. LEVINE, Robert D. DVORAK a Brian J. HALL. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, **63**, 509-516 [cit. 2022-12-02]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
18. ENEZ, Ozge, 2021. *The Phobia of the modern world: nomophobia*. 1. Istanbul: Ekitap- projesi. ISBN 978-625-7287-64-7.

19. FEDIRKO, Dan, 2020. Social Network Development: Types, Challenges, Technologies, Costs. *HackerNoon.com*. [online]. Získáno z: <https://medium.com/hackernoon/social-network-development-types-challenges-technologies-costs-1e185da3b2a9>
20. FORGAYS, Deborah Kirby, Ira HYMAN a Jessie SCHREIBER. Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior* [online]. 2014, **31**, 314-321 [cit. 2022-12-03]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2013.10.053
21. GENTINA, Elodie, Thomas Li-Ping TANG a Pierre-François DANCOINE. Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone) yet curb iCheating through reduced nomophobia?. *Computers & Education* [online]. 2018, **126**, 231-247 [cit. 2022-12-02]. ISSN 03601315. Dostupné z: doi:10.1016/j.compedu.2018.07.011
22. GREENFIELD, Susan, 2015. *Mind change: how digital technologies are leaving their mark on our brains*. 1. New York: Random House. ISBN 9780812993820.
23. GRIFFITHS, Mark. *Behavioural addictions: An issue for everybody?* [online]. 1996, 7 [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/233809226_Behavioural_addictions_An_issue_for_everybody
24. HART, Joshua, Elizabeth NAILLING, George Y. BIZER a Caitlyn K. COLLINS. Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences* [online]. 2015, **77**, 33-40 [cit. 2022-12-02]. ISSN 01918869. Dostupné z: doi:10.1016/j.paid.2014.12.016
25. HASMAWATI, Fifi, SAMIHA, Yulia Tri, RAZZAG, Abdur, ANSHARI Muhammad (2020) 'UNDERSTANDING NOMOPHOBIA among DIGITAL NATIVES: CHARACTERISTICS and CHALLENGES', *Journal of Critical Reviews*, 7(13), pp. 122–131. doi:10.31838/jcr.07.13.22.
26. HAVRANOVÁ, Martina, 2020. *Průzkum závislosti na mobilním telefonu u žáků základních škol* [online]. Brno [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/lgh5g/Diplomova_prace_Havranova_2020.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita Brno. Vedoucí práce Petr Kachlík.
27. HONG, Fu-Yuan, Shao-I. CHIU a Der-Hsiang HUANG. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human*

- Behavior* [online]. 2012, **28**(6), 2152-2159 [cit. 2022-12-03]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2012.06.020
28. Klinika ambulantní psychiatrie a psychoterapie, nedatováno. Co je to nomofobie a jak na ní? | Klinika psychologie a psychoterapie. *Canvas*. online. [online]. Získáno z: <https://www.kappa-praha.cz/blog/co-je-to-nomofobie-a-jak-na-ni>
29. CHEN, Li, Zheng YAN, Wenjie TANG, Fuyin YANG, Xiaodan XIE a Jincai HE. Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, **55**, 856-866 [cit. 2022-12-02]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.10.030
30. KIM, Hye-Jin, Jin-Young MIN, Hyun-Jin KIM a Kyoung-Bok MIN. Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2017, **6**(4), 699-707 [cit. 2022-12-02]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.6.2017.070
31. KIM, Yejin, Jo-Eun JEONG, Hyun CHO, et al. Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLOS ONE* [online]. 2016, **11**(8) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0159788
32. KING, Anna Lucia Spear, Alexandre Martins VALENÇA, Adriana Cardoso SILVA, Federica SANCASSIANI, Sergio MACHADO a Antonio Egidio NARDI. "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health* [online]. 2014, **10**(1), 28-35 [cit. 2022-12-02]. ISSN 1745-0179. Dostupné z: doi:10.2174/1745017901410010028
33. KNIGHT-MCCORD, Jasmine a , 2016. What social media sites do college students use most ?. *Journal of Undergraduate Ethnic Minority Psychology*. **2**, 21-26.
34. KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René, nedatováno. České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva).pp. 32.
35. KOPECKÝ, Kamil, nedatováno. Co je netolismus. online. [Viděno 14 říjen 2022]. Získáno z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus>
36. KWON, Min, Dai-Jin KIM, Hyun CHO, Soo YANG a Doo-Sup CHOI. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* [online]. 2013, **8**(12) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0083558

37. LANE, H. Chad. Promoting Metacognition in Immersive Cultural Learning Environments. In: JACKO, Julie A., ed. *Human-Computer Interaction. Interacting in Various Application Domains* [online]. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2009, 2009, s. 129-139 [cit. 2022-12-03]. Lecture Notes in Computer Science. ISBN 978-3-642-02582-2. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-642-02583-9_15
38. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
39. LEAT, DAVID a MEI LIN. Developing a Pedagogy of Metacognition and Transfer: Some signposts for the generation and use of knowledge and the creation of research partnerships. *British Educational Research Journal* [online]. 2003, **29**(3), 383-414 [cit. 2022-12-02]. ISSN 0141-1926. Dostupné z: doi:10.1080/01411920301853
40. LEBOURGEOIS, Monique K., Lauren HALE, Anne-Marie CHANG, Lameese D. AKACEM, Hawley E. MONTGOMERY-DOWNS a Orfeu M. BUXTON. Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics* [online]. 2017, **140**(Supplement_2), S92-S96 [cit. 2022-12-02]. ISSN 0031-4005. Dostupné z: doi:10.1542/peds.2016-1758J
41. LEÓN-MEJÍA, Ana C., Mónica GUTIÉRREZ-ORTEGA, Isabel SERRANO-PINTADO, Joaquín GONZÁLEZ-CABRERA a Giuseppe CARRÀ. A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE* [online]. 2021, **16**(5) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0250509
42. MCLEOD, Saul, 2008. Likert Scale Definition, Examples and Analysis. *Simply Psychology* [online]. 2008 [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/likert-scale.html>
43. *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018.* Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.
44. MOHAMMADI NASAB, Nasrin, Gholamreza MANSHAEI a Mohammad Ali NADI. The Effectiveness of Nomophobia Therapy on Self-esteem and Nomophobia Symptoms in High School Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* [online]. 2021, **15**(1) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1735-8639. Dostupné z: doi:10.5812/ijpbs.109291

45. MUNIRAJ, C. *A Study to Assess the Effectiveness of Psychoeducation on Reducing the Level of Nomophobia among the Adults in Sothupakkam at Kanchipuram District*. 2014. PhD Thesis. Adhiparasakthi College of Nursing, Melmaruvathur. Dostupné z: <http://repository-tnmgrmu.ac.in/id/eprint/1745>
46. NEŠPOR, Karel, 2006. *Zůstat střízlivý: praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno: Host. ISBN 80-729-4206-9.
47. Netolismus, nedatováno. *INTERNETEM BEZPEČNĚ*. online. [Viděno 14 říjen 2022]. Získáno z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetembezpecne/dobre-vedet/netolismus/>
48. NIKHITA, Chimatapu Sri. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH* [online]. 2015 [cit. 2022-12-02]. ISSN 2249782X. Dostupné z: doi:10.7860/JCDR/2015/14396.6803
49. NITZBURG, George C. a Barry A. FARBER. Putting Up Emotional (Facebook) Walls? Attachment Status and Emerging Adults' Experiences of Social Networking Sites. *Journal of Clinical Psychology* [online]. 2013, **69**(11), 1183-1190 [cit. 2022-12-02]. ISSN 00219762. Dostupné z: doi:10.1002/jclp.22045
50. OLDMEADOW, Julian A., Sally QUINN a Rachel KOWERT, 2013. Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*. **29**(3), 1142-1149. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2012.10.006
51. OREL, Miroslav, 2015. *Nervové buňky a jejich svět*. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5070-5.
52. OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2529-6.
53. PALENČÁROVÁ, Jana a Karel ŠEBESTA, 2006. *Aktivní naslouchání při vyučování: rozvíjení komunikačních dovedností na 1. stupni ZŠ*. Praha: Portál. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 80-736-7101-8.
54. PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER, 2014. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. Klasici. ISBN 978-80-262-0691-0.
55. PRZYBYLSKI, Andrew K., Kou MURAYAMA, Cody R. DEHAAN a Valerie GLADWELL. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* [online]. 2013, **29**(4), 1841-1848 [cit. 2022-12-02]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

56. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky I*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1977. ISBN 74-06-14.
57. PTÁČEK, Radek a KUŽELOVÁ, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2013. 64 s. ISBN 978-80-7421-060-0.
58. REID CHASSIAKOS, Yolanda (Linda), Jenny RADESKY, Dimitri CHRISTAKIS, et al. Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics* [online]. 2016, **138**(5) [cit. 2022-12-02]. ISSN 0031-4005. Dostupné z: doi:10.1542/peds.2016-2593
59. RODRÍGUEZ-GARCÍA, Antonio-Manuel, Antonio-José MORENO-GUERRERO a Jesús LÓPEZ BELMONTE. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2020, **17**(2) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17020580
60. SADÍLKOVÁ, Zuzana. Children and Digital Media. *Pediatric pro praxi* [online]. 2021, **21**(6), 391-394 [cit. 2022-12-02]. ISSN 12130494. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2020.081
61. SHAKIBAIE, Sarah, 2021. Child's Average Attention Span By Age: From Toddler To Teens, 2021. *Ready Kids*. online. [online]. Získáno z: <https://readykids.com.au/average-attention-span-by-age/>
62. SIDDIQUI, Maryam; ALI, Amena Zehra. Addictive cell phone usage: The relationship between impulsiveness and behavioral addiction. *Pakistan Journal of Psychology*, 2015, 46.2. <http://www.pjpk.com/index.php/pjp/article/view/74>
63. SOHN, Sei Yon, Philippa REES, Bethany WILDRIDGE, Nicola J. KALK a Ben CARTER. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry* [online]. 2019, **19**(1) [cit. 2022-12-02]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: doi:10.1186/s12888-019-2350-x
64. SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, nedatováno. 2. Kybernemoci a netolismius.
65. ŠUSTKOVÁ, Magdaléna, 2020. Hormon hladu na cestě k léčbě závislosti. *Vesmír*. **99**(1).
66. TATHAN BEKAROĞLU, Ece a Tuğba YILMAZ. Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*

- [online]. 2020, **12**(1), 131-142 [cit. 2022-12-02]. ISSN 1309-0658. Dostupné z: doi:10.18863/pgy.528897
67. TRAN, Dewey. Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal* [online]. 2016, **9**(1) [cit. 2022-12-03]. ISSN 2373-809X. Dostupné z: doi:10.5070/M491033274
68. UNDERSTANDING NOMOPHOBIA AMONG DIGITAL NATIVES: CHARACTERISTICS AND CHALLENGES. *Journal of critical reviews* [online]. 2020, **7**(13) [cit. 2022-12-02]. ISSN 23945125. Dostupné z: doi:10.31838/jcr.07.13.22
69. UDESHNA, Devi a Dutta RAJASHREE, 2022. A Review Paper on Prevalence of NOMOPHOBIA among Students and Its Impact on Their Academic Achievement. *Journal of Positive School Psychology*. **6**(3), 5397- 5405. Dostupné z: <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/3037/1998>
70. VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ, 2014. Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*. **110**(3), 144- 150. ISSN 1212-0383.
71. VACEK, Jaroslav, 2011. *Nelátkové závislosti: Behaviorální závislosti* [online]. Praha [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>
72. VAISHNAVI, Giridharan. Nomophobia Kids and Proprioception. In: A. VEGA, José a Juan COBO, ed. *Proprioception* [online]. IntechOpen, 2021, 2021-6-23 [cit. 2022-12-04]. ISBN 978-1-83968-069-4. Dostupné z: doi:10.5772/intechopen.96236
73. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
74. VEGA, José A. a Juan COBO, 2021. *Proprioception*. 1. London: IntechOpen. ISBN 978-1-83968-069-4.
75. WEINSTEIN, Aviv a Michel LEJOYEUX, 2015. New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions*. **24**(2), 117-125. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1111/ajad.12110>
76. WRENN, Eddie. The biggest phobia in the world? 'Nomophobia' - the fear of being without your mobile - affects 66 per cent of us. *MailOnline* [online]. 2012 [cit. 2022-

- 12-03]. Dostupné z: <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2141169/The-biggest-phobia-world-Nomophobia--fear-mobile--affects-66-cent-us.html>
77. YAVUZ, Mesut, Beyza ALTAN, Büşra BAYRAK, Merve GÜNDÜZ a Nurullah BOLAT. The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics* [online]. 2019, **61**(3) [cit. 2022-12-02]. ISSN 0041-4301. Dostupné z: doi:10.24953/turkjped.2019.03.005
78. YILDIRIM, Caglar a Ana-Paula CORREIA. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, **49**, 130-137 [cit. 2022-12-02]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.02.059
79. Závislost na internetu - Adiktologická ambulance, nedatováno. online. [online]. Získáno z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>
80. ZMEŠKALOVÁ, Daniela. Game over - children caught in the net. *Pediatric pro praxi* [online]. 2018, **19**(6), 317-321 [cit. 2022-12-02]. ISSN 12130494. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2018.062

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled současných studií v oblasti terapie nomofobie

Tabulka 2: Výsledné skóre v dotazníku hodnotícím komunikační a jiné kognitivní schopnosti

Tabulka 3: Výsledné skóre v dotazníku NMP-Q

Tabulka 4: Charakteristika výběrového souboru dle pohlaví a věku

Seznam grafů

Graf číslo 1: Potíže se soustředěním

Graf číslo 2: Potíže se zapamatováním si informací

Graf číslo 3: Trávení času na telefonu místo se spolužáky

Graf číslo 4: Komunikace se spolužáky

Graf číslo 5: Hodnocení vyjadřovacích schopností

Graf číslo 6: Nevím, o čem si mám povídat

Graf číslo 7: Povídání si o „online světě“

Graf číslo 8: Komunikace ve třídě

Graf číslo 9: Myšlenky na telefon během vyučování

Graf číslo 10: Trávení volného času na telefonu

Graf číslo 11: Čas strávený na telefonu ve voném času

Graf číslo 12: Preference naslouchání před mluvením při komunikaci

Graf číslo 13: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 1

Graf číslo 14: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 2

Graf číslo 15: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 3

Graf číslo 16: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 4

Graf číslo 17: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 5

Graf číslo 18: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 6

Graf číslo 19: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 7

Graf číslo 20: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 8

Graf číslo 21: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 9

Graf číslo 22: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 10

Graf číslo 23: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 11

Graf číslo 24: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 12

Graf číslo 25: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 13

Graf číslo 26: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 14

Graf číslo 27: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 15

Graf číslo 28: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 16

Graf číslo 29: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 17

Graf číslo 30: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 18

Graf číslo 31: m Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 19

Graf číslo 32: Četnost odpovědí respondentů na otázku číslo 20

Graf číslo 33: Prevalence nomofobie u žáků středního školního věku

Graf číslo 34: Prevalence nomofobie u žáků středního školního věku dle pohlaví

Graf číslo 35: Výsledky dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti (paměť, pozornost)

Graf číslo 36: Výsledky dotazníku hodnotícího komunikaci a jiné kognitivní schopnosti (paměť, pozornost) dle pohlaví

ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Příjmení a jméno autora: Bušínová Marie

Název katedry a fakulty: Katedra speciálněpedagogických studií, Pedagogická fakulta

Název diplomové práce: Zmapování výskytu nomofobie u dětí středního školního věku a její spojitost s nedostatečnou komunikací ve třídě

Vedoucí diplomové práce: prof. Mgr. Kateřina Vitásková, Ph.D.

Počet stran a znaků: 91 s. (121 888 znaků)

Počet příloh: 0

Počet titulů použité literatury: 80

Klíčová slova: dotazník NMP-Q, příčiny nomofobie, symptomy nomofobie, následky nomofobie, kognitivní schopnosti, komunikace, střední školní věk, závislost na telefonu, behaviorální závislosti

Abstrakt (800–1200 zn.): Kvalifikační pojednává o nomofobii, jejím vlivu na komunikaci a jiné kognitivní schopnosti u dětí středního školního věku. V teoretické části jsou definovány pojmy související se závislostí na internetu či mobilním telefonu. Dále jsou popsána rizika, která se pojí s nadužíváním mobilních telefonů u dětí středního školního věku a charakteristika již zmíněného vývojového období středního školního věku. Podrobně jsou v teoretické části popsány příčiny, symptomy, diagnostika, prevalence, důsledky a terapie nomofobie, dále nomofobie u dětí. Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření. Výzkumná část odpovídá na výzkumné otázky týkající se výskytu nomofobie, jejího vlivu na komunikaci a rozdílů ve výsledcích mezi dívkami a chlapci.