

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra bezpečnostních studií

**Nomofobie – důsledek užívání moderních informačních  
a komunikačních technologií**

*Bakalářská práce*

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

**Bachelor thesis**

VEDOUCÍ PRÁCE

**Mgr. Josef DUBSKÝ**

AUTOR PRÁCE

**Linda SKÁLOVÁ**

2024

### **Čestné prohlášení**

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

V Praze, dne 13.3.2024

.....

Linda Skálová

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Josefovi Dubskému, za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na téma nomofobie, která je v dnešním světě stále více rozšířeným fenoménem. Cílem této práce je přiblížit čtenářům tuto novodobou závislost pomocí deskripce a analýzy relevantních poznatků. Práce je rozdělena na dvě části: na část teoretickou a empirickou. V teoretické části je samotná deskripce relevantních poznatků souvisejících s nomofobií se zaměřením na příčiny, diagnostiku, léčbu a prevenci. V empirické části jsou podrobně zevaluována šetření zaměřující se na míru nomofobie u studentů ZŠ, gymnázia a VŠ nejen z minulého roku, ale i z let předchozích.

## **Klíčová slova**

nomofobie, závislost, negativní dopady, prevence, léčba, pandemie, kvantitativní výzkum

## **Annotation**

This bachelor's thesis focuses on the topic of nomophobia, which is an increasingly widespread phenomenon in today's world. The aim of this work is to bring readers closer to this modern addiction by means of a description and analysis of relevant findings. The work is divided into two parts - theoretical and empirical. In the theoretical part, there is a description of relevant knowledge related to nomophobia with a focus on causes, diagnosis, treatment and prevention. In the empirical part, investigations focusing on the level of nomophobia among primary school, high school and university students are evaluated in detail. Not only from the last year but also from previous years.

## **Keywords**

nomophobia, addiction, negative effects, prevention, treatment, pandemic, quantitative research



# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
<b>Teoretická část</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Závislost</b> .....	<b>9</b>
1.1 Závislost látková .....	9
1.2 Závislost behaviorální .....	10
<b>2 Mobilní telefon a jeho vývoj</b> .....	<b>12</b>
<b>3 Nomofobie</b> .....	<b>14</b>
3.1 Definice .....	14
3.2 Příčiny vzniku .....	17
<b>4 Negativní dopady nomofobie</b> .....	<b>21</b>
4.1 Oblast zdraví .....	21
4.2 Finanční oblast .....	24
4.3 Oblast mezilidských vztahů .....	25
4.4 Bezpečnostní oblast .....	26
4.5 Další oblasti .....	26
<b>5 Symptomy a diagnostika</b> .....	<b>27</b>
5.1 Symptomy .....	27
5.2 Diagnostika a její metody .....	28
<b>6 Léčba</b> .....	<b>31</b>
6.1 Expoziční terapie .....	31
6.2 Kognitivně-behaviorální terapie .....	32
6.3 Medikace .....	33
6.4 Podpůrné skupiny .....	33
<b>7 Prevence</b> .....	<b>34</b>
7.1 Prevence u dospělých uživatelů .....	34

7.2	Prevence u dětí .....	35
<b>8</b>	<b>Vliv pandemie Covidu-19 na rozvoj nomofobie.....</b>	<b>38</b>
<b>9</b>	<b>Empirická část.....</b>	<b>41</b>
9.1	Nomofobie jako předmět výzkumu u studentů různých škol.....	41
9.2	Šetření z roku 2023 .....	41
9.3	Ostatní šetření z předchozích let.....	53
9.4	Základní zjištění.....	57
<b>Závěr</b>	<b>.....</b>	<b>59</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>.....</b>	<b>61</b>
<b>Seznam tabulek</b>	<b>.....</b>	<b>64</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>.....</b>	<b>66</b>

# Úvod

Již v osmdesátých letech minulého století se objevila první zmínka o digitální závislosti. Tehdy se ale ještě nejednalo o mobilní telefon, ale o patologické hráčství.<sup>1</sup> Pojem závislost se v souvislosti s mobilním telefonem objevil poměrně nedávno, a to v roce 2008, kdy britská výzkumná organizace *YouGov* dělala výzkum s cílem zjistit, zda existuje možnost vzniku úzkostných poruch v důsledku nadměrného používání mobilních telefonů.<sup>2</sup>

Cílem této bakalářské práce je přiblížit čtenářům tuto novodobou závislost pomocí deskripce a analýzy relevantních poznatků a poukázat, s pomocí daných šetření v empirické části, na narůstající četnost tohoto celospolečenského problému.

V této bakalářské práci se nejprve zaměřuji na širší pojem závislosti, abych vyvrátila, že pojem závislost je spojen pouze s nějakou konkrétní látkou, ale že může být jedinec, dle odborníků, závislý téměř na všem.<sup>3</sup> Dále se zaměřuji na vývoj mobilního telefonu, abych vysvětlila, proč pojem nomofobie nepřišel společně s uvedením prvního komerčního mobilního telefonu na trh v roce 1973, ale až o 35 let později.<sup>4</sup> Ve třetí kapitole již podrobněji vysvětluji pojem nomofobie a příčiny jejího vzniku. Zde se zaměřuji i na různé charakteristiky rizikových skupin, které mají větší sklony k tomu se stát obětmi této závislosti. V následujících kapitolách se věnuji negativním dopadům, které s sebou tato závislost přináší v různých oblastech života (oblast zdraví, oblast mezilidských vztahů, finanční oblast, bezpečnostní oblast a další oblasti), symptomům, metodám

---

<sup>1</sup> Na mobilu a hrách jsou závislí děti i dospělí. RASCH, Martina. *Český rozhlas* [online]. 2021 [cit. 2.1.2024]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/na-cem-jsme-zavisli-a-proc-co-s-nami-udelala-pandemie-serial-o-zavislostech-a-8542199/3>

<sup>2</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

<sup>3</sup> ALAVI, Seyyed Salman, Masoud FERDOSI, Fereshte JANNATIFARD, Mehdi ESLAMI, Hamed ALGHEMANDAN a Mehrdad SETARE. *Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views* [online]. 2012, Volume 3, Issue 4, s. 290–294 [cit. 2.1.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3354400/>

<sup>4</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

její diagnostiky, léčbou a různými odbornými přístupy, které uživatel, závislý na telefonu, může využít.

V neposlední řadě se zaměřuji na prevenci, jak u dospělých, tak u dětí, protože se jedná o důležitou část v boji s touto závislostí. Rozhodla jsem se věnovat část bakalářské práce i dopadům nedávné pandemie Covidu-19 na rozvoj tohoto fenoménu, protože byla prokázána korelace mezi proběhlou pandemií a zvýšeným užíváním mobilního telefonu, který dále vedl k rozvoji nomofobie.<sup>5</sup>

V empirické části se zaměřuji na výzkumy, které se zabývají mírou nomofobie, jakožto narůstajícího společenského problému. Kvantitativní výzkum byl organizován katedrou bezpečnostních studií Policejní akademie České republiky v letech 2019-2023. Cílovou skupinou byli studenti různých typů škol. Sama jsem se podílela na výzkumné aktivitě záznamem a nahráním dat z dotazníkových formulářů. Tato data kontinuálního výzkumu jsem zároveň interpretovala a jsou součástí empirické části bakalářské práce. V této části se dále zaměřuji především na metodologii a výsledky těchto šetření a jejich následnou komparaci.

Téma nomofobie jsem si vybrala z toho důvodu, že považuji toto téma za celospolečensky aktuální, kterému by, vzhledem k jeho narůstající dynamice a rozšířenosti v populaci, měla být věnována intenzivní pozornost. Mnozí uživatelé si totiž neuvědomují, jaké negativní dopady může tato novodobá technologická epidemie, z dlouhodobého hlediska, způsobovat.

---

<sup>5</sup> Fidancı, İzzet, et al. Effect of COVID-19 Restrictions on Nomophobia and Smartphone Addiction Levels [online]. 2021, Volume 22, Issue 4, s. 395-402 [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1691671>

# Teoretická část

## 1 Závislost

Závislostí lze definovat jako dlouhodobý vztah, k osobě, nebo k věci, který vychází z pocitu silné touhy a potřeby tuto touhu uspokojit.<sup>6</sup> Jedná se o komplexní poruchu, jejíž základem je nutkání užít určitou látku nebo se oddávat určitému chování, i přes to, že má negativní dopady na život a zdraví uživatele.<sup>7</sup> Podle českého psychiatra K. Nešpora patří mezi hlavní znaky závislosti: silná touha, zhoršené sebeovládání, somatický odvykací stav, růst tolerance, zanedbávání jiných potěšení a zájmů, pokračování i přes jasný důkaz negativních důsledků.<sup>8</sup> Ačkoliv se o závislosti mluví primárně v případech závislosti látkové, od 80. let minulého století se stále častěji začal objevovat i pojem behaviorální závislosti neboli nelátkové závislosti. Klinická pozorování a experimentální studie ukazují, že obě kategorie závislostí si jsou v mnohém podobné a sdílí společné znaky, kterými jsou: genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické charakteristiky. Zároveň se ukázalo, že se tyto kategorie závislostí často prolínají. Ukazuje se, že jedna ze tří závislých osob trpí jak závislostí nelátkovou, tak látkovou.<sup>9</sup>

### 1.1 Závislost látková

Látková závislost se projevuje tím, že jsou lidé závislí na psychoaktivních látkách kvůli určitým patologickým procesům, které v těle nastávají po jejím užití. Závislost může vzniknout ať už na legálních látkách, tak na těch nelegálních. Legálními látkami, na kterých mohou být jejich uživatelé závislí, jsou v České republice například alkohol, nikotin, či tlumivé léky na předpis (ze skupiny benzodiazepinů,

---

<sup>6</sup> Státní zdravotní ústav. *Závislost: co to je?* [online]. [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

<sup>7</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

<sup>8</sup> NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672676, str. 11-21

<sup>9</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

hypnotik, či barbiturátů).<sup>10</sup> Mezi nelegální látky lze zařadit halucinogenní látky (LSD, lysohlávky), konopné drogy (marihuana, hašiš), stimulační látky (kokain, amfetamin, pervitin, extáze), těkavé látky (rozpouštědla, lepidla, aerosol) a opiáty (morfin, heroin, kodein, braun).<sup>11</sup>

## 1.2 Závislost behaviorální

Závislost na určitém chování, které má potřebu jedinec neustále opakovat kvůli prožitkům, které mu přináší, se nazývá behaviorální závislost. Existují i jiná označení pro tuto formu závislosti jako například nelátková závislost, nechemická závislost, nedrogová závislost, závislost bez substancí, nebo závislost na procesech.<sup>12</sup>

Behaviorální závislosti lze dále rozdělit na aktuálně uznávané, již klasifikované diagnózy, které jsou zařazené v MKN-10, a na dosud neklasifikované a nezařazené poruchy. Ukazuje se, že člověk může být závislý téměř na všem.<sup>13</sup> Mezi ty nejzvláštnější formy behaviorální závislosti lze zařadit například: závislost na tancování tanga, na hraní badmintonu, nebo závislost na jezení mrkve.<sup>14</sup> Do této kategorie behaviorálních závislostí spadá i nomofobie- tzn. závislost na mobilním telefonu.

Do podkategorie behaviorální závislosti lze zařadit i pojem „technologická závislost.“ O tomto pojmu se mluví již od konce 80. let 20. století, kdy byly poprvé popsány abstinенční příznaky při odloučení od počítače. Tato závislost pramení z excesivní interakce uživatele s elektronickými přístroji, kterými mohou být

---

<sup>10</sup> Čtyřka nejčastěji zneužívaných léků. *Substituční léčba* [online]. [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://www.substucni-lecba.cz/novinky/ctyrka-nejcasteji-zneuzivanych-leku-zpusobuji-zavislost-a-mohou-i-zabijet-453>

<sup>11</sup> Státní zdravotní ústav. *Závislost: co to je?* [online]. [cit. 10.1.2024]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

<sup>12</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 12.1.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

<sup>13</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 12.1.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

<sup>14</sup> The A-Z of Strange and Bizarre Addictions. GRIFFITHS, Mark D. Griffiths. *Psychology Today* [online]. [cit. 12.1.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201808/the-a-z-of-strange-and-bizarre-addictions-part-1>

například počítač, televize, jiná audiovizuální či komunikační technika nebo právě mobilní telefon.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Nelátkové závislosti. VACEK, Jaroslav. *Adiktologie.cz* [online]. [cit. 20.1.2024]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

## 2 Mobilní telefon a jeho vývoj

Stejně tak jako by bez alkoholu nebyl problém s alkoholismem, tak by bez mobilního telefonu nemohla vzniknout nomofobie, tedy závislost na tomto zařízení (viz 3. kapitola). V této kapitole je popsáno, proč nomofobie nepřišla společně s prvním mobilním telefonem, ale až o téměř dvacet let později.

První mobilní telefon, který byl uveden na trh, byl od značky Motorola, a to v už v roce 1973. První mobilní telefon uveden na československý trh, byl na počátku 90. let 20. století Dancall 7025. Tento mobilní telefon stál tehdy okolo 100 000 korun, což byla velmi vysoká částka, a tak si mobilní telefon nemohl dovolit jen tak kde kdo.<sup>16</sup> Navíc vážil 7 kilogramů, takže se opravdu nejednalo o praktické zařízení.<sup>17</sup> Nutno podotknout, že ačkoliv se jednalo o přístroj s označením „mobilní telefon“, jeho vzhled byl mobilnímu telefonu dnešní doby velmi vzdálený. Svým vzhledem byl stále mnohem větší a velmi nepraktický. Funkce, které nabízel, v tehdejší době ani zdaleka nepředstavovaly tak širokou škálu jako představují dnes. Vlastnit telefon tohoto typu bylo spíše otázkou společenského postavení, kterým jeho uživatel dával společnosti najevo, že má dostatek finančních zdrojů, než že by se jednalo o produkt, který byl výhodný v poměru cena-výkon.

Mobilní telefony se v následujících letech neustále rozvíjely, jejich vzhled byl stále více podobný dnešnímu mobilnímu telefonu a ceny se snižovaly. I tak se pořizovací cena některých telefonů v druhé polovině 90. let pohybovala až okolo 20 tisíc korun. V době, kdy se průměrný plat pohyboval okolo 7 tisíc korun se stále jednalo o nedostupné zboží pro většinu populace a nemohl ho vlastnit kde kdo.

Na přelomu tisíciletí, kdy stále docházelo k technologickému vývoji, se z černobílých přístrojů, připomínající svou velikostí a hmotností spíše cihlu, staly menší, praktičtější přístroje s barevným displejem a s funkcemi jako je Bluetooth, hry, kalkulačky, organizéry, WAP, datové služby, elektronická pošta a internet. V této době se stále jednalo o tlačítkové telefony s malými rozměry displeje. Jejich

---

<sup>16</sup> Jak se psala historie mobilních telefonů ve světě i u nás. MACEK, Jiří. *Cnews.cz* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.cnews.cz/clanky/jak-se-psala-historie-mobilnich-telefonu-ve-svete-i-u-nas/>

<sup>17</sup> Dancall 7025. *Mobile Phone Museum* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.mobilephonemuseum.com/phone-detail/7025>



cena byla ale stále nižší a staly se tak dostupným přístrojem i pro běžnou společnost. Jeho obliba začala stoupat. Na konci roku 1999 využívalo mobilní telefon více než 400 milionů lidí po celém světě, v roce 2003 počet uživatelů mobilního telefonu překročil 1 miliardu. V roce 2000 vlastnilo mobilní telefon 23 % české populace a od té doby toto číslo neustále narůstá. Porovná-li se dynamika vývoje mobilního telefonu s dalšími technologiemi jako je například rozhlas nebo televize, tak mobilní telefon bere jasné prvenství a zdaleka nemá konkurenci. Vezme-li se počet uživatelů na hranici 50 milionů, tak rozhlasu trvalo 40 let, než tuto hranici pokořil. Televizi 15 let a mobilnímu telefonu pouhé 3 roky. Velkou revoluci a také popularitu mobilních telefonů přinesla v roce 2007 značka Apple, která představila první moderní mobilní telefon, připomínající svým vzhledem i funkcí ty dnešní.<sup>18</sup> Jeho popularita začala narůstat, protože se jednalo o produkt, který nabízel řadu užitečných funkcí a na který se dalo finančně dosáhnout. Mezi lety 2007-2015 vyrostl počet prodaných telefonů více než 10x.<sup>19</sup>

Podle německé databáze Statista, která je jednou z největších světových statistických databází, se počet vlastníků mobilního telefonu v roce 2024 pohybuje okolo 7,41 bilionů jedinců. V porovnání například s rokem 2020, kdy vlastnilo telefon 6,95 bilionů lidí, lze vidět nárůst v jeho používání.<sup>20</sup> Dnes je dokonce v České republice více uživatelů mobilních operátorů, než je v součtu počet obyvatel, kam se počítají, mimo jiné, i kojenci.<sup>21</sup> Z tohoto výroku vychází najevo nejenom to, že spousta lidí vlastní více než jeden mobilní telefon, ale i fakt, že četnost tohoto novodobého přístroje je ve společnosti obrovská. Z toho plyne, že nomofobie má stále silnější základy pro svůj vznik.

---

<sup>18</sup> Jak se psala historie mobilních telefonů ve světě i u nás. MACEK, Jiří. *Cnews.cz* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.cnews.cz/clanky/jak-se-psala-historie-mobilnich-telefonu-ve-svete-i-u-nas/>

<sup>19</sup> HAN, Qiwei a Daegon CHO. *Characterizing the technological evolution of smartphones: insights from performance benchmarks* [online]. [cit. 18.2.2023]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/307090848\\_Characterizing\\_the\\_technological\\_evolution\\_of\\_smartphones\\_insights\\_from\\_performance\\_benchmarks](https://www.researchgate.net/publication/307090848_Characterizing_the_technological_evolution_of_smartphones_insights_from_performance_benchmarks)

<sup>20</sup> Forecast number of mobile users worldwide from 2020 to 2025. PETROC, Taylor. *Statista* [online]. [cit. 18.3.2024]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/218984/number-of-global-mobile-users-since-2010/>

<sup>21</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 133

## 3 Nomofobie

### 3.1 Definice

Nomofobie (anglicky *Nomophobia*) je zkrácený název pro „no-mobile-phone-phobia.“ Jedná se o stav, kdy má člověk strach z toho, že bude odpojen od svého telefonu. Strach doprovázející úzkostí a stresem pramení z toho, když u sebe člověk nemá mobilní telefon nebo ho z jakéhokoliv důvodů, jako je například ztráta signálu, vybití baterie, zapomenutí, či ztráta, nemůže používat. Nomofobie se v mnohých aspektech podobá jiným psychickým stavům souvisejících se strachem z určitých věcí. Sdílí také spojení s jinými typy úzkostných poruch.

Termín nomofobie vznikl v roce 2008, kdy britská výzkumná organizace „YouGov“ dělala výzkum s cílem zjistit, zda existuje možnost vzniku úzkostných poruch v důsledku nadměrného používání mobilních telefonů. V tomto výzkumu vyšlo najevo, že 58 % mužů a 47 % žen zaznamenalo úzkost při zapomenutí svého telefonu nebo jeho nefunkčnosti, ať už z důvodu vybití baterie nebo nedostatečného signálu. Více než polovina respondentů (55 %) pak uvedla, že hlavní příčinou této fobie byla obava z toho, že se nebudou moci spojit se svými blízkými. Tento novodobý fenomén pak pojmenovala jako nomofobii.<sup>22</sup>

Závislost na mobilním telefonu je v dnešní době už klasifikována jako klinická porucha. Dle MKN-10 spadá do jiných nutkavých a impulzivních poruch.<sup>23</sup> Co se týče užší klasifikace nomofobie, tak podle S. Fishera se nomofobie řadí mezi novodobé nelátkové závislosti, kam lze zařadit například i netholismus (závislost na internetu), workoholismus (závislost na práci), oniomanii (závislost na nakupování), nebo bigorexii (závislost na cvičení z důvodu pocitu „malosti“).<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 12.1.2024]. Dostupné z:

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

<sup>23</sup> Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté revize MKN-10. *Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky* [online]. [cit. 12.1.2024]. Dostupné z:

<https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F60-F69>.

<sup>24</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 125

V boji proti této závislosti je problematické to, že je až nemožné v dnešní době přestat používat telefon a úplně tak předejít vzniku nomofobie. V dnešní společnosti je očekávané, že u sebe lidé nosí většinu svého dne tento přístroj. Vlastnit mobilní telefon se v novodobé společnosti stalo normou a naopak jedinci, jenž mobilní telefon nemají se stávají abnormálními. Toto je spojeno se společenskými pravidly a normami, které jsou nezbytnou součástí lidského života a života celé společnosti. Regulují způsob chování a určují vzorce, podle kterých je chování jednotlivců a skupin přijatelné a žádoucí.<sup>25</sup>

Dnes je nejen žádoucí, ale spíše nezbytné mobilní telefon vlastnit. Ať už kvůli kontaktu se svými blízkými, tak i třeba kvůli práci. Nepředpokládá se, že interpersonální komunikace bude probíhat pouze na bázi osobního setkání v reálném světě. Mobilní telefon dnes používají lidé napříč všemi generacemi téměř po celém světě. Jedná se o zařízení, které již dnes, s rozvojem mobilních technologií, umožňuje použití mnohých dalších funkcí, než je jen volání a psaní zpráv. Právě tyto funkce uživatelům usnadňují každodenní život.<sup>26</sup>

Před dvaceti lety by nikoho nenapadlo, že se uživatel může stát závislý na něčem takovém, jako je právě mobilní telefon, a že bude zažívat nepříjemné pocity při nemožnosti jeho používání.<sup>27</sup> Nicméně v době před dvaceti lety nenabízel mobilní telefon takové, pro uživatele velmi lákavé, funkce, jako má dnes, které drží uživatele mobilního telefonu tzv. přilepeného k obrazovce až v řádech několika hodin denně. Navíc odborníci na behaviorální vědy věří, že každý zdroj může stimulovat uživatele natolik, aby se mohl stát návykovým.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 21

<sup>26</sup> SNEHAPRAVA, Sahoo a Dr. Brahma Kumari RUPASHREE. *Relationship between Social Media Usage and Nomophobia during the Covid-19 Pandemic* [online]. 2022, Volume 10, Issue 3 [cit. 15.1.2024]. Dostupné z: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2022/08/18.01.030.20221003.pdf>

<sup>27</sup> Geobanu, Ciprian Marius et al. Glimpse on 21st century new phobias; a predictive model of nomophobia [online]. 2023, volume 11 [cit. 15.1.2023]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1252099/full>

<sup>28</sup> ALAVI, Seyyed Salman, Masoud FERDOSI, Fereshte JANNATIFARD, Mehdi ESLAMI, Hamed ALGHEMANDAN a Mehrdad SETARE. *Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views* [online]. 2012, Volume 3, Issue 4, s. 290-294 [cit. 15.1.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3354400/>

Americké statistiky uvádí, že 36 % uživatelů by nevydrželi ani jeden den bez mobilního telefonu. Zároveň se ale 40 % uživatelů pokoušelo omezit jejich závislost a čas na něm strávený. Z toho 27 % pokusů o snahu omezení tohoto zařízení dopadlo neúspěšně.<sup>29</sup> Podle S.Fishera Nešpora spadá tato neúspěšná snaha o omezení dané látky, nebo v tomto případě věci-mobilního telefonu, pod jeden z mnoha symptomů již probíhající závislosti.<sup>30</sup>

Dle rozdělení generací vychází nejhůře generace Z (do této kategorie spadají jedinci narozeni mezi lety 1997-2012).<sup>31</sup> Ti tráví na mobilním telefonu v průměru přes ¼ celého dne a kolikrát věnují více času koukáním do telefonu, než věnují spánku. Dle statistik se pohybují okolo 6 hodin a 15 minut denně. Dalším v pořadí je generace Mileniálů (jedinci narozeni mezi lety 1981-1996)<sup>32</sup>, kteří tráví koukáním do obrazovky telefonu 4 hodiny a 36 minut denně. Obdobně je na tom i generace X (jedinci narozeni mezi lety 1965-1980)<sup>33</sup>, která tráví užíváním mobilního telefonu o 9 minut méně než Mileniálové. Nejlépe je na tom generace s názvem „Baby boomers“ (jedinci narozeni mezi lety 1946-1964), kteří užívají mobilní telefon v průměru 3 hodiny a 31 minut denně.<sup>34</sup> Z těchto statistik lze odvodit, že doba strávená na mobilním telefonu přirozeně ovlivňuje vznik nomofobie. Příkladem pro to mohou být výsledky z empirické části této bakalářské práce, kde starší jedinci vykazovali jednoznačně nižší míru nomofobie než jedinci mladší.

---

<sup>29</sup> Black Mirror or Black Hole? American Phone Screen Time Statistics. KEMP. *Harmony Healthcare It* [online]. [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>

<sup>30</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 134

<sup>31</sup> Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. DIMOCK, Michael. *Pew Research Center* [online]. [cit. 15.1.2024]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

<sup>32</sup> Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. DIMOCK, Michael. *Pew Research Center* [online]. [cit. 15.1.2024]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

<sup>33</sup> Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. DIMOCK, Michael. *Pew Research Center* [online]. [cit. 15.1.2024]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

<sup>34</sup> Black Mirror or Black Hole? American Phone Screen Time Statistics. KEMP. *Harmony Healthcare It* [online]. [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>

Zajímavou úvahou může být příklad toho, kolik člověk za celý svůj život stráví používáním mobilního telefonu. Dle statistik dostávají děti mobilní telefon okolo 12. roku života. Pokud se počítá s tím, že bude žít alespoň do průměrného věku dožití- tzn. do 76 let, stráví za svůj život více než 4466 dní na tomto zařízení. V přepočtu na roky se jedná o 12 let.

Nejvíce užívají lidé svůj mobilní telefon k zábavě a rozptýlení. Zároveň téměř polovina uživatelů uvádí, že ho používají ze zvyku. Jen něco málo přes třetinu uživatelů používá mobilní telefon ke spojení se svými blízkými.<sup>35</sup>

Není přesně uvedena časová hranice, kterou jedinec musí splňovat, aby byl nomofóbní. Důležité jsou negativní pocity a emoce spojené s nemožností užívání mobilního telefonu. Na ty se zaměřují i dotazníky zmíněné v kapitole o diagnostice. Jedním z nich je například NMP-Q (viz příloha 1), který byl využit při sběru dat při šetření organizovaném Policejní akademií České republiky v Praze, které je podrobně rozebráno v empirické části bakalářské práce (viz kapitola 7).

### 3.2 Příčiny vzniku

Příčin, kvůli kterým se může uživatel mobilního telefonu stát závislým, je mnoho. Nejvíce se hovoří o hodinách strávených používáním mobilního telefonu. Uživatelé, kteří používají mobilní telefon častěji, mají přirozenou tendenci vykazovat vyšší úroveň nomofobie než ti, kteří ho tolik nepoužívají.<sup>36</sup> Jenže proč někteří uživatelé mají potřebu trávit na svém mobilním telefonu více času, než jiní?

Jako u většiny závislostí zde existují skupiny, které jsou přirozeně náchylnější k tomu, stát se závislými. Dle odborníků existují různé skupiny lidí, kteří mají větší tendenci ke vzniku nomofobie. Těmi mohou být například mladí lidé, lidé s nízkým

---

<sup>35</sup> Black Mirror or Black Hole? American Phone Screen Time Statistics. KEMP. *Harmony Healthcare It* [online]. [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>

<sup>36</sup> How to overcome nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *MYACARE* [online]. [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: [https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#\\_ftn10](https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#_ftn10)

sebevědomím a sklonům k impulzivitě nebo lidé, kteří trpí osamělostí.<sup>37</sup> Dále vznik nomofobie ovlivňují další individuální osobnostní charakteristiky, jako je například neuroticismus nebo extravertze. Z výzkumů vychází najevo, že lidé, kteří jsou citlivější k neverbálním podnětům a emocím, také mají větší tendenci ke vzniku nomofobie, pravděpodobně kvůli vyšší potřebě sociálního spojení a potvrzení. I vnější faktory mají vliv na vznik nomofobie. Těmito vlivy jsou sociální normy, tlak vrstevníků nebo kulturní hodnoty.<sup>38</sup>

Níže uvedené výzkumy, se zaměřují na četnost nomofobie ve spojení s několika dalšími sociodemografickými charakteristikami. Těmi jsou například již zmiňovaný věk a pohlaví. Odborníci se ale zaměřují i na další faktory, které mohou ovlivnit vznik této závislosti, například typ bydlení, přístup k internetu, nebo úroveň vzdělání rodičů. Ukazuje se, že z hlediska věku je nejvíce náchylná věková skupina jedinců, kterým je od 20 do 24 let. Uvádí se, že důvodem pro to může být fakt, že se umí v tomto věkovém rozmezí nejrychleji naučit s moderními technologiemi, oproti mladším nebo starším jedincům. Z hlediska pohlaví jsou ženy náchylnější k nomofobii než muži. Jasně příčiny nejsou známy a stále se o nich vedou spory. Možné příčiny této skutečnosti by mohly být způsobeny tím, že jednotlivá pohlaví používají mobilní telefon rozdílně. Uvádí se, že ženy tráví více času na telefonu komunikací se svou rodinou a přáteli, zatímco muži tráví svůj čas u obrazovky spíše povinnostmi, které se týkají jejich práce.

Dále vychází najevo, že uživatelé, kteří používají více mobilní telefon, tráví méně času na počítači, oproti těm, kteří mobilní telefon používají méně. Dá se konstatovat, že uživatelé, kteří tráví více času na počítači, mají menší potřebu trávit čas na telefonu, a tudíž mají menší předpoklady k tomu se stát nomofobními. Na druhou stranu mají ale zvýšenou pravděpodobnost pro vznik závislosti na jiném zařízení, které používají namísto mobilního telefonu. Stejně tak uživatelé, kteří tráví více času na mobilním telefonu, tráví o to méně času na počítači.

---

<sup>37</sup> SHUPENG, Heng, Gao QIWEI a Wang MINGHUI. *The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model* [online]. 2023, Volume 13, Issue 7, s. 595 [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/7/595>

<sup>38</sup> How to overcome nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *MYACARE* [online]. [cit. 18.1.2024]. Dostupné z: [https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#\\_ftn10](https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#_ftn10)

Důvodem pro to může být fakt, že například některé pracovní úkony vykonávají právě prostřednictvím tohoto přístroje.

Protože mnohé aplikace, které se v telefonu nacházejí, potřebují právě k jejich funkci internet, tak lidé s přístupem k internetu ve svém telefonu přirozeně vykazují vyšší míru nomofobie než ti, kteří ho nemají.

Co se týká dosaženého vzdělání rodičů, tak se odborníci nemohou shodnout na tom, zda tento faktor má přímou souvislost se vznikem nomofobie u jejich dětí, ale debatuje se o něm jako o možné příčině.<sup>39</sup>

Odborníci z Harvardské univerzity mají teorii, že na samotných mobilních telefonech není nic návykového. Skutečnými hnacími silami k tomu být neustále na telefonu, a tedy i příčinou vzniku nomofobie, je sociální prostředí, ve kterém se uživatel může, díky svému telefonu připojenému k internetu, pohybovat. Věří, že závislost na mobilních telefonech vzniká právě kvůli takovým sociálním platformám jako je Facebook, Snapchat, Instagram a další. Na těchto platformách dostává uživatel validaci od ostatních prostřednictvím laiků, které mozek člověka vnímá jako odměnu za úspěšnou sociální interakci. V ten moment se začíná v mozku člověka vyplavovat dopamin, což je chemická látka, která se uvolňuje i při různých dalších, člověku prospěšných, činnostech. Těmi mohou být například konzumace chutného jídla, sexuální aktivita, nebo cvičení. Z evolučního hlediska dopamin funguje tak, že posiluje prospěšné chování a podporuje jeho opakování. Tento příliv dopaminu, při používání sociálních sítí, sice není tak vysoký jako například při jiných látkových závislostech, ale i tak způsobuje příjemný pocit, jakožto reakce na sociální podněty. Sociální sítě jsou navíc navrženy přesně tak, aby na nich uživatel trávil co nejvíce času. Pomocí různých algoritmů se uživatele snaží udržet co nejdéle.<sup>40</sup> Podle studie z DataReportal z roku 2023 tráví uživatelé na sociálních sítích, které jsou primárně dostupné z telefonu, 1/3 z celkového času

---

<sup>39</sup> VAGKA, Elissavet, Charalambos GNARDELLIS, Areti LAGIOU a Venetia NOTARA. *Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults* [online]. 2023, Volume 13, Issue 8, s. 1467-1476 [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/8/107>

<sup>40</sup> Dopamine, Smartphones & You: A battle for your time. HAYNES, Trevor. *Science in the News* [online]. [cit. 19.2.2024]. Dostupné z: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>

užívání, což může potvrzovat výše zmíněnou teorii o tom, že hlavní hnací příčinou závislosti na mobilním telefonu jsou právě sociální sítě.<sup>41</sup>

Dalším faktorem, který souvisí s příčinami závislosti na telefonu je to, že společnost učinila z mobilního telefonu tzv. „statusový symbol.“ Často to, jaký mobilní telefon uživatel vlastní, vypovídá o jeho finanční situaci a o něm samotném. Tento fenomén se objevuje hlavně u mladší generace a často určuje jejich postavení ve skupině.<sup>42</sup> Dle českého psychologa S. Fishera může být závislost na telefonu, konkrétně u dětí a mladších generací, dále způsobena potřebou pocitu důležitosti a exkluzivity, který jedinec dává svému okolí najevo tím, že neustále telefonuje, nebo píše zprávy. Uživatel se pak cítí, že ho neustále někdo potřebuje.<sup>43</sup> Poslední příčinou vzniku nomofobie může být takzvané FOMO (*fear of missing out*).<sup>44</sup> V překladu se jedná o strach z toho, že uživateli, v tomto případě při nepoužívání mobilního telefonu, něco unikne. Může tak mít pocit, že přichází o životně důležité informace, ke kterým má běžně, díky svému mobilnímu telefonu přístup. Dále může uživatel zažívat pocity úplného odříznutí od světa, pokud není na svém mobilním telefonu. Tento strach ho pak nutí k tomu neustále kontrolovat obrazovku displeje. Debatuje se o tom, že nedávná pandemie Covidu-19 tento strach ještě více posílila právě kvůli sociální izolaci, ve které uživatelé díky mobilnímu telefonu měli pocit, že mají alespoň nějaký kontakt s okolním světem. O to větší pak zažívali diskomfort, pokud na svém mobilním telefonu nemohli být.<sup>45</sup>

---

<sup>41</sup> The time spend on social media. KEMP, Simon. *Datareportal* [online]. [cit. 19.2.2024]. Dostupné z: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-the-time-we-spend-on-social-media>

<sup>42</sup> TUREČEK, K. *Mobilománia – ďalší návyk?* [online]. 2004, ročník 39, č.3, s. 175-177 [cit. 19.2.2024]. Dostupné z: <https://adzpo.sk/sk/adzpo-archiv/152-2004-rocnik-39/cislo-3/571-mobilomania-dalsi-navyk>

<sup>43</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 135

<sup>44</sup> GUPTA, Mayank a Aditya SHARMA. *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health* [online]. 2021, Volume 9, Issue 19, s. 4881–4889 [cit. 19.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615>

<sup>45</sup> How to overcome nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *Myacare* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: [https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#\\_ftn10](https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia#_ftn10)



## 4 Negativní dopady nomofobie

Ačkoliv se může zdát, že rozvoj mobilních telefonů v sobě skrývá jen samá pozitiva a že tento novodobý vynález přináší spoustu užitečných funkcí, které uživatelům bezpochyby usnadňují každodenní život, tak opak může být pravdou. Mobilní telefon sice usnadňuje uživatelům každodenní život nejen tím, že nabízí funkce jako je volání a psaní zpráv, ale má v sobě i funkci budíku, fotoaparátu, kalendáře, mobilního seznamu, map, jízdních řádů a dalších, jejichž rozmanitost se s připojením na internetovou síť ještě mnohonásobně rozšiřuje, ale zároveň při jeho nadužívání může negativně ovlivnit jeho uživatele v mnohých oblastech života a celkově tak snížit jeho kvalitu.

Jak již bylo zmíněno v úvodu, nomofobie není závislost na nějaké substanci jako je například alkohol, nebo pervitin, ale závislost na činnosti nebo produktu, který jeho uživateli přináší příjemné prožitky, na kterých začne být závislý a trpí touhou tento pocit zažívat stále dokola. I tato nelátková závislost, může mít výrazné dopady na život postiženého, nejen z hlediska psychického a fyzického zdraví, ale i v jiných oblastech jeho života. Mezi ně lze zařadit oblast mezilidských vztahů, finanční oblast, ale i například oblast bezpečnosti a další.<sup>46</sup>

### 4.1 Oblast zdraví

V této oblasti panují mezi odborníky jisté rozpory. Část odborníků tvrdí, že u behaviorálních závislostí, na rozdíl od látkových závislostí, nevznikají dopady na fyzické zdraví. Část odborníků tvrdí, že behaviorálně závislí jedinci podléhají stejným důsledkům, které přináší například závislost na alkoholu a drogách nebo jiné substanci zmiňované v první kapitole bakalářské práce.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> NAIK, Reddy, Kiran SK a Sanjana JS. *Mobile Phone Addiction: Symptoms, Impacts and Causes-A Review*. [online]. [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/330521664\\_Mobile\\_Phone\\_Addiction\\_Symptoms\\_Impacts\\_and\\_Causes-A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/330521664_Mobile_Phone_Addiction_Symptoms_Impacts_and_Causes-A_Review)

<sup>47</sup> ALAVI, Seyyed Salman, Masoud FERDOSI, Fereshte JANNATIFARD, Mehdi ESLAMI, Hamed ALGHEMANDAN a Mehrdad SETARE. *Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views* [online]. 2012, Volume 3, Issue 4, s. 290-294 [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3354400/>

I když negativní dopady nomofobie na zdraví uživatele spadají spíše do oblasti psychického zdraví, tato závislost může mít dopady i na fyzické zdraví jedince, protože tyto dvě sféry od sebe nelze jen tak oddělit. Pokud jedinec zažívá psychické problémy, bude to mít vliv i na jeho fyzické zdraví.<sup>48</sup>

Mezi negativní dopady nomofobie na psychické zdraví uživatele lze zařadit nejčastěji úzkost, stres a deprese.<sup>49</sup> Tyto diagnózy s sebou dále přinášejí další negativní dopady na fyzické zdraví uživatele. Přináší s sebou například problémy se zažíváním, bolesti hlavy, zvýšený krevní tlak, vyčerpání, zvýšené riziko srdečního infarktu a celkové oslabení imunitního systému, které může vést k rozvoji dalších fyziologických problémů.<sup>50 51 52</sup>

Dále je pak často zmiňováno, že závislí uživatelé mají problémy se spánkem. Studie, zaměřující se na nomofobii u studentů dokonce ukazují, že tato riziková skupina tráví na telefonu až 9 hodin denně, což je více času, než věnují spánku.<sup>53</sup> Často tak raději upřednostňují čas na mobilním telefonu do pozdních hodin, než aby si dopřáli kvalitní spánek. Navíc koukáním do telefonu, převážně před spaním, se jedinec vystavuje modrému světlu. Jedná se o typ světla, které vyzařují nejen různé typy osvětlení, ale také novodobé technologie jako jsou televize, notebooky, tablety, ale i mobilní telefony. Toto světlo blokuje zvyšování hladiny hormonu melatoninu.<sup>54</sup> Melatonin je hormon, který je zodpovědný za regulaci cirkadiánního rytmu těla a řízení přirozeného spánkového cyklu.<sup>55</sup> Koukáním do telefonu před

---

<sup>48</sup> OHRNBERGER, Julius, Eleonora FICHERA a Matt SUTTON. *The relationship between physical and mental health: A mediation analysis* [online]. 2017, Volume 12, Issue 195, s. 42-49 [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29132081/>

<sup>49</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

<sup>50</sup> Effects of Anxiety on the Body. CHERNEY, Kristeen. *Healthline* [online]. [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/anxiety/effects-on-body>

<sup>51</sup> The Effects of Stress on Your Body. PIETRANGELO, Ann. *Healthline* [online]. [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body>

<sup>52</sup> The Effects of Depression on Your Body. PIETRANGELO, Ann. *Healthline* [online]. [cit. 13.2.2024]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/depression/effects-on-body>

<sup>53</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

<sup>54</sup> Reducing The Effects of Blue Light. HELMER, Jodi. *WebMD* [online]. [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/eye-health/blue-light-reduce-effects>

<sup>55</sup> MASTERS, Alina, Seithikurippu R PANDI-PERUMAL, Azizi SEIXAS, Jean-Louis GIRARDIN a Samy I. MCFARLANE. *Melatonin, the Hormone of Darkness: From Sleep Promotion to Ebola*

spaním tak uživatel zmate svoje tělo, které si kvůli modrému světlu myslí, že je stále den, a tudíž není potřeba produkovat hormon melatonin, který navozuje únavu.<sup>56</sup>

Nadužívání mobilních telefonů způsobuje, v neposlední řadě, i problémy s pamětí, koncentrací a narušenou inteligencí. D. Spitzer tuto skutečnost označil jako tzv. digitální demenci, kterou tyto technologie způsobují. Tento fenomén pramení z toho, že se lidé stále více spoléhají na novodobé technologie a narušují se jim tak kognitivní výkony, jako je pozornost nebo inteligence. Stejný vliv mají novodobé technologie i na proces zapomínání. Jejich uživatelé se na ně totiž stále více spoléhají, než aby se spoléhali na svou vlastní paměť a nemají tak potřebu si informace v mozku uchovávat, protože si je mohou najít kdykoliv a kdekoliv pomocí těchto technologií, což vede k tomu, že se lidský mozek stává línějším.<sup>57</sup>

Neustálé koukání do telefonu může dále způsobovat tyto fyziologické problémy: bolesti šíje, ramen, zad, zápěstí a palců, bolesti hlavy nebo slzení očí. Velkým problémem u nomofobie je to, že tato závislost také zapříčiňuje pokles fyzické aktivity.<sup>58</sup> Pravidelná fyzická aktivita je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou může jedinec pro své zdraví udělat. Být fyzicky aktivní pomáhá snížit riziko onemocnění, posílit kosti a svaly a celkově pomáhá k lepší kvalitě života.<sup>59</sup>

Studie, zaměřující se na korelaci mezi dobou strávenou na telefonu a dobou strávenou vykonáváním fyzické aktivity, ukázala, že uživatelé, kteří tráví na telefonu více času, se přirozeně méně věnují provozování fyzických aktivit.<sup>60</sup> Tato

---

*Treatment* [online]. 2014, Volume 4, Issue 1 [cit. 14.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4334454/>

<sup>56</sup> Reducing The Effects of Blue Light. HELMER, Jodi. *WebMD* [online]. [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/eye-health/blue-light-reduce-effects>

<sup>57</sup> SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. str. 19

<sup>58</sup> VACEK, J. *Behaviorální Závislosti* [online]. [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

<sup>59</sup> Benefits of Physical Activity. *Centers for Disease Control and Prevention* [online]. [cit. 14.2.2024]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

<sup>60</sup> *Relationship between Physical Activity and Nomophobia in University Students: A Cross-Sectional Study*. TORLAK, Mustafa Savaş; GERÇEK, Hasan a ÜNÜVA, Bayram Sönmez *Addicta.cz* [online]. [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/33/176-181.pdf>

snížená fyzická aktivita může vést u závislých jedinců až k obezitě a k celkovému snížení kvality života.<sup>61</sup>

Podle M. Spitzera způsobuje nadměrné užívání moderní technologie, do kterých spadá i mobilní telefon, četné choroby, které vznikají v nepoměru mezi dřívějším způsobem života s tím dnešním.<sup>62</sup>

## 4.2 Finanční oblast

Další negativní dopady, které může nomofobie přinášet, jsou problémy s financemi. Stejně jako člověk, závislý na nějaké droze, udělá vše pro to, aby si drogu obstaral, obdobně je to tak i se závislostí na mobilním telefonu. Závislý člověk si například může na splátky obstarat nový telefon, když mu ten dosavadní přestane fungovat. Zároveň mohou u uživatele nastat problémy s nezaplacenými účty za telefonní služby.<sup>63</sup>

Mobilní telefon dále poskytuje možnost rychlého a jednoduchého nákupu na internetu. Pokud uživatel používá svůj telefon pro tyto aktivity, může se poměrně lehce dostat do finančních problémů. Pro uživatele jsou dané produkty na internetu rychle a snadno dostupné. Nemusí tak dvakrát zvažovat svůj nákup a může pár kliky na obrazovku produkt objednat.<sup>64</sup> Závislé osoby také často vykazují sklony k impulzivitě, což je sklon jednat náhle bez delšího rozmyšlení, cíle a účelu, což může mít v tomto případě nemalé následky na finanční situaci uživatele.<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> VACEK, J. *Behaviorální Závislosti* [online]. [cit. 15.2.2024]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

<sup>62</sup> SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. str.16

<sup>63</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 136

<sup>64</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

<sup>65</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

### 4.3 Oblast mezilidských vztahů

Z důvodu excesivního užívání mobilního telefonu dochází i k narušení sociálních vztahů, i když se vlastně jedná o takový paradox. Uživatel, závislý na telefonu, raději přesouvá osobní schůzky do virtuálního světa a vyhýbá se tak reálnému kontaktu z „očí do očí“. Stejně tak se v reálném světě může vyhýbat kontaktu s ostatními lidmi, tím, že přesune svou pozornost k mobilnímu telefonu, čímž zamezí nejen komunikaci s lidmi, které již zná, ale i navázání nových vztahů.<sup>66</sup>

J. Vacek tento problém definuje jako „sociální stažení z reálných mezilidských vztahů“. K dalším dopadům uvádí také ztrátu přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, které pramení ze sníženého zájmu o sociální vztahy, a naopak zvýšenému zájmu trávit svůj čas ve virtuálním světě.<sup>67</sup>

Odborníci zjistili, že časté používání mobilních telefonů může také snížit kvalitu sociální empatie. Právě empatie a sociální spojení jsou velmi důležité pro pocit štěstí a sounáležitosti.<sup>68</sup> V roce 2014 byla provedena studie u 51 dětí, které strávily pět dní na táboře bez jakýchkoliv moderních technologií. Po návratu byly srovnávány s kontrolní skupinou dětí, kteří na daném táboře nebyly. Ukázalo se, že děti, které neměly přístup k moderním technologiím byly schopny lépe číst výrazy obličeje a identifikovat emoce herců ve videích, která jim byla promítána než ti, kteří je užívali.<sup>69</sup>

---

<sup>66</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 136

<sup>67</sup> VACEK, J. *Behaviorální Závislosti* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

<sup>68</sup> Your Smartphone Is Changing the Human Race in Surprising Ways. DIGIULIO, Sarah. *NBC News* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.nbcnews.com/storyline/the-big-questions/your-smartphone-may-actually-be-changing-human-race-n743866>

<sup>69</sup> UHLS, Yalda T., Minas MICHIKYAN, Jordan MORRIS, Debra GARCIA, Gary W. SMALL, Eleni ZGOUROU a Patricia M. GREENFIELD. *Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues* [online]. 2014, Volume 39, Issue 10, s. 387-392 [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214003227>

## 4.4 Bezpečnostní oblast

Nadužívání mobilního telefonu může jeho uživatele přivést dokonce do situací, kdy nastává kolize se zákonem. Závislost na telefonu a neustálé nutkání na něm být s sebou přináší i jisté bezpečnostní problémy. Například nejčastější příčinou dopravních nehod bylo v roce 2023 nevěnování se plně řízení vozidla. Celkový počet zapříčiněn tímto faktorem byl 18458.<sup>70</sup> Důvodů, proč se řidič plně nevěnuje řízení, samozřejmě může být mnoho a nelze všechny dopravní nehody přičítat tomu, že byl řidič přítomen na mobilním telefonu. Nicméně na stránkách Policie České republiky, kde jsou uvedeny nejčastější příčiny dopravních nehod, jsou mobilní telefony a jiná záznamová zařízení uvedena hned na prvním místě.<sup>71</sup>

Nejedná se ale pouze o situace, kdy jedinec řídí motorové vozidlo, ale například i o situace, kdy je uživatel mobilního telefonu v roli chodce. Neustálá nutnost kontrolovat telefon a zírat do obrazovky může způsobit, kvůli jeho nepozornosti, například to, že vkročí do vozovky v nesprávný čas a bude sražen některým z dopravních prostředků.<sup>72</sup>

## 4.5 Další oblasti

Závislost na mobilním telefonu může způsobit například i zanedbávání povinností, pozdní příchody a sníženou výkonnost. Všechny tyto faktory mohou následně vyústit v problémy v pracovním nebo ve školním prostředí a celkově tak ovlivnit kvalitu života uživatele mobilního telefonu.<sup>73</sup>

---

<sup>70</sup> Statistika Nehodovosti. *Policie ČR* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statistika-nehodovosti-900835.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

<sup>71</sup> Preventivní rady II. *Policie ČR* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-rady-ii.aspx?q=Y2hudW09Nw%3D%3D>

<sup>72</sup> How to overcome Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *MYACARE* [online]. 2024 [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia>

<sup>73</sup> VACEK, J. *Behaviorální Závislosti* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

## 5 Symptomy a diagnostika

### 5.1 Symptomy

Závažnost a frekvence příznaků nomofobie se liší člověk od člověka a situace od situace. Zatímco někteří jedinci se s touto novodobou závislostí mohou setkat pouze ve určitých situacích, například během cestování, při práci, nebo ve škole, jiní se s ní mohou potýkat trvale bez ohledu na to, v jaké jsou situaci.<sup>74</sup> Když se pacient, trpící nomofobií, dostane do stavu, kdy z jakéhokoliv důvodu nemůže používat svůj telefon, objevují se u něj tyto symptomy: úzkost, respirační změny, chvění, pocení, dezorientace, tachykardie. Nomofobní jedinci také můžou, mimo jiné, zažívat takzvanou „ringxiety“.<sup>75</sup> Tento syndrom nebo spíše hmatová halucinace, se objevuje výhradně u uživatelů mobilních telefonů a může být způsoben právě nadměrnou závislostí. Jedná se o mylný pocit vibrování nebo vyzvánění telefonu. Uživatel si myslí, že mu například přišlo upozornění, nebo že mu někdo telefonoval, zatímco se tomu tak nestalo.<sup>76</sup>

Mezi další symptomy toho, že uživatel nadměru užívá svůj mobilní telefon a stal se tak závislým, lze zařadit následující.

- jedinec není schopný se ubránit impulzům v souvislosti s mobilním telefonem (má tendenci ho neustále kontrolovat)
- jedinec se zaměstnává používáním mobilního telefonu (v duchu si opakuje a znovu prožívá zážitky spojené s telefonem)
- jedinec musí neustále zvyšovat intenzitu používání, aby ho mobilní telefon nadále uspokojoval (tím se pak dostane na hranici užívání až několika hodin denně)

---

<sup>74</sup> How to overcome Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *MYACARE* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia>

<sup>75</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 20.2.2024]. Dostupné z:

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

<sup>76</sup> KONUPKOVÁ, Eliška. *Syndrom fantomových vibrací – příznaky, projevy, symptomy, příčina, léčba* [online]. [cit. 18.2.2024]. Dostupné z: <https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/1495-syndrom-fantomovych-vibraci-priznaky-projevy-symptomy-pricina-lecba>

- při zažívání stresu roste jedincova touha po kontaktu prostřednictvím mobilního telefonu (používá tak mobilní telefon jako útěk do virtuálního světa před realitou, ve které musí čelit nepříjemné situaci)
- jedinec se opakovaně pokoušel zbavit se své závislosti na telefonu (a pokaždé neúspěšně)
- pokud se jedinec snaží o omezení používání mobilního telefonu, pociťuje podrážděnost a je nesvůj
- mobilní telefon slouží pro jedince jako forma úniku před každodenní realitou a před problémy, se kterými se neumí vyrovnat (použitím mobilního telefonu se pak snaží zmírnit pocity osamění, deprese, úzkosti, bezmocnosti a všech nepříjemných pocitů, které v životě zažívá)
- jedinec lže o tom, jak moc je zaujatý na svůj mobilní telefon (nejen ostatním, ale i sám sobě)
- jedinec svou závislostí ohrožuje svoje vztahy<sup>77</sup>

## 5.2 Diagnostika a její metody

Vzhledem k tomu, že se jedná o novější závislost, která začala postihovat společnost poměrně nedávno v porovnání s jinými závislostmi, které lidstvo doprovází podstatně déle, nomofobie stále není klinickou diagnózou. Z toho důvodu je nomofobie, při její diagnóze, srovnávána s jiným psychopatologickým chováním. Hledají se pak podobnosti a rozdíly mezi nimi pro možná diagnostická kritéria. Oproti například látkovým závislostem, kdy se dá poměrně snadno rozeznat na vzhledu jedince, zda trpí závislostí na nějaké látce, u nomofobie je tato diagnostika na první pohled poněkud obtížná, a proto je kolikrát těžké si této závislosti všimnout, protože používat mobilní telefon je pro valnou většinu společnosti normou. Dalším problémem u diagnostiky je pak rozlišení, zda se pacient stane nomofobím v důsledku závislosti na mobilním telefonu, nebo

---

<sup>77</sup> FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6. str. 134



existující úzkostné poruchy projevující se nomofobními příznaky, a tedy co vlastně je původem daného problému.<sup>78</sup>

V dnešní době není tato fobie dle DSM-5 (Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch) uznávána jako psychická porucha. Existují ale různé výzkumy a šetření, ve kterých se odborníci snaží, pomocí různých metod, získat z jedinců jejich pocity a emoce, které jim telefon, při nadměrném užívání, může způsobovat.<sup>79</sup>

Lékaři používají různé dotazníky k diagnostice nomofobie. Těmi mohou být: Dotazník závislosti na mobilním telefonu (QDMP), Test závislosti na mobilním telefonu (TMPD) a Dotazník nomofobie (NMP-Q).<sup>80</sup> Příkladem dotazníku, používající se při diagnostice této závislosti a který se bude objevovat i v empirické části této bakalářské práce je: NMP-Q, neboli Nomophobia Questionnaire (viz příloha 1). Tento dotazník obsahuje celkem 20 výroků. Dotazovaný má u každé otázky možnost označit pravdivost výroku dle číselné škály od 1 (naprosto souhlasím) do 7 (silně nesouhlasím). V první části (otázky 1.-9.) se hodnotí výroky, které jsou zaměřeny primárně na události spojené s mobilním telefonem, které mohou způsobovat nervozitu, úzkost a nepříjemné pocity. Těmito událostmi jsou například absence mobilního telefonu, vybití baterie nebo nemožnost použití z důvodu nedostatku signálu, či internetu. V druhé části (otázky 10.-20.) se dotazník zaměřuje na obavy z událostí, které by mohly nastat, pokud by uživatel u sebe neměl např. 1 den mobilní telefon. Na úplném konci dotazníku je bodové hodnocení, které je rozděleno do 4 kategorií. Pokud se výsledek pohybuje do hodnoty 20 bodů, tak respondent netrpí nomofobií a má zdravý vztah se svým mobilním telefonem. V hranici 21-60 bodů trpí mírnou nomofobií a nezažívá žádnou větší úzkost, když například zapomene svůj mobilní telefon doma, nebo se ocitne v jiné situaci, kdy ho nemůže použít. Bodové rozmezí

---

<sup>78</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 20.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>

<sup>79</sup> Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone. CHERRY, Kendra. *Verywellmind* [online]. [cit. 20.2.2024]. Dostupné z:

<https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

<sup>80</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 21.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

61-100 značí střední nomofobii. Respondentům, pohybujícím se v tomto bodovém rozmezí je doporučeno zvážit svoji závislost, protože se již jedná o druhou „nejhorší“ kategorii. V této kategorii se, mimo jiné, pohybuje valná většina studentů, u kterých byl prováděn výzkum, který je podrobně popsán v empirické části bakalářské práce. Ostatní, kteří na bodové škále získají 101 a více bodů, jsou klasifikováni do kategorie těžké nomofobie. Této kategorii se doporučuje, dle dotazníku, obrátit se na lékaře a podstoupit léčbu. Formy léčby, které může uživatel podstoupit, jsou podrobněji rozepsány v následující kapitole.

## 6 Léčba

Jak již zde bylo několikrát zmíněno, nomofobie je novodobým fenoménem, tudíž ani léčba není zatím tak rozvinuta, jako například u jiných, déle se vyskytujících závislostí.<sup>81</sup> Zároveň spousta lidí, trpící nomofobií, ani léčbu nepodstupuje, protože nemá tak velké negativní dopady na jejich zdraví a zároveň si nepřipouští, že by takovou formou závislosti zrovna oni mohli trpět. Ve valné většině případů se na pomoc odborníka obracejí spíše rodiče s obavou o jejich potomky, přičemž si ani neuvědomují, že i oni mají kolikrát problém s touto závislostí.<sup>82</sup>

V dnešní době jsou různé dostupné metody, které s vyléčením se ze závislosti mohou pomoci. Nejedná se přímo o metody pro léčbu nomofobie jako takové, protože pro tu žádná specifická forma léčby není, ale velmi se podobá léčbě jiných fobií. Lékař může doporučit jednu z níže vybraných nebo jejich kombinaci.<sup>83</sup>

Oproti látkové závislosti se léčba behaviorální závislosti liší svým cílem. U behaviorální závislosti jde totiž často o aktivitu (jídlo, sex, používání internetu), nebo věc (mobilní telefon), které jsou běžné a životně důležité, takže si léčba nedává za cíl úplnou abstinenci, ale snaží se pacienta dovést různými prostředky ke kontrolovanému užívání.<sup>84</sup>

### 6.1 Expoziční terapie

Jedním z psychoterapeutických přístupů při léčbě nomofobie může být expoziční terapie. Používá se v případech, že má pacient strach z nějaké aktivity, situace nebo věci, a tak se jim vyhýbá. U nomofobie se jedná o strach z nemožnosti použití

---

<sup>81</sup> Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone. CHERRY, Kendra. *Verywellmind* [online]. [cit. 20.2.2024]. Dostupné z:

<https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

<sup>82</sup> Na mobilu a hrách jsou závislí děti i dospělí. RASCH, Martina. *Český rozhlas* [online]. [cit. 21.2.2024]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/na-cem-jsme-zavisli-a-proc-co-s-nami-udelala-pandemie-serial-o-zavislostech-a-8542199/3>

<sup>83</sup> Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone. CHERRY, Kendra. *Verywellmind* [online]. [cit. 20.2.2024]. Dostupné z:

<https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

<sup>84</sup> VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. [cit. 21.2.2024]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>

svůj mobilní telefon. Z krátkodobého hlediska to může sice vést k útěku od pocitů strachu, z dlouhodobého hlediska mu to ale může velmi nepříjemně ovlivňovat život. Při léčbě je pacient vystavován tomu, čeho se bojí, ať už se jedná o výše zmíněnou aktivitu, situaci nebo věc, se snahou přerušit toto vyhýbání se. Existují různé možnosti expozice. Expozice přímá, kdy je jedinec přímo v reálném světě postaven do dané situace. Dále existuje expozice nepřímá, kdy si danou situaci, při které prožívá negativní emoce, pouze představuje ve svých myšlenkách. S rozvojem virtuální reality je dnes možné různé situace nasimulovat tak, aby do ní pacient nebyl přímo vržen, ale aby se s pomocí této moderní technologie dostal co nejbližší k reálnému prožitku.<sup>85</sup> Příkladem této terapie, konkrétně u nomofobie, může být simulace situace, kdy je jedinec postaven do situace, ať už přímo nebo nepřímou, při které je zvyklý obracet se na svůj mobilní telefon, ale tentokrát ho nemá k dispozici.

## 6.2 Kognitivně-behaviorální terapie

Kognitivně behaviorální terapie je druh psychoterapeutické léčby, která pomáhá lidem naučit se identifikovat a změnit destruktivní nebo znepokojivé vzorce myšlení, které mají negativní vliv na jejich emoce a chování. Zahrnuje řadu přístupů a technik, v rozmezí od strukturovaných psychoterapií až po svépomocné praktiky. Řešení problémů často zahrnuje 5 kroků, které musí pacient následovat pro vyléčení se: identifikace problému, vytvoření seznamu různých řešení, vyhodnotit silné a slabé stránky každého řešení, vybrat jedno z daných řešení a posléze ho implementovat. Cílem této terapie je naučit pacienty, že i když nemohou ovládat každý aspekt svého života, mohou převzít kontrolu nad svými myšlenkami a tím, jak si události interpretují.<sup>86</sup> V případě nomofobie se jedná o nalezení řešení a kontrolu úzkostných myšlenek v situacích, kdy jedinec zažívá úzkost z nemožnosti použít mobilní telefon.

---

<sup>85</sup> What Is Exposure Therapy? *American Psychological Association* [online]. [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/exposure-therapy>

<sup>86</sup> What Is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)? CHERRY, Kendra. *Verywellmind* [online]. [cit. 20.2.2024]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747>

### 6.3 Medikace

Lékař může doporučit, kromě výše zmíněných metod, i medikaci na řešení problémů, které nomofobie přináší. Mezi ně patří například léky na úzkost, stres, nebo depresi. Jejich využití může pomoci potlačit symptomy výše zmiňovaných. Nejčastěji se využívají léky, které působí na serotoninový systém v mozku prostřednictvím zvýšení hladiny serotoninu. Mezi tyto léky patří například Zoloft, nebo Lexapro.<sup>87</sup> Nejslibnější výsledky při léčbě nomofobie nabízí právě kombinace některé z výše zmíněných terapií spojenou s medikací.<sup>88</sup>

### 6.4 Podpůrné skupiny

Další možností léčby, která může pomoci s řešením strachu a úzkostí spojenou s tím, že nemá uživatel přístup k telefonu, mohou být podpůrné skupiny.<sup>89</sup>

---

<sup>87</sup> Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone. CHERRY, Kendra. *Verywellmind* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z:

<https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>

<sup>88</sup> BHATTACHARYA, Sudip. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA [online]. 2019, Volume 8, Issue 4, s. 1297–1300 [cit. 22.2.2024]. Dostupné z:

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

<sup>89</sup> What is nomophobia? FLETCHER, Jenna. *Medical News Today* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia#symptoms>

## 7 Prevence

Důležitou součástí jakékoliv závislosti je prevence. Odborníci naléhají, aby v této oblasti byly vyvinuty strategie pro prevenci a včasnou identifikaci problému. Prevence u této závislosti, z hlediska edukace uživatelů, stále není tak rozšířena a problémům s budoucí závislostí se tak nepředchází natolik aktivně, nakolik by si tento problém žádal.

### 7.1 Prevence u dospělých uživatelů

V dnešní době je obtížné se odříznout úplně od mobilního telefonu právě kvůli jeho funkcím, které uživatel potřebuje v každodenním životě a jeho nepoužívání by mu život pouze ztížilo a zkomplikovalo. Pokud má ale uživatel pocit, že používání mobilního telefonu spěje k závislosti, lze použít různé strategie, kterými sníží čas strávený na telefonu a předejde tam možnému vzniku nomofobie. Tyto strategie jsou založeny na základě pevné vůle a vlastní motivace. Pokud člověk vytrvá, mohou mu pomoci najít zdravý balanc mezi virtuálním a reálným světem a tím tak nespadnout do kategorie jedinců trpících těžkou nomofobií.<sup>90</sup>

- **Nastavit si hranice**

Jednou z metod předcházení nomofobie může být nastavení si hranic se svým mobilním telefonem. Sepsat si podrobně kolik času, na jaké platformě a čím bude uživatel trávit svůj čas a tento harmonogram dodržovat. Dále se pak doporučuje nebrat si telefon například na toaletu nebo ho používat při jídle jako zdroj zábavy.<sup>91</sup> Co se týče nastavení si hranic, tak stačí udělat pouze malou změnu a v celkovém součtu hodin, za rok, se objeví poměrně hodně volného času. Například kdyby uživatel trávil na telefonu o 1 hodinu denně méně, za celý rok by měl celých 365 hodin, kdy by se mohl věnovat něčemu jinému, pro jeho zdraví prospěšnějšímu,

---

<sup>90</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

<sup>91</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

než je koukání do obrazovky displeje. V přepočtu na dny to znamená 15 dnů a ještě 5 hodin navíc za 1 rok.

- **Nahradit mobilní telefon jinou aktivitou**

Mnoho lidí tráví čas na svém telefonu neproduktivně a jen vyplňují volný čas. Pokud si naleznou jinou volnočasovou aktivitu, při které není nutné používat mobilní telefon, automaticky se pak sníží denní počet hodin na něm strávených, protože přirozeně nemají čas na to, na mobilním telefonu být.

- **Vyhledávat sociální interakce v reálném světě**

Kvůli mobilnímu telefonu a dalším novodobým technologiím se sociální interakce přemístila z velké části do virtuálního světa. Sociální interakce ve virtuálním světě ale nenahrazuje sociální interakci v reálném světě. Pokud uživatel nechce spadnout do problémů se závislostí na telefonu, měl by mezi nimi najít balanc a neomezovat komunikaci jen skrz mobilní telefon a jiné moderní technologie.<sup>92</sup>

## 7.2 Prevence u dětí

Děti jsou nejrizikovější skupinou pro vytvoření digitální závislosti. Je primárně na rodičích, jakým způsobem budou redukovat vznik závislosti na mobilním telefonu u svých potomků. Často se ukazuje, že právě děti v tomto ohledu následují své rodiče, kteří často do online světa unikají. A tak odborníci doporučují rodičům nejen dohlížet na jejich děti, ale zároveň se zamyslet nad tím, zda jsou pro ně dobrým příkladem.<sup>93</sup> Z hlediska prevence je také velmi důležité, aby dítě nedostalo mobilní telefon v extrémně nízkém věku. Odborníci tvrdí, že nejde ani tak o konkrétní věk, kdy dostane dítě první mobilní telefon, jako spíš o jeho sociální povědomí a pochopení toho, co vůbec technologie znamená. Nestanovují tak

---

<sup>92</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

<sup>93</sup> Na mobilu a hrách jsou závislí děti i dospělí. RASCH, Martina. *Český rozhlas* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/na-cem-jsme-zavisli-a-proc-co-s-nami-udelala-pandemie-serial-o-zavislostech-a-8542199/3>

pevnou věkovou hranici pro to, kdy je dobré dítěti dát první mobilní telefon a kdy ještě ne.<sup>94</sup>

Pokud se ale rodiče, i přes všechny možné negativní dopady, rozhodnou dítěti mobilní telefon dát, mohou předcházet vzniku nomofobie a negativním dopadům s touto závislostí spojeným.

- **Omezit čas na telefonu**

Pokud rodiče dají svému dítěti mobilní telefon, doporučuje se kontrolovat a omezit čas na něm strávený. Zamezí tak tomu, že bude jejich potomek na mobilním telefonu trávit dlouhé hodiny. Tím, že dítěti nastaví časovou hranici, ve které může používat mobilní telefon, se mohou redukovat následné negativní dopady, které s sebou závislost na mobilním telefonu přináší.<sup>95</sup>

- **Edukovat o možných rizicích**

Doporučuje se, aby nejen rodiče, ale i kompetentní osoby ve vzdělávacích zařízeních edukovali děti o možných rizicích, které užívání mobilního telefonu mohou přinášet. Stejně tak aby upozorňovali na možné nástrahy, které na malé děti ve virtuálním světě mohou čekat.<sup>96</sup>

- **Motivovat k volnočasovým aktivitám**

Stejně jako se dospělým doporučuje substituovat čas na telefonu volnočasovou aktivitou, stejné je to i u dětí. Těmito aktivitami může být například chození ven, hraní si s kamarády, četba knih, nebo vyváření něčeho kreativního.<sup>97</sup>

---

<sup>94</sup> When Should You Get Your Kid a Phone? MILLER, Caroline. *Child Mind Institute* [online]. [cit. 22.2.2024]. Dostupné z: <https://childmind.org/article/when-should-you-get-your-kid-a-phone/>

<sup>95</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 24.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

<sup>96</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 24.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>

<sup>97</sup> Nomophobia: Symptoms, Causes and Prevention. *Psychologists Magazine* [online]. [cit. 24.2.2024]. Dostupné z: <https://www.psychologists.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>



Další možnost prevence, o které se debatuje a stále panují rozpory, zda se nejedná o příliš přísné opatření, je úplný zákaz mobilních telefonů ve vzdělávacích zařízeních. Ukazuje se ale, že může mít na děti pozitivní dopady. Příkladem země, která již učinila toto preventivní opatření je Francie, která v roce 2018 zakázala žákům, mladším 15 let, používat mobilní telefon, nejen během vyučování, ale i o přestávkách. Cílem tohoto opatření bylo snížit u žáků závislost na mobilních telefonech, zvýšit jejich koncentraci při výuce a posílit navazování sociálních vztahů v reálném světě namísto vztahů ve světě virtuálním.<sup>98</sup>

---

<sup>98</sup> Proč mobily ve škole zakazovat. BRDIČKA, Bořivoj. *Metodický portál RVP* [online]. [cit. 24.2.2024]. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/21948/PROC-MOBILY-VE-SKOLE-ZAKAZOVAT.html?nahled=>

## 8 Vliv pandemie Covidu-19 na rozvoj nomofobie

Nemalý vliv na rozvoj této novodobé nelátkové závislosti měla pandemie Covidu-19.<sup>99</sup> Světová zdravotnická organizace vyhlásila stav pandemie v březnu roku 2020. S bojem proti koronaviru mnoho zemí přijala jistá opatření, v různém rozsahu, s cílem zamezit jeho šíření z důvodu fatálních dopadů na lidské zdraví. Součástí opatření byl například i zákaz vycházení, setkávání se, nejen s nakaženými osobami, ale celková sociální izolace, která uvěznila lidi doma.<sup>100</sup> Tato opatření způsobila mnoho pozitivních dopadů při boji proti koronaviru, ale zároveň přinesla mnoho negativních dopadů v ostatních sférách. Kromě dopadů například na zdraví, finanční sektor a vzdělávání měla pandemie vliv i na sociální vztahy.<sup>101</sup> Právě tyto sociální vztahy se přesunuly z reálného života do virtuální sféry a donutily tak uživatele trávit více času na mobilním telefonu. Ten se stal užitečným přístrojem při snaze sociální vztahy udržet. Zároveň se ale taky stal útěkem před realitou a zdrojem zábavy. Potřeba technologií, zejména chytrých telefonů a počítačů se stala nutností. Tato potřeba v době pandemie nejen že vedla ke vzniku závislosti u nezávislých uživatelů, ale také přihoršila i uživatelům již závislostí trpící a ti se tak často přesouvali do vyšší úrovně míry závislosti.<sup>102</sup>

Studie se zaměřovaly na dopady Covidu-19 primárně u skupiny studentů. Četnost těchto studií se v době pandemie navýšila, v porovnání s dobou před pandemií. Vyšlo najevo, že 97,6 % respondentů trpí alespoň malou mírou nomofobie. Dále uvedlo 69,7 % studentů, že byli neschopni soustředit se na studium doma, kvůli

---

<sup>99</sup> FIDACI, Izzet, Hilal AKSOY, Duygu Yengil TACI, Duygu Ayhan BAŞER a Mustafa CANKURTARAN. *Effect of COVID-19 Restrictions on Nomophobia and Smartphone Addiction Levels* [online]. 2021, Volume 22, Issue 4, s. 395-402 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1691671>

<sup>100</sup> ZHOU, Min a Wei GUO. *Social factors and worry associated with COVID-19: Evidence from a large survey in China* [online]. 2021, Volume 277 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953621002665>

<sup>101</sup> ALIZADEH, Hadi, Ayyoob SHARIFI, Safiyeh DAMANBAGH, Hadi NAZARNIA a Mohammad NAZARNIA. *Impacts of the COVID-19 pandemic on the social sphere and lessons for crisis management: a literature review* [online]. 2023, Volume 117, Issue 3, s. 1-26 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/369924025\\_Impacts\\_of\\_the\\_COVID-19\\_pandemic\\_on\\_the\\_social\\_sphere\\_and\\_lessons\\_for\\_crisis\\_management\\_a\\_literature\\_review](https://www.researchgate.net/publication/369924025_Impacts_of_the_COVID-19_pandemic_on_the_social_sphere_and_lessons_for_crisis_management_a_literature_review)

<sup>102</sup> FIDACI, Izzet, Hilal AKSOY, Duygu Yengil TACI, Duygu Ayhan BAŞER a Mustafa CANKURTARAN. *Effect of COVID-19 Restrictions on Nomophobia and Smartphone Addiction Levels* [online]. 2021, Volume 22, Issue 4, s. 395-402 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1691671>

zvýšenému používání mobilního telefonu. Tento fakt mohl mít negativní dopady na vzdělání. Během „lockdownu“, při kterém museli zůstat doma, byl nejčastějším důvodem používání mobilního telefonu zbavit se nudy a nějak zaplnit volný čas, který získali tím, že nemohli dělat běžné každodenní aktivity, jako před pandemií.<sup>103</sup> Mezi studenty došlo ke zvýšení míry nomofobie, stejně jako došlo ke zvýšení negativních emocí jako je například hněv, z důvodu nejisté situace během pandemie.<sup>104</sup>

V Číně, která byla první zemí na světě, kde se virus objevil, výzkum mezi dospělými jedinci ukázal, že byl nalezen významný vztah mezi problematickou úrovní používání telefonů během Covidu-19 a symptomy úzkosti, které s sebou užívání přinášelo.<sup>105</sup> Tento narůstající trend nomofobie při pandemii byl prokázán i při šetření míry nomofobie u studentů Policejní akademie (viz následující kapitola). Byl zaznamenán poměrně velký procentuální nárůst míry nomofobie mezi rokem 2019-2020. Následně pak po roce 2020 začalo opět docházet k mírnému poklesu. Dodnes se ale míra nomofobie nedostala na stejnou hodnotu, jako před pandemií, a tak zůstává otázkou, jak dlouho potrvají dozvuky této události a zda se někdy studenti dostanou na stejnou míru nomofobie jako před ní.

Protichůdný názor na negativní dopady používání mobilních telefonů, a tím i zvýšený nárůst nomofobie, přinesla kanadská studie, která přišla s primárně pozitivními dopady mobilního telefonu při pandemii, i přes jeho narůstající užívání. Tvrdí, že mobilní telefony pomohly lidem být během pandemie sociálně propojenější, produktivnější a duševně zdravější. Píše, že navzdory negativním

---

<sup>103</sup> GHOGARE, A.S., S.A. ALONEY, G.K. VANKAR, A.W. BELE, P.S. PATIL a R.S. AMBAD. A Cross-Sectional Online Survey of an Impact of COVID-19 Lockdown on Smartphone Addiction and Nomophobia among Undergraduate Health Sciences Students of A Rural Tertiary Health-Care Center from Maharashtra, India [online]. 2022, Volume 6, Issue 1, s. 27-37 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1855970>

<sup>104</sup> RAVI, Kumar Anjali a Thomas SANNET. Study on nomophobia and anger among undergraduates during COVID-19 pandemic [online]. 2020, volume 8, issue 3 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://ijip.in/articles/study-on-nomophobia-and-anger-among-undergraduates-during-covid-19-pandemic/>

<sup>105</sup> ELHAI, Jon D., Haibo YANG, Dean MCKAY a Gorfon J G ASMUNDSON. COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults [online]. 2020, Volume 1, Issue 274, s. 576-582 [cit. 25.2.2023]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32663990/>

dopadům, které mohl mobilní telefon způsobit, hrálo toto zařízení během pandemie COVID-19 zásadní pozitivní roli, bez které by pandemie byla pro jedince daleko horší.<sup>106</sup>

---

<sup>106</sup> JONNATAN, Livia, Cherisse L. SEATON, Kathy L. RUSH, Eric P. H. LI a Khalad HASAN. *Mobile Device Usage before and during the COVID-19 Pandemic among Rural and Urban Adults* [online]. 2022, Volume 19, Issue 14, s. 8231 [cit. 25.2.2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9315523/>

## 9 Empirická část

### 9.1 Nomofobie jako předmět výzkumu u studentů různých škol

Tato bakalářská práce se zaměřuje na analýzu výsledků kvantitativního výzkumu a jejich komparaci v oblasti nomofobie. Data všech níže zmíněných šetření byla získána prostřednictvím NMP-Q testu (viz příloha 1). Jedná se o dotazník sestávající z 20 otázek, kde respondent hodnotí pravdivost různých výroků na škále od 1 (naprosto souhlasím) do 7 (silně nesouhlasím), jehož cílem je zjistit reakci respondenta na daný výrok, který vždy obsahuje popis nějaké události spojené s mobilním telefonem. Tím tak zjišťuje míru obav, stresu a úzkosti u daného respondenta. Podrobnější popis dotazníku lze nalézt v 5. kapitole této bakalářské práce. Některé dotazníky byly z šetření vyřazeny z důvodu neplatných dat.

Výsledné zjištění jsou prezentována na základě matematicko-statistického zpracování dat daného šetření. Pro zhotovení tabulek byl použit software IBM SPSS V13, pro zhotovení klasifikačních stromů byl použit program IBM SPSS Statistics V26.<sup>107</sup>

### 9.2 Šetření z roku 2023

Níže zmíněné šetření bylo realizováno katedrou bezpečnostních studií Policejní akademie České republiky v Praze a navazuje na šetření z přechozích let (2019-2022). Tento výzkum poskytuje informace o četnosti nomofobie u studentů. Cílovou skupinou následujících šetření byli studenti různých typů škol. (ZŠ, SŠ, VŠ). Tato skupina je jednou z nejčastěji zkoumaných napříč různými studiiemi.

#### Studenti 2. stupně ZŠ Nehvizdy, Praha – východ 2023

U této školy se prověřovala míra nomofobie u studentů 2. stupně, tedy 6.-9. třídy. Respondentů bylo celkem 218 a byli vybíráni dle dostupnosti. Část respondentů nevyplnila dotazník správně, ať už z důvodu neuvedení věku, pohlaví nebo špatně

---

<sup>107</sup> URBAN, Lukáš. *Rizikové chování a sociálně rizikové skupiny*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2023. ISBN 978-80-7251-556-1. str. 212

zakroužkovaných odpovědí. Tyto nesprávně vyplněné dotazníky by měly vliv na evaulaci výsledků, a tak byly z hodnocení šetření vyřazeny.

Tabulka 1: kategorizované skóre testu NMP-Q (ZŠ Nehvizdy) 2023

### Kategorizované skóre testu NMP-Q

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Nejsí nomofobik	3	1,4	1,4	1,4
	Mírná nomofobie	90	41,3	41,3	42,7
	Střední nomofobie	102	46,8	46,8	89,4
	Těžká nomofobie	23	10,6	10,6	100,0
	Celkem	218	100,0	100,0	

Pouze 3 (1,4 %) respondenti nevykazovali znaky nomofobie- tzn. jejich odpovědi se vešly do bodového rozhraní 0-20 b. Mírnou nomofobií vykazovalo 90 (41,3 %) respondentů. Tato skupina, jejichž odpovědi se pohybovaly v rozmezí 21-60 bodů, byla druhou nejzastoupenější. Nejvíce respondentů svými odpověďmi spadali do skupiny střední nomofobie, jejíž četnost byla 102 (46,8 %) respondentů. Tato skupina odpověděla v bodovém rozmezí 61-100 bodů. Do bodového rozmezí 101 a více se pak svými odpověďmi dostalo 23 respondentů (10,6 %) a jedná se tak o respondenty trpící těžkou nomofobií, kterým odborníci doporučují, dle NPM-Q dotazníku, zahájit léčbu. Na druhou stranu se ale snížilo procento respondentů vykazujících těžkou nomofobii. Při šetření v předchozím roce (2022) vykazovalo těžkou nomofobii 13,8 % respondentů, což je o 3,2 % více, než v roce 2023.

Tabulka 2: věk respondentů (ZŠ Nehvizdy) 2023

### Věk

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	11	49	22,5	23,2	23,2
	12	82	37,6	38,9	62,1
	13	59	27,1	28,0	90,0
	14	21	9,6	10,0	100,0
	Celkem	211	96,8	100,0	
Vynechaná	System	7	3,2		
Celkem		218	100,0		

Věková kategorie se pohybovala mezi 11-14 lety, přičemž nejvíce byli zastoupeni respondenti, kterým bylo v době sběru dat 13 let a to počtem 59 (28 %). Nejméně zastoupenou věkovou skupinou byli respondenti, kterým bylo 14 let (10 %).

Tabulka 3: pohlaví respondentů (ZŠ Nehvizdy) 2023

### Pohlaví

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Muž	94	43,1	44,8	44,8
	Žena	116	53,2	55,2	100,0
	Celkem	210	96,3	100,0	
Vynechaná	System	8	3,7		
Celkem		218	100,0		

Co se zastoupení pohlaví týká, vyplnilo dotazník více žen než mužů. Výzkumu se zúčastnilo 116 žen (55,2 %) a 94 (44,8 %) mužů.

Tabulka 4: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (ZŠ Nehvizdy) 2023

### Pohlaví \* Kategorizované skóre testu NMP-Q

			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Pohlaví	Muž	1	37	44	12	94
		Žena	1	51	53	11	116
	Celkem		2	88	97	23	210
Řádková procenta	Pohlaví	Muž	1,1%	39,4%	46,8%	12,8%	100,0%
		Žena	,9%	44,0%	45,7%	9,5%	100,0%
	Celkem		1,0%	41,9%	46,2%	11,0%	100,0%

Výsledky ukázaly, že věk nemá na kategorizované skóre NMP-Q vliv tzn. nevykazuje věcně významný rozdíl, pohlaví ale ano. Ženy vykazovaly nejčastěji střední nomofobii (45,7 %) o pouhé 1,7 % méně žen pak vykazovalo mírnou nomofobií (44 %). Rozdíl mezi mírnou a střední nomofobií u mužů je znatelnější. Zatímco mírná nomofobie byla zaznamenána u 39,4 % mužů, střední nomofobie byla zaznamenána u 46,8 % mužů. Těžkou nomofobií vykazovalo 9,5 % žen a 12,8 % mužů. Z výsledků vyplývá, že na této škole mají muži větší problémy se závislostí na telefonu než ženy. Jedná se tak o jediné šetření, kdy muži vykazovali horší výsledky.

#### Studenti pražského gymnázia

U této školy se prověřovala míra nomofobie u studentů posledního ročníku gymnázia. Zde se jedná také o výběr respondentů dle dostupnosti. Respondentů bylo celkem 52, takže se jedná o nejmenší počet z roku 2023, v porovnání

s dalšími dvěma školami, které se šetření zúčastnily. Na druhou stranu pouze jeden respondent vyplnil dotazník špatně, z důvodu neuvedení věku, takže téměř všechny vyplněné dotazníky se pro šetření daly použít.

Tabulka 5: kategorizované skóre testu NMP-Q (gymnázium) 2023

### Kategorizované skóre testu NMP-Q

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Mírná nomofobie	20	38,5	38,5	38,5
	Střední nomofobie	32	61,5	61,5	100,0
	Celkem	52	100,0	100,0	

Studenti této školy se pohybovali pouze v bodových hranicích, které vyznačují mírnou a střední nomofobii. Nebyl zde tedy ani jeden respondent, který by svými výsledky spadl do kategorie nejsi nomofobik, nebo těžké nomofobie. Mírnou nomofobií zde zaznamenalo 20 (38,5 %) respondentů. Střední nomofobie zde byla zastoupenější v počtu 32 (61,5 %) respondentů.

Tabulka 6: věk respondentů (gymnázium) 2023

### Věk

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	18	38	73,1	74,5	74,5
	19	13	25,0	25,5	100,0
	Celkem	51	98,1	100,0	
Vynechaná	System	1	1,9		
Celkem		52	100,0		

Věkové rozmezí se pohybovalo mezi 18-19 lety, přičemž více zastoupenou skupinou byli respondenti, kterým v době výzkumu bylo 18 let a to počtem 38 (74,5 %). Druhá věková skupina byla zastoupena 13 (25,5 %) respondenty.

Tabulka 7: pohlaví respondentů (gymnázium) 2023

### Pohlaví

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Muž	16	30,8	30,8	30,8
	Žena	36	69,2	69,2	100,0
	Celkem	52	100,0	100,0	



Mužů bylo podstatně méně než žen, a to v počtu 16 (30,8 %), v porovnání s ženským zastoupením v počtu 36 (69,2 %).

Tabulka 8: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (gymnázium)

### Pohlaví \* Kategorizované skóre testu NMP-Q

			Kategorizované skóre testu NMP-Q		Celkem
			Mírná nomofobie	Střední nomofobie	
Četnost	Pohlaví	Muž	8	8	16
		Žena	12	24	36
	Celkem		20	32	52
Řádková procenta	Pohlaví	Muž	50,0%	50,0%	100,0%
		Žena	33,3%	66,7%	100,0%
	Celkem		38,5%	61,5%	100,0%

Výsledky ukázaly, že věk, stejně jako u přechozího výzkumu na ZŠ Nehvizdy, nemá na kategorizované skóre NMP-Q vliv, pohlaví ale ano. U mužů vyšly výsledky přesně 50 na 50 mezi mírnou a střední nomofobií. Tzn. 8 mužů (50 %) spadalo do kategorie mírné nomofobie a 8 (50 %) do kategorie střední nomofobie. U žen zde převládala poměrně jasně střední nomofobie s počtem 24 (66,7 %) respondentek. Mírná nomofobie byla zaznamenána u 12 (33,3 %) žen. U této školy se potvrzuje, že zde ženy trpí nomofobií více než muži.

#### Studenti Policejní akademie České republiky v Praze

U této školy se prověřovala míra nomofobie u studentů různých programů a forem studia. Respondenti byli zastoupeni z řad bakalářského i magisterského programu různého zaměření, stejně tak z prezenční i kombinované formy studia. Opět se zde jedná o výběr respondentů dle dostupnosti, kterých bylo celkem 246. Jedná se tak o nejvyšší počet při šetření v roce 2023, v porovnání s výše zmíněnou základní školou a gymnáziem. Z důvodu nevyplnění věku bylo vyřazeno 6 dotazníků, z důvodu nevyplnění pohlaví pak 10 dotazníků. Vzhledem k nejširšímu zastoupení ze všech tří škol, se výsledky pohybovaly na téměř celé bodové škále- tzn. všechny 4 kategorie měly alespoň jednoho zástupce. I tak se ale valná většina respondentů opět pohybovala v bodovém rozmezí, vykazující mírnou nebo střední nomofobii.

Tabulka 9: kategorizované skóre testu NMP-Q (PAČR) 2023

### Kategorizované skóre testu NMP-Q

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Nejsi nomofobik	1	,4	,4	,4
	Mírná nomofobie	116	47,2	47,2	47,6
	Střední nomofobie	121	49,2	49,2	96,7
	Těžká nomofobie	8	3,3	3,3	100,0
	Celkem	246	100,0	100,0	

Nejvíce byla zastoupena střední nomofobie v počtu 121 (49, 2 %) respondentů. Pouze o pět respondentů méně vykazovalo střední nomofobii a to počtem 116 (47,2 %). Do nejmírnější kategorie „nejsi nomofobik“ se počtem svých bodů dostal pouhý jeden respondent, který tak tvořil 0,4 % z celku. Naopak do kategorie „těžká nomofobie“ se dostalo svými odpověďmi 8 (3,3 %) respondentů.

Tabulka 10: věk respondentů (PAČR) 2023

### Věk

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	19	82	33,3	34,2	34,2
	20	62	25,2	25,8	60,0
	21	26	10,6	10,8	70,8
	22	6	2,4	2,5	73,3
	23	9	3,7	3,8	77,1
	24	4	1,6	1,7	78,8
	25	2	,8	,8	79,6
	26	2	,8	,8	80,4
	27	5	2,0	2,1	82,5
	28	1	,4	,4	82,9
	29	1	,4	,4	83,3
	30	4	1,6	1,7	85,0
	31	1	,4	,4	85,4
	32	2	,8	,8	86,3
	33	3	1,2	1,3	87,5
	34	4	1,6	1,7	89,2
	35	2	,8	,8	90,0
	36	4	1,6	1,7	91,7
	37	4	1,6	1,7	93,3
	39	1	,4	,4	93,8
	40	2	,8	,8	94,6
	41	2	,8	,8	95,4
	42	3	1,2	1,3	96,7
	44	2	,8	,8	97,5
45	3	1,2	1,3	98,8	
46	2	,8	,8	99,6	
49	1	,4	,4	100,0	
	Celkem	240	97,6	100,0	
Vynechaná	System	6	2,4		
	Celkem	246	100,0		

Nejmladším respondentům bylo v době sběru dat 19 let. Zároveň se jednalo o nejvíce zastoupenou věkovou skupinu a to počtem 82 (34,2 %) respondentů,

kteří byli primárně z řad bakalářského programu a prezenční formy studia. Nejstaršímu respondentovi, v míře zastoupení pouze 1 osoby (0,4 %), bylo 49 let. Mladé skupiny mezi 19-21 lety tvořily převážnou většinu respondentů a to zastoupením 170 osob (70,8 %). V mnohých věkových kategoriích byl, stejně jako u nejstaršího respondenta, zastoupen pouze jeden. Respondenti ve věku 38, 43, 47 a 48 nebyli v tomto výzkumu zastoupeni vůbec.

Tabulka 11: pohlaví respondentů (PAČR) 2023

### Pohlaví

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Muž	135	54,9	57,2	57,2
	Žena	101	41,1	42,8	100,0
	Celkem	236	95,9	100,0	
Vynechaná	System	10	4,1		
Celkem		246	100,0		

V porovnání s výzkumy u základní školy a gymnázia bylo při šetření na Policejní akademii více mužů, než žen. Muži byli zastoupeni počtem 135 (57,2 %) respondentů. Žen bylo o 34 méně, a to v počtu 101 (42,8 %) respondentek.

Tabulka 12: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (PAČR) 2023

### Pohlaví \* Kategorizované skóre testu NMP-Q

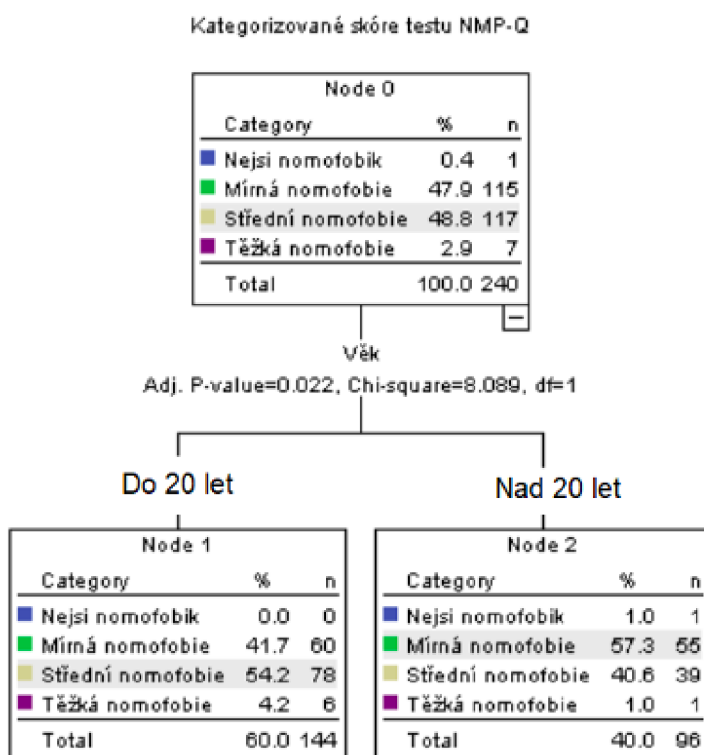
			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Pohlaví	Muž	1	76	57	1	135
		Žena	0	37	59	5	101
	Celkem		1	113	116	6	236
Řádková procenta	Pohlaví	Muž	,7%	56,3%	42,2%	,7%	100,0%
		Žena	,0%	36,6%	58,4%	5,0%	100,0%
	Celkem		,4%	47,9%	49,2%	2,5%	100,0%

Při šetření u předchozích dvou škol neměl věk na kategorizované skóre NMP-Q vliv. U Policejní akademie, díky velkému zastoupení různých věkových kategorií, mělo vliv na výsledky šetření nejen pohlaví respondentů, ale i jejich věk. Největší míra nomofobie u žen byla střední nomofobie s počtem 59 (58,4 %) respondentek, s vysokým náskokem před kategorií mírné nomofobie, do které svými výsledky spadalo 37 (36,6 %) respondentek. U mužů převažovala mírná

nomofobie v počtu 76 (56,3 %) respondentů nad střední nomofobií, do které spadalo 57 (42,2 %) respondentů. U kategorie „nejši nomofobik“ bylo zastoupení pouze 1 respondentem (0,7 %) a to mužského pohlaví. Naopak u těžké nomofobie převažovaly ženy, a to v počtu 5 (5 %) respondentek v porovnání s jedním mužem (0,7 %). V tomto šetření se opět potvrdilo, stejně jako u šetření na gymnáziu, že ženy jsou náchylnější k závislosti na telefonu.

Tabulka 13: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (PAČR) 2023

### Vliv věku



Dle věku bylo toto šetření rozděleno na 2 kategorie. Do 20 let a nad 20 let. Ačkoliv v souhrnném šetření respondenti vykazují nejvíce střední nomofobii (48,8 %), po rozdělení do věkových kategorií se ukázalo, že vliv na výsledek šetření měli hlavně respondenti do 20 let, kteří vykazovali střední nomofobii počtem 78 (54,2 %) respondentů a zároveň se jednalo o nejvíce zastoupenou skupinu z hlediska věku. Naopak respondenti starší 20 let spadali svými výsledky nejčastěji do kategorie mírné nomofobie a to v počtu 55 (57,3%). Zároveň u věkové kategorie do 20 let bylo více respondentů vykazujících těžkou nomofobii a to přesně 6 (4,2 %), zatímco ve věkové kategorii nad 20 let zastupoval tuto kategorii pouze

1 respondent (1 %). Z výsledků dle kategorizace věku lze vyčíst, že mladší respondenti jsou náchylnější k nomofobii než jejich starší kolegové.

#### Celkové výsledky všech tří šetření

Po ukončení šetření na všech třech školách byly vyhodnoceny výsledky nejen každé školy samostatně, ale i výsledky celkové napříč všemi výše zmiňovanými školami. Při součtu všech respondentů jich nakonec bylo lehce přes 500. Konkrétně tedy 516. Z důvodu neuvedení pohlaví bylo vyřazeno 18 dotazníků, z důvodu neuvedení věku pak 14 dotazníků.

Tabulka 14: kategorizované skóre testu NMP-Q (celek) 2023

#### **Kategorizované skóre testu NMP-Q**

		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Nejsi nomofobik	4	,8	,8	,8
	Mírná nomofobie	226	43,8	43,8	44,6
	Střední nomofobie	255	49,4	49,4	94,0
	Těžká nomofobie	31	6,0	6,0	100,0
	Celkem	516	100,0	100,0	

Nejvíce zastoupenou kategorií byla střední nomofobie a to počtem 255 (49,4 %) respondentů. O 5,6 % méně byla pak na druhém místě mírná nomofobie s počtem 226 (43,8 %) respondentů. Kategorie „nejsi nomofobik“ byla zastoupena celkovým počtem 4 (0,8 %), naopak silnější zastoupení měla kategorie těžké nomofobie a to počtem 31 (6 %) respondentů. Z výsledků lze vyčíst, že nejvíce lidí se pohybuje na bodové škále zhruba uprostřed. Alarmující by ale z výsledků mělo být zjištění, že 31 lidí trpí těžkou nomofobií. S ohledem na negativní dopady a závažnost by neměla být tato kategorie zastoupena tak velkým počtem respondentů.

Tabulka 15: věk respondentů (celek) 2023

		Věk			
		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	11	49	9,5	9,8	9,8
	12	82	15,9	16,3	26,1
	13	59	11,4	11,8	37,8
	14	21	4,1	4,2	42,0
	18	38	7,4	7,6	49,6
	19	95	18,4	18,9	68,5
	20	62	12,0	12,4	80,9
	21	26	5,0	5,2	86,1
	22	6	1,2	1,2	87,3
	23	9	1,7	1,8	89,0
	24	4	,8	,8	89,8
	25	2	,4	,4	90,2
	26	2	,4	,4	90,6
	27	5	1,0	1,0	91,6
	28	1	,2	,2	91,8
	29	1	,2	,2	92,0
	30	4	,8	,8	92,8
	31	1	,2	,2	93,0
	32	2	,4	,4	93,4
	33	3	,6	,6	94,0
	34	4	,8	,8	94,8
	35	2	,4	,4	95,2
	36	4	,8	,8	96,0
	37	4	,8	,8	96,8
	39	1	,2	,2	97,0
	40	2	,4	,4	97,4
	41	2	,4	,4	97,8
	42	3	,6	,6	98,4
	44	2	,4	,4	98,8
	45	3	,6	,6	99,4
46	2	,4	,4	99,8	
49	1	,2	,2	100,0	
	Celkem	502	97,3	100,0	
Vynechaná	System	14	2,7		
Celkem		516	100,0		

Věková kategorie se při souhrnu všech tří šetření rozšířila na 11-49 let. I tak ale byla nejvíce zastoupena respondenty, kterým v době sběru dat bylo 19 let a to počtem 95 (18,9 %) respondentů. Stejně jako u šetření na Policejní akademii, několik z věkových skupin respondentů bylo zastoupeno pouze jedním respondentem. Respondenti ve věku 38, 43, 47 a 48 tedy nebyli v tomto výzkumu zastoupeni vůbec.

Tabulka 16: pohlaví respondentů (celek) 2023

		Pohlaví			
		Četnost	Procenta	Procenta z platných	Kumulativní procenta
Platná	Muž	245	47,5	49,2	49,2
	Žena	253	49,0	50,8	100,0
	Celkem	498	96,5	100,0	
Vynechaná	System	18	3,5		
Celkem		516	100,0		

Při sečtení všech respondentů převažovaly ženy a to počtem 253 (50,8 %) nad muži, kterých bylo 245 (49,2 %).

Tabulka 17: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (celek) 2023

**Pohlaví \* Kategorizované skóre testu NMP-Q**

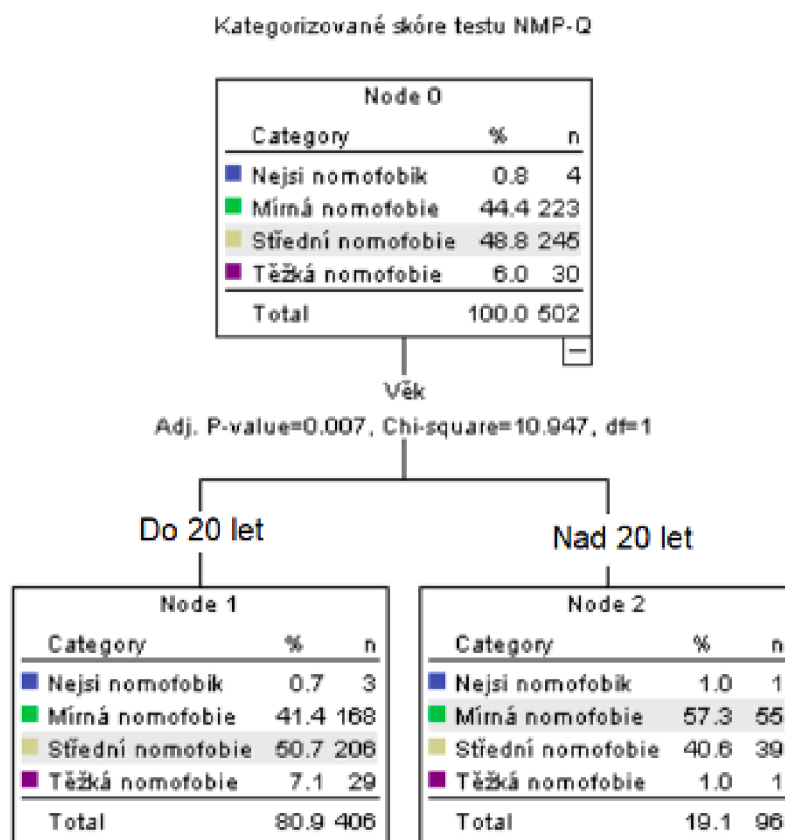
			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsi nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Pohlaví	Muž	2	121	109	13	245
		Žena	1	100	136	16	253
	Celkem		3	221	245	29	498
Řádková procenta	Pohlaví	Muž	,8%	49,4%	44,5%	5,3%	100,0%
		Žena	,4%	39,5%	53,8%	6,3%	100,0%
	Celkem		,6%	44,4%	49,2%	5,8%	100,0%

Na kategorizované skóre NMP-Q mělo vliv jak pohlaví, tak věk. Výsledky byly podobné jako při šetření na Policejní akademii a to tak, že ženy trpí nejvíce střední nomofobií v počtu 136 (53,8 %) respondentů. Druhá nejčastější kategorie u žen byla mírná nomofobie, která byla zastoupena počtem 100 (39,5 %) respondentek. U mužů byly tyto dvě kategorie prohozeny, ale procentuální rozdíl mezi nimi není tak znatelný jako u žen. Muži trpí nejvíce mírnou nomofobií v počtu 121 (49,4 %) respondentů. V těsném závěsu, a to počtem 109 (44,5 %) respondentů, figurovala kategorie střední nomofobie. Stejně jako na Policejní akademii a na gymnáziu se i zde potvrdilo, že ženy jsou k této novodobé závislosti náchylnější než muži. I v kategorii těžké nomofobie se tak potvrzuje. Zatímco mužů, vykazujících těžkou nomofobii, bylo 5,3 %, žen bylo ještě o 1 % více.



Tabulka 18: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (celek) 2023

## Vliv věku



Dle věku a jeho vlivu na celkové výsledky byli respondenti rozděleni, stejně jako u šetření na Policejní akademii, do 2 věkových skupin. První do 20 let, druhá nad 20 let. Výsledky i zde vyšly podobně jako při posledním zmiňovaném šetření a to tak, že celkově byla nejvíce zastoupena střední nomofobie počtem 245 (48,8 %) respondentů. U věkové kategorie do 20 let spadali respondenti nejčastěji do střední nomofobie a to počtem 206 (50,7 %) respondentů. Naopak u kategorie nad 20 let stále převyšovala mírná nomofobie s počtem 55 (57,3 %) respondentů. Horší výsledky jednoznačně prokázali mladší jedinci, a to i z toho důvodu, že kategorie „těžká nomofobie“ byla zastoupena 7,1 % respondentů. Zatímco u věkové skupiny nad 20 let se jednalo o pouhé 1 %. Tím se potvrdilo, že mladší jedinci vykazují vyšší míru nomofobie, než jejich starší kolegové. <sup>108</sup>

<sup>108</sup> Sociologické šetření v roce 2023, organizovala PA ČR v Praze, Katedra bezpečnostních studií. [cit.5.2.2024]



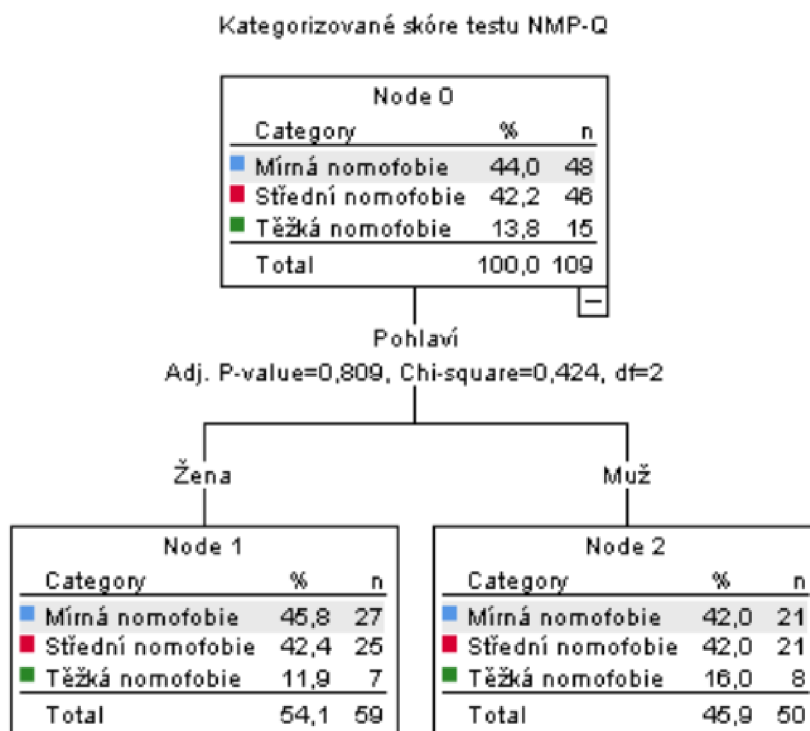
### 9.3 Ostatní šetření z předchozích let

V předchozí kapitole byly popsány výsledky šetření z roku 2023, které byly prováděny na třech školách. U dvou z nich probíhalo šetření už před rokem 2023. Na ZŠ Nehvizdy bylo prováděno šetření i v roce 2022. U Policejní akademie České republiky v Praze probíhalo šetření v letech 2019-2022. U níže zmíněných výzkumných šetření byl taktéž použit standardizovaný test NMP-Q pro měření úrovně nomofobie. Výběr respondentů byl stanoven na základě dostupnosti.

#### Studenti 2. stupně ZŠ Nehvizdy, Praha – východ 2022

Tento výzkum byl stejný jako v roce 2023 prováděn u studentů 2. stupně ZŠ Nehvizdy. Soubor respondentů byl tvořen 109 respondenty. Jednalo se o přesně polovinu respondentů v porovnání s rokem 2023.

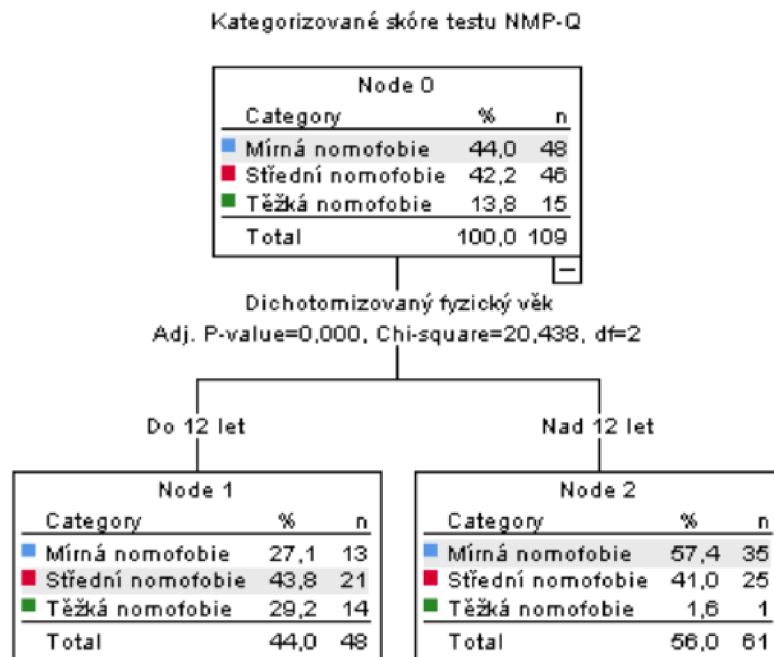
Tabulka 19: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (ZŠ Nehvizdy) 2022



Nejvíce zastoupenou kategorií byla mírná nomofobie (44 %). Druhá nejpočetnější byla střední nomofobie (42,2 %). Třetí pak těžká nomofobie (13,8 %) V porovnání s rokem 2023, kdy nejvíce zastoupena byla kategorie střední nomofobie (46,8 %) lze zaznamenat, oproti roku 2022, nárůst míry závislosti na mobilním telefonu. U žen převažovala mírná nomofobie, konkrétně se jednalo o 45,8 %

respondentek. U mužů byly výsledky ve stejném poměru u mírné i střední nomofobie a to 42 % respondentů. Výsledky, v porovnání s rokem 2023 vypadají příznivěji, protože u obou pohlaví převažovala v roce 2022 mírná nomofobie, na rozdíl od roku 2023, kdy převažovala střední nomofobie. Problémem v tomto roce ale byla míra těžké nomofobie, kterou vykazovalo o 3,2 % respondentů více, než v roce 2023 a to celých 13,8 % respondentů.

Tabulka 20: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (ZŠ Nehvizdy) 2022



Ačkoliv věkové rozložení respondentů nebylo tak velké, jako například u šetření na Policejní akademii, i tak se našel věcně významný rozdíl mezi těmi respondenty, kterým bylo v době sběru dat pod 12 let a těmi, kterým bylo nad 12 let. Takový věcně významný rozdíl se při šetření v následujícím roce nenašel. Z výsledků vyšlo najevo, že mladší respondenti mají větší počet zastoupených v kategorii střední nomofobie (43,8 %), zatímco respondenti starší 12 let mají největší zastoupení u mírné nomofobie (57,4 %). Velký rozdíl se ale prokazuje u kategorie těžké nomofobie. Zatímco respondenti starší 12 let mají procentuální zastoupení v této kategorii pouze 1,6 %, respondenti mladší 12 let pak 29,2 %. Znamená to, že téměř třetina respondentů do 12 let má značný problém se závislostí na mobilním telefonu.

## Studenti policejní akademie ČR v Praze 2019-2022

Toto šetření bylo realizováno katedrou bezpečnostních studií Policejní akademie ČR v Praze, s pomocí NMP-Q dotazníku. Respondenti byli vybíráni, jako u všech ostatních šetření, dle dostupnosti.

Tabulka 21: kategorizované skóre testu NMP-Q dle roku sběru dat (PAČR) 2019-2022

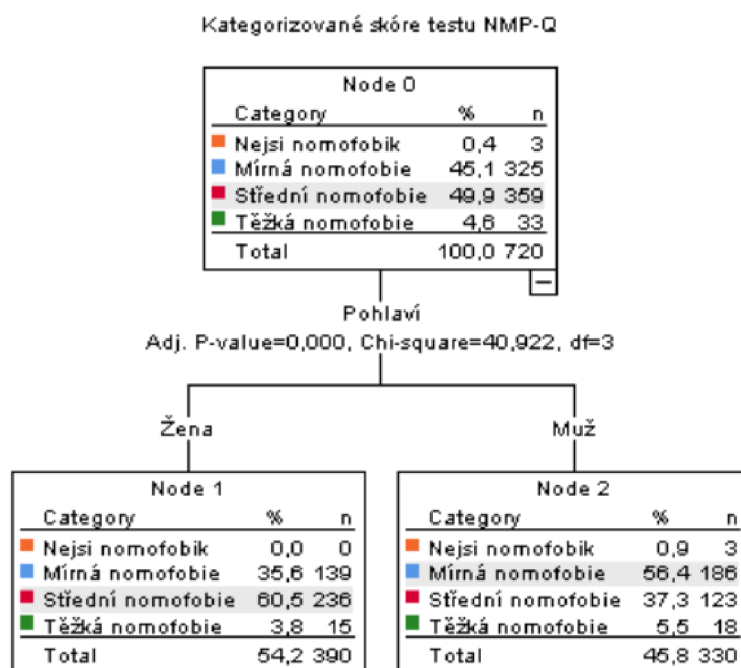
			Kategorizované skóre testu NMP-Q				Celkem
			Nejsí nomofobik	Mírná nomofobie	Střední nomofobie	Těžká nomofobie	
Četnost	Rok sběru dat	2019	2	89	68	10	169
		2020	0	34	62	4	100
		2021	1	82	103	12	198
		2022	0	120	126	7	253
	Celkem	3	325	359	33	720	
Řádková procenta	Rok sběru dat	2019	1,2%	52,7%	40,2%	5,9%	100,0%
		2020	,0%	34,0%	62,0%	4,0%	100,0%
		2021	,5%	41,4%	52,0%	6,1%	100,0%
		2022	,0%	47,4%	49,8%	2,8%	100,0%
	Celkem	,4%	45,1%	49,9%	4,6%	100,0%	

Tabulka 22: kategorizované skóre testu NMP-Q (PAČR) 2019-2022

Pohlaví			Rok sběru dat		
Node 0			Node 0		
Category	%	n	Category	%	n
Žena	54,17	390	2019	23,47	169
Muž	45,83	330	2020	13,89	100
Total	(100,00)	720	2021	27,50	198
			2022	35,14	253
			Total	(100,00)	720
Kategorizovaný fyzický věk			Kategorizované skóre testu NMP-Q		
Node 0			Node 0		
Category	%	n	Category	%	n
31 až 39 let	9,34	67	Mírná nomofobie	45,14	325
Do 19 let	26,36	189	Střední nomofobie	49,86	359
20 až 23 let	44,63	320	Těžká nomofobie	4,58	33
24 až 30 let	9,62	69	Nejsí nomofobik	0,42	3
Nad 39 let	10,04	72	Total	(100,00)	720
Total	(100,00)	717			

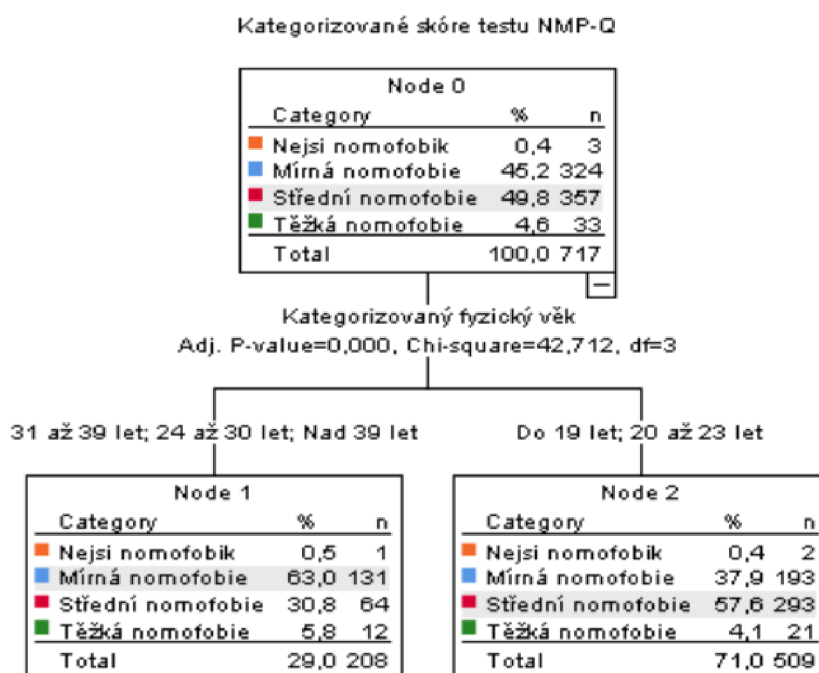
Z výsledné tabulky lze vyčíst narůstající trend u střední nomofobie mezi lety 2019-2020. V roce 2019 byla zastoupena 68 (40,2 %) respondenty, zatímco v roce 2020 byla na úrovni 103 (62 %) respondentů. V roce 2021 míra střední nomofobie opět začala klesat a z 52 % se v roce 2022 dostala na 49,8 %. Důvodem tohoto vzrůstajícího a následně klesajícího trendu mohla být pandemie Covidu-19, jejíž dopady jsou podrobněji rozepsány v 5. kapitole této bakalářské práce.

Tabulka 23: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (PAČR) 2019-2022



Na základě celého sledovaného období mezi lety 2019-2022 byl vytvořen klasifikační strom, ze kterého plyne, následující. U žen byla zaznamenána vyšší míra střední nomofobie (60,5 %), než u mužů. U mužů byla zaznamenána nejčastěji mírná nomofobie (56,4 %). Z toho vyplývá, že ženy mají se závislostí na telefonu větší problém než muži.

Tabulka 24: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (PAČR) 2019-2022



Z výsledků vyplynulo, že za mezi lety 2019-2022 vykazují respondenti do věku 23 let nejčastěji střední formu nomofobie (58 %). Starší respondenti (nad 24 let) vykazují nejčastěji mírnou formu nomofobie (63 %). Z hlediska těžké nomofobie ale není mezi věkovými kategoriemi tak razantní procentuální rozdíl. Dokonce hůře vychází starší respondenti, kde těžkou nomofobii vykazuje 5,8 %. Oproti mladším respondentům, kteří vykazují těžkou nomofobii 4,1 %. I přes větší procentuální hodnoty starších respondentů u těžké nomofobie se však potvrzuje, jak již bylo zmíněno v teoretické části bakalářské práce, že mladší jedinci mají větší tendenci k tomu být závislí na svém mobilním telefonu.<sup>109</sup>

## 9.4 Základní zjištění

Vezmou-li se dohromady veškeré výzkumy prováděné mezi lety 2019-2023 na všech typech škol, lze dedukovat následující zjištění.

- do kategorie těžké nomofobie spadali nejvíce respondenti ZŠ jak v roce 2022, tak v roce 2023 – ukazuje se, že mladší respondenti jsou k nomofobii podstatně náchylnější než respondenti starší
- jediné šetření, kde muži vykazovali vyšší míru nomofobie než ženy, bylo při šetření na ZŠ v roce 2023
- v roce 2023 se prokázala vyšší míra nomofobie u žen při šetření na SŠ a VŠ
- u ZŠ v roce 2022 byla nejčastěji zaznamenána mírná nomofobie (44 %), v roce 2023 to byla střední nomofobie (46,8 %) - došlo tedy k nárůstu intenzity nomofobie
- u respondentů ze SŠ nespadal v roce 2023 ani jeden respondent do kategorie „nejsi nomofobik“, nebo „těžká nomofobie“
- u šetření na VŠ v roce 2023 převažovala vyšší míra nomofobie u respondentů do 20 let, než u respondentů nad 20 let – mladší jedinci jsou tedy náchylnější k závislosti na mobilním telefonu

---

<sup>109</sup> Sociologické šetření v letech 2019-2022, organizovala PA ČR v Praze, Katedra bezpečnostních studií. [cit.5.2.2024]

- celkové výsledky (všech typů škol) v roce 2023 ukázaly, že u žen převažuje střední nomofobie více než u mužů, u kterých byla nečetnější mírná nomofobie
- celkové výsledky (všech typů škol) v roce 2023 ukázaly, že převažuje střední nomofobie nad všemi ostatními kategoriemi
- nejvíce těžkých nomofobiků na VŠ bylo zaznamenáno v roce 2021 a to počtem 12 (6,1 %)
- mezi lety 2019 a 2020 byl prokázán nárůst nomofobie u studentů VŠ – v roce 2019 vykazovali respondenti nejčastěji mírnou nomofobii, v roce 2020 to byla střední nomofobie
- mezi lety 2019-2022, při šetření na VŠ, vykazovaly vyšší míru nomofobie ženy než muži

## Závěr

I když je pojem nomofobie stále mnohým neznámý, ukazuje se, že tento novodobý fenomén průřezově postihuje celou populaci. Z výsledků v empirické části bakalářské práce vyšla najevo data, která se ve valné většině shodují s výroky odborníků zmiňovaných v teoretické části. Těmito výroky jsou například to, že mezi rizikové skupiny spadají mladí lidé a ženy. Z celkových výsledků vyšlo najevo, že stejně tak tomu bylo i u šetření mezi respondenty z řad studentů, nejen v minulém roce, ale i v přechozích letech. Dále bylo potvrzeno, že pandemie ovlivnila míru nomofobie a to takovým rozsahem, že dodnes se výsledky nedostaly do dob před pandemií, i když mají klesající tendenci. NMP-Q dotazník (viz příloha 1), do kterého jsou zaznamenávány odpovědi respondentů, měří míru nomofobie a dokáže tak být velmi vhodným ukazatelem v prokázání rozsahu závislosti. Jeho nevýhodou je ale to, že se nezaobírá příčinami, proč nomofobie vzniká, a proto se musíme spokojit pouze s hypotézami odborníků, které jsou zmiňované v teoretické části bakalářské práce. Těmito příčinami mohou být například různé osobnostní, nebo sociodemografické rysy. V potaz je také potřeba brát i to, že výsledky mohly být ovlivněny nepravdivými výpověďmi respondentů, kteří například s cílem neskončit do vyšší kategorie míry nomofobie, zakroužkovali odpovědi nepravdivě. Stejně tak došlo k vyřazení některých dotazníků z důvodu neuvedení věku nebo pohlaví, které by v následném hodnocení mohly způsobit chyby ve výsledcích a znehodnotily by tak celý výzkum. I přes to ale výsledky nevyšly nijak příznivě a valná většina respondentů se pohybovala na bodové škále, která vykazuje střední nomofobii. Tito jedinci by již měli začít, dle odborníků, uvažovat o své závislosti. Hůře na tom jsou už jen respondenti z kategorie těžké nomofobie, kterým je doporučováno vyhledat odbornou pomoc. Procentuálně byla tato skupina nejvíce zastoupena hlavně respondenty ze základní školy.

Je potřeba se zaměřit na prevenci, nejen u dospělých, ale hlavně u dětí, které jsou nejrizikovější skupinou ke vzniku závislosti a jejichž budoucnost mají v rukou primárně jejich rodiče, kteří počínající vznik nomofobie u svých dětí mohou ovlivnit pomocí různých metod, které jsou popsány v kapitole 7.

Nomofobie může ovlivnit život jedince nejen z hlediska jeho zdraví, ale i v jiných oblastech jako je například oblast mezilidských vztahů, finanční oblast, bezpečnostní oblast a další. Tyto negativní dopady mohou mít velký vliv na celkovou životní úroveň uživatele mobilního telefonu. Ačkoliv se může zdát, že mobilní telefon přináší pouze samá pozitiva a usnadňuje jeho uživateli život, tak tomu tak není.

Zajímavé poznatky o tomto problému přinesl německý neurovědec Manfred Spitzer, který přišel s pojmem digitální demence, který označuje skutečnost, že nás moderní technologie, včetně mobilních telefonů, dělají prokazatelně hloupější. Dále také varuje, že závislost na moderních technologiích bude mít v budoucnu obrovské negativní dopady na naše zdraví, které si dnes ani zdaleka nedokážeme představit.

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



## Seznam použité literatury

### Knižní zdroje

1. FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5078-6.
2. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672676.
3. SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
4. URBAN, Lukáš. *Rizikové chování a sociálně rizikové skupiny*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2023. ISBN 978-80-7251-556-1.

### Internetové zdroje

1. <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/33/176-181.pdf>
2. <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>
3. <https://www.adzpo.sk/sk/adzpo-archiv/152-2004-rocnik-39/cislo-3/571-mobilomania-dalsi-navyk>
4. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/exposure-therapy>
5. <https://childmind.org/article/when-should-you-get-your-kid-a-phone/>
6. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
7. <https://www.cnews.cz/clanky/jak-se-psala-historie-mobilnich-telefonu-ve-svete-i-u-nas/>
8. <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>
9. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-the-time-we-spend-on-social-media>
10. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1691671>
11. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1252099/full>
12. <https://www.harmonyhit.com/phone-screen-time-statistics/>

13. <https://www.healthline.com/health/anxiety/effects-on-body>
14. <https://www.healthline.com/health/depression/effects-on-body>
15. <https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body>
16. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2022/08/18.01.030.20221003.pdf>
17. <https://ijip.in/articles/study-on-nomophobia-and-anger-among-undergraduates-during-covid-19-pandemic/>
18. <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/7/595>
19. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/8/107>
20. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nomophobia#treatments>
21. <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F60-F69>.
22. <https://www.mobilephonemuseum.com/phone-detail/7025>
23. <https://myacare.com/blog/how-to-overcome-nomophobia-no-mobile-phone-phobia>
24. <https://www.nbcnews.com/storyline/the-big-questions/your-smartphone-may-actually-be-changing-human-race-n743866>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3354400/>
26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4334454/>
27. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>
28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>
29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9315523/>
30. <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>
31. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1855970>
32. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
33. <https://plus.rozhlas.cz/na-cem-jsme-zavisli-a-proc-co-s-nami-udelala-pandemie-serial-o-zavislostech-a-8542199/3>
34. <https://www.policie.cz/clanek/statistika-nehodovosti-900835.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>
35. <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-rady-ii.aspx?q=Y2hudW09Nw%3D%3D>

36. <https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/1495-syndrom-fantomovych-vibraci-priznaky-projevy-symptomy-pricina-lecba>.
37. <https://www.psychologs.com/nomophobia-symptoms-causes-and-prevention/>
38. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201808/the-a-z-of-strange-and-bizarre-addictions-part-1>
39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29132081/>
40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32663990/>
41. [https://www.researchgate.net/publication/307090848\\_Characterizing\\_the\\_technological\\_evolution\\_of\\_smartphones\\_insights\\_from\\_performance\\_benchmarks](https://www.researchgate.net/publication/307090848_Characterizing_the_technological_evolution_of_smartphones_insights_from_performance_benchmarks)
42. [https://www.researchgate.net/publication/369924025\\_Impacts\\_of\\_the\\_COVID-19\\_pandemic\\_on\\_the\\_social\\_sphere\\_and\\_lessons\\_for\\_crisis\\_management\\_a\\_literature\\_review#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/369924025_Impacts_of_the_COVID-19_pandemic_on_the_social_sphere_and_lessons_for_crisis_management_a_literature_review#fullTextFileContent)
43. [https://www.researchgate.net/publication/330521664\\_Mobile\\_Phone\\_Addiction\\_Symptoms\\_Impacts\\_and\\_Causes-A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/330521664_Mobile_Phone_Addiction_Symptoms_Impacts_and_Causes-A_Review);
44. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953621002665>
45. <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>
46. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214003227>
47. [https://spomocnik.rvp.cz/clanek/21948/PROC-MOBILY-VE-SKOLE-ZAKAZOVAT.html?nahled=.](https://spomocnik.rvp.cz/clanek/21948/PROC-MOBILY-VE-SKOLE-ZAKAZOVAT.html?nahled=)
48. <https://www.statista.com/statistics/218984/number-of-global-mobile-users-since-2010/>
49. <https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/ctyrka-nejcasteji-zneuzivanych-leku-zpusobuji-zavislost-a-mohou-i-zabijet-453>
50. <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>
51. <https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747>
52. <https://www.webmd.com/eye-health/blue-light-reduce-effects>

## Seznam tabulek

Tabulka 1: kategorizované skóre testu NMP-Q (ZŠ Nehvizdy) 2023

Tabulka 2: věk respondentů (ZŠ Nehvizdy) 2023

Tabulka 3: pohlaví respondentů (ZŠ Nehvizdy) 2023

Tabulka 4: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (ZŠ Nehvizdy) 2023

Tabulka 5: kategorizované skóre testu NMP-Q (gymnázium) 2023

Tabulka 6: věk respondentů (gymnázium) 2023

Tabulka 7: pohlaví respondentů (gymnázium) 2023

Tabulka 8: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (gymnázium)

Tabulka 9: kategorizované skóre testu NMP-Q (PAČR) 2023

Tabulka 10: věk respondentů (PAČR) 2023

Tabulka 11: pohlaví respondentů (PAČR) 2023

Tabulka 12: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (PAČR) 2023

Tabulka 13: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (PAČR) 2023

Tabulka 14: kategorizované skóre testu NMP-Q (celek) 2023

Tabulka 15: věk respondentů (celek) 2023

Tabulka 16: pohlaví respondentů (celek) 2023

Tabulka 17: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (celek) 2023

Tabulka 18: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (celek) 2023

Tabulka 19: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (ZŠ Nehvizdy) 2022

Tabulka 20: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (ZŠ Nehvizdy) 2022

Tabulka 21: kategorizované skóre testu NMP-Q dle roku sběru dat (PAČR) 2019-2022

Tabulka 22: kategorizované skóre testu NMP-Q (PAČR) 2019-2022

Tabulka 23: kategorizované skóre testu NMP-Q dle pohlaví (PAČR) 2019-2022

Tabulka 24: kategorizované skóre testu NMP-Q dle věku (PAČR) 2019-2022

## Seznam příloh

Příloha č. 1 Test NMP-Q

Test obsahuje celkem 20 výroků – u každého označte na 7 bodové škále hodnotu Vaší odpovědi, kdy: 1 = (naprosto nesouhlasím) 2 3 4 5 6 7 = (silně nesouhlasím)

**1. Cítil/a bych se nepříjemně bez neustálé možnosti přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.**

1      2      3      4      5      6      7

**2. Byl bych naštvaný/á, kdybych se nemohl/a podívat na informace na svém mobilním telefonu, kdykoliv bych chtěl.**

1      2      3      4      5      6      7

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

1      2      3      4      5      6      7

**4. Naštvalo by mě, kdybych nemohl/a používat mobilní telefon a jeho aplikace, kdybych chtěl/a.**

1      2      3      4      5      6      7

**5. Znejistěl/a bych, kdyby mi v telefonu došla baterie. Vybitý mobilní telefon mě děsí.**

1      2      3      4      5      6      7

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

1      2      3      4      5      6      7

**7. Pokud bych neměl/a v mobilním telefonu signál nebo přístup k wifi, neustále bych kontroloval/a jejich dostupnost.**

1      2      3      4      5      6      7

**8. Kdybych nemohl/a používat svůj mobilní telefon, bál/a bych se, že si nebudu moci vyhledat, ověřit určité informace, nebo najít nějaké místo.**

1      2      3      4      5      6      7

**9. Kdybych nemohl/a déle svůj mobilní telefon používat, cítil/a bych nutkání ho alespoň zkontrolovat.**

1      2      3      4      5      6      7

**Pokud bych u sebe neměl/a (např. 1. den) svůj mobilní telefon:**

**10. Cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a okamžitě komunikovat se svou rodinou nebo přáteli.**

1      2      3      4      5      6      7

**11. Bál/a bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátelé kontaktovat.**

1      2      3      4      5      6      7

**12. Byl/a bych nervózní, protože bych nemohl/a přijímat hovory a textové zprávy.**

1      2      3      4      5      6      7

**13. Byl/a bych nervózní, protože bych nebyl/a v kontaktu se svou rodinou nebo přáteli.**

1      2      3      4      5      6      7

**14. Byl/a bych nervózní, protože bych nevěděl/a, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.**

1      2      3      4      5      6      7

**15. Cítil/a bych úzkost, bez neustálé možnosti kontaktu s rodinou a přáteli.**

1      2      3      4      5      6      7

**16. Byl/a bych nervózní, protože bych byl/a odtržen/a od své online identity.**

1 2 3 4 5 6 7

**17. Cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a sledovat informace od mých kontaktů ze sociálních sítí a online médií**

1 2 3 4 5 6 7

**18. Cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a přijímat upozornění na aktualizace v rámci sociálních sítí a online médií**

1 2 3 4 5 6 7

**19. Byl/a bych nervózní, protože bych nemohl/a kontrolovat emaily.**

1 2 3 4 5 6 7

**20. Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co dělat.**

1 2 3 4 5 6 7

**Na závěr sečtete čísla Vašich odpovědí = dosažený počet bodů**

## **HODNOCENÍ**

**Do 20 bodů: Nejsi nomofobik.** Máš zdravý vztah ke svému mobilnímu zařízení a nemáš problém být od něj na nějakou dobu oddělen.

**21-60 bodů : Mírná nomofobie.** Jsi trochu nervózní, když zapomeneš svůj telefon doma nebo uvízneš někde bez Wi-Fi signálu, ale v zásadě netrpíš žádnou větší úzkostí.

**61-100 bodů: Střední 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 uvažovat o řešení své závislosti na mobilním telefonu.

**101 a více 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 zahájit léčbu závislosti na mobilním telefonu.