

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

NADUŽÍVÁNÍ CHYTRÝCH
TELEFONŮ A INTERNETU
EXCESSIVE INTERNET AND SMARTPHONE USE



Magisterská diplomová práce

Autorka: **Bc. Eva Švidrnochová**

Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2018

Děkuji PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za profesionální a zároveň lidský přístup při vedení práce, trpělivost, cenné rady a povzbuzení při odborných konzultacích. Ráda bych poděkovala také Erlinovi Emrys za jeho lásku, trpělivost a podporu. S vděčností také skládám hold své rodině za jejich pochopení a podporu, kterou mi poskytovali nejen při psaní této práce, ale také během celého studia. Další dík patří samotným probandům, kteří mi v rámci dotazníku ochotně poskytli své zkušenosti. Největší „děkuji“ pak patří Bohu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Nadužívání chytrých telefonů a internetu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Praze dne 28.2.2018

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	7
1	Internet	8
	1.1 Definice internetu	8
	1.2 Specifika online komunikace	8
	1.3 Děti a internet	10
	1.3.1 Digital natives vs. digital immigrants.....	11
	1.4 Používání internetu v ČR.....	12
	1.4.1 Zvětšující se počet připojených domácností a jedinců.....	12
	1.4.2 Online aktivity	13
	1.5 Internet jako dobrý sluha (přínosy internetu)	13
	1.5.1 Digitální vzdělanost a rozvoj dětí.....	14
	1.5.2 Internet a zdraví.....	14
	1.6 Internet jako zlý pán (rizika internetu)	15
	1.6.1 Vybraná rizika online komunikace.....	15
	1.6.2 Zdravotní dopady používání internetu	16
	1.6.3 Závislost na internetu	16
2	Závislost na internetu – nadužívání internetu	17
	2.1 Závislost a nadměrné užívání	18
	2.2 Kritéria závislosti.....	19
	2.3 Prevalence.....	20
	2.4 Teorie internetové závislosti.....	21
	2.5 Komorbidita a rizikové faktory	22
	2.6 Diagnostika a měření závislosti na internetu.....	23
	2.7 Léčba závislosti na internetu	25
3	Chytré mobilní telefony	27
4	Závislost na chytrém telefonu	29
	4.1 Výzkumy používání a nadužívání chytrých telefonů	30
	4.1.1 Úzkost a odloučení od mobilního telefonu.....	30
	4.1.2 Švýcarská studie používání chytrých telefonů	31
	4.1.3 Další studie závislosti na chytrých telefonech	32
	4.2 Vybrané škály a metody používané k měření závislosti na chytrém telefonu	33
	4.2.1 SAS.....	33
	4.2.2 SAS-SV	34

4.2.3	SAPS	34
4.2.4	Jiné metody.....	35
VÝZKUMNÁ ČÁST.....		36
5	Výzkumný problém.....	37
6	Typ výzkumu a použité metody	38
6.1	Testové metody	38
6.1.1	Série otázek zjišťující styl používání chytrého telefonu.....	38
6.1.2	Dotazník zjišťující míru nadměrného používání internetu.....	39
6.1.3	Sebeuposuzovací škála SAS-SV	40
6.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování	41
7	Sběr dat a výzkumný soubor.....	43
7.1	Charakteristiky výběrového souboru.....	43
7.2	Pilotní sběr dat	44
7.3	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	45
8	Práce s daty a její výsledky	46
8.1	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	46
8.1.1	Přehled platnosti hypotéz	51
8.2	Probandi nevlastníci chytrý telefon	52
8.3	Psychometrické ukazatele použitých škál	53
8.4	Prevalence.....	53
9	Diskuze	54
9.1	Srovnání výsledků s jinými studiemi	54
9.2	Limity výzkumu	55
9.3	Prevalence a současné trendy	56
10	Závěr.....	58
11	Souhrn.....	59
CITOVANÁ LITERATURA		63
PŘÍLOHY.....		70
ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE.....		71
ABSTRACT OF THESIS.....		72

ÚVOD

Téma závislosti na chytrých telefonech nebo na internetu se velmi často objevuje nejen v českých médiích, mnohdy v souvislosti s dětmi a jejich životními podmínkami změněnými moderními technologiemi. „*My běhali venku po lese, oni sedí zavření u počítače.*“ nebo „*Ti dnešní mladí pořád něco ťukají do mobilu*“, to jsou hlasy, které jsou v poslední době dosti výrazné a můžeme je zaslechnout od rodičů, prarodičů, učitelů nebo kohokoli, kdo s dětmi pracuje. Ale nejsou to jen děti, technologie mění životy i nás, dospělých a našich přátel a rodin. Existují tři důvody, které mě vedou k zájmu o toto téma.

Jsem Češka. Česká republika patří mezi země s nejvyšším počtem odeslaných SMS a nejvyšším počtem vypitých piv. V Česku je víc aktivních SIM karet než obyvatel (na 100 obyvatel připadá 128 sim-karet, a to jsou do statistiky započítána i nemluvnata). Češi jsou také známí svou oblibou ve videohrách.

Jsem zvědavá. Při rešerši jiného tématu jsem narazila na korejský výzkum závislosti na mobilních telefonech a zajímalo mě, jak jsme na tom my, Evropané. V rámci mateřského kontinentu byl největší inspirací výzkum ze Švýcarska (viz kap. 4.1.2), v rámci České republiky pak výzkumy kolegů z IRTISu (*Interdisciplinary Research Team on Internet and Society*).

Dívám se okolo sebe s očima doširoka otevřenými. Třetím a patrně nejvýraznějším důvodem zájem o tuto problematiku je samotná vlastní zkušenost se světem okolo sebe. Vidím rodiče, jak dávají chytrý mobilní telefon dítěti v poměrně brzkém věku, „*aby se zabavilo*“ a pak, později, těm samým dětem vyčítají, že tráví na chytrých telefonech velké množství času a „*už se se mnou vůbec nebaví*“. Při svých toulkách městem už téměř nevidím osoby, které by neměly v ruce mobilní telefon. V restauracích, kavárnách, kinech, dokonce i divadlech jsem stále častěji svědkem toho, že lidé se plně nevěnují aktivitě, pro kterou se domnívám, že do daného prostředí přišli, neboť jejich pozornost je neustále přerušována pohledy na mobilní telefon, v některých případech dokonce i bez toho, aby si chytrý telefon pozornost vyžádal např. pípnutím nebo vibrací.

Cílem této práce ale není poukázat na internet a chytré telefony jako na něco apriori špatného. Přináší nám také mnoho výhod jako například snadnou komunikaci na dálku v reálném čase nebo jsou instantním zdrojem informací. Cílem je pouze prozkoumat používání chytrých telefonů a internetu, potencionální závislost na jejich používání a možné souvislosti nadužívání chytrých telefonů a internetu s demografickými ukazateli a dalšími relevantními proměnnými souvisejícími s životním stylem a zdravím.

TEORETICKÁ ČÁST

1 INTERNET

Společnost se změnila. Změnila se i s příchodem knihtisku, s příchodem novin, televize. V čem je ale internet nový? V čem je tak převratný? Nové technologie vždy přináší obavy z jejich důsledků. I internet přinesl obavy a zároveň naděje. Může (a děje se to) tvarovat budoucnost. Je třeba si uvědomit, že televize, internet a mobilní telefony, jsou více než jen „technologie“. Mění způsob, jak spolu komunikujeme a mění naši společnost (Miller, 2011).

1.1 Definice internetu

Internet můžeme definovat jako „*mezinárodní síť; celosvětovou počítačovou síť umožňující globální komunikaci a sdílení informací ze všech oborů lidské činnosti*“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 228). Internet jako World Wide Web byl spuštěn v roce 1991 (Miller, 2011) a sloužil nejprve k vědeckým účelům a komunikaci, nyní je už využití i obchodní a komerční (McQuail, 2009).

Livingstone (2002) ve své knize o nových médiích a jejich vlivu na děti a dospívající mluví hlavně o televizi, vzhledem k datu vydání knihy je to pochopitelné. Překvapuje mě, jak markantním způsobem se změnila média za pouhých 15 let, kolik novinek přišlo a jak rychle jsme si zvykli je používat. Doba se zrychluje. Informační a komunikační technologie (mobilní telefony, počítače a internet) jsou v současnosti nezbytnostmi jak pro jedince, tak i pro fungování celé společnosti. Mezi největší výhody patří zvýšení efektivity práce a zároveň snižování nákladů, urychlení a zdokonalení komunikace nebo práce (studium) na dálku (Vacek, 2017).

1.2 Specifika online komunikace

Jeden z nejvýznamnějších procesů, který ovlivňuje online komunikaci a kterým se právě online komunikace liší od komunikace tváří v tvář je **disinhibiční efekt**. Disinibice je dle Hartla „*odtlumení, ztráta zábran*“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 103). Následkem právě této ztráty zábran mohou lidé na internetu o sobě sdělovat důvěrné informace nebo se chovat způsobem, jakým by se v „běžné realitě“ nechovali.

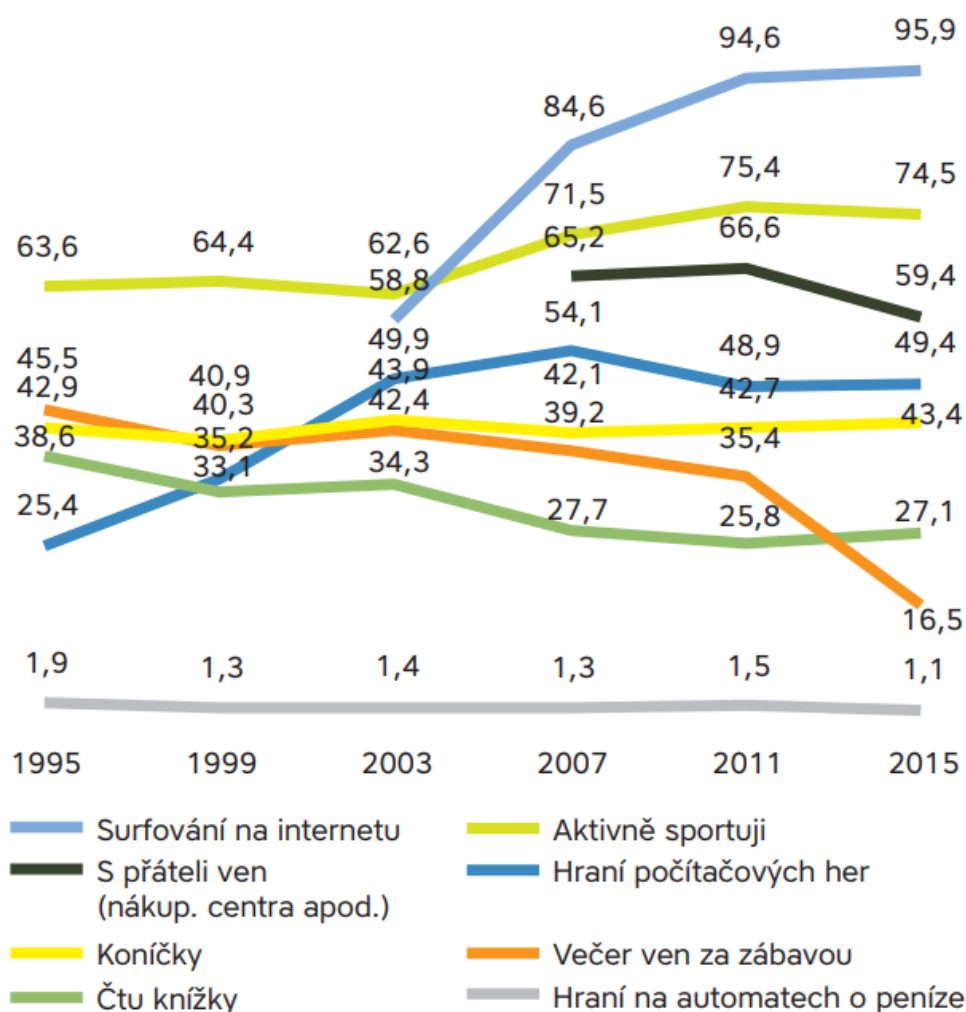
Suler (2004) popisuje zdroje, ze kterých disinhibiční efekt vychází, těmito zdroji jsou anonymita („neznáš mě“), neviditelnost („nevidíš mě“), asynchronicita („uvidíme se později“), solipsistická introjekce („vše je jen v mé hlavě“), disociativní představivost („je to jen hra“) a minimalizace autority („jsme si rovni“).

Atraktivita internetu spočívá mimo jiné ve svobodě, anonymitě a absenci neverbální komunikace. Na síti může uživatel regulovat, co chce o sobě sdělit a prezentuje jen to, co zrovna chce. Může se také vydávat za někoho jiného nebo jen experimentovat s chováním a identitami. Díky tomu se ovšem často objevuje **ztráta zábran a extremizace názorů a postojů** (Vacek, 2017). S tím se pojí pojem „flaming“, který se může objevit ve formě nepřátelského komentáře, urážky nebo nadávky (Cho & Kwon, 2015). *Útočník (flamer) opakovaně umisťuje urážlivé vzkazy do diskusních fór a následně stupňuje své útoky, přičemž ohnivě hájí své názory. Flamer útočí na toho, s jehož názory nesouhlasí, nepoužívá však propracovanou argumentaci, ale jednoduše nadává, uráží, vyhrožuje* (E-bezpečí, 2008). Flaming se odlišuje od nekonstruktivní kritiky, která se zaměřuje vždy na nějaký produkt nebo problém, flaming se zaměřuje přímo na danou osobu.

1.3 Děti a internet

V Evropské školní studii o alkoholu a jiných drogách (ESPAD), která je prováděna opakovaně vždy po 4 letech na vzorku 15 - 16letých adolescentů, se nástup moderních technologií projevil zejména v oblasti změny preference volnočasových aktivit. Jak můžeme vidět v grafu níže, zatímco obliba sportu, koníčků a knih je u českých adolescentů v čase relativně stabilní, zvyšuje se obliba „surfování“ na internetu a klesá oblíbenost večerních výletů za zábavou (Mravčík, 2016).

Obvyklé trávení volného času – frekvence 1 týdně a častěji, rok 2015, v %



Obrázek 1: Graf trávení volného času (Mravčík, 2016)

Ze studie dále vyplývá, že 27,6 % českých studentů hraje denně nebo téměř denně počítačové hry, 83,9 % denně surfuje na internetu, 41,5 % studentů stráví v běžný všední den na internetu 4 a více hodin, 53,4 % pak 4 a více hodin o víkendu.

Co se týče mladších dětí (9-16 let), i u nich je používání internetu běžnou součástí života, v rámci Evropy se 93 % dětí připojuje na internet alespoň jednou týdně, 60 % pak každý nebo skoro každý den. V České republice používá internet každý den nebo skoro každý den 75 % dětí. Děti se připojují na internet v čím dál mladším věku. Nejčastějším (87 %) místem, kde se děti na internet připojují je domov (druhým nejčastějším je pak škola, 63 %) (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson, 2010) ¹.

Profily na sociálních sítích má v Evropě 26 % dětí ve věku 9-10 let a toto číslo s věkem narůstá. V 11–12 letech je to téměř polovina evropských dětí (49%), u 13–14 letých je to 73 % a u 14–15 letých pak již 82 %. V České republice má pak profil na sociální síti 72 % dětí ve věku 9–16 let, což naši zemi řadí k výraznému nadprůměru. Tyto profily jsou nejčastěji soukromé (43 %), nebo částečně soukromé (28 %, viditelný pro přátele přátel nebo uživatele stejné sociální sítě), ale v 26 % jsou tyto profily veřejné a přístup na ně má kdokoli (Livingstone & Haddon, 2009).

1.3.1 Digital natives vs. digital immigrants

V souvislosti s technologiemi a různými věkovými skupinami je na místě uvést dva široce užívané pojmy a těmi jsou digital natives a digital immigrants. Pod pojmem digitální domorodci (*digital natives*) si lze představit generaci dětí, která se na rozdíl od svých rodičů již narodila do světa informačních technologií a zná tak celý život virtuální prostředí (Thomas, 2011). Naproti tomu digital immigrants (doslovně přeloženo digitální přistěhovalci) jsou lidé, kteří nevyrostali v době s takto rozvinutými technologiemi.

Je důležité si uvědomit, že to není pouze věk, co tyto dvě skupiny odlišuje. Digital natives aktivně přijímají a vyhledávají nejnovější technologie, jsou na změny zvyklí a pokrok berou jako něco běžného. Generace, která nevyrostala v těchto technologiemi ovlivněných podmínkách může mít problém s pochopením tohoto „nového světa“ (Palfrey & Gasser, 2016).

¹ Výzkum EU Kids online, Evropská statistika; Soubor tvořilo přes 25 tisíc dětí ve věku 9-16 let z 25 evropských zemí.

1.4 Používání internetu v ČR

Internet je nám blíže než kdy před tím. V této kapitole se podíváme na statistiky používání internetu v domácnostech v České republice a na aktivity, které děti a dospělí na internetu podnikají.

1.4.1 Zvětšující se počet připojených domácností a jedinců

Mít doma počítač se stává téměř samozřejmým. Český statistický úřad uvádí, že v roce 2006 byl alespoň jeden počítač v 39 % domácností, v roce 2015 jej měly už 4 domácnosti z 5 (79 %). S přístupem na internet je to podobné. Zatímco v roce 2006 mělo doma přístup na internet 29 % domácností, v roce 2015 je to už 79 % - tj. téměř každá, která má počítač. Domácnosti s dětmi pak mají přístup na internet téměř vždy (94 %), domácnosti bez dětí pak v 65 % (Informační společnost v číslech, 2016).

Roste také obliba mobilního internetu, každý rok přibývají noví uživatelé, a to napříč věkovým i vzdělanostním spektrem (viz tabulka níže).

využívání mobilního internetu v %	2013	2014	2015
celkem (16–74 let)	21,9	30,9	40,1
podle pohlaví			
muži 16+	25,6	34,3	41,7
ženy 16+	15,1	23,0	32,5
podle věkových skupin			
16–24 let	49,2	64,8	77,1
25–34 let	37,2	52,9	68,0
35–44 let	24,9	34,0	48,6
45–54 let	13,8	22,6	28,1
55–64 let	4,8	9,9	14,2
65+	1,3	2,5	3,1
podle dokončeného vzdělání (25+)			
základní	1,5	4,0	9,2
střední bez maturity	8,8	13,8	20,5
střední s maturitou	19,3	28,7	34,8
vysokoškolské	35,9	44,6	59,1
podle specifické skupiny populace			
ženy na rodičovské dovolené	22,2	32,8	51,2
studenti 16+	52,7	69,0	80,1
starobní důchodci	1,3	2,5	3,3

Tabulka 1 Používání internetu v mobilu (Informační společnost v číslech, 2016)

Mobilního internet je oblíbený také u dětí. Ve věkové skupině 9-10 let se na mobilní internet připojuje 23 % dětí, prostřednictvím Wi-Fi sítí se pak dostává na internet 36 % dětí. Dostupnost mobilního internetu se s věkem zvětšuje, u skupiny dětí ve věku 13 a 14 let je to 43 % (připojování přes Wi-Fi sítě se drží na 39 %) (Mascheroni & Ólafsson, 2014).

1.4.2 Online aktivity

Mezi nejrozšířenější online aktivity dospívajících a dospělých (16–74) můžeme dle průzkumu Českého statistického úřadu (Informační společnost v číslech, 2016) řadit posílání emailů (71 % respondentů), čtení online zpráv (65 %), vyhledávání informací (zejména o zboží a službách 63 %, o cestování 45 % a o zdraví 37 %), internetové bankovníctví (45 %) a přehrávání a stahování hudby a filmů (40 %). Rozšířené jsou také sociální sítě (37 %), telefonování přes internet (30 %), poslech rádia (21 %), sledování televize (20 %) nebo hraní počítačových her (19 %). V poslední době je také čím dál častější nakupování přes internet (25 % lidí v roce 2010 a 42 % v roce 2015).

Aktivity, které podnikají na internetu nejčastěji evropské děti (9–16 let) jsou školní práce (85 %), hraní her (83 %), sledování videí (76 %), používání komunikačních aplikací (62 %). Méně se pak vyskytuje publikování obrázků (39 %), přeposílání nebo sdílení zpráv (31 %), používání webkamery (31 %), používání stránek pro sdílení souborů (16 %) a blogování (11%) (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson, 2010).

1.5 Internet jako dobrý sluha (přínosy internetu)

Nad přínosy internetu panuje diskuze, zastánci tohoto nového média vidí nové příležitosti pro zapojení do veřejného dění, kreativitu, sebevyjádření a hry, obrovskou dostupnost informací, znalostí a zkušeností, což podporuje rozmanitost, rozdílnost a diskuzi. Možnosti téměř neomezené komunikace jsou opravdu ohromující. Skeptici v moderních technologiích vidí konec dětství, nevinnosti, tradičních hodnot a autorit (Livingstone, 2002).

K roli komunikace mezi lidmi a moderním technologiím se vyjadřuje i Stephen Hawking. *„Po miliony let lidstvo žilo stejně jako zvířata. Pak se stalo něco, co rozpoutalo sílu naší představitivosti. Naučili jsme se mluvit a naučili jsme se naslouchat. Řeč umožnila předávání myšlenek, umožnila lidem pracovat společně na vybudování nemožného. Největších úspěchů jsme jako lidstvo dosáhli tím, že jsme mluvili a největších neúspěchů tím, že nemluvili. Naše největší naděje by se v budoucnu mohly stát realitou. Díky technologiím, které máme k dispozici, máme neomezené možnosti, můžeme dosáhnout čehokoli. Jediné, co musíme udělat, je zajistit, abychom spolu stále mluvili* (Goodreads, n.d.).

1.5.1 Digitální vzdělanost a rozvoj dětí

V dnešní době je digitální vzdělanost jedním ze základních požadavků kladených na zaměstnance a české děti jsou, co se týče digitální vzdělanosti, velmi nadprůměrné. Liberální a intenzivní přístup k internetu sice českým dětem může přinést zvýšené riziko, nicméně přináší také nadprůměrné schopnosti používání internetu a také nadprůměrnou schopnost rizikům čelit. Dokáží tedy těžit z pozitivních možností, které internet přináší (Livingstone a kol., 2010).

Pozitivní vliv internetu a informačních technologií na děti a mládež je kvůli svým rizikům často opomíjen. Možnost svobodně si vyhledat, co mě zajímá, je velmi přínosná jak pro vzdělávání, tak osobnostní rozvoj. Na internetu může vzdělávání probíhat zábavnou formou. Technologické vymoženosti také podporují rozvoj logického myšlení, paměti, vytrvalosti a rozvoj prostorové představivosti (Vacek, 2017).

1.5.2 Internet a zdraví

Moderní technologie jsou často kritizovány pro jejich negativní vliv na zdraví, ale je nutné zmínit, že našly své využití v oblasti zlepšování zdravotního stavu. Existují speciální přístroje, např. přenosné monitory srdeční činnosti, krokoměry nebo PDA (osobní digitální asistenti). Tyto přístroje pomáhají zaznamenat vykonávané činnosti, tep, užívané léky atd. Na základě těchto informací pak mohou lékaři léčbu „ušít na míru“ – vyhovět tak fyziologickým potřebám pacienta a zároveň zohlednit jeho návyky (Nolen-Hoeksema, 2012).

Internet se stal zdrojem informací o zdraví a nemocech pro miliony lidí po celém světě. Kvalita informací je ovšem různá. Není neobvyklé, že pacient položí lékaři otázku založenou na mylných předpokladech, které získal při čtení některé z méně seriózních stránek nebo diskuzních fór. Je potřeba si uvědomit, že každý pacient je jedinečný, každá nemoc je jedinečná a co zabírá jednomu, nemusí zabírat (nebo může dokonce uškodit) druhému (Nolen-Hoeksema, 2012). Více o tématu rostoucího významu internetu jako prostředku k vyhledávání informací souvisejících se zdravím se můžeme dočíst v přehledové studii Kračmarové a Tavela (2016).

V souvislosti s tematikou internetu a zdraví bych ještě ráda upozornila na původně britský projekt „Health talk“, který se rozšířil již do 13 zemí a má své zastoupení i v ČR. Výzkum v České republice realizuje Institut sociálního zdraví na Univerzitě Palackého

v Olomouci (OUSHI). Jedná se o kvalitativní výzkum metodikou DIPEX², jehož výsledky jsou přehledně a uživatelsky přívětivě prezentovány na webových stránkách.³ „Hovory o zdraví odpovídají na otázky, na které se třeba bojíte zeptat svého lékaře. Je uklidňující vědět, že kolem mě jsou lidé, kteří procházejí stejnou zkušeností jako já.“ (Hovory o zdraví, n.d.) Projekt cílí na sdílení zkušeností s onemocněním, webová stránka poskytuje spolehlivé informace o zdraví pro pacienty od pacientů.

1.6 Internet jako zlý pán (rizika internetu)

„Proč nám skvělá technika, která šetří práci a usnadňuje život, dosud přinesla tak málo štěstí? Odpověď je prostá: protože jsme se ji nenaučili rozumně užívat.“
Albert Einstein (Barták, 2010)

Vedle závislosti na internetu a s ní spojených problémů může mít používání internetu negativní vliv na kognitivní funkce, tělesný zdravotní stav i psychickou pohodu.

1.6.1 Vybraná rizika online komunikace

Internet umožňuje anonymní komunikaci mezi lidmi s potencionálně nebezpečnými atributy, které jsme si stručně představili v kapitole 1.2. Níže uvádíme rizika právě oné online komunikace.

Tak jako každá mince má dvě strany, také seznamování se na internetu a setkávání se s neznámými lidmi, které daná osoba poznala na internetu může být skvělou příležitostí, nicméně existuje také nepopiratelné riziko zneužití. Internet poskytuje velkou anonymitu a osoba na druhé straně počítače nemusí být ta, za kterou se vydává. Tato problematika je zejména u dětí vykreslována jako velmi nebezpečná, ve skutečnosti však k nepříjemným setkáním nebo dokonce zneužití dochází velmi zřídka (Dědková, 2014).

Mezi další rizika používání internetu patří online obtěžování a kyberšikana (Šmahaj, 2014), vystavení se sexuálním obsahům na internetu u nezletilých (Ševčíková, 2014) nebo skupina rizik spojených s publikováním osobních informací a ztráty soukromí, zejména při používání sociálních sítí dětmi (Macháčková, 2014).

² Tavel, P., Klůzová Kráčmarová, L., Půžová, Z., Dubovská, E. (2015)

³ <https://hovoryozdravi.cz/>

1.6.2 Zdravotní dopady používání internetu

Carr (2011) se ve své knize *The Shallows* (česky vyšlo pod názvem “Nebezpečná mělčina: Jak internet mění náš mozek”) zamýšlí nad užitečností a zároveň rizikem moderních technologií. Jako velké riziko vnímá zjednodušování denních činností, které může vést k tomu, že méně trénujeme naši paměť a myšlení. Dále upozorňuje na neustálé narušování pozornosti způsobené právě informačními a komunikačními technologiemi. Narušováním pozornosti se zhoršuje konsolidační proces a naše paměť pak může sloužit hůře. Velké množství informací, které na nás internet “chrlí” se proto nedostane dále než do krátkodobé paměti, a proto se z nich nemohou vyvinout stálé vědomosti.

Mezi přímé zdravotní důsledky nadměrného používání informačních technologií můžeme zařadit riziko narušení denního rytmu, spánkové deprivace a s ní spojené únavy, zhoršenou orientaci v čase a v prostoru, bolesti zad, šíje, hlavy a očí a zanedbávání osobní hygieny a výživy (Brenner, 1997; Young, 1999; Wieland, 2005 in Vacek, 2017).

1.6.3 Závislost na internetu

V poslední době se natolik rozšířilo velké množství aktivit, které můžeme na internetu vykonávat, že pojem „závislost na internetu“ můžeme chápat spíše jako zastřešující termín pro několik dílčích poruch. Závislosti na internetu jako komplexnímu fenoménu se budeme věnovat v kapitole 2, zde si pouze uvedeme dílčí typy a nejrozšířenější poruchy, které s nadměrným používáním internetu souvisí.

Youngová (1998) rozlišuje několik subtypů online závislosti: kyber-sexuální závislost, kyber-vztahovou závislost (nadměrnou angažovanost ve vztazích udržovaných online), net kompulzi (obsesivní gambling nebo nakupování), zahlcení informacemi (informační přesycení) a konečně počítačová závislost (obsesivní hraní her). Média a internet obzvláště se za 20 let změnila, nicméně v souladu s nadčasovým pohledem Youngové se mezi hlavní poruchy, které souvisí s používáním internetu v dnešní době řadí: závislost na online počítačových hrách, závislost na kybersexu, online gambling a závislost na sociálních sítích (Škařupová, 2015).

2 ZÁVISLOST NA INTERNETU – NADUŽÍVÁNÍ INTERNETU

Když se řekne závislost, většina lidí si představí člověka, který se nedokáže obejít bez drogy, často alkoholu nebo jiných psychotropních látek, páchá trestnou činnost, je agresivní a nevyzpytatelný. Jiní lidé si představí osoby závislé na tabákových výrobcích a s tím související medializované téma „protikuřáckého zákona“ (zákon č. 65/2017 Sb.). U behaviorálních závislostí však droga ve smyslu „užívané látky“ úplně chybí. Co ale mají závislosti jak látkové, tak nelátkové společné, je rys „neschopnosti se obejít bez něčeho nebo někoho“ (Hartl & Hartlová, 2010).

K behaviorálním (nelátkovým) závislostem jako k novým formám závislosti se v současnosti obrací pozornost odborné i laické veřejnosti. V odborných časopisech i v médiích se objevují články o „závislosti“ na jídle, partnerovi, telefonu, práci (workoholismus), internetu, pornografii, sociálních sítích, kompulzivním nakupování atp. Gamblerství (patologické hráčství) bylo dokonce jako první behaviorální závislost uvedeno v DSM V, později také v MKN 10 jako diagnóza F 63.0, skupina nutkavých a impulzivních poruch (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

Pojďme si tedy vysvětlit, jak tyto nelátkové závislosti fungují. Některé chování, podobně jako užití omamných a psychotropních látek, může vyvolat krátkodobou odměnu, která dané chování posiluje, a to i v případě, že toto chování má nepříznivé důsledky a dané osobě jsou známy. Tato snížená kontrola chování byla v historii chápána několika (často navzájem se nevylučujícími) způsoby. Jedním z nich je zařazení tohoto chování mezi nutkavé a impulzivní poruchy, poruchy v impulzivně-kompulzivním spektru, jiným pak výše zmíněné „nelátkové – behaviorální“ závislosti (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010).

Jedné ze zmíněných nelátkových závislostí je zasvěcena i tato kapitola. Nadužívání internetu vyvolává diskuze jak v laické, tak odborné veřejnosti. Často můžeme slyšet rodiče, jak si stěžují, že je jejich dítě k telefonu „přirostlé“ a že je „na tom internetu úplně závislé“. Právě chytrým mobilním telefonům se pak budeme věnovat v kapitole 3 a 4. Nyní se podívejme, co víme o nadměrném užívání internetu, excesivním používáním internetu a internetové závislosti.

2.1 Závislost a nadměrné užívání

Závislost na internetu jako vynořující se fenomén 21. století můžeme nahlížet optikou dvou extrémů. Pravda, jak už to tak bývá, se nachází někde uprostřed. Na jedné straně je přístup, který závislost na internetu mírně bagatelizuje a považuje ji pouze za hypotetický následek používání tohoto nového média. Z historie víme, že s novými médii přicházely vždy i obavy o dopad na společnost (sám Sokrates obviňoval z hloupnutí lidí písmo), nicméně společnost byla vždy schopna se se změnami vyrovnat. Na druhé straně stojí pohled na internet jako nové médium, které má obrovský vliv na fyzickou, sociální i psychickou pohodu. S tímto pohledem se často ztotožňují sdělovací prostředky a můžou vyvolávat morální paniku (Blinka, 2015). Je nutné si uvědomit, že každého člověka, a tedy každé patologické chování, je nezbytné vnímat v kontextu dané osobnosti, daného prostředí, dané situace, a proto i účinky tohoto nového média se budou u různých lidí lišit.

I když se internetové závislosti věnuje v poslední době velká pozornost, o její definici a vůbec vhodnost použití tohoto pojmu nepanuje přílišná shoda. Pojem **závislost** (*internet addiction*) se často používá tam, kde problematické používání internetu naplňuje určitá kritéria, faktory závislosti. Oproti tomu **nadměrné užívání internetu** (*excessive internet use*) je častější tam, kde jsou naplněna jen některá kritéria (Blinka, 2015). **Problematické používání internetu** (*problematic internet use*) pak definujeme jako neschopnost jedince kontrolovat užívání internetu, což vede k negativním důsledkům v běžném životě (Spada, 2014).

Existence tohoto fenoménu v našem prostředí potvrzena již dříve, například v roce 2003 se u častých uživatelů českých chatovacích serverů dala závislost diagnostikovat u 16 % respondentů⁴, u vysokoškolských studentů používajících internet pak procent 6 (Šimková & Činčera, 2004).

V odborných kruzích se také diskutuje nad otázkou, zda je internet mediátorem nebo prediktorem patologie. Jinými slovy – zda si jedinec určité sklony s sebou nese a na internetu nalézá vhodné prostředí pro jejich projevení, nicméně patologie by se projevila i bez internetu (mediátor), nebo internet podnítil chování, které by bez internetu nenastalo (prediktor) (Blinka, 2015).

⁴ Skupina „často chatujících“ probandů n=357, skupina studentů n=341; měřeno škálou Youngové (1998).

2.2 Kritéria závislosti

Závislost má dle Griffithse (2015) šest komponent, šest kritérií, které pokud jsou naplněny, můžeme danou osobu označit za „závislou“. Kritérii jsou:

- **salience** (droga/médium se stane nejdůležitější aktivitou v životě daného jedince a ovlivňuje jeho myšlení, pocity a chování),
- **změny nálad** (subjektivní zážitky, které jsou popisovány jako důsledek vykonávání aktivity např. pocity vzrušení, stav plynutí „flow“ nebo uklidňující pocity úniku a znecitlivění),
- **abstinenční příznaky** (objevují se nepříjemné psychické nebo i fyzické symptomy, když je používání zařízení přerušeno nebo omezeno, může se objevit třes, náladovost...),
- **zvyšující se tolerance** (jedinec potřebuje čím dál více času stráveného používáním daného zařízení k tomu, aby dosáhl původních výsledků),
- **relaps** (tendence k opakovaným návratům k dřívějším vzorcům závislostního chování, které se, často i ve své extrémní podobě rychle obnoví po období abstinence nebo kontrolovaného používání),
- **konflikt** (jedná se o konflikty jak interpersonální – mezi uživatelem a lidmi okolo něj, tak konflikty technologie a jiných aktivit, např. práce, školy, sociálních aktivit, koníčků a zájmů a konflikty intrapersonální, tj. konflikty v samotném uživateli (ztráta kontroly) plynoucí z aktivity).

Z těchto šesti kritérií se jeví jako klíčový právě zmíněný konflikt – o závislosti totiž mluvíme pouze v případě, že daná aktivita způsobuje člověku v jeho životě výrazné problémy (Blinka, 2015). Celá problematika kritérií je o něco složitější, než by se dalo na první pohled říci. Pokud se podíváme na definice behaviorálních závislostí, často si můžeme všimnout, že téměř všechny denní aktivity by mohly vést k závislosti (Lečbych, 2013). A tedy pro výzkum jen „kritéria“ nestačí, je třeba chápat klienta v širším kontextu a dívat se na jeho chování z psychologického hlediska (Billieux, Schimmenti, Khazaal, Maurage & Heeren, 2015). Lečbych (2013) také upozorňuje na riziko devalvace pojmu závislost a na fakt, že osoby splňující shodná symptomatická kritéria pro závislost mohou mít zcela odlišnou motivaci svého chování.

Co se týče množství času stráveného online, může, ale nemusí to být ukazatel závislosti. To, že je člověk s telefonem nebo počítačem „srostlý“, má různé důvody např.

pracuje v IT, žije se žurnalistikou, žije v jiné zemi a je tak v kontaktu s rodinou... Takže tento jedinec může na počítači trávit většinu dne a pravděpodobně bychom ho neklasifikovali jako „závislého“. V již dříve zmíněné studii Šimkové a Činčery (2004) se nicméně ukázalo, že délka času stráveného na internetu pozitivně koreluje s mírou závislosti (počtem naplněných diagnostických kritérií). Naopak klinické zkušenosti tento trend spíše vyvracejí (např. Lečbych 2013). To, co je u jednoho člověka považováno za zjevně patologické, může u jiného být považováno za racionální a účelné (další příklady např. Beastess, 2016).

2.3 Prevalence

K rozšíření závislosti v populaci se vyjadřuje Griffiths (2015, str. 185) takto: *„Závislost jako taková se sice objevuje, ale pokud máme onu závislost vymezenou a máme jasně stanovená kritéria, pak vidíme, že se týká pouze minimálního počtu uživatelů.“* Jinými slovy, mnoho lidí může nadužívat moderní technologie, ale závislími bychom diagnostikovali pouze hrstku z nich.

Udávaná prevalence závislosti se ve výzkumech značně liší. Je to způsobeno jednak různými použitými metodami výzkumu a použitými diagnostickými škálami, tak také mezní úrovně (*cut-offs*) pro diagnostikování závislosti jsou v různých studiích různé. Z těchto důvodů prevalence dosahuje poměrně širokých hodnot – od 0,8 % v Itálii po 26,7 % v Hong Kongu (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014). Další výzkumy uvádějí prevalenci v USA a Evropě mezi 1,5 % a 8,2 %, procenta se opět liší v závislosti na použitých kritériích a metodách výzkumu (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Cheng a Li (2014) vycházejí z dat od cca 89 000 probandů z 31 států. Celosvětová prevalence internetové závislosti se na základě tohoto výzkumu odhaduje na 6 procent.

2.4 Teorie internetové závislosti

Používání internetu a účinky internetu jsou v „*transakčním, recipročním vztahu*“ (Blinka, 2015, str. 12). Je nutné zdůraznit, že se v tomto případě nejedná o jednoduchou kauzalitu ve smyslu používání → účinek, protože do situace vstupuje člověk, ve svém vlastním jedinečném kontextu. Motivy a následky se tedy často překrývají, což může vést k bludnému kruhu – např. již tak osamělý člověk se stává čím dál více sociálně izolovaným. Internet můžeme chápat jako nevhodnou (nebo dle Lečbycha (2013) i vhodnou) coopingovou strategii (Blinka, 2015).

Kontext, o kterém jsme mluvili výše můžeme shrnout do tří hlavních oblastí. První skupinou proměnných, které ovlivňují, jaké médium si daná osoba vybere a jak ho bude používat jsou **charakteristiky jedince** (osobnostní, psychické i fyzické), např. introvertnější lidé mohou spatřovat v internetu jednodušší způsob, jak komunikovat s druhými. Druhou oblastí kontextu je **sociální prostředí** (vliv rodiny, školy, kamarádů), přičemž rodiče mají zásadní vliv na to, jak jejich děti internet používají. Třetí oblastí jsou **societární podmínky** – ekonomické, kulturní a společenské podmínky, stupeň rozvoje mediální gramotnosti a společenský konsenzus (Blinka, 2015).

Např. **teorie deficitu sociálních kompetencí** (Caplan, 2003) vysvětluje častou komorbiditu mezi závislostí na internetu a sociální fobií (viz kap. 2.5). V centru teorie stojí často osamělý a depresivní jedinec, který si příliš nevěří, co se týče svých sociálních dovedností. Protože počítačová komunikace nese některé znaky, které mohou být přitažlivé právě pro osoby s nižšími sociálními kompetencemi, tato osoba může online komunikaci vnímat jako snadnější a méně riskantnější (Lečbych, 2013).

Mezi další teorie motivace k používání internetu patří **hypotéza řízení nálady** – potřeba uvolnit se, pobavit se, uniknout od stresu, smutku nebo úzkosti (Reinecke a kol., 2012), nebo **teorie užití a gratifikace** (McQuail, 2009), ve které jedinec na internetu uspokojuje potřeby kognitivní (informovanost), afektivní (zábava), personální (identita, status, hodnoty) a sociální (kontakt s ostatními, pocit sounáležitosti). Důležité je si uvědomit, že média často nabízejí uspokojení několika potřeb zároveň.

2.5 Komorbidita a rizikové faktory

Závislosti spolu mohou souviset a „nabalovat se na sebe“ a to i v kombinacích jak látkové, tak nelátkové. „*Osoby, jimž byla někdy diagnostikována některá z návykových poruch mají také významně vyšší riziko, že se u nich vyvine jiná návyková porucha*“ (Škařupová, 2015, str. 26). Nemusí se jednat pouze o závislosti látkové, objevují se i kombinace látkových a behaviorálních, např. často společně se vyskytující drogová závislost a patologické hráčství.

V některých výzkumech (viz níže) byly zjištěny souvislosti mezi závislostí na internetu a duševním onemocněním. Informace o tom, že spolu dané potíže mohou souviset je velmi důležitá jak pro diagnostiku, prevenci, léčbu, ale i porozumění mechanismu internetové závislosti.

V přehledové studii (Ko, Yen, Yen, Chen & Chen, 2012) se dočteme, že s internetovou závislostí může souviset drogová závislost, poruchy pozornosti, hyperaktivita, deprese, hostilita a sociální fobie. Komorbiditu s duševním onemocněním popisuje také další studie, která poukazuje na souvislosti závislosti na internetu s afektivními poruchami (depresí), úzkostnými poruchami (generalizovaná úzkostná porucha, sociální fobie) a ADHD (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Meta-analýza z roku 2014 (Ho a kol.) pak potvrzuje souvislost mezi internetovou závislostí a závislostí na alkoholu, poruchami pozornosti, hyperaktivitou, depresivní poruchou a úzkostí. Psychosomatické problémy, slabou imunitu a nízkou životní spokojenost v souvislosti s problematickým používáním internetu potvrdila i čínská studie (Cao, Sun, Wan, Hao & Tao, 2011).

Za prediktivní faktory pak můžeme považovat sociální fobii, ADHD a depresi (Ko a kol, 2012). Také rodinné prostředí a některé osobnostní rysy mají na vznik a rozvoj závislosti velký vliv. (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

Lečbych (2013) ve svém článku kritizuje jednostranný pohled na komorbiditu excesivního užívání internetu s jinými duševními problémy. Tento jednostranný pohled pramení z popisu využívání internetu jako **problému** jedince. Autor navrhuje, aby byl zohledněn také druhý pohled, kdy se můžeme na využívání internetu dívat jako na **prostředek kompenzace** určitých psychických či osobnostních problémů, tzn. vnímat používání internetu jako protektivní faktor. Vnímání používání internetu jako copingové strategie se objevuje i v britském výzkumu motivace k používání internetu (Kardefelt-Winther, 2014).

2.6 Diagnostika a měření závislosti na internetu

Diagnostika a měření závislosti může probíhat jak klinickou diagnostikou, rozhovorem, tak použitím (často sebe posuzovacích) škál. Bohužel neexistuje nic jako „univerzální nejlepší škála pro měření internetové závislosti“. Škál existuje velká řada⁵, jen těch serióznějších je okolo 20. Pro konstrukci škál jsou většinou kritéria internetové závislosti přejata z kritérií pro závislost na psychoaktivních látkách nebo patologickém hráčství. Jen pár škál má speciálně upravené položky pro internetovou závislost, např. čas strávený online nebo konkrétní problémy, které závislost způsobuje (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014).

Prvním výzkumníkem, který navrhl škálu k měření závislosti na internetu byla Youngová (1998), její článek a diagnostická metoda byla přelomová zejména svým prvenstvím. Jedná se o škálu **Internet Addiction Test (IAT)**, která obsahuje dvacet položek. Výhodou této škály je její původ v klinické zkušenosti autorky, nicméně škála byla vyvinuta před příchodem snadno dostupného vysokorychlostního internetu, online her pro mnoho hráčů, sociálních sítí a chytrých telefonů, což znamená, že některé položky už v dnešní době nejsou relevantní. Často se používá také zkrácená verze této škály (Young Diagnostic Questionnaire), který obsahuje osm položek, které jsou inspirovány diagnostickými kritérii pro patologické hráčství (Young, 1998).

Další hojně používanou škálou je „**Compulsive internet use scale**“, tedy škála kompulzivního používání internetu autorů Meerkerka a kol. (2009). Obsahuje 14 položek, na které testovaná osoba odpovídá v rámci 5 bodové Likertovy škály. Škála se zaměřuje jak na salienční, ztrátu kontroly, konflikty, syndrom odnětí, tak i na copingové strategie. Tato jednodimenzionální škála vykazuje dobrou interní konzistenci a vysokou reliabilitu.

Nizozemská škála „**Addiction-engagement questionnaire**“ měří závislost na počítači a počítačových hrách. Má 21 položek, které se dotýkají 7 oblastí závislosti (salienční, tolerance, změny nálad, relaps, abstinční příznaky, konflikty a problémy). Existuje také ve zkrácené formě (7 položek) a obě tyto formy vykazují dobrá psychometrická kritéria (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009).

⁵ Kuss a kol. (2014) nabízí obsáhlou přehledovou studii výzkumů internetové závislosti dostupných v databázi Web of Science z let 2000–2014, kde byl počet účastníků větší než 1000. Podmínky splnilo 68 studií.

Jednou z českých škál je **dotazník závislosti vytvořený výzkumníky z IRTIS Blinkou a Šmahalem** (Blinka, 2014). Autoři vycházejí z kritérií pro závislost podle Griffithse (viz kap. 2.2) a vytvořili desetipoložkovou sebesuzovaci škálu. Odpovědi jsou zaznamenávány na čtyřbodové Likertově škále. Škála má 6 dimenzí a níže uvádím celé znění (Blinka, 2014, str. 47).

1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?
4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
7. Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
8. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
10. Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?

Jako potencionálně závislé označujeme ty osoby, které alespoň na jednu položku v každé dimenzi odpověděli často (3) nebo velmi často (4). První dimenzi význačnost sytí první tři položky, toleranci položky 4 a 5, změny nálad položka 6., abstinenční příznaky 7. a relaps pak 8. Poslední dimenzi sociálního konfliktu zachycují položky 9 a 10.

2.7 Léčba závislosti na internetu

Oproti klasické léčbě (látkových) závislostí, kde je často cílem úplná abstinence, u behaviorálních závislostí je cílem léčby často kontrolované užívání, protože (vyjímaje gamblingu) jde často o aktivity, které jsou běžné a někdy i životně důležité, úplná abstinence tedy v těchto případech není nejvhodnějším řešením (Vacek & Vondráčková, 2014).

Jelikož má závislostní chování sebeuspokojující charakter (v daném okamžiku se při provádění cítí dobře), takže léčba bývá zahájena až v okamžiku, kdy postižený sám definuje své chování jako problémové (Vacek, 2017). „Závislí na počítačích“ tvoří nesourodou skupinu. Nešpor (2011) doporučuje **analyzovat potřeby klientů**, které se pomocí počítače snaží uspokojovat. Psycholog pak může nabídnout vhodnější alternativu uspokojení těchto potřeb bez toho, aniž by docházelo k újmě. U dětí pak doporučuje jako prevenci závislosti „tvrdou lásku“, tj. „*dávat najevo zájem a vřelost, ale také projevit obavy, upozornit na problémy a trvat na změně*“ (Nešpor, 2011, str. 34), dále také rozvíjení jiných zájmů a hledání jiných způsobů trávení volného času, nastavení přiměřených pravidel a spolupráci s dalšími členy rodiny.

Užitečná kniha americké autorky Youngové (1998) první svého druhu popisuje léčbu založenou na **práci s motivací**, rozpoznávání spouštěčů a vyhýbání se jim, změně životního stylu a využívání vlivu širšího okolí. Pro léčbu se využívá také **farmakologická léčba**, zatím ovšem v této oblasti není mnoho studií, nicméně data naznačují, že účinnou se jeví kombinace medikace a **kognitivně-behaviorální terapie** (Spada, 2014). Účinnost právě kombinace farmak a psychologického působení potvrzuje i metaanalytická studie z roku 2013 (Winkler, Dörsing, Rief, Shen & Glombiewski). Tato kombinace léčby je efektivní jednak pro snížení množství času, který klienti tráví online, tak pro zlepšení depresivních příznaků a také snížení úzkosti.

Jako 10 skupinových setkání je koncipován program „**Terapie realitou**“ korejského autora. Každé setkání je ve článku podrobně popsáno a lektor účastníky postupně provede procesem uvědomování si, co chtějí, kam směřují, jak to hodnotí a jaké mají plány (Jong-Un Kim, 2007).

Jak pro osoby ohrožené nadužíváním internetu, tak pro jejich blízké je určena kniha amerického psychologa profesora L. Rosenna, „*Idisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us*“ (2013). Autor zde prezentuje nejen psychologický pohled na technologie, ale nabízí velké množství rad a **tipů, jak**

s technologiemi žít, ale zároveň se nestát závislími, popřípadě jak omezit čas strávený online a vůbec jak bojovat se závislostí. Kniha je poměrně čtivá, psána populárně naučným jazykem, odborné poznatky jsou prezentovány srozumitelně a s mnoha příklady.

V oblasti prevence vzniku závislosti existují nejrůznější občanské aktivity, jako je např. Národní den bez informačních a komunikačních technologií⁶, který se slaví v Británii 28. června. V tento den jsou rodiny i jednotlivci vyzýváni k tomu, aby si dali od informačních a komunikačních technologií pauzu (*National unplugging day*).

Prevenici zajišťují dokonce už i samotné aplikace pro chytré telefony, které mají pomoci s eliminací jejich nadužívání. Jedna z aplikací „Vydrž“ (Hold) si získala poměrně velkou popularitu⁷ (např. v Norsku ji využívá až 40 % dětí ve školách). Aplikace uživatele za používání telefonu netrestá, naopak odměňuje je body za nepoužívání chytrého telefonu po určitou dobu. Za virtuální body si pak mohou studenti koupit sladkosti, lístky do kina apod. Odměny se liší dle země.

Problematické nadužívání telefonu a moderních technologií se věnuje také institut Re:life sídlící v Praze⁸. Organizace poskytuje poradenství a psychoterapii dětem i dospělým, pořádá semináře pro odborníky i laiky na témata zdravého používání informačních technologií a organizuje také off-line zážitkové programy.

⁶ <http://nationalunpluggingday.co.uk>

⁷ https://www.theguardian.com/technology/shortcuts/2018/jan/15/hold-app-norway-facebook-beat-smartphone-addiction?CMP=tw_t_a-technology_b-gdntech

⁸ Internet & Technology Recovery Institute; <http://re-life.cz/>

3 CHYTRÉ MOBILNÍ TELEFONY

Chytrý telefon (*smartphone*)⁹ je pojem označující mobilní telefon, které zastává ke svým běžným funkcím telefonu ještě mnoho funkcí počítače, typicky má dotykovou obrazovku, přístup k internetu a operační systém, ve kterém je možné spustit stáhnuté aplikace (Definition of smartphone in English by Oxford Dictionaries, 2018). Chytré telefony mají v podstatě zástupnou roli za osobní počítače, jsou portálem, bránou k internetu. Počítače se zmenšují a stejný výkon už mají i již zmíněné telefony, takže si mnozí z nás takový „malý počítač“ nosí s sebou v kapse.

Jak již bylo řečeno v úvodu, z průzkumu Česko v datech vyplývá, že na 100 obyvatel (občanů starších 6 let) České republiky připadá 98 mobilních telefonů (ne nutně chytrých). Trend vlastnictví mobilního telefonu zasahuje i starší generaci, na 100 seniorů připadá 96 mobilních telefonů. Stále více SIM karet využívá datové služby. Naproti tomu pevné linky pomalu vymírají. V Česku má pevnou linku jen 13 % domácností, kdežto v roce 1998, kdy móda pevných linek vrcholila to bylo 75 %. Není to nejméně v celé EU. Podobně je na tom ještě Slovensko a Polsko, naopak v Německu má pevnou linku stále ještě 85 % domácností. (Velký bratr v tenkém těle, 2017).

Obliba chytrých telefonů roste, mezi dětmi¹⁰ jsou dokonce nejpoužívanějšími zařízeními. Tím, že jsou osobní a přenosné, děti si je nosí stále s sebou, a tak se mobilní telefony stávají součástí různých sociálních situací a kontextů. Věk, ve kterém přichází děti do kontaktu s chytrými telefony, se navíc snižuje. Děti, kterým je teď mezi 9 a 10 lety začaly používat mobilní telefony, když jim bylo 7 (v průměru), zatímco dnešním teenagerům (15 – 16 let) bylo let 10, když poprvé použili internet. Dětem z ekonomicky bohatších rodin se chytrý telefon dostává do ruky v průměru o rok dříve než dětem ze rodin sociálně slabších. Co se týče pohlaví, jsou to chlapi, kteří se setkávají s internetem (v průměru) dříve (Mascheroni & Ólafsson, 2014).

⁹ „Chytrý dotykový mobilní telefon“ (*smarphone*), bude v práci označován pouze jako „chytrý telefon“. Proběhla konzultace s Ústavem pro jazyk Český (dne 19.10.2017) a dle vyjádření Ústavu je v českých médiích nejběžnější použití právě slovního spojení „chytrý telefon“ a to 16 536krát, oproti *smartphone* 46krát a s překladem chytrý dotykový mobilní telefon se nesetkáváme téměř vůbec.

¹⁰ Výzkum „Net Children Go Mobile“; věk dětí 9-16 let

Chytré telefony čím dál více zasahují do sociálního života dětí i dospělých. Výzkum společnosti Deloitte¹¹ ukázal, že třetina obyvatel Velké Británie ve věku 18-24 let používá chytrý telefon „vždy“ nebo „velmi často“, když jsou na setkání s přáteli, nakupují nebo se dívají na televizi. Jeden z deseti pak používá telefon při jídle – doma nebo v restauraci.

Otázku, jak velkou roli hraje mobilní telefon v životech lidí, se snažila v rámci výzkumu zodpovědět výzva „zkus si přežít 48 hodin bez použití mobilního telefonu“. Snadné, zdá se. Pro účastníky to, ovšem, tak snadné nebylo. Ze 102 oslovených se chtělo zúčastnit 82 osob a experiment dokončilo pouhých 12 z nich, což činí 85% neúspěšnost. Jako důvody k přerušení experimentu participanti uváděli přílišnou obtížnost úkolu, objevil se nějaký neodkladný problém, který museli řešit, někdo se na ně naštval anebo povinnosti vyžadovaly, aby mobilní telefon použili. Jen 3 respondenti uvedli, že se cítili spokojenější během tohoto dvoudenního období bez telefonu. Mobilní telefony se z „nadstandardu“ staly nezbytným luxusem a živým komunikačním nástrojem (Katz, 2006).

Mezi kladné stránky chytrých telefonů patří kromě možnosti být stále ve kontaktu v případě potřeby, okamžitého přístupu k informacím (jízdním řádům, mapám...) a funkce fotoaparátu také možnost využití při léčbě duševních onemocnění nebo cukrovky. Využití chytrého telefonu se od využití internetu obecně v oblasti zdraví liší zejména využitím mobilního potenciálu chytrých telefonů, snadno se vejdu do kapsy, údaje je možné zaznamenávat během celého dne (více viz kap. 1.5.2). Co se týče rizik používání chytrých telefonů, ve velké míře se překrývají s riziky používání internetu (viz kap. 1.6). Nyní se budeme věnovat právě jednomu z rizik, a to závislosti na chytrých telefonech a jejich nadužívání.

¹¹ Výzkum v UK v rámci celosvětového výzkumného projektu společnosti Deloitte „There is no place like phone“; n=4000; věk probandů ve studii 18-75 let (Smartphone ownership peaks, 2016).

4 ZÁVISLOST NA CHYTRÉM TELEFONU

Závislost na chytrých telefonech a závislost na internetu mají mnoho společného¹². Dalo by se říci, že chytrý telefon je pouze branou, přístrojem pro vstup na internet, proto se v této kapitole nebudeme opakovat a zdůrazníme pouze specifika této rychle se rozvíjející technické vymoženosti a poté se budeme věnovat současným výzkumům na toto téma a používaným diagnostickým škálám.

Specifikem chytrého telefonu je zejména jeho neustálá dostupnost. Chytré telefony jsou nám blíže, lidé často usínají s telefony na nočních stolcích, mají je celé dny u sebe v kapse nebo kabelce. Tato fyzická blízkost může vést také k větší frekvenci a delší době používání (srovnáváno s osobními počítači). Chytré telefony jsou nám dostupné mnohem více času. S tím také souvisí naše neustálá dostupnost pro naše přátele, rodinu nebo kohokoli, s kým komunikujeme. Ačkoli se zejména o mladé generaci ví, že je stále online, není stále známo, zda tento nepřetržitý přístup k internetu zvyšuje rizika jeho nadměrného používání. I zde proto platí opatrnost ve zjednodušování diagnostických kritérií pouze na dobu strávenou online (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015).

Jak již bylo řečeno, používání chytrých telefonů nám dovoluje kdykoli zjistit téměř cokoli, kdokoli nás může zastihnout a my zase můžeme kdykoli kontaktovat někoho dalšího. To je bezesporu výhoda. Může to mít ale i svou odvrácenou stranu. Chytrý telefon si může vyžadovat naši pozornost i ve chvílích, kdy se chceme soustředit. V jednom z výzkumů¹³ se ukázalo, že 62 % uživatelů chytrých telefonů si stěžuje, že je chytrý telefon vyrušuje od práce, rodiny nebo koníčků, ale zároveň si život bez chytrých telefonů nedokáží představit (Pearson & Hussain, 2015). V jiné studii se ukázalo, že 72 % evropských dětí ve věku 9 – 16 let cítí, že je potřeba, aby byli vždy dosažitelní, dostupní své rodině a přátelům.

¹² Pojmy „závislost“ a „nadměrné používání“ jsou i v této kapitole užívány dle vymezení z kap. 2.1, tedy na základě naplnění všech nebo některých kritérií.

¹³ n=256; věk 17-68 let.

(Mascheroni & Ólafsson, 2014). Dalšími výzkumy nejen na toto téma se budeme zabývat v následující kapitole.

4.1 Výzkumy používání a nadužívání chytrých telefonů

Touto problematikou se zabývají výzkumníci z celého světa, v čele ovšem stojí asijské země, především Jižní Korea. V této kapitole se budeme věnovat vybraným výzkumům zejména faktorů, které souvisí s nadměrným používáním chytrých telefonů a závislosti na nich.

4.1.1 Úzkost a odloučení od mobilního telefonu

Mezi jeden z psychologických fenoménů zkoumaný v souvislosti s mobilními telefony patří úzkost. Úzkost po odebrání telefonu lze vnímat jak samostatně, tak jako jeden z příznaků závislosti. Ačkoli se např. ve výzkumu Siggins a Flood (2014) zvýšená míra úzkosti¹⁴, po odebrání telefonu neprojevila, důvody můžeme nalézt spíše v limitech studie, zejména nízkém počtu participantů (n = 105, experimentální skupina n = 42, kontrolní n = 63) a „dobrovolnosti“ odebrání mobilního telefonu. Participantů si na začátku mohli vybrat, zda jim telefon na 12 hodin bude odebrán (experimentální skupina) nebo ponechán (kontrolní). Tento krok mohl značně zkreslit výsledky.

Jinak tomu je v americké studii (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014), kde výzkumníci měřili úzkost u osob, které se ocitly bez mobilního telefonu neočekávaně. Tito participantů se cítili signifikantně více úzkostní¹⁵ a tento efekt se projevil zejména u těch, které bychom mohli zařadit do kategorie „těžkých uživatelů“ (*heavy wireless mobile device users*). Závislost na mobilních telefonech tedy dle výzkumu může při jejich absenci způsobovat úzkost. Osoby, které vykazují vyšší míru závislosti dokonce mohou dle autorů pociťovat separační úzkost.

Pokud se člověk předem obává, že nebude moci telefon používat a úzkost pramení právě z této obavy, tak právě pro tento strach se vžil výraz nomofobie. Mezi příznaky patří nervozita, kdykoli nemá daná osoba telefon u sebe, neustálá kontrola, jestli ji nepřišla nová

¹⁴ Úzkost byla měřena dotazníkem úzkosti a úzkostnosti STAI; věk participantů 18-40 let.

¹⁵ n=163; metoda měření úzkosti – STAI; věk participantů 19 – 57 let, průměrný věk 24 let.

zpráva, nutkání okamžitě reagovat na zapípání telefonu, případně i „fantomové vibrace“ tj pocit, že telefon vibruje, i když tomu tak není (Kopecký, 2015).

4.1.2 Švýcarská studie používání chytrých telefonů

Jedna z prvních studií poskytující poznatky o používání mobilních telefonů, závislosti na nich a prediktorů této závislosti u mladých lidí v Evropě, byla publikována v roce 2015, tedy poměrně nedávno (Haug a kol, 2015). Výzkumníkům se podařilo získat vzorek 1519 studentů ze 127 odborných středních škol ve Švýcarsku. Testová baterie obsahovala položky zjišťující demografické údaje, položky souvisejícím se zdravím a životním stylem, položky zabývající se používáním chytrého telefonu (viz níže) a položky zkoumající závislost na chytrém telefonu. Použita byla zkrácená forma škály závislosti na mobilních telefonech SAS-SV korejských výzkumníků (Kwon a kol, 2013). Více informací o této škále může čtenář najít v kapitole 4.2.2. Německá verze SAS-SV byla vytvořena překladem anglické a korejské verze, a to anglicky a německy mluvícím studentem a korejsky a německy mluvícím studentem.

Používání mobilních telefonů bylo zkoumáno čtyřmi otázkami:

- doba používání mobilního telefonu během obvyklého dne
- frekvence používání mobilního telefonu během obvyklého dne
- doba, která ráno uběhne mezi probuzením a prvním využitím mobilního telefonu (kromě využití funkce budík)
- funkce, která má pro dotazovaného největší osobní význam (sociální sítě/ volání/ hraní her/ psaní zpráv/ psaní emailů/ sledování videí/ poslouchání hudby/ čtení zpráv)

Závislost na mobilních telefonech se objevila u 256 (16,9%) z 1519 studentů. Se závislostí se pojila delší doba strávená používáním mobilního telefonu v průběhu typického dne, **kratší interval mezi probuzením a použitím mobilního telefonu a vnímání sociálních sítí jako hlavní využívanou funkcí mobilního telefonu.** Závislost byla častější u mladších dospívajících (15-16 let) oproti studentům v mladší dospělosti (19 let), dále se také prokázala častěji u studentů, jejichž oba rodiče byli narozeni mimo Švýcarsko, u osob s menší fyzickou aktivitou a u těch, kteří uváděli vyšší míru stresu. Vliv požívání alkoholu a tabáku se ve výsledcích neprojevil. Mezi limity studie můžeme řadit samotný vzorek, jednalo se pouze o studenty odborných škol ve Švýcarsku, nicméně vzorek je poměrně

rozsáhlý (n=1519). Hranice (cut-off skóre) pro přiřazení nálepky „závislý“ byla přejata z Korejského výzkumu.

Kromě švýcarských výzkumníků (Haug a kol., 2015) se v rámci Evropy do překladu SAS-SV škály pustili také výzkumníci z Belgie (Lopez-Fernandez, 2017). Škálu přeložili do španělštiny a francouzštiny.

4.1.3 Další studie závislosti na chytrých telefonech

Souvislost mezi závislostí na chytrém telefonu a **citovou vazbou** (attachmentem) zkoumali Čínští výzkumníci Yuchang a kol. (2017). Prokázalo se¹⁶, že úzkostná citová vazba predikuje závislost, přičemž mediátorem tohoto vztahu se ukázaly být dysfunkční postoje a nízké sebevědomí. Právě jedinci s nižším sebevědomím častěji upřednostňují nepřímou komunikaci před komunikací tváří v tvář.

Libanonské výzkumníky zajímalo, jaký je vztah mezi závislostí na chytrém telefonu a **životní spokojeností**. Ve studii¹⁷ se tento vztah nepotvrdil. Obě tyto proměnné jsou ovšem propojeny skrze množství prožívaného stresu (Samaha & Hawi, 2016).

Jiný výzkum z Libanonu se zaměřil na možnou souvislost mezi depresí, úzkostí a závislostí¹⁸ na chytrém telefonu. Zatímco souvislost mezi pohlavím, bydlištěm, pracovní dobou, fakultou, akademickou výkonností, kouřením, pitím alkoholu, náboženskými praktikami a závislostí na smartphonu se neprojevila, osobnost typu A, mladší věk při prvním použití smartphonu, nadměrné používání během pracovního dne, používání pro zábavu, nepoužívání pro volání rodinným příslušníkům a **deprese nebo úzkost**, se ukázaly signifikantními faktory pro závislost na chytrém telefonu. Výzkumníci také zjišťovali **informace o spánku** probandů - 35,9 % probandů se cítilo unavených během dne kvůli používání chytrého telefonu v pozdních nočních hodinách, 38,1 % potvrdilo snížení kvality spánku (Boumosleh & Jaalouk, 2017).

Srovnání rizikových a protektivních faktorů závislosti na internetu a závislosti na chytrém telefonu nabízí výzkum z nejvýrazněji publikující Jižní Korey¹⁹. Jako **rizikové**

¹⁶ n=297; metoda měření závislosti na chytrém telefonu: SAS-SV

¹⁷ n=300; metoda měření závislosti na chytrém telefonu: SAS-SV

¹⁸ n=688; metoda měření závislosti na chytrém telefonu: SPAI

¹⁹ n=448; metoda měření závislosti na chytrém telefonu: SAS

faktory pro závislost na chytrém telefonu se ukázala příslušnost k ženskému pohlaví, používání internetu, užívání alkoholu a úzkost, zatímco jako ochranné faktory fungovaly deprese a zdrženlivost. Naproti **tomu rizikovými faktory pro závislost na internetu** byla příslušnost k mužskému pohlaví, používání chytrých telefonů, úzkost a moudrost/znalosti, zatímco ochranným faktorem byla odvaha. Tyto rozdíly mohou vyplývat z jedinečných funkcí chytrých telefonů, jako je neustálá dostupnost a primární použití telefonů jako nástroje mezilidských vztahů (Choi a kol., 2015).

Další výzkum, tentokrát americký (Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016), se zabýval lidmi, kteří se často **obávají, že „jim něco uteče“**. Právě tito lidé jsou dle studie náchylnější k tomu se stát závislými na chytrých telefonech. Dalším potvrzeným faktorem byla v této studii úzkost²⁰.

Vliv chytrých telefonů na nadměrné užívání internetu dospívajícími v Evropě zkoumal tým z Masarykovy univerzity v Brně (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015). Ačkoli studie potvrdila, že **nadužívání internetu a nadužívání chytrého telefonu spolu souvisí** ($r=0,62$; $p<0,001$) a chytrý telefon může být významným prediktorem vývoje problematického používání internetu, jeho vliv je moderován rozsahem a počtem činností vykonávaných online. Denní používání sociálních sítí a hraní online her každý den predikovalo nadužívání internetu.

4.2 Vybrané škály a metody používané k měření závislosti na chytrém telefonu

Vedle klinické diagnostiky pomocí rozhovoru existují také sebesposuzovací škály, které se používají pro diagnostiku závislosti na chytrých telefonech a některé jiné metody diagnostiky, zejména využití aplikací v chytrých telefonech.

4.2.1 SAS

První vyvinutou škálou pro měření závislosti na chytrých telefonech je Korejská škála Smartphone Adiction Scale (dále jen SAS), který byla publikována v roce 2013 a sytí ji šest faktorů: narušení běžného života, těšení se, abstinenční příznaky, vztahy orientované

²⁰ Použitá škála: SAS; n=308.

do kyberprostoru, nadměrné používání a tolerance. Celkem obsahuje 33 položek. Škála byla vyvinuta na základě existující Korejské škály K-scale, která měří internetovou závislost. Prvním krokem byla prostá záměna slova „internet“ za „chytrý telefon“, druhým pak přidání 10 položek, které refletovaly jinou povahu závislosti, zejména všudypřítomnost chytrých telefonů. Poté výzkumníci předložili škálu k připomínkování vybraným odborníkům (dvěma klinickým psychologům, dvěma psychiatry a dvěma poradenským psychologům). Škála byla testována a porovnávána na 197 probandech a vykazuje dobrou vnitřní konzistenci²¹ (Kwon, Lee a kol., 2013).

4.2.2 SAS-SV

Smartphone Addiction Scale Short version (dále jen SAS-SV) jako desetipoložková sebeposuzovací škála byla vyvinuta a ověřena na vzorku 343 chlapců a 197 dívek z Koreji. Navazuje na škálu SAS a doplňuje její nedostatky, zejména malý vzorek a chybějící cut off skóre. Položky tedy byly vybrány z originální škály SAS na základě jejich validity a odborných posudků. SAS-SV pokrývá těchto pět oblastí: narušení běžného života, stažení se, vztahy orientované do kyberprostoru, nadužívání mobilního telefonu a toleranci. Hranice pro závislost byla na základě výzkumu a statistických výpočtů²² stanovena u chlapců na 31 bodů a u dívek na 33 (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

4.2.3 SAPS

Další korejskou škálou je škála náchylnosti k závislosti na chytrém telefonu Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth (dále jen SAPS), která byla vyvinuta na základě již existujících škál měřících závislost na internetu a na mobilních telefonech (Kim, Lee, Lee, Nam, Chung & Bruce, 2014). Jedná se o stručnou 15 položkovou škálu měřící náchylnost k závislosti na mobilních telefonech. Předností této škály je jednoduchost jednotlivých položek, reliabilita (Cronbach A = 0.880) a reprezentativní vzorek (n=795).

Autoři ve studii poukazují na nedostatky jiných škál zabývajících se závislostí na internetu nebo mobilním telefonu, především nestandardizovaný sběr dat anebo malý

²¹ Cronbachovo alfa = 0,967

²² Cronbachovo alfa = 0,911

výběrový soubor, např. již zmiňovaná SAS-SV má Cronbachovo alfa = 0.91, ale sběr dat probíhal pouze ve dvou školách v jednom regionu (Kwon, Lee a kol., 2013).

Položky pro SAPS škálu byly vybírány na základě výzkumů a klinické zkušenosti expertů. Těchto předběžných 29 položek pak výzkumníci v baterii testů předložili 795 studentům základních a středních škol v Jižní Koreji. Vzorek byl reprezentativní co do věku, pohlaví a náboženské příslušnosti. Škála SAPS pak byla, jak už bylo řečeno výše, vytvořena z 15 položek, které prokazovaly nejvyšší reliabilitu. Tvoří ji 4 subškály: porucha přizpůsobení, orientace na virtuální život, stažení se a tolerance. Participanti hodnotili souhlas s výroky na čtyřbodové Likertově škále (silně nesouhlasím, nesouhlasím, souhlasím a silně souhlasím). Škála vykazuje vysokou reliabilitu (Cronbachovo alfa 0.88).

4.2.4 Jiné metody

S jiným způsobem, jak měřit závislost na chytrých telefonech přišli Korejští výzkumníci Lee a kol. (2014). Vyvinuli metodu SAMS (Smartphone Addiction Management System), která se skládá z aplikace v chytrém telefonu a internetového serveru. Systém monitoruje aktivity uživatele chytrého telefonu a jeho polohu a tyto informace odesílá na SAMS server, kde se data uchovávají a mohou sloužit jako zdrojová data pro výzkum.

Měření závislosti přímo pomocí aplikace v chytrém telefonu můžeme vidět také ve výzkumu Lin a kol (2017), kde bylo využito právě měření skrze aplikaci v kombinaci s rozhovorem s psychiatrem. Tato kombinace se ukázala jako poměrně spolehlivá metoda diagnostiky.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Tato studie si kromě samotného zjištění prevalence nadměrného používání chytrých telefonů v ČR klade za cíl nalézt odpovědi na několik otázek²³.

Jednou z nich je souvislost mezi nadměrným používáním chytrých telefonů a internetu. V rámci některých evropských zemí se souvislost potvrdila²⁴. Nicméně, pokud jsou chytré telefony pouze novými přístroji, přes které přistupujeme na internet, je potenciální riziko závislosti stejné?

Navíc, chytré telefony mají svá specifika (zejména přenositelnost, malý rozměr a možnost být stále online), jak se tedy tato specifika promítnou do rizik vzniku závislosti? Jaké jsou rizikové faktory pro závislost na internetu a jaké pro závislost na chytrých telefonech? Hraje roli pohlaví, věk nebo styl používání chytrého telefonu?

Dalším cílem tohoto výzkumu je ověřit reliabilitu českého překladu SAS-SV²⁵.

²³ Zde uvádíme pouze ideje a myšlenky, které stojí za tímto výzkumem, konkrétní hypotézy nalezne čtenář v kap. 6.2.

²⁴ (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015)

²⁵ Cílem je zjistit vybrané psychometrické ukazatele škály, kompletní ověření reliability překládané škály překračuje rámec této práce.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Internet mění i psychologický výzkum, a to jak používané metody (a modernizace tradičních metod sběru dat např. online sběr dat), tak i témata, která psychologové zkoumají. Používání internetu nám může dopomoci nejen k větším a různorodějším vzorkům, ale díky moderním technologiím se mění i výzkum samotný např. využitím aplikací chytrých telefonů pro sběr dat o jedinci během několika dní nebo týdnů (Gosling & Mason, 2015). Kromě tématu této práce je inspirován těmito novými trendy i sběr dat, který probíhal online (viz kapitola 7). Pro nalezení odpovědi na výše zmíněné otázky (kapitola 5) byl sestrojena testová baterie, kterou respondenti vyplňovali online.

6.1 Testové metody

V první části testové baterie participanti odpovídali na otázky pro zjištění demografických údajů (pohlaví, věk, vzdělání, socioekonomický status, kraj), hodnotili míru stresu, který v posledním měsíci zakoušejí, odpovídali na otázku, kolik hodin týdně sportují, kolik váží a zda vlastní chytrý telefon.

Po první části se dotazník větvil. Pokud na poslední otázku (vlastnictví chytrého telefonu) odpověděli, že chytrý telefon nevlastní, byli jim položeny ještě 3 doplňující otázky (proč chytrý telefon nevlastní, jaké spatřují nevýhody v jeho vlastnictví a jaké výhody může jeho vlastnictví přinášet) a pak bylo testování ukončeno. Pokud však odpověděli, že chytrý telefon vlastní, následovaly ještě 3 soubory otázek, a to dotazník zjišťující míru nadměrného používání internetu, série otázek zjišťující styl používání chytrého telefonu a sebe-posuzovací škála SAS-SV (viz dále).

6.1.1 Série otázek zjišťující styl používání chytrého telefonu

V části věnující se stylu používání mobilního telefonu jsme, podobně jako výzkumníci ve Švýcarsku (viz kap. 4.1.2) participantům pokládali následující otázky:

- Jak se připojujete se svým chytrým telefonem na internet? (*možnosti: neustále připojen k internetu / pouze Wi-Fi síť / chytrý telefon používám pouze off-line, bez internetu*)

- Představte si svůj typický den. Jak dlouho chytrý telefon během tohoto dne používáte aktivně a jak dlouho pasivně (následující otázka). Participanti měli dobu používání určit v intervalech: *méně než 10 minut / 11–60 minut / 1–2 hodiny / 3–4 hodiny / 5–6 hodin nebo více než 6 hodin.*
- Kolikrát během typického dne použijete svůj chytrý telefon aktivně a kolikrát pasivně? (*odpověď číslicí*)
- Jak dlouhá doba uběhne mezi Vaším probuzením a prvním použitím chytrého telefonu (kromě využití funkce budíku)? Rozmezí bylo následující: *do 5 minut / 6–30 minut / 31–60 minut / po více než hodině*
- Která z funkcí chytrého telefonu je pro Vás nejdůležitější? Zde byli participanti požádáni, aby vybrali pouze jednu nejdůležitější funkci z následujícího seznamu: *sociální sítě (Facebook, Instagram, Snapchat...) / telefonování / hraní her / psaní zpráv / psaní emailů / sledování videí / poslouchání hudby / čtení zpráv ("noviny") / vyhledávání informací na internetu*
- Kterou z funkcí chytrého telefonu nejvíce využíváte? (*nabídka stejná jako u předchozí otázky*)

6.1.2 Dotazník zjišťující míru nadměrného používání internetu

Pro zjištění závislosti nebo míry nadměrného používání internetu jsme se svolením autorů použili dotazník závislosti vytvořený Blinkou a Šmahelem (Blinka, 2014). Autoři při tvorbě tohoto dotazníku vycházeli z kritérií pro závislost podle Griffithse (viz kap. 2.2) a jedná se o sebesposuzovací škálu o deseti položkách. Odpovědi jsou zaznamenávány na čtyřbodové Likertově škále (nikdy – zřídka – často – velmi často). Škála má 6 dimenzí, celé znění může čtenář najít v kap. 2.6. v teoretické části této práce.

Jako potencionálně závislé se obvykle označují ty osoby, které alespoň na jednu položku v každé dimenzi odpověděli často (3) nebo velmi často (4). První dimenzi význačnost sytí první tři položky, toleranci položky 4 a 5, změny nálad položka 6., abstinenci příznaky 7. a relaps pak 8. Poslední dimenzi sociálního konfliktu zachycují položky 9 a 10. Pro účely této práce jsme však zvolili přístup k závislosti jako ke kontinuu, tj. nerozlišujeme dichotomicky pouze mezi problematickými a bezproblémovými uživateli internetu, ale díváme se na problematiku v kontextu posuzování míry potencionálního rizika závislosti. Tento přístup je doporučován zejména proto, že u něj nedochází k přemíře patologizace chování (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015).

6.1.3 Sebeuposuzovací škála SAS-SV

Pro zjištění potencionální závislosti na chytrých telefonech byla použita škála SAS-SV (viz. kap. 4.2.2). Protože je škála původně v angličtině, byl nutný překlad, tedy po kontaktování autorů a získání souhlasu s překladem a použitím v této práci byla škála přeložena metodou dvojitého překladu.

Překlad dotazníku – postup:

1. Vyhotovení vlastního autorského překladu.
2. Poslání překladatelce zabývající se psychologickými překlady.
3. Porovnání autorského a profesionálního překladu s důrazem na místa, která jsou diskutabilní. Diskuze s lidmi (n=6) jak otázce rozumí a jestli je významově shodná s anglickou verzí.
4. Vyhodnocení diskuzí a sporných míst. Tato verze odeslána jinému překladateli s žádostí o překlad do angličtiny.
5. Porovnání obou anglických verzí, opětovná diskuze a sepsání finální verze překladu dotazníku.

Jak již bylo řečeno v teoretické části, škála se skládá z 10 položek a má pět dimenzí²⁶. Hranice pro závislost byla stanovena u chlapců na 31 bodů a u dívek 33 bodů (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013). Nicméně stejně jako u dotazníku nadměrného používání internetu budeme v této práci pracovat se škálou jako s kontinuem.

Na každou z deseti položek probandí odpovídají na 6 stupňové Likertově škále (rozhodně nesouhlasím - nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – souhlasím – rozhodně souhlasím). Celé znění škály může čtenář nalézt v přílohách (v baterii předkládané probandům od otázky 30 pod nadpisem „Chytrý telefon“).

²⁶ Ukazatel vnitřní konzistence Cronbachovo alfa = 0,911.

6.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Níže uvádíme myšlenky, hypotézy a postřehy z kapitoly 5 (výzkumný problém) a v jejich upravené operacionalizované verzi vhodné ke statistickému testování.

Předpokládáme, že závislost na internetu a závislost na chytrém telefonu spolu souvisí.

- H1: Skóre v testu závislosti na internetu souvisí se skóre v SAS-SV.

Předpokládáme, že riziko nadměrného používání internetu a nadměrného používání chytrého telefonu bude souviset s věkem, pohlavím a stylem používání chytrého telefonu (nejvíce využívané funkce, nejdůležitější funkce, množství času stráveného používáním chytrého telefonu, doba mezi probuzením a prvním použitím telefonu a způsobem připojení k internetu).

- H2: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s pohlavím.
- H3: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s věkem.
- H4: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s nejčastěji využívanou funkcí chytrého telefonu.
- H5: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako nejdůležitější.
- H6: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne.
- H7: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu.
- H8: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí se způsobem připojení k internetu (pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení).

Analogicky pro závislost na chytrém telefonu:

- H9: Skóre na škále SAS-SV souvisí s pohlavím.
- H10: Skóre na škále SAS-SV souvisí s věkem.
- H11: Skóre na škále SAS-SV souvisí s nejčastěji využívanou funkcí chytrého telefonu.
- H12: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako nejdůležitější.

- H13: Skóre na škále SAS-SV souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne.
- H14: Skóre na škále SAS-SV souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu.
- H15: Skóre na škále SAS-SV souvisí se způsobem připojení k internetu (pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení).

Předpokládáme také, že míra pocíťovaného stresu bude mít vliv na riziko závislosti jak na internetu, tak na chytrém telefonu.

- H16: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s mírou pocíťovaného stresu.
- H17: Skóre na škále SAS-SV souvisí s mírou pocíťovaného stresu.

V neposlední řadě si tato studie klade za cíl posouzení reliability české verze škály SAS-SV a zjištění prevalence rizikového používání chytrých telefonů v ČR.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Jak už bylo řečeno výše, sběr dat probíhal elektronicky a online pomocí nástroje „Google forms“. Ačkoli se internetový sběr má svá nevýhody (vzorek nemusí být reprezentativní, je často samovýběrový), nemůžeme přehlédnout jeho pozitivní aspekty, jako např. pohodlné a anonymní vyplňování odkudkoli, cenová dostupnost a rychlost, eliminace chyb při přepisu dat a možnost upozornit na nevyplněnou otázku.

Sběr dat probíhal ve dnech 8.12.2017 - 5.1.2018, distribuce odkazu byla zajištěna metodou sněhové koule (rozeslání emailů s žádostí o vyplnění a přeposlání dalším), a samovýběrem – zveřejněním odkazu na diskuzních fórech (Vinted, Mimi bazar) a odkaz na dotazník byl umístěn také na sociální síť Facebook. Výzkumy v rámci bakalářských a magisterských diplomových prací často pracují pouze s probandy z Facebookové skupiny „studenti UPOL“ a zobecnění jsou pak velmi omezená. Autorka se proto snažila zajistit participanty z různých věkových a sociálních vrstev.

7.1 Charakteristiky výběrového souboru

V této kapitole budeme popisovat charakteristiky výběrového souboru účastníků, kteří uvedli, že vlastní chytrý telefon. Účastníkům, kteří chytrý telefon nevlastní se budeme věnovat v kapitole 8.2. Po vyčištění a vytřídění dat (viz kap. 8) měl soubor následující charakteristiky.

Níže uvádíme tabulku s charakteristikami souboru z hlediska věku a pohlaví.

Tabulka 2: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen z hlediska věku

skupina	Počet	průměr	modus	medián	maximum
ženy	601	25,7	21	25	64
muži	192	27,4	24	24	65
celý soubor	793	26,1	23	24	65

Věk byl svým minimem omezen, dotazník mohly z etických důvodů vyplňovat pouze osoby starší 15 let. Otázka na věk byla pokládána ve formě dotazu na roku narození, z důvodu menší pravděpodobnosti záměrného zkreslení.

V České republice existuje terciální systém vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání, n.d.), takže i v dotazníku byla při otázce na dosažené vzdělání zachována tato struktura. Nejčastěji participanti uváděli vzdělání středoškolské (48 %), hned za ním následovalo vysokoškolské (41 %). Menší množství participantů pak uvedlo vzdělání základní (10 %) a minimum bez základního (1 %). Zde je nutné poznamenat, že je možné, že participanti ze skupiny středoškolských nyní vysokou školu studují, nebo ji v budoucnosti studovat budou. Stejně to platí pro skupinu participantů bez základního vzdělání nebo se vzděláním základním. Výsledná čísla tedy reflektují aktuální stav. Místo bydliště a sociálního status jsou zobrazeny v tabulkách níže.

Tab. 3: Místa bydliště

kraj	počet	v procentech
Moravskoslezský kraj	270	32 %
Olomoucký kraj	136	16 %
Hlavní město Praha	84	10 %
Jihomoravský kraj	63	8 %
Zlínský kraj	47	6 %
Plzeňský kraj	29	3 %
Královéhradecký kraj	28	3 %
Středočeský kraj	26	3 %
Pardubický kraj	26	3 %
Jihočeský kraj	21	3 %
Kraj Vysočina	20	2 %
Ústecký kraj	16	2 %
Liberecký kraj	12	1 %
Karlovarský kraj	6	1 %

Tab. 4: Sociální status participantů

sociální status	počet	v procentech
žák/student	408	51 %
pracující	298	38 %
rodičovská	47	6 %
studující i pracující	23	3 %
nezaměstnaný	11	1 %
penze	2	0,3 %

Co se týče míry prožívaného stresu, participanti ve více než polovině případů uváděli, že to byl pro ně z hlediska stresu výjimečný měsíc (52 % participantů). Toto číslo může být ovlivněno dobou sběru dat – předvánočním shonem. Participanti, kteří toto uvedli (n=409), byli z analýzy vlivu stresu na riziko nadměrného používání internetu a chytrého telefonu vyřazeni.

7.2 Pilotní sběr dat

Sběru dat v rámci výzkumu předcházeli i pilotní sběr dat (n=10), který si kladl za cíl především nalézt problematické položky testové baterie, zejména nejasnou formulaci otázek. Po vyplnění byly dotazníky s probandy diskutovány a připomínky (celkem 24) zapisovány a následně zpracovány do nové verze.

7.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účast všech respondentů na výzkumu byla dobrovolná. Data byla od účastníků výzkumu sebrána anonymně. V záhlaví dotazníku byl uveden kontakt na výzkumníka pro případné dotazy. Kontaktní email byl zopakován i na konci dotazníku spolu s poděkováním. Dotazník vyplňovali pouze probandi starší 15 let.

Co se týče informovaného souhlasu, na první stránce dotazníku byl pod přivítáním, poděkováním a kontaktem uveden následující text: „Potvrzují, že je mi více než 15 let, tento dotazník vyplňuji dobrovolně a souhlasím se sběrem dat pro účely magisterské diplomové práce.“ Aby mohli pokračovat ve vyplňování museli probandi zatrhnout políčko: „Potvrzují a souhlasím s účastí na výzkumu“. Celé znění (nejen) první strany je uvedeno v přílohách této DP.

Odměnou bylo účastníkům často (dle jejich vlastních slov) uvědomění si, jakým způsobem svůj chytrý telefon používají, u některých se objevila i touha po změně stylu užívání (viz níže).

„Moje odpovědi mě docela vyděsily. Díky za uvědomění si, jak na to jsem. Ode dneška se pokusím si to více hlídat“ (žena, studentka, 26 let).

„Zajímavé otázky a dost znepokojivé odpovědi. Svůj mobil používám častěji, než bych chtěl“ (muž, pracující, 24 let).

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Elektronicky posbíraná data (n=836) jsme nejprve zpracovávali v programu Microsoft Office Excel, kde byly vyčištěny a připraveny k převodu do statistických programů. Při čištění bylo vyřazeno 5 probandů z důvodu technické závady a z ní vyplývajícího duplicitního vyplnění dotazníku (tedy při dvou identických odpovědích lišících se pouze v čase odeslání o 1 sekundu byla ponechána vždy pouze jedna verze). Dále bylo vyřazeno 38 probandů z důvodu nevlastnění chytrého telefonu. Další úpravou bylo nahrazení hodnot u položky „cvičení“ a to 1-2 hodiny týdně nahrazeny 1,5, podobně 4-5 hodin 4,5 hodinami, 1-3 hodiny pak 2 hodinami. Pokud byla hodnota nejasná (např. 2x týdně), bylo pole označeno a proband byl vyřazen z analýz týkajících se cvičení (n=18). Stejný postup byl proveden u položky „kolikrát se podíváte...“ tj. 3 – 5x bylo nahrazeno 4x.

Dalším krokem bylo kódování – převod textových polí na čísla (muž=0; žena=1) apod. Klíč byl vždy zaznamenán přímo do názvu položky, aby nedošlo k záměně při analýzách. Po těchto nezbytných úkonech následoval import do statistických programů (SPSS a Statistica) a samotné analýzy. Prvním krokem byla kontrola histogramů jednotlivých položek (pro ověření normálního rozdělení) a vypracování popisných statistik (viz kap. 8). Poté již následovalo samotné testování statistických hypotéz.

8.1 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

V této části si představíme stručný postup analýz a výsledky testování jednotlivých hypotéz.

H1: Skóre v testu závislosti na internetu souvisí se skóre v SAS-SV. Předpokládáme, že závislost na internetu a závislost na chytrém telefonu spolu souvisí. Protože porovnáváme dvě metrické proměnné s normálním rozložením, a protože mezi sebou korelujeme dvě škály, které nabývají omezených hodnot (bez outlierů), použijeme Pearsonův korelační koeficient. Výsledky hovoří o signifikantním vztahu v kladném směru $r(792) = 0,72; p < 0,01$.

Hypotézu H1 tedy přijímáme.

Předpokládáme, že riziko nadměrného používání internetu a nadměrného používání chytrého telefonu bude souviset s věkem, pohlavím a stylem používání chytrého telefonu a o tom hovoří také hypotézy H2 – H15.

H2: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s pohlavím. Pro posuzování skóre v testu vzhledem k pohlaví jsme použili Welchův test, který je zde kvůli nerovnosti rozptylů vhodnější než t-test. Rozdíl mezi pohlavími se neprojevil, tudíž **H2 nemůžeme přijmout** ($t=0,95$; $p=0,76$).

H3: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s věkem. Věk a skóre na škále nadužívání jsou dvě metrické proměnné s normálním rozložením, k analýze použijí tudíž Pearsonův kor. koeficient. Výsledky hovoří o signifikantním vztahu v záporném směru $r(792) = -0,24$; $p < 0,01$, tj. s přibývajícím věkem se snižuje riziko nadměrného používání internetu. **Hypotézu H3 tedy přijímáme.**

H4: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s **nejčastěji využívanou** funkcí chytrého telefonu. Nejdříve byla provedena ANOVA a výsledky ukazují, že se skóre na škále statisticky významně liší dle funkce, kterou daná osoba nejvíce využívá ($df=8$; $F=9,54$; $p<0,001$). **Hypotézu H4 tedy přijímáme.**

H5: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako **nejdůležitější**. Analýza byla provedena nejdříve jednofaktorovou ANOVou a výsledky ukázaly, že se skóre na škále statisticky významně liší dle funkce, kterou daná osoba vnímá jako nejdůležitější ($df=8$; $F=9,47$; $p<0,001$). **Hypotézu H5 proto přijímáme.**

Dodatečným krokem bylo převedení proměnné „nejdůležitější funkce“ na indikátorové proměnné (dummy variables), centrování metrické proměnné „skóre na škále nadměrného používání internetu“ a proběhla regresní analýza, na základě které bylo identifikováno, které funkce predikují vyšší skóre, a tedy i vyšší riziko závislosti a naopak. Tak tedy pokud osoba považuje za nejdůležitější funkci chytrého telefonu využívání sociálních sítí, zvyšuje se její skóre na škále nadměrného používání internetu v průměru o 3 body²⁷, pokud telefonování, její skóre s v průměru sníží o 4 body ($p<0,001$; upravené²⁸ $R^2=0,07$). Podrobnější informace o prediktorech uvádíme v tabulce.

²⁷ V samostatném regresním modelu, kdy jsou sociální sítě jediným regresorem ($p<0,001$, upravené $R=0,07$). Další údaje již pocházejí z modelu, který zahrnuje jako regresory všechny funkce.

²⁸ Model tedy vysvětluje přibližně 7 % celkového rozptylu.

Funkce vnímaná jako nejdůležitější	b	t(784)	p-hodnota
referenční skupina (soc. sítě)	2,38	6,74	<0,00
telefonování	-3,97	-8,35	<0,00
hraní her	-1,92	-1,01	0,31
psaní zpráv	-2,25	-4,24	<0,00
psaní emailů	-4,78	-3,27	<0,00
sledování videí	-1,80	-0,81	0,42
poslech hudby	-3,25	-4,58	<0,00
čtení zpráv	-2,26	-1,86	0,06
vyhledávání informací	-2,65	-4,41	<0,00

Tabulka 5: vnímaná nejdůležitější funkce a její vliv na skóre na škále nadměrného používání internetu; koeficient b ukazuje o kolik se změní počet bodů na škále závislosti na internetu, pokud daná osoba tuto funkci považuje za nejdůležitější (oproti referenční skupině sociálních sítí), u referenční skupiny se b rovná průměrné hodnotě v referenční skupině (proměnná byla centrována, tedy průměrné skóre osob považujících za nejdůležitější funkci soc.sítě je $19,82+2,38=22,20$).

H6: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne. Zde byla porovnáována metrická a ordinální proměnná, použit byl proto Spearmanův kor. koeficient. Výsledky analýzy hovoří o signifikantním vztahu v kladném směru $r(792) = 0,42$; $p < 0,01$, tj. s přibývajícím dobou strávenou používáním chytrého telefonu se riziko závislosti na internetu zvyšuje. **Hypotézu H6 tedy přijímáme.**

H7: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu. Tedy lidé, kteří používají chytrý telefon ihned po probuzení jsou také lidé, kteří se snadněji stanou závislými. Délka času mezi probuzením a použitím chytrého telefonu byla měřena na ordinální škále a škála měřící nadměrné používání internetu je metrická. I zde proto použijeme Spearmanův kor. koeficient a nacházíme signifikantní vztah v záporném směru $r(792) = -0,29$; $p < 0,01$, tj. s přibývajícím dobou, která uběhne po probuzení před použitím telefonu se riziko závislosti snižuje. **Hypotézu H7 tedy přijímáme.**

H8: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí se způsobem připojení k internetu. Z analýzy vyřazení probandi, kteří uvedli, že se s chytrým telefonem na internet nepřipojují ($n=13$), zkoumány byly pouze dvě varianty – pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení. Welchův test prokázal staticky významný rozdíl ve skóre na škále měřící nadměrné používání internetu ($t=6,17$; $p=0,01$). **Hypotézu H8 proto přijímáme.**

H9: Skóre na škále SAS-SV souvisí s pohlavím. Pro posuzování skóre na škále vzhledem k pohlaví jsme použili opět Welchův test. Rozdíl mezi pohlavími se zde projevil ($t=5,41$; $p=0,02$), tudíž **hypotézu H9 přijímáme.**

H10: Skóre na škále SAS-SV souvisí s věkem. Také zde, podobně jako u H3 byly položky korelovány s využitím Pearsonova korelačního koeficientu a prokázala se statisticky významná záporná korelace ($r(792)=-0,26$, $p<0,01$). **Hypotézu H10 tedy přijímáme.**

H11: Skóre na škále SAS-SV souvisí s nejčastěji využívanou funkcí chytrého telefonu. U testování této hypotézy byl použit analogický postup jako u H4 a H5. Vliv nejčastěji využívaná funkce se projevil (ANOVA $df=8$; $F=22,09$; $p<0,001$) a **H11 proto přijímáme.**

H12: Skóre na škále SAS-SV s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako nejdůležitější. I zde jsme pracovali analogicky k H4, H5 a H11. ANOVA opět ukázala statisticky významnou souvislost ($df=8$; $F=20,17$; $p<0,001$). **H12 tedy přijímáme.** Obdobně jako u H5 i zde byly provedena regresní analýza. Níže uvedený model má upravené $R^2=0,16$ ($p<0,001$).

Funkce vnímaná jako nejdůležitější	b	t(784)	p-hodnota
referenční skupina (soc. sítě)	5,78	9,46	<0,00
telefonování	-10,08	-12,26	<0,00
hraní her	-9,27	-2,83	<0,00
psaní zpráv	-4,78	-5,20	<0,00
psaní emailů	-10,77	-4,26	<0,00
sledování videí	-4,27	-1,11	0,27
poslech hudby	-7,30	-5,96	<0,00
čtení zpráv	-5,55	-2,65	<0,01
vyhledávání informací	-6,54	-6,29	<0,00

Tabulka 6: vnímaná nejdůležitější funkce a její vliv na skóre na škále SAS-SV; koeficient b ukazuje o kolik se změní počet bodů na škále SAS-SV, pokud daná osoba tuto funkci považuje za nejdůležitější (oproti ref. skupině sociálních sítí), u referenční skupiny se b rovná průměrné hodnotě v referenční skupině (proměnná byla centrována, tedy průměrné skóre osob považujících za nejdůležitější funkci soc.sítě je $19,82+5,78=25,60$).

H13: Skóre na škále SAS-SV souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne. Stejně jako u H6 týkající se nadměrného používání internetu a množstvím času, i zde hovoříme o signifikantním vztahu v kladném směru (Spearmanův koeficient $r(792) = 0,50$; $p < 0,01$,) tj. s přibývajícím dobou strávenou na internetu se riziko závislosti na chytrém telefonu zvyšuje. **Hypotézu H13 tedy přijímáme.**

H14: Skóre na škále SAS-SV souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu. Data byla zpracována Spearmanovou korelací a výsledky hovoří o signifikantním vztahu v záporném směru $r(792)=-0,37$; $p < 0,01$, tj. čím

delší doba uběhne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu, tím nižší je riziko závislosti. **Hypotézu H14 tedy přijímám.**

H15: Skóre na škále SAS-SV souvisí se způsobem připojení k internetu). Z analýzy vyřazení probandi, kteří uvedli, že se s chytrým telefonem na internet nepřipojují (n=13), zkoumány byly pouze dvě varianty – pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení. Welchův test prokázal staticky významný rozdíl ve skóre na škále SAS-SV ($t=30,01$; $p<0,001$). **Hypotézu H15 proto přijímáme.**

Předpokládáme také, že míra pocíťovaného stresu bude mít vliv na riziko závislosti jak na internetu, tak na chytrém telefonu. Z analýz bylo vyřazeno n=409 participantů, protože uvedli, že měsíc, který právě prožívají je z hlediska stresu nestandardním. Tyto dvě hypotézy byly tedy testovány na n=384.

H16: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s mírou pocíťovaného stresu. Spearmanův korelační koeficient ukázal na slabou nicméně signifikantní kladnou korelaci $r=0,18$ ($p<0,001$). **Hypotézu H16 přijímáme.**

H17: Skóre na škále SAS-SV souvisí s mírou pocíťovaného stresu. I zde se vliv stresu prokázal slabou, leč signifikantní korelací (Spearman $r=0,14$; $p<0,01$). **Hypotézu H17 proto přijímáme.**

8.1.1 Přehled platnosti hypotéz

Pro přehlednost uvádíme níže i přehledovou tabulku všech testovaných hypotéz.

Hypotéza		
	H1: Skóre v testu závislosti na internetu souvisí se skóre v SAS-SV.	H1 přijímáme $r(792) = 0,72; p < 0,01$
pohlaví	H2: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s pohlavím.	H2 nemůžeme přijmout $t=0,95; p=0,76$
	H9: Skóre na škále SAS-SV souvisí s pohlavím.	H9 přijímáme $t=5,41; p=0,02$
věk	H3: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s věkem.	H3 přijímáme $r(792) = -0,24; p < 0,01$
	H10: Skóre na škále SAS-SV souvisí s věkem.	H10 přijímáme $r(792) = -0,26, p < 0,01$
nejčastěji využívaná funkce	H4: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s nejčastěji využívanou funkcí chytrého telefonu.	H4 přijímáme $df=8; F=9,54; p < 0,001$
	H11: Skóre na škále SAS-SV souvisí s nejčastěji využívanou funkcí chytrého telefonu.	H11 přijímáme $df=8; F=22,09; p < 0,001$
nejdůležitější funkce	H5: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako nejdůležitější.	H5 přijímáme $df=8; F=9,47; p < 0,001$
	H12: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s funkcí chytrého telefonu vnímanou jako nejdůležitější.	H12 přijímáme $df=8; F=20,17; p < 0,001$
čas strávený používáním telefonu	H6: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne.	H6 přijímáme $r(792) = 0,42; p < 0,01$
	H13: Skóre na škále SAS-SV souvisí s množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu během dne	H13 přijímáme $r(792) = 0,50; p < 0,01$
doba od probuzení	H7: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu.	H7 přijímáme $r(792) = -0,29; p < 0,01$
	H14: Skóre na škále SAS-SV souvisí s dobou, která uplyne mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu.	H14 přijímáme $r(792) = -0,37; p < 0,01$
typ připojení	H8: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí se způsobem připojení k internetu (pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení).	H8 přijímáme $t=6,17; p=0,01$
	H15: Skóre na škále SAS-SV souvisí se způsobem připojení k internetu (pouze Wi-Fi nebo Wi-Fi a mobilní připojení).	H15 přijímáme $t=30,01; p < 0,001$
stres	H16: Skóre na škále nadužívání internetu souvisí s mírou pociťovaného stresu.	H16 přijímáme $r=0,18; p < 0,001$
	H17: Skóre na škále SAS-SV souvisí s mírou pociťovaného stresu.	H17 přijímáme $r=0,14 p < 0,01$
Reliabilita české verze SAS-SV		Cronbachovo $\alpha=0,84$ Guttmanův Split-Half koeficient = 0,85

Tabulka 7: Přehled hypotéz a jejich platnosti

8.2 Probandi nevlastníci chytrý telefon

Pro osoby, které chtěly vyplnit dotazník, ale v současné době nevlastní chytrý telefon (n=38) byly po sekci demografických údajů připraveny tři otázky. V této části studie bylo na odpovědi pohlíženo kvalitativním přístupem a zde uvádíme základní charakteristiky souboru a některé témata objevující se při kvalitativních analýzách.

Co se týče charakteristik výběru, tak průměrný věk byl 30,18 let, ve vzorku byla jedna osoba se základním vzděláním, 17 osob se středoškolským a 20 osob s vysokoškolským vzděláním. Rozložení socioekonomického statusu – 19 studujících, 13 pracujících, 4 studenti pracující, jedna osoba na mateřské dovolené a jedna v domácnosti.

Na otázku „proč nevlastníte chytrý telefon“ participant nejčastěji odpovídali, že ho nepotřebují (15x), že jim vyhovuje jejich „tlačítkový“ (5x), odvolávali se také na vyšší cenu chytrého telefonu (5x) a jeho nespolehlivost (4x). Nevýhody, jak je viděli lidé, kteří chytrý telefon nevlastní, uvádíme v tabulce níže.

nevýhoda	Počet výskytů
riziko závislosti	15x
„žrout času“	9x
snadná rozbitelnost, křehkost displeje	8x
problém nutnosti častého nabíjení	7x
vysoká cena	6x
nebezpečí (sledování polohy, ztráta soukromí)	4x
nevyhovující velikost	3x

Tabulka 8: Vnímané nevýhody vlastnictví chytrého telefonu

Mezi vnímané výhody patří možnost kdykoli se připojit na internet (19 osob), využívání fotoaparátu (8 osob), map (6 osob) a jízdních řádů (5 osob). Pětina (8) osob pak nenašla ve vlastnictví chytrého telefonu žádnou výhodu.

8.3 Psychometrické ukazatele použitých škál

Co se týče reliability, dotazník nadměrného používání internetu vykázal dobrou vnitřní konzistenci (Cronbachovo $\alpha=0,84$), stejně tak přeložená česká verze škály SAS-SV (Cronbachovo $\alpha=0,85$). Reliabilita byla také ověřována metodou split-half a Guttmanův Split-Half koeficient pro dotazník nadměrného používání internetu byl 0,80 a pro SAS-SV pak 0,85. Další statistické ukazatele můžeme vidět v tabulce níže.

Tabulka 9: Popisné statistiky škál internetové závislosti a SAS-SV, n=793

	Průměr	Minimální hodnota	Maximální hodnota	Směrodatná odchylka	Cronbach α	Guttmanův Split-Half koef.
Nadužívání internetu	19,82	10,00	38,00	5,13	0,84	0,80
SAS-SV	25,50	10,00	54,00	9,29	0,85	0,85

8.4 Prevalence

Vedle ověření hypotéz bylo jako cíl vytyčeno také zjištění prevalence závislosti na internetu a prevalence závislosti na chytrých telefonech. V našem vzorku bylo (dle kritérií autorů škál) jako ohrožených rizikem závislosti na internetu označeno 14 osob (1,76 %), závislostí na chytrých telefonech pak osob 181 (22,80 %).

Uvedme na tomto místě ještě několik charakteristik, které sice nejsou součástí hypotéz, nicméně popisují nám dnešní trendy ve využívání chytrých telefonů. Participantů měli v oblibě mobilní internet, ten společně s Wi-Fi sítěmi využívalo 61 % z nich. Pouze Wi-Fi využívalo 38 % probandů a telefon bez přístupu na internet využívalo pouhé 1 %.

Telefony, ač chytré, stále zůstávají především nástrojem komunikace. Nejdůležitější funkcí chytrého telefonu bylo pro probandy telefonování (30 %), následovaly sociální sítě (25 %) a psaní zpráv (19 %). Další funkce, které se jevily probandům jako nejdůležitější jsou vyhledávání informací (13 %) a poslouchání hudby (8 %)

Nejvyužívanějším funkcím na prvním místě vévodily sociální sítě (44 %), s velkým odstupem pak psaní zpráv (17 %), telefonování (14 %), poslouchání hudby (9 %) a vyhledávání informací (9 %).

9 DISKUZE

Díky poměrně velkému vzorku ($n=793$) se nám podařilo prozkoumat a ověřit výsledky zahraničních výzkumů také u nás. Nejprve si představíme právě ono srovnání výsledků studií, poté zhodnotíme limity výzkumu, a nakonec se podíváme na prevalenci a současné trendy v používání chytrých telefonů a internetu.

9.1 Srovnání výsledků s jinými studii

Dle evropské studie nadměrné používání chytrých telefonů vysoce koreluje s nadměrným používáním internetu ($r=0,62$; $p<0,001$) (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015), tento fakt se nám dle očekávání podařilo prokázat i v naší studii ($r=0,72$; $p<0,01$).

Ačkoli se rozdíl mezi pohlavími v nadměrném používání internetu nepodařilo prokázat, rozdíl v nadměrném používání chytrých telefonů se projevil – **ženy jsou k nadměrnému používání chytrých telefonů náchylnější**. Tento fakt je v souladu s výzkumem rizikových faktorů pro závislost na chytrých telefonech Choi a kol. (2015).

Předpokládali jsme, že nadměrné používání chytrých telefonů bude souviset s **dobou od probuzení po použití telefonu**, protože pro osoby, které mají sklony k nadužívání je často interakce s chytrým telefonem jednou z prvních činností po probuzení. Tento předpoklad se dle očekávání podobně jako ve švýcarské studii (Haug a kol., 2015) naplnil a my tak můžeme říci, že čím později po probuzení daná osoba po telefonu sáhne, tím menší má riziko, že se stane závislým ($r=-0,29$ pro závislost na internetu a $r=-0,37$ pro závislost na chytrém telefonu).

S přibývajícím **dobou strávenou na internetu** se riziko závislosti na chytrém telefonu zvyšuje. Klinická zkušenost vybízí k opatrnosti v pohledu na roli času jako prediktor, nicméně např. ve výzkumu Šimkové a Činčery (2004) se ukázalo, že délka času stráveného na internetu pozitivně koreluje s mírou závislosti. Také množství času stráveného používáním chytrého telefonu může predikovat závislost, a právě tento faktor se v našem výzkumu projevil jako signifikantní ($r=0,42$ pro závislost na internetu, $r=0,50$ pro závislost na chytrém telefonu). Delší dobu strávenou používáním mobilního telefonu v průběhu typického dne jako prediktor závislosti potvrzuje i švýcarská studie (Haug a kol., 2015).

Mladší generace více moderní technologie používá, nicméně je také více ohrožená. V naší studii se ukázalo, že **čím je osoba mladší, tím větší je riziko pro závislost** ($r=-0,24$ pro internet a $r=-0,26$ pro chytré telefony). Ohroženost mladší generace závislostí na chytrých telefonech potvrzuje studie z roku 2017 (Boumosleh & Jaalouk) a častější výskyt závislosti u mladších dospívajících (15-16 let) oproti studentům v mladší dospělosti (19 let) potvrzuje i Haug a kol (2015).

Funkce, ke které člověk telefon nejvíce využívá může souviset s potenciální závislostí (nadměrným používáním). Například denní používání sociálních sítí a online hraní souvisí s vyšším skóre na škále nadměrného používání internetu (Kuss, Griffiths & Binder, 2013), se závislostí na chytrém telefonu se pojí **vnímání sociálních sítí jako hlavní využívanou funkcí mobilního telefonu** (Haug a kol., 2015). Právě roli sociálních sítí potvrzuje i naše studie.

Také stres je významným prediktorem rizika závislosti, a to jak na chytrých telefonech (Boumosleh & Jaalouk, 2017; Haug a kol., 2015), tak na internetu (Lam, Peng, Mai & Jing, 2009), což potvrzují i naše výsledky (chytrý telefon $r=0,14$, internet $r=0,18$). Lidé **prožívající více stresu** jsou tedy náchylnější k tomu se stát závislými (nebo prožívají více stresu kvůli tomu, že jsou závislí, zde si dovolíme upozornit, že stejně jako množství stráveného času používáním chytrého telefonu, doby uplynulé od probuzení apod., jde o pouhou korelaci, nikoli kauzalitu, můžeme tedy říct, že dané faktory se závislostí souvisí, nikoli že ji způsobují).

9.2 Limity výzkumu

Jedním z omezení výzkumu je jeho problematická **zobecnitelnost** na celou populaci. Ačkoli počet probandů je v porovnání s jinými citovanými studiemi poměrně vysoký, tak podobně jako u jiných výzkumů vzorek není reprezentativní co do věku (větší část probandů v této studii patří do mladší generace 15–35 let) a do socioekonomického statusu. Ačkoli množství studentů ve vzorku je pouhých 51 %, stále je to více než v populaci (studenti SŠ a VŠ tvoří cca 15 % populace ČR). Předložené výsledky tedy můžeme na celou populaci zobecnit spíše s opatrností.

Dalším limitem studie je **nedostatek údajů o osobnostních charakteristikách** a životním stylu probandů (nezařazeny další dotazníky z důvodu snahy o zachování krátké testové baterie) a je také třeba vzít v úvahu subjektivní zkreslení, zejména délky času

používání mobilního telefonu. Řešením by mohlo být měření pomocí aplikace přímo v mobilním telefonu (např. Lin a kol., 2017). Se subjektivním zkrácením je třeba počítat i při vyplňování samotných sebeposuzovacích škál.

Co se týče **limitů předkládané testové baterie**, tak i přes pilotní testování se nepodařilo dotazník dovést k dokonalosti. V dotazníku při výběru bydliště chyběla kolonka „mimo ČR“, omezení typu vkládaných dat na číslíce v položkách „váha“ a „počet hodin cvičení“, tj. do okýnka šlo vepisovat i něco jiného než celá čísla. Naopak u věku se toto nastavení povedlo, proto doporučujeme pro příště položky podléhající tomuto omezení ještě více testovat před samotným spuštěním. Výše zmíněná váha nakonec musela být kvůli nerelevantnosti z výzkumu vyřazena, protože sama o sobě bez výšky není vypovídající a dotaz na výšku nebyla v testové baterii zařazen.

Při měření stresu byl zařazen dotaz na neobvyklost měsíce, co se týče stresových situací, a to se ukázalo jako velmi dobrý krok. Až polovina probandů opravdu uvedla, že zažívají nestandardní míru stresu v posledním měsíci (ovšem prosinec je výjimečný pro většinu lidí, což mohlo zkreslit výsledky), takže z analýz vlivu stresu na závislost byli tito probandi vyřazeni a tím došlo k zpřesnění výsledků.

Limitem studie může být také **použití jednodušších statistických nástrojů** v analýzách (Pearsonova a Spearmanova korelace, Welchův test, ANOVA, regresní modely jen v omezené míře). Jistě by bylo vhodné také vytvořit model, který by zahrnul více regresorů najednou a mohly být zkoumány také interakce mezi jednotlivými regresory.

9.3 Prevalence a současné trendy

Vedle ověření hypotéz byl jako cíl vytyčeno také zjištění prevalence závislosti na internetu a prevalence závislosti na chytrých telefonech. V naší studii bylo jako ohrožených rizikem závislosti na internetu označeno 1,76 % probandů. Nicméně udávaná prevalence závislosti na internetu se ve výzkumech díky různým použitým metodám značně liší. Prevalence dosahuje od 0,8 % v Itálii po 26,7 % v Hong Kongu (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014). Další výzkumy uvádějí prevalenci v USA a Evropě mezi 1,5 % a 8,2 %, procenta se opět liší v závislosti na použitých kritériích a metodách výzkumu (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Cheng a Li (2014) vycházejí z dat od cca 89 000 probandů z 31 států. Celosvětová prevalence internetové závislosti se na základě tohoto výzkumu odhaduje na 6 procent.

Závislostí na chytrých telefonech bylo v naší studii označeno 22,80 % probandů. V jiných zemích byla (dle výzkumů používajících stejnou škálu k měření závislosti na chytrých telefonech) prevalence závislosti na chytrém telefonu 16,9 % ve Švýcarsku (Haug, Paz Castro, Kwon, Filler, Kowatsch & Schaub, 2015), 12,5 % ve Španělsku a 21,5 % v Belgii (Lopez-Fernandez, 2017).

Participantů v našem výzkumu měli v oblibě mobilní internet, využívalo ho 61 % z nich, což odpovídá české statistice pro věkovou skupinu 25–34 let (68 %). Věk je v tomto případě důležitým prediktorem, protože ve skupině 35–44 letých používá internet 49 % z nich, u mladší generace (16-24 let) je to až 77 % osob (*Informační společnost v číslech*, 2016).

Telefony, ač chytré, stále zůstávají především nástrojem komunikace²⁹. **Nejdůležitější funkcí** chytrého telefonu bylo pro probandy telefonování (30 %), následovaly sociální sítě (25 %) a psaní zpráv (19 %). **Nejvyužívanějším funkcím na prvním místě vedly sociální sítě (44 %)**, s velkým odstupem pak psaní zpráv (17 %), telefonování (14 %), poslouchání hudby (9 %) a vyhledávání informací (9 %).

²⁹ viz také (Pearson & Hussain, 2015)

10 ZÁVĚR

Souvislost mezi nadměrným používáním chytrých telefonů a internetu byla potvrzena (pozitivní korelace $r=0,72$; $p<0,01$). Jako rizikové faktory pro závislost na internetu se jeví: množství času stráveného používáním chytrého telefonu, kratší doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu, vyšší míra prožívaného stresu a nižší věk (s přibývajícím věkem se riziko snižuje).

Rizikové faktory pro závislost na chytrých telefonech jsou nízký věk, příslušnost k ženskému pohlaví, krátká doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu a sociální sítě jako vnímaná nejdůležitější funkce chytrého telefonu. Dále jsou ohroženější lidé s vyšší mírou stresu a lidé s vyšším množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu.

Předkládaná česká verze SAS-SV má dobrou reliabilitu (vnitřní konzistence Cronbachovo $\alpha=0,84$; Guttmanův Split-Half koeficient = 0,85)

Ačkoli je používání internetu velmi rozšířeno, o závislosti na internetu můžeme mluvit jen v omezeném množství případů (zde 1,76 %, $n=793$). Upozorňujeme na nutnost sledování všech kritérií závislosti (zejména dimenze konflikt) a vyhnutí se diagnostikování pouze na základě množství času stráveného online. V našem vzorku bylo jako ohrožených rizikem závislosti na chytrých telefonech označeno 22,80 % osob.

11 SOUHRN

Následující text shrnuje obsah diplomové práce na téma „Nadužívání chytrých telefonů a internetu“. Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část obsahuje celkem 4 kapitoly a podává systematický přehled o problematice používání a nadužívání internetu, chytrých telefonů a přehled současných výzkumů na toto téma. Využity jsou jak české, tak zahraniční zdroje a relevantní empirické studie. Níže uvádíme stručný obsah těchto čtyř kapitol.

První kapitola pojednává o internetu jako celosvětové počítačové síti umožňující komunikaci a sdílení informací ze všech oblastí lidské činnosti (Hartl & Hartlová, 2010, str. 228). Popisuje také specifika online komunikace, zejména disinhibiční efekt (Suler, 2004) a z něj plynoucí ztrátu zábran (Vacek, 2017). Používání internetu v České republice je čím dál více rozšířenější, a to jak v domácnostech, tak zejména skrze datové připojení v chytrých telefonech. Mezi nejčastější aktivity dospělých online patří posílání emailů, čtení online zpráv a vyhledávání informací (Informační společnost v číslech, 2016). Mezi dětmi je pak kromě školní práce rozšířeno hraní her, sledování videí a používání komunikačních aplikací (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson, 2010). V kapitole jsou popsány i přínosy internetu (např. snadná globální komunikace, dostupnost informací, znalostí a zkušeností z nejrůznějších oblastí včetně oblasti zdraví) a nevýhody či rizika (riziková online komunikace, zdravotní dopady používání internetu a riziko vzniku závislosti).

Právě otázku internetu jako nové behaviorální (nelátkové) závislosti řeší druhá kapitola teoretické části. Od již zmíněné závislosti rozlišujeme také pojem nadměrné používání internetu, a to v případech, kdy nejsou naplněna všechna kritéria pro závislost (Blinka, 2015). Kritérii jsou salience, změny nálad, abstinenční příznaky, zvyšující se tolerance, relaps a konflikt (Griffiths, 2015). Prevalence závislosti se liší na základě použití různých metod měření, objevují se hodnoty 0,8 - 26,7 % (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014), 1,5 - 8,2 % (Weinstein & Lejoyeux, 2010) nebo 6 % (Cheng & Li, 2014). Vliv na riziko závislosti mají jak charakteristiky jedince (osobnostní, psychické i fyzické), sociální prostředí, tak i societární podmínky (Blinka, 2015). Z výzkumů dále vyplývá, že závislost na internetu se může objevovat společně s depresivní poruchou, sociální fobií, drogovou závislostí, úzkostnými poruchami nebo hyperaktivitou (Ko, Yen, Yen, Chen & Chen, 2012;

Weinstein & Lejoyeux, 2010; Ho a kol., 2014). V diagnostice internetové závislosti se vedle klinické diagnostiky často používají sebesposuzovací škály, v práci uvádíme čtyři z nich. Jsou popsány i možnosti léčby, např. práce s motivací (Young, 1998), Terapie realitou (Kim, 2007) nebo kombinace medikace a KBT (Spada, 2014).

Třetí kapitola pojednává o chytrých mobilních telefonech jako o malých kapesních počítačích s dotykovou obrazovkou a přístupem na internet. Jejich obliba roste a děti se setkávají s těmito přístroji v čím dál nižším věku (Mascheroni & Ólafsson, 2014). Mezi výhody chytrých telefonů patří kromě možnosti být stále ve kontaktu v případě potřeby, okamžitého přístupu k informacím (jízdním řádům, mapám...) i funkce fotoaparátu. Rizikem může být právě ve výhodách zmíněná stálá dostupnost, která může mít negativní vliv na pozornost (Carr, 2011) nebo jejich nadměrné používání či závislost.

Čtvrtá kapitola pojednává zejména o aktuálních výzkumech používání chytrých telefonů, jejich nadužívání, úzkosti při odebrání chytrého telefonu (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014), a rizikových faktorech pro vznik závislosti. V jednom z výzkumů se např. se závislostí pojila delší doba strávená používáním mobilního telefonu v průběhu typického dne, kratší interval mezi probuzením a použitím mobilního telefonu a vnímání sociálních sítí jako hlavní využívanou funkci mobilního telefonu (Haug a kol., 2015). Jako rizikové faktory pro závislost na chytrém telefonu se ukázala příslušnost k ženskému pohlaví, používání internetu, užívání alkoholu a úzkost. Naproti tomu rizikovými faktory pro závislost na internetu byla příslušnost k mužskému pohlaví, používání chytrých telefonů, úzkost a moudrost/znalosti (Choi a kol., 2015). Dalším rizikovým faktorem se ukázala úzkostná citová vazba (Yuchang, Cuicui, Junxiu & Junyi, 2017) nebo zvýšená míra stresu (Boumosleh & Jaalouk, 2017). Nadměrné používání chytrých telefonů vysoce koreluje s nadměrným používáním internetu (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015), moderátorem tohoto vztahu jsou typ a počet online aktivit. V druhé části čtvrté kapitoly se věnujeme vybraným škálám pro měření závislosti na chytrých telefonech (SAS, SAS-SV a SAPS).

Druhá, navazující empirická část diplomové práce prezentuje v jednotlivých kapitolách výzkumný problém, cíle práce, hypotézy, postup a výsledky jejich ověřování.

Jako výzkumný problém bylo stanoveno zjištění prevalence nadměrného používání chytrých telefonů, ověření souvislosti mezi nadměrným používáním chytrých telefonů a internetu, zjištění rizikových faktorů jak pro závislost na internetu, tak chytrých telefonech. Posledním cílem bylo ověřit reliabilitu českého překladu škály SAS-SV.

Pro nalezení odpovědi na výše zmíněné otázky bylo stanoveno celkem 17 hypotéz. Týkaly se již zmíněné souvislosti mezi oběma závislostmi, souvislostí závislosti na internetu a věkem, pohlavím, mírou stresu, nejčastěji využívané funkce, nejdůležitější funkce, množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu (denně), dobou uplynulou mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu a připojením k internetu (skrze Wi-Fi nebo datové připojení). Analogicky byly testovány tyto položky pro souvislost se závislostí na chytrých telefonech.

Vzorek participantů se skládal celkem z 836 osob, přičemž 43 osob bylo z analýz vyřazeno (n=5 pro duplicitní vyplnění a n=38 pro nevlastnění chytrého telefonu). Ve vzorku bylo 76 % žen a 24 % mužů, průměrný věk participantů byl 26 let, nejčastější vzdělání bylo středoškolské (48 %), následované vysokoškolským (41 %), základní nebo bez základního vzdělání uvedlo 11 % participantů. Osoby ve vzorku pocházely ze všech krajů ČR, nejvíce byl však zastoupen kraj Moravskoslezský (32 %), Olomoucký (16 %) a Praha (10 %). Probandi byli nejčastěji studenty (51 %) nebo pracující (38 %).

Testová baterie, kterou participanté vyplňovali online se skládala ze 4 částí. První část zjišťovala demografické údaje, druhá míru závislosti na internetu, třetí styl používání chytrého telefonu a čtvrtá závislost na něm (škála SAS-SV, která byla do českého jazyka přeložena metodou dvojího překladu). Po pilotním sběru dat, který měl za cíl zejména nalézt problematicky formulované položky baterie, byl dotazník distribuován skrze metodu sněhové koule a samovýběrem. Účast všech respondentů byla dobrovolná, data byla sbírána anonymně a všechny osoby ve výzkumu byly starší 15 let.

Data byla zpracovávána ve statistických programech SPSS a Statistica 12, hypotézy byly testovány následujícími statistickými testy: Pearsonova korelace, Spearmanova korelace, Welchův test, ANOVA a regresní analýza. Ze 17 stanovených hypotéz jsme kromě jedné všechny přijali. Zjištěná prevalence závislosti na internetu byla 1,76 %, na chytrých telefonech pak 22,80 %. Vnitřní konzistence přeloženého dotazníku SAS-SV se ukázala jako dobrá (Cronbachovo $\alpha=0,85$).

Ve výzkumu se neprojevil vliv pohlaví na závislost na internetu, nicméně rozdíl v nadměrném používání chytrých telefonů mezi pohlavími se projevil – ženy jsou k nadměrnému používání chytrých telefonů náchylnější. Dle evropské studie nadměrné používání chytrých telefonů vysoce koreluje s nadměrným používáním internetu ($r=0,62$; $p<0,001$) (Škařupová, Ólafsson & Blinka, 2015), tento fakt se nám dle očekávání podařilo

prokázat i v naší studii ($r=0,72$; $p<0,01$). Jako rizikové faktory pro závislost na internetu se projevíly: množství času stráveného používáním chytrého telefonu, kratší doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu, vyšší míra prožívaného stresu a nižší věk (s přibývajícím věkem se riziko snižuje). Rizikové faktory pro závislost na chytrých telefonech jsou nízký věk, příslušnost k ženskému pohlaví, krátká doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu a sociální sítě jako vnímaná nejdůležitější funkce chytrého telefonu. Dále jsou ohroženější lidé s vyšší mírou stresu a lidé s vyšším množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu.

V diskuzi se kromě porovnávání zjištěných výsledků se závěry jiných výzkumníků zabýváme také limity výzkumu. Ačkoli počet probandů je v porovnání s jinými citovanými studii poměrně velký, tak vzorek není zcela reprezentativní. Předložené výsledky tedy můžeme na celou populaci zobecnit spíše s opatrností.

CITOVANÁ LITERATURA

1. Barták, M. (2010). *Velká kniha citátů*. Praha: Plot.
2. Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research [Online]. *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 4(issue 3), 119-123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
3. Blinka, L. (2014). In A. Ševčíková a kol., *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
4. Blinka, L. (ed.). (2015). *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada.
5. Boumosleh, J. & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study [Online]. *Plos One*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
6. Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction [Online]. *BMC Public Health*, vol. 11(issue 1), -. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
7. Caplan, S. (2003). Preference for Online Social Interaction [Online]. *Communication Research*, vol. 30(issue 6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
8. Carr, N. (2011). *Shallows: what the Internet is doing to our brains*. London: W.W. Norton & Company.
9. Dědková, L. (2014). Navazování kontaktů online a setkávání se s neznámými lidmi z internetu. In A. Ševčíková, *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (str. 75-98). Praha: Grada.
10. Definition of smartphone in English by Oxford Dictionaries [Online]. (2018). *Oxford Dictionaries*. Oxford University Press.
11. E-bezpečí: Co je flaming? [Online]. (2008). Získáno 7. ledna 2018 z <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/38-35>
12. Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R. & Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

13. Goodreads: Quote from Stephen Hawking [Online]. Retrieved January 14, 2018, from <https://www.goodreads.com/quotes/35833-for-millions-of-years-mankind-lived-just-like-the-animals>
14. Gosling, S. & Mason, W. (2015). Internet Research in Psychology [Online]. *Annual Review of Psychology*, vol. 66(issue 1), 877-902. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015321>
15. Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A. & Gorelick, D. (2010). Introduction to Behavioral Addictions [Online]. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, vol. 36(issue 5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
16. Griffiths, M. (2015). The psychology of online addictive behavior. In A. Alison (ed.), A. Alison (ed.), *Cyberpsychology* (pp. 183-196). Oxford: Oxford University Press.
17. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
18. Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland [Online]. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
19. Ho, R., Zhang, M., Tsang, T., Toh, A., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P., Lam, L., Lai, C., Watanabe, H. & Mak, K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis [Online]. *BMC Psychiatry*, vol. 14(issue 1), -. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
20. Hovory o zdraví: O projektu [Online]. Získáno 8. září z <https://hovoryozdravi.cz/o-projektu/nas-pribeh/>
21. Cheever, N., Rosen, L., Carrier, L. & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
22. Cheng, C. & Li, A. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions [Online]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 17(issue 12), 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
23. Cho, D. & Kwon, K. (2015). The impacts of identity verification and disclosure of social cues on flaming in online user comments [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 51, 363-372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.046>

24. Choi, S., Kim, D., Choi, J., Ahn, H., Choi, E., Song, W., Kim, S. & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction [Online]. *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 4(issue 4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
25. *Informační společnost v číslech: Česká republika a svět.* (2016). Praha: Český statistický úřad.
26. Jong-Un Kim, . (2007). A Reality Therapy Group Counseling Program as An Internet Addiction Recovery Method for College Students in Korea [Online]. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-9.
27. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
28. Katz, J. (2006). *Magic in the air: mobile communication and the transformation of social life.* New Brunswick, N.J.: Transaction Publishers.
29. Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., Chung, Y. & Bruce, A. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth [Online]. *PLoS ONE*, vol. 9(issue 5), e97920-. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>
30. Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C. & Chen, C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature [Online]. *European Psychiatry*, vol. 27(issue 1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
31. Kopecký, K. (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
32. Kráčmarová, L. & Tavel, P. (2016). Rostoucí význam internetu jako prostředku k vyhledávání informací souvisejících se zdravím [Online]. *E-psychologie*, 10(1), 63-76. Získáno z http://e-psycholog.eu/pdf/kluzova_tavel.pdf.
33. Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade [Online]. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
34. Kuss, D., Griffiths, M. & Binder, J. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 29(issue 3), 959-966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>

35. Kwon M, ., Kim DJ, ., Cho H, . & Yang S, . (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents [Online]. *Plos One*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
36. Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J., Kim, D. & Laks, J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) [Online]. *PLoS ONE*, vol. 8(issue 2), e56936-. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
37. Lam, L., Peng, Z., Mai, J. & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents [Online]. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 12 (issue 5), 551-555. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036>
38. Lečbych, M. (2013). Kritická úvaha o konceptu závislosti na internetu [Online]. *Adiktologie*, (13), 54–60.
39. Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification [Online]. *Journal of Medical Systems*, vol. 38 (issue 1), <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
40. Lemmens, J., Valkenburg, P. & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents [Online]. *Media Psychology*, vol. 12 (issue 1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
41. Lin, Y., Lin, P., Chiang, C., Lee, Y., Yang, C., Kuo, T. & Lin, S. (2017). Incorporation of Mobile Application (App) Measures Into the Diagnosis of Smartphone Addiction [Online]. *The Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 78(issue 7), 866-872. <https://doi.org/10.4088/JCP.15m10310>
42. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. (2010). *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: key findings from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries* [Online]. Získáno z <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/53058>
43. Livingstone, S. (ed.) & Haddon, L. (ed.). (2009). *Kids online: opportunities and risks for children*. Bristol: Policy Press.
44. Livingstone, S. (2002). *Young people and new media: childhood and the changing media environment*. Thousand Oaks, Calif.: SAGE.
45. Lopez-Fernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use [Online]. *Addictive Behaviors*, vol. 64, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>

46. Macháčková, H. (2014). Soukromí a sebe-odkrývání na online sociálních sítích. In A. Ševčíková, *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu* (Vyd. 1, str. 55 - 74). Praha: Grada.
47. Mascheroni, G. & Ólafsson, K. (2014). *Net Children Go Mobile: risks and opportunities*. [Online]. Milano: Educatt. Retrieved from http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wp-content/uploads/2013/07/DEF_NCGM_SecondEdition_Report.pdf
48. McQuail, D. (2009). *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál.
49. Meerkerk, G., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A. & Garretsen, H. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties [Online]. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 12 (issue 1), 1-6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
50. Miller, V. (2011). *Understanding digital culture*. Los Angeles: SAGE.
51. Mravčík, V. (ed.). (2016). Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015 [Online]. *Zaostřeno*, (5). Retrieved from https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf
52. Národní ústav pro vzdělávání, . SCHÉMA VZDĚLÁVACÍ SOUSTAVY V ČR: Rozvoj vzdělávání [Online]. Retrieved from <http://www.nuv.cz/t/rv>
53. Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál.
54. Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.
55. Palfrey, J. & Gasser, U. (2016). *Born digital: how children grow up in a digital age*. New York: Basic Books.
56. Pearson, C. & Hussain, Z. (2015). Smartphone Use, Addiction, Narcissism, and Personality [Online]. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, vol. 5(issue 1), 17-32. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2015010102>
57. Reinecke, L., Tamborini, R., Grizzard, M., Lewis, R., Eden, A., & David Bowman, N. (2012). Characterizing Mood Management as Need Satisfaction: The Effects of Intrinsic Needs on Selective Exposure and Mood Repair [Online]. *Journal Of Communication*, 62(3), 437-453. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01649.x>
58. Rosen, L., Cheever, N. & Carrier, L. (2013). *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming its Hold on Us*. New York: Palgrave Macmillan.

59. Samaha, M. & Hawi, N. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life [Online]. *Computers in Human Behavior*, vol. 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
60. Siggins, M. & Flood, C. (2014). Mobile phone separation and anxiety. In *Cyberpsychology and new media: a thematic reader* (1st. p. 38-48). New York: Psychology Press.
61. Smartphone ownership peaks [Online]. (2016). *Deloitte UK*. Retrieved from <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/press-releases/articles/smartphone-ownership-peaks.html>
62. Spada, M. (2014). An overview of problematic Internet use [Online]. *Addictive Behaviors*, vol. 39 (issue 1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
63. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect [Online]. *CyberPsychology*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
64. Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
65. Šimková, B. & Činčera, J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic [Online]. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 7 (issue 5), 536-539. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.536>
66. Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In L. Blinka (ed.), *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba* (Vydání 1. pp. 21-38). Praha: Grada.
67. Škařupová, K., Ólafsson, K. & Blinka, L. (2015). The effect of smartphone use on trends in European adolescents' excessive Internet use [Online]. *Behaviour & Information Technology*, vol. 35 (issue 1), 68-74. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2015.1114144>
68. Šmahaj, J. (2014). *Kyberšikana jako společenský problém: Cyberbullying as a social problem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
69. Thomas, M. (ed.). (2011). *Deconstructive digital natives young people, technologies and new literacies*. New York: Routledge.
70. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, . MKN-10 - Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů [Online]. *MKN-10 - Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. Získáno z <https://www.uzis.cz/cz/mkn/F60-F69.html>

71. Vacek, J. (2017). Závíslostní chování na internetu a hraní her [Online]. Získáno z http://m.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id_org=450008&id_dokumenty=4084019
72. Vacek, J. & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie [Online]. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(6), 326-332.
73. Velký bratr v tenkém těle.: Co o Češích vědí jejich mobily. [Online]. (2017). *Česko v datech*. Získáno z <http://www.ceskovdatech.cz/clanek/78-velky-bratr-v-nbsp-tenkem-tele-br-co-o-nbsp-cesich-vedi-jejich-mobily/#article-content>
74. Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use [Online]. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, vol. 36(issue 5), 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
75. Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. & Glombiewski, J. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis [Online]. *Clinical Psychology Review*, vol. 33(issue 2), 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
76. Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder [Online]. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 1(issue 3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
77. Young, K. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction-and a winning strategy for recovery*. New York: J. Wiley.
78. Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. & Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem [Online]. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9772-9>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové práce
2. Celé znění použitého dotazníku

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Nadužívání chytrých telefonů a internetu

Autor práce: Bc. Eva Švidrnochová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 69 stran, 123 617 znaků

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 78

Abstrakt:

Tato diplomová práce se věnuje problematice nadužívání a závislosti na internetu a chytrých telefonech. Cílem práce je zjistit prevalenci těchto jevů a identifikovat rizikové faktory u souboru respondentů (n=793, věk 15–65 let). Jako výzkumná metoda byla použita baterie testů předložená online (demografické údaje, dotazník závislosti na internetu, dotazník zjišťující styl používání chytrého telefonu a SAS-SV).

Byla potvrzena souvislost mezi nadměrným používáním chytrých telefonů a internetu ($r=0,72$; $p<0,01$). Jako rizikové faktory pro závislost na internetu se jeví: množství času stráveného používáním chytrého telefonu, kratší doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu, vyšší míra prožívaného stresu a nižší věk. Rizikové faktory pro závislost na chytrých telefonech jsou nízký věk, příslušnost k ženskému pohlaví, krátká doba mezi probuzením a prvním použitím chytrého telefonu a sociální sítě jako vnímaná nejdůležitější funkce chytrého telefonu. Dále jsou ohroženější lidé s vyšší mírou stresu a lidé s vyšším množstvím času stráveného používáním chytrého telefonu.

Předkládaná česká verze SAS-SV vykazuje dobrou reliabilitu (Cronbach $\alpha=0,84$; Guttman Split-Half koef. = 0,85). Prevalence závislosti na internetu v našem vzorku byla 1,76 %, závislosti na chytrých telefonech 22,80 %.

Klíčová slova: závislost; internet; chytrý telefon; SAS-SV

ABSTRACT OF THESIS

Title: Excessive Internet and Smartphone Use

Author: Bc. Eva Švidrnichová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 69 pages, 123 617 characters

Number of appendices: 2

Number of references: 78

Abstract:

This diploma thesis deals with internet and smartphone addiction and excessive use. The aim of the work is to determine the prevalence of these phenomena and to identify risk factors in the group of respondents ($n = 793$, age 15-65). Used methods: series of questionnaires presented online (demographic data, internet dependency questionnaire, smartphone usage style and SAS-SV).

The relationship between excessive use of smartphones and the internet has been confirmed ($r=0.72$; $p<0.01$). Risk factors for internet addiction are: the amount of time spent using smartphone, the shorter time between waking up and first use of a smartphone, a higher rate of experiencing stress, and a lower age. The risk factors for smartphone addiction are low age, female gender, the short time between waking up and first using smartphone and social networking as the perceived key smartphone function. Additionally, people with higher level of stress and people spending more time using smartphone are more at risk of addiction.

The presented Czech version of SAS-SV shows good reliability (Cronbach $\alpha = 0.84$, Guttman Split-Half = 0.85). The prevalence of Internet addiction in our sample was 1.76%, while smartphone addiction prevalence was 22.80%.

Key words: smartphone; internet; addiction; SAS-SV

Průzkum používání mobilních telefonů

Milý respondente, respondentko, děkuji, že jste se rozhodl/a vyplnit tento krátký dotazník a tím přispět k výzkumu užívání mobilních telefonů, kterým se zabývám nejen ve své magisterské diplomové práci.

Vyplnění Vám zabere cca 5 minut.

Vaše odpovědi nebudou nijak spojovány s Vaší osobou, dotazník je anonymní.

V případě dotazů se neváhejte obrátit na mou emailovou adresu:

smartphonevyzkum@gmail.com.

Děkuji Vám za váš čas i ochotu!

Bc. Eva Švidrnichová

Katedra psychologie, FF Univerzita Palackého v Olomouci

***Povinné pole**

1. **Potvrzuji, že je mi více než 15 let, tento dotazník vyplňuji dobrovolně a souhlasím se sběrem dat pro účely magisterské diplomové práce. ***

Označte jen jednu elipsu.

Potvrzuji a souhlasím s účastí na výzkumu

Přeskočte na otázku 2.

Kdo jsi?

V této části se Vás zeptám na několik údajů o vaší osobě.

2. **Pohlaví ***

Označte jen jednu elipsu.

Žena

Muž

3. **Rok narození (např. 1997) ***

4. **Vzdělání ***

Označte jen jednu elipsu.

bez základního

základní

středoškolské

vysokoškolské

5. **V současné době jsem ***

Označte jen jednu elipsu.

žák/student

nezaměstnaný

pracující

Jiné: _____

6. V jakém kraji žijete? *

Označte jen jednu elipsu.

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Kraj Vysočina
- Jihomoravský kraj
- Olomoucký kraj
- Zlínský kraj
- Moravskoslezský kraj

7. Jaké množství stresu jste cítili během posledního měsíce? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	
vůbec žádný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	opravdu hodně

8. Byl pro Vás tento měsíc něčím výjimečný? *

(např. nastala velmi stresující událost, tento měsíc vybočuje z hlediska stresu oproti jiným měsícům)

Označte jen jednu elipsu.

- Ne, je to běžný měsíc
- Ano, tento měsíc se stalo něco mimořádného a to ovlivnilo mou míru stresu

9. Kolik hodin týdně cvičíte nebo sportujete? *

(sporty, u kterých se zapotíte nebo zadýcháte)

10. Kolik vážíte?

Uveďte, prosím, svou přibližnou váhu v kilogramech.

11. Vlastníte chytrý telefon? (chytrý telefon = smartphone = mobilní telefon s operačním systémem Android, iOS, Windows Phone...) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 12.*
- Ne *Přeskočte na otázku 41.*

Přeskočte na otázku 12.

Jak internet ovlivňuje vaše chování?

Prosím odpovězte upřímně na následující otázky.

- (1) nikdy
- (2) zřídka
- (3) často
- (4) velmi často

12. 1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

13. 2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

14. 3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

15. 4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

16. 5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když už vás to vlastně nebaví? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

17. 6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

18. **7. Cítíte se neklidný, mrzutý nebo podrážděný, když nemůžete být online? ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

19. **8. Pokusil jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu? ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

20. **9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu? ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

21. **10. Strádá vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu? ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	
nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často

Přeskočte na otázku 22.

Jak používáte svůj chytrý telefon?

Zde Vám položím několik otázek ohledně používání Vašeho chytrého telefonu.

22. **Jak se připojujete se svým chytrým telefonem na internet? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Jsem neustále připojen k internetu (skrze wifi i datové připojení)
- Používám pouze wifi síť
- Mobilní telefon používám pouze offline, bez internetu

23. **Představte si svůj typický den. Jak dlouho chytrý telefon během tohoto dne aktivně používáte? (telefonát, komentování příspěvků, chatování, sdílení fotek...)** *

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 10 minut
- 11 - 60 minut
- 1 - 2 hodiny
- 3 - 4 hodiny
- 5 - 6 hodin
- více než 6 hodin

24. **Představte si svůj typický den. Jak dlouho chytrý telefon během tohoto dne pasivně používáte? (zkontrolování, zda nepřišla zpráva, pohled na hodiny...)** *

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 10 minut
- 11 - 60 minut
- 1 - 2 hodiny
- 3 - 4 hodiny
- 5 - 6 hodin
- více než 6 hodin

25. **Kolikrát během typického dne použijete svůj chytrý telefon aktivně (telefonát, komentování příspěvků, chatování, sdílení fotek...)?** *

Zaznamenejte odpověď číslicí.

26. **Kolikrát během typického dne použijete svůj chytrý telefon pasivně (např. jen zkontroluji, jestli mi nepřišla zpráva, podívám se na hodiny...)?** *

Zaznamenejte odpověď číslicí.

27. **Jak dlouhá doba uběhne mezi Vaším probuzením a prvním použitím chytrého telefonu (kromě využití funkce budíku)?** *

Označte jen jednu elipsu.

- do 5 minut
- 6 - 30 minut
- 31 - 60 minut
- po více než hodině

28. **Která z funkcí chytrého telefonu je pro Vás nejdůležitější?** *

Zvolte prosím jednu nejdůležitější funkci.

Označte jen jednu elipsu.

- sociální sítě (Facebook, Instagram, Snapchat...)
- telefonování
- hraní her
- psaní zpráv
- psaní emailů
- sledování videí
- poslouchání hudby
- čtení zpráv ("noviny")
- vyhledávání informací na internetu

39. **10. Lidé v mém okolí mi říkají, že to s používáním chytrého telefonu přeháním.**

*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	
rozhodně nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	rozhodně souhlasím

40. **Poznámka, vzkaz pro mě (nepovinné).**

Zde je prostor pro Vaše poznámky.

Přestaňte tento formulář vyplňovat.

Nevlastníte smartphone?

41. **Prosím zde stručně vysvětlete, proč nevladníte smartphone. ***

42. **Jaké vidíte nevýhody vlastnictví smartphone?**

43. **Jaké jsou podle vás výhody vlastnictví smartphone?**

44. Poznámka, vzkaz pro mě (nepovinné).

Zde je prostor pro Vaše poznámky.

Používá technologii

