

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra informatiky Přírodovědecké fakulty

Rizikové chování studentů vysokých škol v kyberprostoru

Disertační práce

Autor: Mgr. Martin Kaliba

Studijní program: P 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Informační a komunikační technologie ve vzdělávání

Školitel: doc. PhDr. Jan Lašek, CSc.

2020

„Prohlašuji, že jsem tuto disertační práci vypracoval pod vedením školitele samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.“

V Hradci Králové 15. 7. 2020

.....

Martin Kaliba

Abstrakt

KALIBA, Martin. *Rizikové chování vysokoškolských studentů v kyberprostoru*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, 2020. 186 s. Disertační práce.

Disertační práce se zaměřuje na vybraná aktuální rizika spojená s využíváním nových digitálních technologií při studiu na VŠ. Upozorňuje na cílovou skupinu studentů vysokých škol jako na jednu z ohrožených skupin a shrnuje aktuální pohled na tuto problematiku. Seznamuje se třemi hlavními oblastmi rizik pro cílovou skupinu studentů – (online) prokrastinaci, závislost na internetu a nomofobii. Text také seznamuje s průběhem realizace a hlavními zjištěními výzkumného šetření s kvantitativně orientovaným designem. To bylo realizováno pomocí dotazníkového šetření s využitím nástroje obsahujícího položky sebeposuzovací škály PSS, dotazníku CIAS-R a NMP-Q.

Klíčová slova

Kyberprostor, rizikové chování, studenti, nomofobie, závislost na internetu.

Abstract

KALIBA, Martin. *Risk behaviour in cyberspace among university students*. Hradec Kralove: Faculty of Education, University of Hradec Kralove, 2020. 186 pp. Dissertation Thesis.

The thesis deals with risks connected with communication in the present world. It focuses on the selected areas of risk behaviour (especially of university students) in cyberspace and in relation with the use of new media and modern information and communication technologies. It defines online procrastination, negative effect of internet and smartphone addiction (nomophobia) and other kinds of risk behaviour in cyberspace as main risks. Its aim is to point out the fact that except for the range of advantages, the new communication technologies and mass media bring many risk situations which need to be prevented. The text presents an outlines of quantitative designed research study on university students sample. A method of questionnaire based research was applied using PSS scale, CIAS (Chen's internet addiction scale) and NMP-Q questionnaire.

Keywords

Cyberspace, risk behavior, students, nomophobia, internet addiction.

Prohlášení

Prohlašuji, že disertační práce je uložena v souladu s rektorským výnosem 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Dne 15. 7. 2020

Podpis studenta

Obsah

ÚVOD	6
1 SPOLEČNOST POJMENOVÁVACÍ PLURALITY JAKO DIGITÁLNÍ SPOLEČNOST...	11
1. 1 Ludifikace společnosti jako východisko k pochopení digitální společnosti	13
1. 2 Digitální mediamorfóza jako kulturní artefakt současné doby	15
1. 2. 1 Digitální mediamorfóza jako proces difúze nových technologií.....	18
1. 3 Internetový paradox.....	22
2 VYSOKOŠKOLSKÝ STUDENT V KONTEXTU TEKUTÉ SPOLEČNOSTI POJMENOVÁVACÍ PLURALITY	24
2. 2 Univerzitní studenti jako „early adopters“ nových technologií a digitální domorodci.....	28
3 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ SPOJENÉ S NOVÝMI TECHNOLOGIEMI A JEHO DOPAD DO EDUKAČNÍ REALITY	32
3. 1 Snahy o klasifikace online rizik	33
4 ZÁVISLOST JAKO VÝCHODISKO ZKOUMÁNÍ ONLINE RIZIK	45
4. 1 Konceptualizace fenoménu závislosti	45
4. 2 Závislost na internetu jako forma behaviorální závislosti.....	50
4. 3 Závislost na internetu jako nová forma rizikového chování	54
5 NOMOFOBIE JAKO NOVÁ FORMA ONLINE RIZIKA	58
6 AKADEMICKÁ PROKRASTINACE JAKO ON/OFFLINE RIZIKO	69
6. 1 definování prokrastinace	71
7 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	75
7. 2 Stanovení výzkumných cílů	77
7. 3 Použité výzkumné nástroje.....	78
7. 3. 1 Layova škála prokrastinace pro studentskou populaci.....	80
7. 3. 2 Dotazník NMP-Q	81
7. 3. 3 Chenové škála závislosti na internetu (CIAS-R)	82
7. 4 Pilotní šetření	84
7. 5 Hypotézy	85
7. 6 Charakteristika výzkumného vzorku	86
8 VYBRANÉ VÝSLEDKY VÝZKUMU PODLE JEDNOTLIVÝCH OBLASTÍ	93

8. 1 Závislost na internetu u vysokoškolských studentů	93
8. 1. 1 Výsledky dotazníku CIAS-R podle nezávislých proměnných	103
8. 2 Nomofobie u studentů vysokých škol	108
8. 2. 1 Výsledky dotazníku NMP-Q podle nezávislých proměnných	118
8. 2 Prokrastinace mezi studenty vysokých škol.....	124
8. 2. 1 Výsledky dotazníku PSS podle nezávislých proměnných.....	134
8. 3 Vzájemné korelace nomofobie, závislosti na internetu a prokrastinace u studentů VŠ.....	139
8. 4 Ověření hypotéz	140
9 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A DISKUZE.....	144
ZÁVĚR	150
SEZNAM ZDROJŮ	152
SEZNAM PŘÍLOH.....	186

Úvod

V oblasti výchovy a vzdělávání vždy musí být reflektovány proměny v sociálním prostředí a jeho aktuální stav. Je zřejmé, že efektivně lze edukačně působit jen v případě znalosti vnější reality, protože edukace se neodehrává ve „vzduchoprázdnu“. Mezi jeden z faktorů, který je třeba přinejmenším brát v úvahu, patří bezesporu nová média a další formy moderních informačních a komunikačních technologií. Masová média a další komunikační a informační prostředky (včetně sociálních sítí, komunikačních platforem, mobilních aplikací, online seznamek nebo počítačových her) patří mezi fenomény, které v současnosti zasahují do mnoha oblastí života jedince i celé společnosti.

Současná společnost je charakteristická hlubokými změnami, které výstižně charakterizuje Baumanův (2012) koncept tekuté modernity. Epocha, v které se nacházíme, může být označena jako doba pojmenovávací plurality (srov. Petrussek, 2006, Moravec, 2016) přinášející řadu charakterizujících adjektiv výstižně označujících svět kolem nás.

Masový nástup uživatelů nových technologií na počátku tisíciletí byl rapidní. Například jenom za posledních 15 let se počet uživatelů internetu zvýšil o více než 1000 % (Kuss, Lopez-Fernandez, 2016), jenom do roku 2010 stoupl jejich počet v anglicky mluvících zemích o 281 % a v arabském světě o 2500 %, konkrétně v Íránu mezi lety 2002–2006 pak dokonce o neuvěřitelných 3100 % (Salehi, Norozi Khalili, Hojjat, Salehi, Danesh, 2013).

Počet aktivních uživatelů sociální sítě Facebook pak stoupl za posledních 10 let o více než 500 %, v případě komunikační platformy WhatsApp činí nárůst za posledních necelých 7 let dokonce 1000 %.¹ V západních zemích vlastní mobilní telefon až 96 % obyvatel (Cain, Malcolm, 2019)

Masivní nástup používání internetu bývá spojován se změnami stylu práce, zábavy, komunikace a životních stylů obecně. Digitální média se pro dnešní mladou

¹ Vlastní data autora.

generaci stávají pomyslnou branou pro prožívání a poznávání reálného světa (Hulanová, 2012). Nové technologie přináší nové výzvy a nové příležitosti v oblastech komunikace (Livingstone, 2003), participace (Shah, Cho, Eveland, Kwak, 2005), vlastní identity (Merchant, 2006), edukace (Habiburrahim, 2016), učení se, gramotnosti (Jain, Bickham, 2014) a mnoha dalších oblastí.

Při hledání nových edukačních metod a prostředků, které by vedly ke stále potřebné inovaci postupů v edukaci jako k reakci na podobu a proměny současného světa, se právě zmíněné nové technologie jeví jako vhodný prvek. Podle Shaffera (2006) nám počítače dávají možnost uvažovat o novém rozměru výchovy a vzdělávání.

Současné proměny technologií označované také jako digitální mediamorfóza (srov. Moravec, 2016) kromě toho také významně ovlivňují edukační realitu v mnoha pozitivních efektech: např. ve využívání počítačů ve vzdělávání (Shaffer, 2006, Dostál, 2009, s. 24–28), v oblasti „game based learning“ (na hře založené učení) (Shaffer, 2006, Squire 2003, METRAC, 2007), „game-based prevention“ (na hře založená prevence) (Kaliba, 2010, 2011), která zmíněných možností počítačových edukativních (v anglosaské literatuře tzv. epistemických) her využívá (METRAC, 2007), či v nových edukačních konceptech jako edutainment (Němec, 2008, s. 59), e-learning (srov. Zounek, 2006, Šimonová a kol., 2010) atd.

Přítomnost virtuální reality (kyberprostředí), které je zároveň běžnou integrální součástí volného času i celého života podstatné části současné mladé generace, se stává novou výzvou pro edukaci. Samotný fakt, že značná část života mnoha vychovávaných se odehrává v nereálném virtuálním prostředí, komplikuje čím dál větší expanze mobilních telefonů a dalších technologických prostředků do edukační reality a školního prostředí (srov. Domitreck, Raby, 2008).

Vývoj nových technologií přitom stále akceleruje. Dalším krokem ve vývoji chytrých mobilních digitálních zařízení by mělo být rozšíření chytrého oblečení („computerized clothes“). Tato nová zařízení by sice neměla zcela nahradit klasické počítače nebo mobilní technologie, ale předpokládá se, že by potenciálně převzala některé jejich funkcionality. Některé společnosti jako IBM, Levi's, Philips, Nike nebo

SensaTex už začaly některé z těchto možností dokonce pokusně uvádět na trh². Dalším příkladem penetrace nových technologií do čím dál větší části našich životů je koncept chytré domácnosti. Ten předpokládá čím dál běžnější využívání senzorů regulujících světlo, teplotu, audio a video systémy, bezpečnostní prvky atd. Institut NASA představil koncept technologie „subvocal speech recognition“ (Nikkirk, 2009).

Klíčový pojem této edukační mediamorfózy se odráží v současném přístupu ke vzdělávání – v konceptu, který můžeme v obecném smyslu vymezit jako e-edukaci, e-learning, který můžeme etymologicky rozdělit na dvě části (srov. Zounek, 2006). Předpona „e“ se obvykle překládá jako elektronický a odkazuje tak k technické stránce toho konceptu, tedy k jednotlivým ICT technologiím (ve smyslu elektronické učení, elektronické vzdělávání atd.). Naopak druhá část, pojem education nebo learning, naproti tomu odkazuje k edukační dimenzi problematiky, tedy k naplňování individuálních výchovně vzdělávacích potřeb. Spojovník mezi oběma částmi je pak jakýmsi symbolem konvergence, neoddělitelnosti či spojení těchto aspektů. Na straně druhé může ale (viz Zounek, tamtéž) naznačovat opačnou situaci – oddělení obou dimenzí, kdy vývoj technologií a ICT prostředku nerespektuje požadavky na zákonitosti a specifika lidského učení se.

O předponě „e“ se ale v odborné literatuře (srov. Šimonová a kol., 2010) mluví ve spojení také s jiným způsobem na nahlížení na problematiku, což umožňuje celou otázku uchopit z jiného úhlu pohledu, a mluví se o pojmech evolving (vyvíjející se), everywhere (všude), enhanced (rozšířené), extended (prodloužené) nebo effective (efektivní). V edukačním prostředí se dokonce očekává další prohloubení možností využití nových médií v podobě využívání celých virtuálních světů, rozvoje umělé inteligence, nanotechnologií atd. (Nikkrik, 2009).

Domestikace přístupu k internetu ve vyspělých oblastech světa otevřela také nový výzkumný potenciál vnořujícím se tématům, kterým se odborné diskuze zpočátku věnovaly jen okrajově (Livingstone, 2003). Přestože je toto výzkumné pole relativně

² Firma Levi's například představila chytrou bundu „The musical jacket“ vybavenou hudebním elektronickým syntetizátorem, reproduktorem atd.

nové, zejména v posledních letech odborný zájem o něj rapidně roste se snahou popsat nové technologie v edukačním kontextu prizmatem nejen jejich benefitů.

Kromě celé řady nesporných výhod s sebou užívání těchto technologií (především v prostředí tzv. kyberprostoru) nese celou řadu rizik (viz např. Pešat, 2011). Především s generací současných digitálních domorodců (Prensky, 2001) se pojí řada rizikových projevů spojených zejména s komunikací prostřednictvím sociálních sítí. Neužívání těchto technologií se na druhé straně chápe jako další riziko (Livingstone, 2003) v souvislosti s edukační exkluzí a nemožností přístupu k některým edukačním příležitostem.

Zkoumání pozitivních, ale i negativních vlivů médií na život jedince i celé společnosti není fenoménem nikterak novým, včetně obav z příchodu v podstatě všech nových typů médií. Například již ve starověku považoval Platón písmo za důvod „hloupnutí“ lidstva (Blinka, 2015), více než 50 let se negativní účinky médií spojovaly s televizí (Hulanová, 2012), pozornost se v současnosti přenáší zejména na média nová, digitální.

Vzhledem k obrovské šíři celé problematiky se předmětem zájmu disertačního projektu staly dvě vybrané kategorie rizikového chování, kterými jsou: závislostní chování, na které nazíráme optikou ústředního konceptu rámuujícího všechny zkoumané kategorie (srov. Blinka, 2015), zejména s přihlédnutím k jeho novým formám (Andreassen, Trondherim, 2012), a prokrastinační chování, které chápeme v kontextu jeho současných podob a silných vazeb na online aktivity – online/internet prokrastinace (Negra, Mzoughi, Bouhleb, 2008), cyberslacking (Lavoie, Pychyl, 2001). Konkrétně se pak práce zaměřuje na oblast tří současných forem rizikového chování, kterými jsou: závislosti na internetu (Block, 2008), nomofobie (Davie, Hilber, 2017) a studentské (akademické) prokrastinace (Yilmaz, 2017).

Současná literatura (zejména tuzemská) se zabývá uvedenými riziky především v souvislosti s dětmi (srov. Gregussová, Drobný, 2013.) Populace vysokoškolských studentů přitom nabízí zajímavý prostor pro výzkumné a publikační aktivity v oblasti jejich chování v online prostředí (srov. Ceyhan, 2011, Ugur a Koc, 2015, Neumajer, Rohlíková, Zounek, 2015). U cílové skupiny současných studentů vysokých škol navíc

dochází k zajímavému střetu rozhraní dvou v literatuře popisovaných generačních skupin, a to tzv. Generace Y („mileniálové“) a Generace Z. Jedná se o mladé lidi, o kterých zejména cizojazyčná literatura hovoří jako o digitálních domorodcích (Prensky, 2001), smombies-smartphone zombies (Büsch, 2017), screenagers (Yoon, Lee, Lee, 2013) nebo jako o generaci Facebooku (Kaliba, 2010, 2011).

Cílem disertační práce je proto s oporou o zejména zahraniční teoretické koncepty a řadu realizovaných výzkumných studií identifikovat rizika spojená s využíváním ICT technologií (se zvláštním zřetelem na tzv. nová média) u studentů vysokých škol a popsat míru rizikovosti chování studentů VŠ v kyberprostředí.

1 Společnost pojmenovávací plurality jako digitální společnost

Současná společnost je charakteristická hlubokými změnami, které se dotýkají (vyjma jiných oblastí) také implementace nových technologií do sociálního života mnoha sociokulturních systémů. Žijeme v době prudkých technologických změn, které s sebou přinášejí řadu dopadů také do oblasti edukační reality a všech jejích aspektů. Hovoří se o difúzi nových technologií (Ali, Miraz, 2015, Jaffe, 2015), o sblížení prostorových elementů (Cilliers, Pekelharing, 2015), nebo o digitalizaci společnosti (Jovanovic, Dlacic, Okanovic, 2018), podle některých autorů je současná doba charakteristická „kompresí času a prostoru“ právě zejména vlivem nových technologií (Mallan, Singh, Giardina, 2010).

Řada kontinuálních hlubokých proměn, která je pro současnost tolik výstižná, může být charakterizována Baumanovým (2012) konceptem tekuté modernity (Liquid Modernity). Baumanova analogie charakteru současné společnosti k chování kapalin, tedy její konceptualizace jako něco nepevného, tekutého, definuje její základní proces – proces plynutí, toku, rozpouštění a zkapalňování, absence pevných hranic, jistoty, pravidel. Jak uvádí sám autor: „Kapaliny se pohybují snadno. Tečou, plynou, proudí, prosakují; a na rozdíl od pevných látek je není snadné zastavit – obtékají překážky v cestě, jiné rozpouštějí nebo odnášejí s sebou, další prosáknou skrz ně. Mimořádná pohyblivost tekutin je tím, co je spojuje s představou lehkosti. To jsou některé z důvodů, proč lze „kapalnost“ či „tekutost“ považovat za vhodné metafory pro zachycení povahy současné, v mnohém ohledu originální fáze dějin modernosti.“ (Bauman, 2012, s. 11)

To je možné vnímat také v kontextu aktuálních společenských jevů jako (digitální) nomádství, požadavek flexibility, neurčitost, ztráta pravidel či identity, nechuť k odpovědnosti, neidentifikovatelnost násilí, manipulace a vyvolávání strachu (např. fake news či hoaxy) (Kovařík, 2019).

Sociologie soudobých společností nahlíží na aktuální společnost jako na epochu „pojmenovávací plurality“, tedy epochu motivovanou potřebou sebepojmenování. Na velmi typickou silnou potřebu sebepojmenování (sebepopisu) upozornil už Luhmann (2006) ve své koncepci společnosti jako autopoietického a autoreferenčního sociálního systému (srov. Luhmann, 2006). Pro současnost je tak více než příznačná existence obrovského množství charakterizujících adjektiv. Podle Petruska (2006) existuje více než 300 označení současné společnosti. Význam nových technologií a jejich rolí v současné společnosti pak zdůrazňuje celá řada těchto konceptů.

Při popisu současné sociální reality se tak v odborné diskuzi můžeme setkat s pojmy jako společnost znalostí nebo učící se společnost (Cherri Ho, 2010), hyperkonektivní společnost (Bauer, Hämmerle, Schlund, Sebastian, Vocke, 2015), společnost sítí (De Marez, Evens, Stragler, 2011, Raab, Kenis, 2009), informační společnost (De Marez, Evens, Stragler, 2011), společnost digitální ekonomiky (De Marez, Evens, Stragler, 2011), éra konvergence (De Marez, Evens, Stragler, 2011), post-industriální společnost (Bell, 1973, Keller, 2010), knowledge industry (Ghassip, 2012), ale také éra prázdnoty (Lipovetsky, 2008), společnost společnosti (Lee, 2000), hyperkonzumní společnost (Silveira, 2018), riziková společnost (Beck, 2018), hypermoderní nebo akcelerovaná společnost (Fortier, Juarez, 2017), až k charakterizujícím adjektivům jako ludická, prožitková, individualizovaná (Petrusek, 2004), či dokonce masturbační společnost³ (Petrusek, 2006).

Většina z těchto pojmenování vykazuje nicméně jeden společný znak⁴ – odkazují k sociokulturním fenoménům současnosti, jako jsou informace, mediální komunikace, hra a prožitek, vědění ve všech formách a podobách atd. (Petrusek, 2004).

³ Pojem odkazuje ke „společnosti“ autonomních, soběstačných jedinců, kteří nepotřebují nikoho jiného k ničemu (včetně fyzické sexuality). Podle Petruska (2004) lze tento pojem vnímat v kontextu „thatcherovské“ společnosti, která vlastně neexistuje, „konce sociálního“, „sociologie bez společnosti“ atd.

⁴ V některých případech jde podle Petruska (2004) spíše o extravagantní či provokativní sebeprezentaci jednotlivých autorů.

Ve všech pojmenovávacích konceptech se odráží společenské směny, které se vyjma jiných oblastí týkají také implementace nových technologií do sociálního života mnoha sociokulturních systémů.

1. 1 Ludifikace jako východisko k pochopení digitální společnosti

Výstižně soudobý sociokulturní rámec charakterizuje koncept ludické společnosti (srov. Petrusek, 2006). Zejména u mladé generace je stále větší trend podstatnou část aktivit vnímat jako hru (Stenros, Montola, Mäyrä, 2007), především prostřednictvím čím dál vyššího stupně penetrace mobilních technologií do způsobu našeho života a zábavy (Mäyrä, 2017).⁵ Ortoleva (2012) dokonce hovoří o „novém typu člověka“ – homo ludicus⁶. Centrální úlohu zde samozřejmě hraje právě vliv nových technologií, které (ačkoliv v konceptu ludické společnosti původně apriorně o digitální hry nešlo) daly hře nový (a mnohem signifikantnější) rámec sociokulturní relevance (Muriel, Crawford, 2018).

Urban (2011) upozorňuje na kontinuální proces zezábavňování života, přítomnost permanentního karnevalu v duchu Bachtinova konstruktů smíchové kultury či karnevalové společnosti (Petrusek, 2006). Tento názor potvrzuje i Klapetek (2008) tvrzením, že se stále více projevuje „entertainmentizace“ naší současné společnosti. Odbornou diskuzi o postupném zezábavňování společnosti, která je v současné digitální éře více než aktuální, můžeme shrnout Lipovetskyho (2008) označením legrační společnost (srov. Petrusek, 2006). Postman (2010) pak trefně (snad trochu ironicky) přichází s konceptem „ubavit se k smrti“.

⁵ Jako příklad ludifikace společnosti skrze mobilní aplikace lze použít například ilustrativní příklad masového rozšíření geolokační hry na principu rozšířené reality Pokémon Go (Mäyrä, 2017).

⁶ Již mnohem dříve přišel s pojmem Homo ludens Huizinga (2012). Ve své době samozřejmě ještě bez kontextu počítačových nebo online her.

V této souvislosti je vhodné vymezit termín gamifikace. Podle Maslowovy pyramidy potřeb (Maslow, 2014) je hlavním motivačním faktorem každého člověka puzení k postupnému naplňování jednotlivých pater pyramidy. V reálném životě je ale tento proces velmi zdoluhavý a náročný (zejména, pokud se bavíme o potřebách ve vyšších patrech pyramidy). Mnohem rychlejší odezvu (zpětnou vazbu) získá člověk v simulovaných situacích, např. při hře, což je jedna ze základních lidských potřeb. Prostřednictvím hry získává její účastník rychlou a smysluplnou zpětnou vazbu a rychleji postupuje k naplnění potřeb. Z tohoto psychologické konstruktury vychází jeden z aktuálních trendů, který kromě komerčního sektoru a IT prostředí proniká čím dál více také do výchovně vzdělávacího sektoru – gamifikace.

Gamifikace je za cenu určitého zjednodušení vymezována jako implementace herních prvků do neherního prostředí (srov. Čapek, 2015). Gamifikace přitom může být chápána ve dvou rovinách (Muriel, Crawford, 2018): jako centrální popisná charakteristika obecného procesu ludifikace společnosti, kdy se hraní (si) stává základní komponentou života společnosti, nebo jako úzeji vymezený nástroj využívaný např. v marketingu, ale také ve vzdělávání (např. koncept „serious games“)⁷ (srov. tamtéž). Velmi silný vztah gamifikace, ludifikace a nových digitálních technologií lze demonstrovat například na konceptu rozšířené reality (Alkhamisi, Monowar, 2013).⁸

⁷ V oblasti výchovy a vzdělávání se především v západních zemích objevuje již relativně často koncept „Game based learning“ (na hře založené učení) (Shaffer, 2006, Squire 2003), který zmíněných možností počítačových edukativních (v anglosaské literatuře tzv. epistemických) her využívá (METRAC, 2007). Je možné uvažovat i o jakémisi konceptu „game-based prevention“ (na hře založená prevence) (Kaliba, 2010,2011).

⁸ O obrovském potenciálu a síle tohoto prostoru vypovídá například internetový virtuální svět Second life (druhý život), který je internetovou simulací reálného života. Za dobu své existence (od roku 2003) získal už 57 milionů obyvatel, kteří zde celkově strávili čas v hodnotě 482 tisíc let a jen za prvních deset let své existence zde utratili částku 3,2 miliardy amerických dolarů za virtuální zboží (zjištění autora, srov. www.secondlife.com).

Gamifikace je oblast, kterou je možné považovat za jeden z aktuálních trendů nejen v oblasti e-learningu a edukační reality obecně, ale i v rámci jiných sektorů (např. obchodního). Zároveň se jedná o koncepci, ve které se do určité míry odráží hned několik výše popisovaných konceptů. V souvislosti s tímto konstatováním je třeba zmínit relativně novou pedagogickou koncepci edutainment (Němec, 2008, s. 59).

„Edutainment je specifický druh zábavy, prostřednictvím které se zúčastněný může vzdělávat (ve smyslu získávat nové informace z různých oblastí našeho života), nebo vychovávat (mohou být ovlivňovány jeho postoje, hodnoty, vzorce chování). Edukace v takovém případě probíhá, aniž by si to dotyčný plně uvědomoval, přičemž je využíváno nových prostředků např. z oblasti pedagogiky zážitku, mediální pedagogiky, virtuální reality nebo informačních technologií apod.“ (Němec, 2008, s. 59).

1. 2 Digitální mediamorfóza jako kulturní artefakt současné doby

V současné době často hovoříme o obrovské akceleraci vývoje charakterizované neuvěřitelnými technologickými změnami. Technologie, kterým dříve trvalo desítky let, než se většinou rozšířily a ujaly, se nyní objevují během krátké doby tří až pěti let. Například rozhlasu trvalo 38 let, než dosáhl 50 000 000 uživatelů. V případě televize trvalo dosažení stejného počtu konzumentů už jen 13 let a internet si tento počet uživatelů získal během pouhých pěti let (Cilliers, Pikelharing, 2015).

Z tohoto pohledu je zajímavá Fidlerova teorie mediamorfózy (Fidler, 1997), která stojí na předpokladu, že média, technologie a komunikace jsou vzájemně propojené. Teorie stojí na tzv. pravidlu 30 let, které počítá s tím, že přibližně tento časový úsek potřebuje nová technologie k tomu, aby „prosákla“ do konkrétní kultury (Saffo, 1992).

Saffo (1992) konstruoval toto pravidlo na základě vývoje technologií za posledních 500 let a rozdělil uvedených 30 let na tři dekády.

1. stadium je charakteristické vzrušením z možností nové technologie, spojené s určitým zmatením a ne příliš silným průnikem do života společnosti.
2. stadium přináší více dynamiky, změn, technologie se začíná prosazovat a dochází k prvnímu znatelnému průniku do společnosti.
3. stadium můžeme označit jako „normalizaci“. Vyznačuje se přijetím technologie jako běžného standardu a je spojeno s určitým opadnutím prvotního nadšení z jejich možností (srov. Saffo, 1992, Biagi, 2012).

Důležitý je fakt, že pro současnou společnost je typický obrovský rozmach a zvýšený nárůst užívání zejména „kapesních“ technologií (Keogh, 2017). Podle Keogha (2017) reprezentuje pro současnou společnost mobilní telefon klíčový kulturní artefakt⁹, který je pro vzdělávací proces komplementární součástí. Zejména softwarové aplikace typu „instant messaging“ (WhatsApp) jsou masově užívány nejen v osobní, ale také v profesní a čím dál častěji v akademické oblasti, aby jejich uživatelé udrželi konstantní kontakt s přáteli, spolužáky, kolegy atd.

Komunikační platformy jako Facebook, Instagram nebo WhatsApp vytvářejí supportivní prostředí, jakýsi dodatečný prostor, ve kterém se mohou účastníci (např. celá studijní skupina, případně i vyučující) vzdělávat a rozvíjet. Tento prostor pak můžeme vnímat jako ideální naplnění konceptu „čtyř C“ (four C's – content,

⁹ Jak již bylo řečeno, nové technologie se dají považovat za velmi důležitý kulturní artefakt současné společnosti (resp. současné mladé generace). Pokud budeme na tyto nástroje nahlížet touto optikou, můžeme je považovat za ekvivalent toho, čím byly pro předchozí generace např. tištěné knihy, časopisy nebo tužky. Na rozdíl od nich mají ale nové technologie mnohem signifikantnější dopad na vzdělávací proces. Zatímco v minulosti byly klíčové artefakty vzdělávání dostupné jen těm, kteří směli navštěvovat specifické vzdělávací instituce nebo těm, kteří byli tak finančně zajištěni, aby si je mohli koupit, rozvoj internetu umožnil jednoduchý přístup k obrovské šíři globálních informačních zdrojů dostupných i pro nízkopříjmové skupiny (Keogh, 2017, Motterman, Sharma, 2009).

communication, cognition and culture). Toto virtuální prostředí pak je možné vnímat také jako komponentu Vygotského zóny nejbližšího vývoje¹⁰. (Keogh, 2017)

Média se však podle Fidera nevyvíjí sama od sebe, ale proměňují se (morfují) z jiné, již existující platformy. To znamená, že nová média jsou svojí povahou spíše ko-existující, než sekvenční evolvující, nenahrazují ta předchozí, ale vzájemně se ovlivňují. Benefity plynoucí z jednotlivých typů médií jsou závislé právě na tom, že vzestup jednoho typu neznámá automaticky současně zánik jiného (Fidler, 1997). Naopak s nástupem nového média se ta stará obvykle vyvíjejí a adaptují na nové podmínky. Vzniká pak situace soutěže rozličných typů platform o pozornost publika, souboj o dominanci na trhu, ale žádné medium v podstatě nemizí.¹¹ Namísto toho, každé médium svým způsobem přispívá k vývoji svého nástupce a všechna současně existující média společně v budoucnu přispějí k rozvoji nových mediálních forem a platform, které dosud nebyly objeveny (Biagi, 2012).

Celkové zrychlení doby je pak podle mnoha autorů zapříčiněno především technikou a komunikační revolucí (Kovařík, 2019). Zajímavý je na druhé straně

¹⁰ Například e-learningové systémy založené na Vygotského teorii zóny nejbližšího vývoje vychází z předpokladu, že pokud studující neumí sám vyřešit daný problém, ocitl se na hranici svých aktuálních možností. Ta může být překročena (za předpokladu, že vyřešení této úlohy není až příliš obtížné a že leží v tzv. zóně nejbližšího vývoje) za pomoci někoho druhého, zkušenějšího. Zcela zásadní roli tak může sehrávat spolužák, učitel nebo rodič. V našem případě pak tuto roli supluje např. počítačový program. Vychází se přitom z předpokladu, že s pomocí dosáhne žák/student vyšší úrovně snadněji a rychleji, než pokud by byl ponechán bez pomoci. Tato specifická společná činnost je tedy pokládána za akceleraci vývoje učícího se (srov. Mareš, 2007).

¹¹ V (nedávné) minulosti existovalo hned několik takových „předpovědí“, které se dosud nenaplnily. Předpokládalo se např. faktický zánik klasických tištěných médií jako důsledek expanze nových digitálních technologií. Papírová média přitom stále existují a i přes rozmach nových kanálů (e-knihy, audioknihy, Youtube atd.), se i jejich prodejnost tržně drží stále na dobré úrovni. Podobným příkladem jsou např. obavy o další existenci rozhlasu po nástupu televizního vysílání a o existenci televize po nástupu internetu. Obě zmíněná média přitom nejenom nezankla, ale dále se vyvíjejí, přizpůsobují novým podmínkám a nové době a nacházejí si svou novou pozici v mediálním světě (hybridní vysílání, online archivy, podcasty, spojení s novými médii, sociálními sítěmi atd.).

protichůdný názor Saffa (1992), který už na začátku devadesátých let upozorňoval na to, že často popisovaný zrychlený život v současné společnosti je pouze zdánlivý a že ve skutečnosti nedochází k akceleraci rozvoje jednotlivých technologií, ale spíše k tomu, že se rozvíjí více technologií najednou. Nejedná se tedy podle něj o situaci, kdy by byl vývoj rychlejší, spíše je více simultánní.

1. 2. 1 Digitální mediamorfóza jako proces difúze nových technologií

Podle Rogersovy teorie difúze inovací¹² je rozhodnutí o (ne)přijetí inovace/nové technologie silně determinováno subjektivní percepcí vlastností dané inovace, což vysvětluje rozdílné tempo v jejich přijímání. Jedná se o relativní výhodu nové technologie, její obtížnost (komplexnost), kompatibilitu, možnost vyzkoušení a pozorovatelnost (Rogers, 2003).

Výchozím předpokladem teorie je představa, že proces penetrace (difúze) určité inovace respektuje křivku normálního rozložení. V kontextu této křivky pak teorie rozlišuje celkem pět segmentů osvojitelů inovace (viz Obr. 1).

1. Inovátory (innovators) – 2,5 % populace označuje skupinu technologických nadšenců, kteří extrémně přebírají nové trendy a jsou první, kdo používají nově zaváděnou technologii.

2. Early adopters (časní uživatelé – 13,5 % populace) jsou segmentem populace, který rád přijímá nové inovace, profilují se jako lidé, kteří rádi zkouší nové věci a chtějí být nositeli změn a dokáží rychle přijímat změny. Často chtějí zastávat pozici vizionářů nebo lídrů.

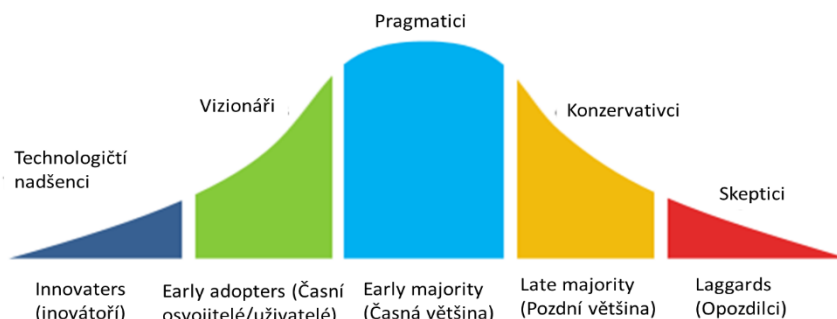
¹² Označovaná také jako teorie šíření inovací (adopce inovací, anglicky diffusion of innovation theory), je sociální teorie, která se věnuje explanaci mechanismů (ne)šíření nových technologií (stejně jako idejí, nástrojů či postupů) sociálním systémem. Dává odpovědi na to, proč a jak lidé přijímají inovace, jak probíhá jejich rozhodování a co ovlivňuje proces, jakým jsou inovace přijímány. V úvahu přitom bere několik skupin proměnných: typologie lidí, sociální okolí a vliv masových médií.

3. Early majority (časná většina) – tato skupina přistupuje k osvojení inovace pragmaticky, s inovací se ztotožňuje až ve chvíli, kdy se osvědčí. V populaci jsou zastoupeni cca 34 %.

4. Late majority (pozdní většina), která tvoří přibližně dalších 34 % populace. Tento osvojitelský segment chápeme jako svým charakterem konzervativní a zároveň naprosto klíčový pro masové rozšíření a přijetí nové technologie. Sami inovaci používají až v momentu, kdy ji osvědčeně používá většina.

5. Laggards (opozdilci) jsou poslední skupinou tvořící asi 16 % populace. Jsou k inovativním procesům skeptičtí, k inovaci přistupují neochotně, s nedůvěrou a často až ve chvíli, kdy nemají jinou možnost (Rogers, 2003).

Křivka difúze inovací podle Rogerse



Obr. 1: Grafické znázornění segmentů difúze inovací

Každému z osvojitelských segmentů teorie přisuzuje také určité demografické a psychologické charakteristiky. Inovátoři jsou například častěji muži mladšího věku s vyšším socioekonomickým statusem, opozdilci jsou naproti tomu starší, s nižšími příjmy. V kontextu práce je důležité podtrhnout, že právě velká část vysokoškolských studentů patří do skupiny early adopters (Lee, 2014). To podporuje i řada dalších studií, které obecně považují mladší lidi s vyšším vzděláním za „earlier adopters“ (časnější

osvojitele) v opozici k later adopters (pozdější osvojitelé), kteří jsou starší a s nižším vzděláním (de Marez et al., 2008, 2011). V populaci studentů VŠ pak mezi hlavní faktory ovlivňující užívání nových technologií patří normativní vliv vrstevnické skupiny (peer skupiny), vliv orientační rodiny a finanční faktory (Lee, 2014).

V tomto kontextu přináší zajímavý úhel pohledu Gladwell (2008), který mluví o bodu zlomu (tipping point). Bod zlomu je podle autora kritický okamžik (bod varu, práh) po jehož dosažení se z určitého (třebaže původně nevýznamného) jevu stane sociální nebo kulturní (případně ekonomický) fenomén s masovým charakterem, což Gladwell připodobňuje sociální epidemii. Za vhodné konstelace se pak bod zlomu může vyskytnout v šíření jakéhokoliv fenoménu. Mezi podmínky a příčiny jeho vzniku se řadí trojice oblastí:

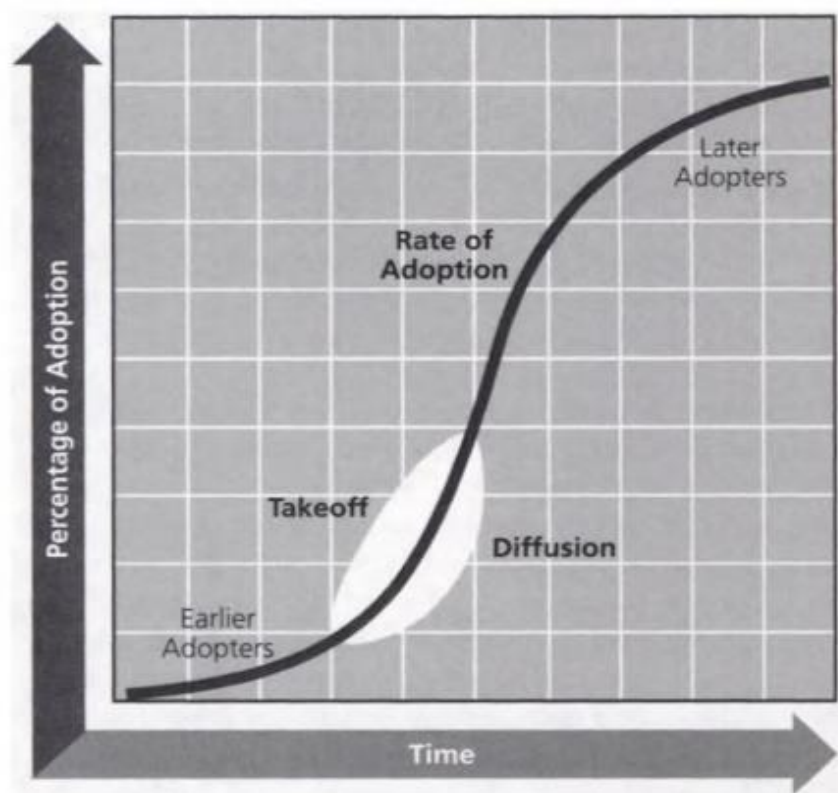
Zákon malého počtu: Gladwell vychází z tzv. Paretova principu (pravidla 80/20) (srov. Ayaz, Amna, 2018, O'Neill, 2018)¹³ a předpokládá, že v určitých situacích pouze 20 % jedinců vykoná 80 % práce. Pro šíření sociální epidemie je tedy na počátku potřeba pouze malá (marginální skupina) ve společnosti, jejíž vliv je v šíření epidemie zcela zásadní.

Faktor chytlavosti: pro epidemické šíření daného jevu uvnitř sociálního systému je vyžadována jeho určitá míra atraktivity pro příjemce. To pomůže, aby obsah daného sdělení byl v populaci lépe zapamatovatelný.

¹³ Pareto původně vycházel z vlastního pozorování a na Univerzitě v Lausanne v roce 1896 publikoval stať, ve které uvedl, že přibližně 80 % půdy v tehdejší Itálii vlastní pouhých 20 % populace. Postupně se toto pravidlo rozšířilo do celé řady aplikačních rovin (v ekonomice, marketingu, sportu, v oblasti ICT technologií a celé řady dalších oblastí) jako obecný princip, že v mnoha situacích 80 % efektu náleží pouze 20 % příčin.

Síla kontextu: ¹⁴ Epidemie jsou podle autora velmi citlivé na podmínky a okolnosti podmíněné vnějším prostředím. ¹⁵

Výzkum pak prokázal, že grafické vyjádření procesu difúze jakékoliv nové technologie (ale i idey, nápadu, trendu atd.) v podobě křivky má vždy tvar písmene S s rapidní akcelerací přijetí ve chvíli, kdy difúze daného jevu ve společnosti dosáhne zastoupení mezi 10 a 25 % potenciální cílové skupiny. Křivku procesu difúze znázorňuje obrázek č. 2 (Fiedler, 1997, s. 15).



Obr. 2 S křivka difúze inovací podle Fiedlera

¹⁴ Teorie bodu zlomu je kromě nepřeberné šíře socio-kulturně-ekonomických fenoménů použitelná i k explanaci šíření nových technologií. Jako příklady lze použít masivní rozšíření mobilních telefonů, smartphonů, chytrých hodinek atd.

¹⁵ U Gladwellovy teorie si nelze nepovšimnout určitých styčných bodů s kontroverzní teorií fenoménu (efektu) sté opice. Jedná se o hypotézu tvrdící, že nový vzorec chování nebo idea se z nevysvětlitelného důvodu začíná rapidně šířit z jedné skupiny na všechny ostatní relevantní skupiny, jakmile počet členů v první skupině, kteří tento novátorský faktor přijmou, dosáhne určitého kritického počtu.

1.3 Internetový paradox

Globálním fenoménem současné společnosti je (potenciálně) neomezený přístup k informačním a komunikačním technologiím a službám a jejich masové užívání (srov. Marez, Evens, Stragier, 2011).

Skrze internet je dnes možné se připojit k široké globální komunitě, snadno dosáhnout obrovského množství informací a využívat celé škály nových množností konektivity přes možnosti sociálních sítí. Učení (se) v této epoše bývá považováno za možná vůbec nejprivilegovanější v historii lidstva z důvodu snadné dostupnosti hodnotných informací v podstatě z jakékoliv oblasti zájmu a možnosti navštívit „instantní“ svět téměř kdykoliv a v jakékoli oblasti, možnosti vytváření nových identit či možnosti mít „svět v dlani“ prostřednictvím mobilních technologií. Pro studující z Net generace jsou také hranice mezi učením (se) a hráním (si) stále méně jasné¹⁶ (Keogh, 2017).

Přesycenost podněty a zejména nepřeberným množstvím informací dostupných prostřednictvím přístupu k internetu se na druhé straně již (nejen) v odborné diskuzi spojuje s pojmem informační obezita (Whitworth, 2009), který upozorňuje na nutnost věnovat se tématům, jakými jsou digitální gramotnost nebo mediální gramotnost, zejména u mladých lidí.

V souvislosti s kritickým náhledem na roli nových technologií v životě společnosti je důležité také vymezit tzv. internetový paradox. Zejména v kontextu sociálních sítí internet na jedné straně rozšiřuje (i tematicky) možnosti interpersonální komunikace a sociální interakce celkově, v souvislosti s tím ale na druhé straně v určité míře (za určitých podmínek) omezuje přirozenou lidskou komunikaci (Kraut et al., 1998, Kučírek a kol., 2017).

¹⁶ Viz pojem gamifikace, edutainment, serious games nebo rozšířená realita v předchozím textu.

Urban (2011) zmiňuje také paradox osamocení a deintimizace života projevující se ambivalentní kombinací pocitů izolovanosti, zaměnitelnosti a osamocení spolu s potřebou externalizace v podobě (online) ostentativní sebe prezentace své existence.¹⁷

Paradoxní je v oblasti užívání a přijímání nových technologií ve společnosti také fenomén nazývaný jako technomyopie.¹⁸ Technomyopie je zvláštní jev, který vede uživatele nejdříve k přeceňování potenciálních krátkodobých dopadů jakékoliv nové technologie a později naopak k podceňování dlouhodobých dopadů¹⁹ (Saffo, 1992). Technomyopie jednoduše odkazuje na tendenci zpočátku přeceňovat a později podceňovat dopad nové technologie. Toto nadhodnocení a podceňování nových technologií je spojeno s tím, že poté, co se naše počáteční předpoklady ukážou jako nesprávné, máme tendenci ustoupit a upravit naše budoucí odhady. Toto zdánlivě logické hodnocení však vede k tomu, že jsme se dvakrát mýlili (Fiedler, 1997).

¹⁷ Už v roce 2000 pronesl Scott McNealy, generální ředitel Sun Microsystems citát „You have zero privacy anyway. Get over it“. Tento výrok bývá také často chybně desinterpretován jako „Privacy is dead — get over it“ (soukromí je mrtvé, smířte se s tím) (srov. Rauhofer, 2008). Podobně se (opět značně zkresleně) připisuje Marku Zuckerbergovi výrok: „Privacy is no longer a social norm“. Ve skutečnosti zněl výrok: „People have really gotten comfortable not only sharing more information and different kinds, but more openly and with more people. That social norm is just something that’s evolved over time.“

¹⁸ Pojem zavedl do odborné literatury už v roce 1992 Paul Saffo, tehdy pro označení tohoto fenoménu používal pojem macromyopie (Saffo, 1992). Postupně se však označení technomyopie prosadilo jako lépe vystihující podstatu jevu.

¹⁹ Jako příklad může posloužit zájem o již zmíněný virtuální svět Second life. Přestože se do něj zaregistrovalo celkem více než 50 milionů uživatelů a každý měsíc (!) k tomuto počtu přibude 350 tisíc nových uživatelů, celkový počet aktivních uživatelů je pouze 500 tisíc.

2 Vysokoškolský student v kontextu tekuté společnosti pojmenovávací plurality

Podle Cilliers a Pekelharinga (2015) je struktura současné edukační reality vysokoškolského prostředí silně determinována faktem, že studenti (generace Y)²⁰ jsou více vybavení technologickými utilitami a dokonce používají „jiný“, specifický jazyk (technologický jazyk využívaný skrze sociální sítě a nová digitální média) než generace X²¹ (tj. generace jejich vyučujících).

Nastupující generace mladých lidí tak bývá označována jako „location-aware“ generace, tedy generace lidí spojená s využívání technologií, které jsou založené na virtuálním prostředí (GPS, Wi-fi, WLAN, Bluetooth, navigační aplikace atd.), a které jsou schopné detekovat nebo vypočítat geografickou polohu uživatele. Jedná se o generaci využívající aplikace, které pracují s geolokačními informacemi, mobilními technologiemi a jsou pro ně charakteristické procesy jako mapping (mapování), tagging (označování geoprostorovými údaji) či tracking (sledování). Některé geoaplikace (jako např. Google Earth) pak začínají přijímat jako nově nastupující specifický žánr nových médií (Cilliers, Pekelharing, 2015).

Zatímco se v sociologii v devadesátých letech hovořilo o „generaci Nintendo“ (Giddens, 1999, s. 399), na počátku 21. století o digitálních domorodcích (Prensky, 2001) a o něco později o „generaci Facebooku“ (Kaliba, 2010, 2011), mohli bychom

²⁰ Respektive generace Y a nastupující generace Z.

²¹ Současná populace aktivních českých učitelů se samozřejmě může skládat na rozdíl od názoru autorů (Cilliers, Pekelharing, 2015) i z příslušníků předchozích generací – baby boomers (cca 1946–1964) či dokonce tzv. tiché generace (1925–1945) (viz Combes, 2009). Vzhledem k tomu, že se ale většina z nich bude minimálně blížit k důchodovému věku, považujeme za většinovou příslušnost současných pedagogů ke generaci X.

v současnosti hovořit o pojmenovávací pluralitě i v oblasti označení současné mladé generace.

2. 1 Generace vysokoškolských studentů od baby boomers k digitálním domorodcům

Generace bývá v tradičním duchu konceptualizovaná v rámci biologického pojetí, které je definováno jako průměrný časový interval mezi narozením rodičů a jejich potomstva, čemuž se konsensuálně přiřazuje ekvivalent rozpětí asi 20 až 25 let. Zatímco toto tradiční pojetí definice bylo v minulosti využitelné i v rámci sociologického pohledu, v souvislosti s rapidními proměnami společnosti je dnes už považováno za irelevantní, protože jednotlivé kohorty se z mnoha sociálních důvodů (proměny v oblasti technologií, studijní a kariérní možnosti, hodnotové změny atd.) velmi rychle proměňují. Původní dvoudekádní rozpětí proto už v dnešní době není akceptovatelné (kvůli odsouvání mateřství a zvyšujícímu se průměrnému věku matky při narození prvního dítěte). Současná definice generace vychází se sociologického pojetí, které jí chápe jako věkovou kohortu osob narozených v podobném časovém rozmezí (horní hranice je určena hranicí 15 let) s podobným věkem a v podobné životní fázi, kteří byli formováni faktory (událostmi, trendy, rozvojem atp.) určitého časové období (McCrimdley, Wolfinger, 2011).

Generace X

Generace X²², nebo tzv. 13. generace (srov. Howe, Strauss, 2000) reprezentuje nástupnickou věkovou kohortu generace lidí narozených v poválečném období (v období tzv. baby boomu po druhé světové válce).

Číselně bývají zástupci generace X popisováni jako lidé narození v období mezi léty 1960–1970 (Cherri Ho, 2010), 1965–1979 (Combes, 2009), 1965–1982 (Kovařík, 2019) až v období mezi roky 1965–1980 (Çobanoğlu, Tagrikulu, Gül, 2018). Hovoříme tak

²² Část generace X narozená v tehdejší Československu bývá označována jako „Husákovy děti“.

o jedincích narozených na/po konci poválečného baby boomu, tedy v době charakteristické ekonomickou restrukturalizací a nastupující globalizací.

Generace Y

Generace Y, označovaná také zkráceně jako Gen Y²³ (Reilly, 2012), mileniálové (Howe, Strauss, 2000), echo boomers, baby busters, generation next (Lancaster, Stillman, 2002), nexters (Zemke, Raines, Filipczak, 2000), net generace (Combes, 2009) či zkráceně NetGen (Oblinger, Oblinger, 2005) nebo digitální generace (Tapscott, 1998) je kohorta narozená bezprostředně po předcházející generaci X, tedy v osmdesátých letech dvacátého století a na počátku let devadesátých (Cherri Ho, 2010). Reilly (2012) vymezuje její začátek narozením mezi lety 1977–1982 a konec v roce 1999. Howe a Strauss (2000) ji zarámovali do rozmezí let 1982–2004, Lancaster a Stillman (2002) mezi roky 1981–1999, Combes (2009) pak 1980–2000.

O této kohortě se hovoří také jako o poslední generaci 20. století (Cherri Ho, 2010). Podle Nikirka (2009) je dnešní generaci mileniálů (i Kids, digitálních domorodců) mezi 18–37 lety²⁴. Tato generace je první, která vyrůstala s novými technologiemi integrovanými do svého života (Nikkirk, 2009).

Podle Cherri Ho (2010) generace Y v současnosti²⁵ zahrnuje jedince zhruba ve věkovém rozmezí od 19 do 40 let. Významnou roli v definování populace generace Y hraje masové rozšíření využívání osobních počítačů, internetu a pokročilých ICT technologií obecně, které využívají jako nástroje v procesu učení i v socializaci (tamtéž). Její příslušníci bývají charakterizováni jako ctižádostiví, vyžadující odpovědi na všechno, multitaskingoví, „digital native“, multimediálně orientovaní v učení se. Jsou první generací používající e-maily, instantní messengery, nebo mobilní telefony už od dětství. Generace Y je popisována jako první generace digitálních domorodců, jejichž učení (se) je výrazně multimediálně orientované a založené na internetu.(tamtéž)

²³ V návaznosti na předchozí generaci bývá tato generace v českém prostředí analogicky nazývána také jako „Havlovy děti“.

²⁴ K roku 2020 – poznámka autora.

²⁵ K roku 2020 – poznámka autora.

V roce 2007 tyto rozdíly trefně vystihnul článek v periodiku New York Times s názvem „New Class (room) War: Teacher vs. Technology“, autor článku shrnul generační rozdíly tak, že starší generace vnímají nové technologie jako nástroje informační a komunikační povahy, zatímco jejich potomci (žáci) jako prostředky k zábavě a socializaci (Freedman, 2007).

Generace Z

Současné vysokoškolské prostředí je z hlediska skladby studentů (v prezenční formě studia) zajímavé i tím, že z generačního hlediska zde dochází k velmi zajímavé difúzi dvou skupin. Vedle stále studujících zástupců generace Y (mileniálů) začíná být studentská populace stále výrazněji doplňována také studenty z generace Z (Loveland, 2017) nazývané také jako post-mileniálové (Oblinger, Oblinger, 2005), generace M²⁶ (Carrier, Rosen, 2015), centeniálové (Giray, 2019, McGorry, McGorry, 2017). Jako o generaci Z hovoříme o lidech narozených v období let 1995–2010 (Loveland, 2017, Fadzil et al, 2016), 1997–2010 (Mafas, Kuppusamy, 2019) či o generaci mladých lidí narozených po roce 2000 (Reilly, 2012, Çobanoglu, Tagrikulu, Gül, 2018).

Studenti z generace Z na základě výzkumů popisují sami sebe jako vlivné, otevřené a zodpovědné. Jsou popisováni jako „my-centriční“ a jsou obecně motivováni touhou pomáhat ostatním. Jsou ochotni podstoupit osobní rizika, pokud věří, že mají více co získat. Studenti generace Z také ve srovnání s předchozími generacemi vysoce hodnotí výstupy svých vrstevníků, více než rodiče nebo jiné vzory a také se spoléhají na názory svých vrstevníků více než na přijímací nebo školní poradce (Loveland, 2017).

Generace alfa

O generaci potomků lidí narozených v generaci Y, případně i Z se hovoří jako o generaci Alfa, nebo jako o GEN-A (srov. Fadzil, Abdullah, Azul, Mohamad Salleh, 2016). Vymezuje se jako generace narozená po roce 2010 (Fadzil, Abdullah, Azul, Mohamad Salleh, 2016) i po roce 2015 (Kovařík, 2019). Charakterizuje se jako nejvíce vzdělávaná

²⁶ M odkazuje na typický charakter generace – multitasking.

generace v historii lidstva, vzhledem k tomu, že jejich vzdělávací dráha trvá často více než dvacet let (Fadzil, Abdullah, Azul, Mohamad Salleh, 2016).

Tekutost doby se však odráží i v popisu současných generačních vrstev a dochází tak k překrývání jednotlivých generací jak z hlediska definování jejich časového vymezení²⁷, tak z v kontextu jejich pojmenování. ²⁸ Proto pro účely naší práce budeme nadále příslušníky „nových generací“ obecně považovat za digitální domorodce bez ohledu na jejich „tekutou“ příslušnost ke generaci Y, Z, nebo dokonce Alfa. Linne (2019) dokonce hovoří o dvou generacích digitálních domorodců: digital natives 1.0 a digital natives 2.0. Jiné studie (např. Combes, 2009) na druhou stranu zahrnují generaci Z pod obecný koncept mileniálů nebo net generace.

Při určité simplifikaci tak můžeme současnou mladou generaci (vysokoškolských studentů²⁹) považovat za digitální domorodce v širším slova smyslu, přičemž bereme v potaz fakt, že i v rámci této skupiny dochází k určité diferenciaci. Zatímco například mileniálové byli považováni za první generaci digitálních domorodců (digital natives), generaci Z můžeme chápat spíše jako „mobile and app-native“. Generace Z také více očekává okamžité odpovědi na každou otázku. Zatímco mileniálové preferují v oblasti sociálních sítí Facebook, v případě generace Y je to jednoznačně Instagram (Loveland, 2017).

2.2 Univerzitní studenti jako „early adopters“ nových technologií a digitální domorodci

Podle již zmíněné difúzní teorie přijímání inovací (Rogers, 2003) velká část vysokoškolských studentů patří do skupiny early adopters (Lee, 2014). Někteří z nich pak

²⁷ Viz například časové překrývání generací Y a Z (Mafas, Kuppusamy, 2019).

²⁸ Viz například zastřešující pojem „digital natives“ používaný různými autory pro příslušníky jak generace Y, tak generace Z (Brown, 2011) a splývání obou skupin v mnoha charakteristikách obecně (McCrindle, Wolfinger, 2009).

²⁹ Přestože v rámci výzkumného projektu se z komparačních důvodů zabýváme také studenty kombinované formy (tedy lidmi často věkově spadajícími do jiné generace).

můžou zastávat roli tzv. trend-setterů majících schopnost ovlivnit skrze svoji prestiž další rozšíření (často masové) dané technologie, kterou adoptovali jako první. Tento pojem se někdy chápe jako synonymum k pojmům early adopters nebo opinion leaders (Tucker, 2011). Loveland (2017) dokonce označuje současnou generaci vysokoškolských studentů za nejvíce „technologicky důvtipnou“ v historii.

V souvislosti s úzkým vztahem současné studentské populace k novým technologiím, tolik odlišným od předchozích generací, používá současná literatura pro tento segment populace označení (kromě zmíněného pojmu digitální domorodci) jako net-generace (Keogh, 2017), i kids (Nikkirk, 2009), generace hráčů nebo kultura hráčů³⁰ (Stenros, Montola, Mäyrä, 2007), cyberkids (Jiang, 2019), GenTech nebo tech-savvy generace (Mallan, Singh, Giardina, 2010), web-savvy, Internet-savvy nebo computer-savvy generace (Combes, 2006), síťová generace/network generation (Dönmez et al., 2017), cyberteens (deMoore et al., 2008) nebo whiz kids (svištící děti) (Valcke, De Wever, Van Keer, Schellens, 2011) atd.

Kultura digitálních domorodců je pak optikou technologického determinizmu často označovaná jako „Bedroom culture“ (ložnicová kultura, pokojíčková kultura) (srov. Gangadhara, 2019) charakterizovaná procesem postupné atomizace těchto jedinců z rodinného života (společných prostor) do svých pokojů, což facilituje možnosti užívání nových technologií bez rodičovské kontroly nebo limitace. Kumar a Kirubanandhini (2019) poznamenávají, že dětství příslušníků bedroom culture symbolizuje jejich „digitální pokoj“, který výrazným způsobem digitalizuje celý životní styl.

Zejména v asijském regionu je pak patrná souvislost s fenoménem hikikomori (hidden youth), kdy část mladých lidí po dobu minimálně šesti měsíců zcela rezignuje na sociální vazby nebo participaci (včetně školy, práce nebo vrstevnických kontaktů) a izoluje se ve svém bydlišti (Hongyee Chan, 2016, Stip, Thibault, Beauchamp-Chatel, et al. 2016).

³⁰ V souvislosti s komunitou počítačových hráčů se na přelomu tisíciletí v českém prostředí rozšířil velmi kontroverzní pojem „kultura kriplů“ vycházející ze stejnojmenného článku časopisu reflex (Holub, 1999) kritizujícího herní scénu a zejména herní časopisy jako například Level.

Především starší generace naopak bývá často v přístupu k moderním technologiím více nejistá ohledně svých vědomostí a dovedností. Jedním z možných následků je vznik úzkosti spojené s interakcí s počítačem (nebo jinou technologií) vedoucí k negativním postojům nebo vyhýbání se jeho použití. V současné odborné literatuře se pro jednotlivé důsledky počítačové úzkosti vžily pojmy počítačová fobie (computerphobia), technofobie³¹, nebo kyberfobie (cyberphobia) (Chen, 2012).

Na tomto pozadí pak vyrůstá představa generační propasti v přístupu k novým technologiím (Valcke, De Wever, Van Keer, Schellens, 2011) označované jako generational divide. Analogicky k pojmu „digital divide“ (Harrison, 2019) odkazujícím k nerovnoměrnému přístupu k internetu (v souvislosti se zdroji, svobodným přístupem k informacím, v kontextu vzdělání atd.) je popisován také obrovský rozdíl mezi dětmi, které mají často mnohem vyšší technologické kompetence, a jejich rodiči, kteří mnohdy v těchto schopnostech a vědomostech zaostávají. V odborném diskurzu tak už relativně dlouho rezonuje debata o konceptu reversní socializace (Vel, Mathew, Shirkhodaee, 2016), v českém prostředí označovaném také jako obrácená socializace (Ševčíková a kol., 2014), k uchopení rozdílné „expertní“ úrovně mezi jednotlivými generacemi. Současná generace je také první generací, která už nezažila život ve společnosti bez počítačové a internetové podpory, z čehož vychází již naznačený Prenskyho (2001) koncept „digital natives“ a „digital immigrants“.

Podle něho lze příslušníky generací Y, Z a Alfa označit za digitální domorodce, protože už se narodili ve světě, kde (všude)přítomnost nových technologií je samozřejmá a k jejich využívání přistupují jako k samozřejmému, méně kriticky a mnohem více intuitivně než generace jejich rodičů³². Ty Prensky označuje jako digitální imigranty, generaci, která se s novými technologiemi a kulturou s nimi spojenou (jazyk, slang,

³¹ Fobie z používání nových technologií obecně. Všechny tři pojmy (počítačová fobie, technofobie, kyberfobie) jsou však také přes určité diskrepance chápány jako synonyma (srov. Chen, 2012).

³² Situaci vtipně dokresluje anglicky vtip, ve kterém matka vysvětluje svému dítěti, jak přišel na svět, větou: „Ne, my jsme si tě nestáhli. Ty ses nám narodil“.

trávení volného času, hodnoty, pravidla atd.) začala setkávat až postupně, v průběhu života. Přístupují k nim proto ne tak intuitivně, více kriticky a ne s takovým nadšením.

Objevují se ale kritické názory, které považují příslušníky generace digitálních domorodců nikoliv za tech-savvy, ale spíše za generaci ztracenou ve virtuálním světě. Podle tohoto přístupu jsou atributy připisované této generaci spíše mýtem, který není podložený relevantními daty. Ta naopak často ukazují, že net-generace sice užívá technologie velmi sebejistě, často je velmi důvěrně zná, na druhé straně je ale velmi diskutabilní intuitivní využívání těchto nástrojů, zejména v oblasti práce s informacemi atd. (Combes, 2008). Místo pojmu digitální domorodci se pak diskutuje možnost přílehavějšího, výstižněji charakterizujícího pojmu digitální uprchlíci (Combes, 2009).

Někteří autoři (Valcke, De Wever, Van Keer, Schellens, 2011) tak preferují například na místo zmíněného pojmu „whiz kids“ (svištící děti) poukazujícího na jejich digitální domorodectví na internetu, používat spíše pojem risk-kids (rizikové děti) upozorňující na celou širokou škálu rizik spojených s jejich nekritickým a velmi častým (nad)užíváním nových médií.

3 Rizikové chování spojené s novými technologiemi a jeho dopad do edukační reality

V zahraničním (Wallace, 1999) i v tuzemském (Zeman, 2001) kontextu byla již na přelomu tisíciletí zavedena koncepce psychologie internetu, která představila pojetí internetu jako unikátního prostředí, které má schopnost měnit způsob, jakým lidé myslí, prožívají a chovají se (Young, de Abreu, 2017). Fakt, že jsou v kyberrealitě lidé uvolněnější, vyjadřují se více otevřeně a nejsou tolik zdrženliví, připisuje řada autorů Sulerově (2004) koncepci online disinhibičního efektu³³. Ten se může projevat jak v pozitivní (vystoupení z komfortní zóny, větší otevřenost), tak v negativní (hate speech, trolling) rovině, kdy bývá označována jako toxická disinhibice.

Pro pojmenování široké skupiny rizikových jevů spojených s internetem a dalšími novými technologiemi se v literatuře objevuje variabilní terminologie zahrnující online rizika (Vandoninck, d'Haenens, Roe, 2013), digitální rizika (Mutlu Bayraktar, Yilmaz, Özgür, İnan-Kaya, 2018), internetová rizika (Altuna, Martínez de Morentin, Lareki, 2020), e-rizika nebo e-strachy (e-fears) (Widener, 2016).

Rizikovost kyberprostoru je nicméně nutné vnímat jako širokou multidimenzionální kategorii, obsahující celou řadu fenoménů. Mezi jednotlivá aktuální rizika lze zařadit například trolling (Hardaker, 2010), flaming (Lea, O'Shea, Fung, Spears, 1992), kyber-kriminalitu v širším slova smyslu (Hulanová, 2012), zneužívání – např. webcam trolling atd. (Kopecký, 2016), hoax (Petkovič, Kostanjčar, Pale, 2005), fake

³³ Teorie online disinhibice zahrnuje několik zajímavých fenoménů charakterizujících online prostor (Suler, 2001): disociativní anonymitu (jedná se vlastně o kombinaci anonymity a deindividualizace) (Young, De Abreu, 2017), neviditelnost, asynchronicitu (uživatel může kdykoliv z dané online situace „utéct“), solipsistickou introjekci (pocit spojení mysli uživatele s myslí online partnera, například jeho zprávu interpretovat jako svůj vnitřní hlas a přiřadit jí určité atributy ve skutečnosti plynoucí z vlastního nitra), disociativní imaginace (oddělení online a offline světa, získávání dojmu „je to jen hra, o nic nejde, je to jen fantazie“), minimalizace statusu a autority účastníků z offline světa.

news, řízený trolling (Rosenzweig, 2017), krádeže identity (Wang, Yuan, Archer, 2006), sexting (Hudson, Marshall, 2018), grooming (Michalopoulos, Mavridis, Jankovic, 2014), kyberstalking (Pittaro, 2007), rizika multitaskingu (Burak, 2012), online podvádění: kyber-cheating (srov. Mareš, 2007) nebo plagiátorství (Sisti, 2007) a celou řadu dalších oblastí, z nichž některé vznikají zcela nově.

Jedním z nejpopsanějších a nejkoumanějších rizik moderních komunikačních technologií je kyberšikana (Shariff, 2004, Wright et al., 2009, Vágnerová a kol., 2011). Menší pozornost je prakticky i vědeckovýzkumně věnována dalším příbuzným fenoménům, jako například doxing, který bývá někdy považován za specifický subtyp šikany (Chen, Cheung, Chan, 2019), zahrnující vyhledávání a online zveřejňování osobních (často citlivých) informací o oběti (Khanna, Zavorsky, Lindskog, 2016).

Používání nových médií a ICT se dotýká také problematiky kázně v současné edukační realitě u nás (srov. např. Střelec, 1998, Obst, 2002, Bendl, 2004, Čapek, 2008, Bendl, 2011, Vojtová, 2010, Jedlička, Koča, 1998 a další) i v zahraničním výzkumu (Johnstone, Munn, 1992, Hinds et al., 2006, Yahaya et al., 2009). Podle dat ze zahraničních výzkumů (např. Phippen, 2011) je vážným problémem zejména šikana učitelů (ze strany žáků i rodičů) prostřednictvím ICT.

3. 1 Snahy o klasifikace online rizik

Výzkum online rizik je zatížen celou řadou problémů týkajících se nejen výzkumného designu nebo etických otázek (srov. Lobe, Livingstone, Haddon, 2007), rozlišení rizik a reálného poškození (například v klinické nebo kriminologické rovině) (Millwood Hargrave, Livingstone, 2009), ale především otázky velmi významné heterogenity celé problematiky (Staksrud, Livingstone, 2009).

Podle Staksrud a Livingstone (2009) musíme online rizika bez ohledu n na jejich definiční výměr považovat zejména za heterogenní skupinu záměrných i nezáměrných zkušeností, které zvyšují pravděpodobnost poškození nebo ublížení u konkrétního uživatele internetu.

Při snaze o klasifikaci online rizik je v první řadě třeba se na celou šíři rizik spojených s novými technologiemi dívat prizmatem toho, že ne všechna rizika vždy vedou ke konkrétním škodám (poškození, ublížení) a riskování naopak může posilovat resilienci (odolnost) jedince (Livingstone, Haddon, Goerzig, 2012).

První snahy o klasifikaci online rizikového chování byly spojené s kategorizací dvou základních forem rizik: rizikové chování spojené s obsahem (v souvislosti v podstatě výlučně s problematikou pornografie) a spojené s komunikací (online navazování vztahů) (Jantz, McMurray, 1998, 2012). Na rizika pak bylo autory nahlíženo optikou sociální patologie, byla chápána jako výrazně poškozující až mutilující³⁴, přičemž nebyla brána v kontextu benefitů nových technologií.

Existuje také názor, že největší online rizika, jsou ta offline rizika (Aftab, 2000 in Chou, Peng, 2011, Wall, 2007), tedy že skutečně rizikovou se stává situace až v okamžiku, kdy získá také reálný offline rozměr (například některé online komunikační praktiky jako grooming nebo kyberstalking mohou mít i velmi vážné konsekvence v reálném světě, včetně potenciálního fyzického napadení atd.). Touto optikou pak lze uvažovat o tom, jestli nerozlišovat vůbec mezi online a offline riziky, respektive offline rizika považovat za součást nebo podkategorii online rizik. Podle Branley a Covey (2017) také vliv užívání digitálních médií překračuje dimenze online světa a má reálné dopady na reálné chování offline.

Pozornosti vědeckého zkoumání neunikly ani vzájemné korelace mezi online a offline rizikovým chováním, ať už ve smyslu vzájemného podmiňování (Haddon, Livingstone, 2014, Third, Idriss, Collin et al., 2013), hledání obecného rámce tendence k riskování (Görzig 2016), nebo odpovědí na otázku zda vulnerabilita jedince v jedné dimenzi (online nebo offline) predikuje větší či menší pravděpodobnost rizikového chování v oblasti druhé (El Asam, Katz, 2018).

³⁴ Například o pornografii obecně se bez rozdílu píše jako o „ničivé, destruktivní, devastující“ či jako o nejmocnější ze všech závislostí devastující vztahy a jejíž konzumace indikuje odbornou terapeutickou pomoc (Jantz, McMurray, 2012)

K hlubšímu porozumění online rizik je třeba, jak se zdá, nejprve důkladně chápat offline svět. Protože, jak uvádí Livingstone a Helsper (2007), neexistuje jednoduchá hranice mezi těmito dvěma sférami komunikace a stále častěji bývá argumentováno tím, že interpersonální vztahy zprostředkované digitálními médii reflektují, nebo mají souvislost se vztahy v reálném světě.

Mnoho autorů (např. Livingstone, 2003) proto považuje za nutné změnit paradigma přístupu k novým technologiím, zejména ve smyslu opuštění často popisovaného antagonizmu mezi online a offline světem (virtuální a reálnou interakcí) z důvodu změn v subkultuře mladé generace. Ta integruje obě oblasti a mladí lidé se pro udržení svých sociálních interakcí pohybují volně mezi různými formami komunikace. Dalším důvodem je také fakt, že aktivity, které jsou realizovány online, vznikají pod vlivem norem, které byly utvořeny v reálném světě.

Řada studií (například Hasebrink, Livingstone, Haddon, Kirwil, Ponte, 2007, Lobe et al., 2007, Byron, 2008) využívá tzv. „3C model“ (z anglického content-contact-conduct), který rozlišuje content risks – rizika spojená s obsahem (rizika, kde je uživatel v roli recipienta rizikového nebo škodlivého obsahu), contact risks – rizika spojená s kontaktem (uživatel je v roli participanta v rámci rizikové online komunikace) a conduct risks – rizika spojená s uživatelem v roli pachatele nebo oběti (kdy uživatel sám aktivně přispívá ke vzniku rizika). Systemizace v dimenzích content – contact – conduct umožňovala reflektovat měnící se podobu internetu a jeho funkcionalit v souvislosti s postupným přechodem na jeho vývojovou fázi označovanou jako WEB 2.0 (Byron, 2008).

Rizika mohou být dále kategorizována na základě motivace iniciátorů těchto komunikačních nebo informačních procesů (Staksrudand, Livingstone, 2009), na základě čehož dostaneme rozšířený model znázorněný v následujícím schématu (Hasebrink, Livingstone, Haddon, 2008).

Byronová (2008) naproti tomu chápe kategorie conduct a communication risks jinak, když kategorii conduct spojuje výlučně s uživatelem v roli agresora (pachatele), zatímco pozici oběti řadí pouze do kategorie contact risks. Nevylučuje však možnost, že konkrétní jedinec může simultánně zastávat obě/více rolí současně.

	Content Child as receiver (of mass productions)	Contact Child as participant (adult-initiated activity)	Conduct Child as actor (perpetrator / victim)
Aggressive	Violent / gory content	Harassment, stalking	Bullying, hostile peer activity
Sexual	Pornographic content	'Grooming', sexual abuse on meeting strangers	Sexual harassment, 'sexting'
Values	Racist / hateful content	Ideological persuasion	Potentially harmful user-generated content
Commercial	Advertising, embedded marketing	Personal data exploitation and misuse	Gambling, copyright infringement

Obr. 3: Původní verze klasifikačního modelu 3 C (Hasebrink, Livingstone, Haddon, 2008)

Variantou modelu 3C je nahrazení rizik spojených s uživatelem jako s hlavním aktérem (pachatel/oběť) novou skupinou rizik, a to komerčními riziky. V tomto pojetí (například DeMoor et al., 2008, Valcke et al., 2011) tak je význam „3C“ posunut na „content – contact – commercial“ (Livingstone, 2003).

Z modelu 3C vychází a dále ho rozpracovávají například Hasebrink, Livingstone a Haddon (2008) nebo Ólafsson a kolektiv (2009), kteří přináší systematický přístup vycházející z existence rizik jako zdroje potenciálního ohrožení na jedné straně a příležitostí jako potenciálních benefitů na straně druhé. Tyto pozitivní nebo negativní zkušenosti spojené s užíváním nových technologií jsou chápány jako výsledek „transakce mezi komunikátory, obsahem nebo službou, kterou nabízejí a uživatelem“. Tento proces je přitom spojen se dvěma důležitými faktory, kterými jsou přístup³⁵ a užívání³⁶.

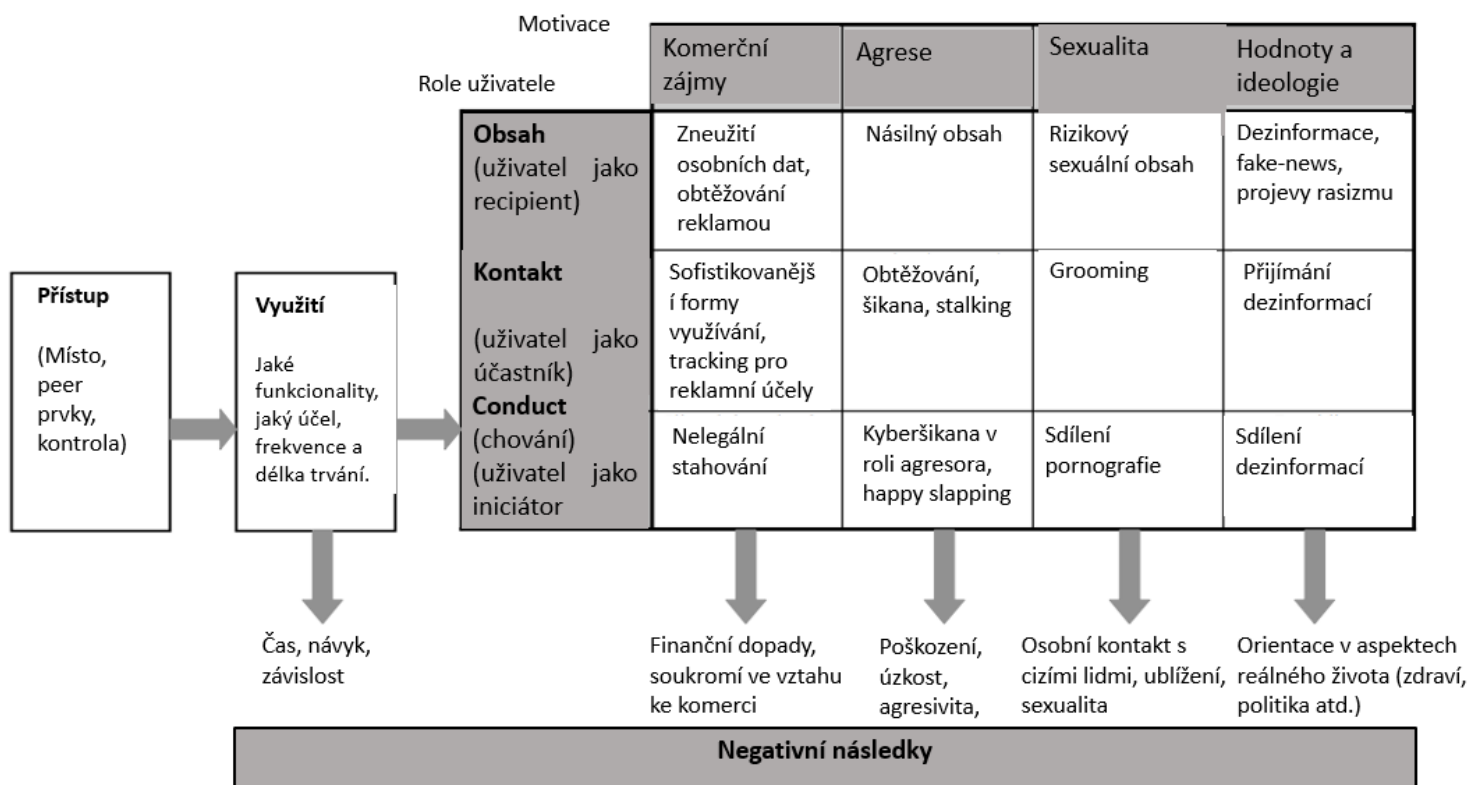
³⁵ Přístup (k technologiím) je považován za obligatorní položku a sám o sobě bývá chápán jako samostatné riziko (nebo příležitost). Jako podmiňující faktor pak zahrnuje diferenciaci mezi různými typy prostředí nebo příležitostmi k připojení online.

³⁶ Užívání (technologií) je druhou zásadní podmínkou rizika. Čím vyšší je jeho frekvence a četnost, tím vyšší je potenciální rizikovost.

Klíčovou otázkou tohoto přístupu je otázka, jaké procesy vedou k rizikovému chování online? Na základě jednotlivých typů jsou pak tato rizika řazena výše zmíněnou optikou 3C. Model vychází z předpokladu existence určitých transakcí komunikačních motivací a rolí uživatele.

Kompletní schéma modelu zobrazuje obr. 4 níže. Nadpisy sloupců označují motivace vedoucí k rizikům – tj. potenciálně problematické aspekty poskytování konkrétního obsahu a služeb online. Každá buňka obsahuje příklady rizik, které vyplývají z transakce mezi motivací a rolí dítěte. Ve spodní části schématu pak následuje výčet možných negativních následků vycházejících ze čtyř základních motivačních okruhů a jejich vzájemných transakcí s chováním jedince. V rámci této typologie je zvláštní pozornost věnována také samostatné skupině rizik plynoucích z kategorie „užívání“, která jsou chápána jako existující nezávisle na jednotlivých motivačních okruzích. Zahrnuje časově náročné online aktivity (někdy interpretované jako závislost na internetu) (Hasebrink et al., 2008, Hasebrink, Livingstone, Haddon et al., 2009).

Ekvivalentní model lze pak zpracovat pro pozitivní efekty (příležitosti) spojené s užíváním nových technologií) (srov. Ólafsson et al., 2009).



Obr. 4: Rozpracovaný model klasifikačního modelu 3 C (autor na základě Hasebrinka et al., 2009)

Kritický pohled na limitaci tohoto modelu (Hasebrink, Livingstone, Haddon, 2008) může posloužit jako východisko pro další diskuze o klasifikaci online rizik:

1. V nemnoha případech jsou hranice jednotlivých kategorií velmi neostré. (Například v případě groomingu může koexistovat oblast sexuality i agrese).
2. Například oblasti soukromí a osobních informací překrývají více kategorií.
3. Některé kategorie naopak pokrývají více různých typů rizik (například oblast rizikového sexuálního chování online).
4. Otázka rozlišení mezi riziky a příležitostmi je v praxi mnohem složitější, než by se na první pohled mohlo zdát a stává se novou výzvou pro diferenciální diagnostiku. Velice často se setkáme se situací, kdy to, co bychom

z pohledu dospělých mohli považovat za ohrožení, je optikou mladší generace nahlíženo jako příležitost a dokonce to, co konkrétní jedinec vnímá jako rizikové, může být jeho vrstevníkem vnímáno kladně (Byron, 2008).

Megele a Buzzi (2017) hodnotí model 3C jako insuficientní a posouvají klasifikaci na koncept 10 C (model psycho-socio-ekologický model pro holistickou bezpečnost), který přináší holistický pohled a strukturuje rizika spolu s protektivními faktory, potřebami, právy a resiliencí. Jeho využití je možné také k posouzení online identity, interakcí, chování a komunikace. Tento model můžeme v porovnání s předchozím vnímat jako holistický, na jedince zaměřený (tamtéž).

Model 10 C zahrnuje následující klasifikaci online rizik:

1 Kompozitní a komplexní rizika (Composite and complex risks jsou specifické kombinace rizik vznikající propojením a vzájemnou interakcí jednotlivých skupin rizik).

2. Rizika spojená s obsahem (Content risks – podobně jako v modelu 3C se jedná o skupinu rizik spojených s vystavením se nežádoucímu obsahu).

3. Rizika spojená s chováním uživatele (Conduct risks – zahrnují například nevhodné, agresivní chování, nebo zneužívání).

4. Rizika spojená s kontaktem (Contact risks – široká škála rizik spojených s virtuálními i fyzickými formami kontaktu).

5. Rizika spojená s důvěrnými a osobními informacemi (Confidentiality and disclosure of personal informatik – rizika založená na nebezpečí zveřejňování osobních informací s potenciálem ke vzniku vulnerability).

6. Rizika spojená s (ne)souladem a kompatibilitou (Consonance-dissonance and compatibility risk – jde o skupinu rizik vyjadřující disonanci mezi identitou a chováním v offline a online prostředí).

7. Rizika spojená s propojením a sociálním kapitálem (Connection and social capital risk – zejména rizika izolace nebo sociální exkluze – Risk of isolation and social exclusion). Jedná se o rizika spojená se sociálním kapitálem a pozitivní nebo negativní asociací členství v určité komunitě atd.

8. Rizika spojená s užíváním (Consumption risks – plynou z nadměrného času nebo frekvence užívání dané funkcionality).

9. Komerční rizika³⁷ (Commercial risks and commercial exploitation – rizika komerčního zneužití, skrytého product placementu atd.)

10. Kontextová rizika (Context risks, jedná se o skupinu rizik podmíněných kontextem konkrétního nového média nebo sociální sítě, kdy každá generuje vlastní specifickou kategorii rizik, svoje normy a specifické vzorce chování).

Kontextová rizika mohou být dále dělena do jednotlivých subkategorí, například na designová rizika spojená s konkrétním unikátním designem konkrétních sociálních sítí nebo implementační rizika založená na implementaci a jednotlivých funkcionalitách konkrétních aplikací a další viz např. níže:

1. Konfigurační rizika, která vznikají konkrétní konfigurací dané sociální sítě uživatelem.

2. Obsahová rizika na bázi dostupných nebo sdílených informací nebo jiných typů obsahů na dané platformě (definovaná zejména typem dostupného obsahu).

3. Strukturální rizika odkazující k faktu, že struktura uspořádání obsahu v rámci různých sociálních sítí nebo aplikací může implikovat jiný dopad na uživatele.³⁸

4. Rizika spojená s mechanismem pokrývají oblast interakce uživatele s daným typem média skrze jeho uživatelské rozhraní.³⁹

³⁷V literatuře se diskutují rizika tzv. brandingů (důrazu na značku určitého produktu, služby, instituce nebo osoby) ve vztahu především k dětem (Green, Donell Holloway, 2019), například formou tzv. advergamingů (zvláštní způsob reklamy cílené skrze hru), branded environments (značková prostředí, ve kterých není přesně možné oddělit reklamu od vlastního obsahu, influencer marketing, nativní advertising (placená reklama, která kopíruje vzhled, dojem a funkci formátu média, ve kterém se objevuje), sponzorované výsledky vyhledávání, cílení lokace podle polohy (Nyst, 2018) nebo celková komercializace sociálních sítí a zneužívání osobních dat (Smutný, Janoščík, Čermák, 2017).

³⁸ Například gamifikované rozhraní některých sociálních sítí může vést k excesivnímu užívání.

³⁹ Různé typy rozhraní (např. virtuální realita, rozšířená realita, ovládání dotykem) představují širokou škálu zdravotních i psycho-sociálních rizik.

5. Narativní a kulturní rizika zahrnují narativní a kulturní rámec, který je ze strany zejména mladých lidí danému médiu nebo aplikaci či sociální síti dán.⁴⁰

6. Znalostní rizika jsou typická (ne)znalostí fungování konkrétního online prostředí, jeho možného způsobu zneužití dat nebo příspěvků a jeho případných negativních konsekvencí.

Mnoho prací využívá pro klasifikaci online rizik tematickou kategorizaci založenou na nejčastějších oblastech, které daní autoři anticipují jako hlavní dimenze online rizik. Například Poftak (2002) rozlišuje mezi hlavními oblastmi rizik online pornografii, hacking, porušování copyright oblasti (autorských práv) a kyberšikanu (Poftak, 2002). Jinou klasifikací je dělení online rizik do převládajících složek komerčních rizik, oblastí soukromí a zejména sexuálně explicitních materiálů⁴¹ (Livingstone, 2003). Livingstone (tamtéž) také zdůrazňovala často opomíjenou oblast online rizik: nebezpečí exkluze v souvislosti s fenoménem digital divide. Velká stratifikace přístupu k internetu totiž způsobuje velmi výrazné nerovnosti nejen na národních úrovních mezi jednotlivými domácnostmi, ale zejména mezinárodně ve vazbě na další (ekonomické, kulturní nebo sociální) typy nerovností. Navíc tyto nerovnosti můžeme chápat také jako digital divide v oblasti užívání technologií, tedy že nerovnost nemusí souviset pouze s omezeným přístupem, ale také s kvalitou a obsahem užívání (Livingstone, 2003).

Zajímavým přístupem je komprehenzivní Klasifikace podle OECD (2012) vymezující tři velmi široce definované kategorie rizik:

Rizika spojená s obsahem a kontaktem zahrnující dvě subkategorie (contact a content risks) využívané i v předešlých kategoriích a zahrnující rizika jako kybergrooming, kyberstalking, sdílení nežádoucího obsahu, věkově nevhodný obsah, ilegální obsah nebo potenciálně poškozující rady nebo doporučení.

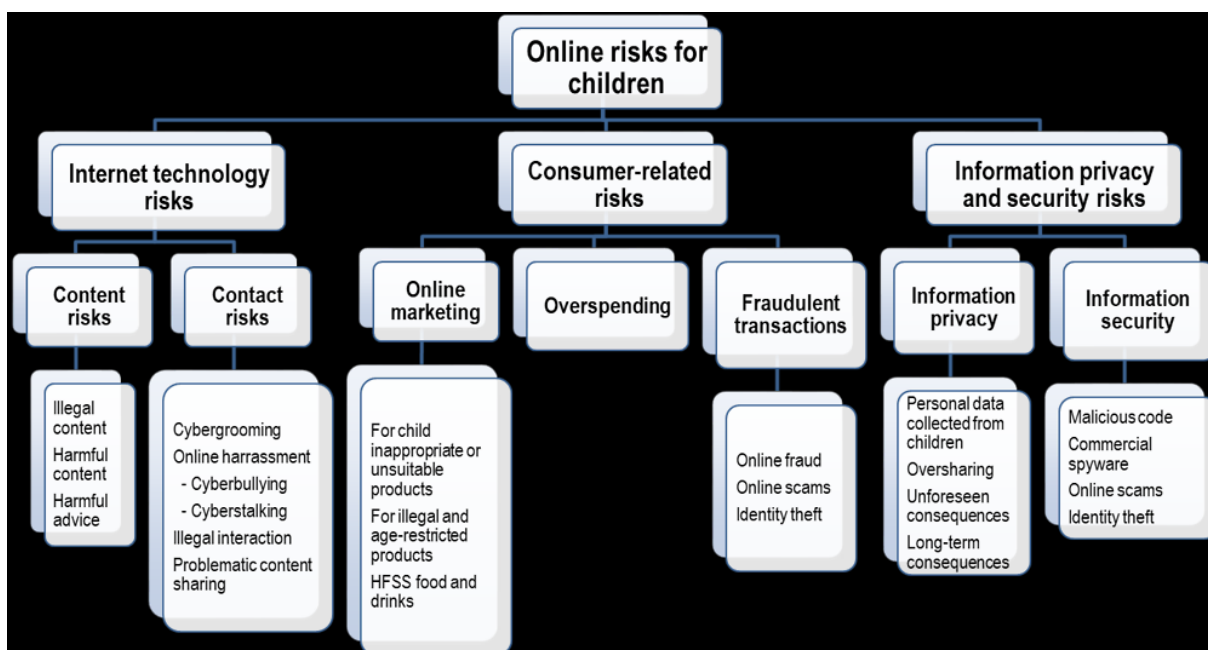
⁴⁰ Viz například narativní rámec populárních (zejména u dětí) počítačových her Minecraft (Kopecký, Szotkowski, 2018) nebo Fortnite (Gil, Gonzáles, 2020) a jejich transference do offline života v souvislosti s popisovaným fenoménem herního přenosu (Ortiz de Gortari, Aronsson, Griffiths, 2013). Konkrétní příklad je např. zjištěný výskyt ventriculární tachykardie u dětských hráčů Fortnite – tzv. Fortnite syndrom (Nash et al., 2020).

⁴¹ Opět je možné si povšimnout nápadného zacílení klasifikace ve vztahu k dětem.

Uživatelská rizika představují širokou škálu rizik kategorizovaných ve třech suboblastech, kterými jsou a) rizika spojená s online marketingem (například vzhledem k produktům nevhodným pro určitou cílovou skupinu, nelegálním produktům, tzv. HFSS⁴² potravinám nebo nápojům atd.), b) nadměrné vynakládání finančních výdajů a c) rizika podvodných transakcí (online podvody, krádeže platební identity atd.).

Informační bezpečnost je okruhem zahrnujícím rizika spojená se zneužitím soukromých informací (nadměrné sdílení informací, zneužití osobních informací) a kategorii informační bezpečnosti (např. škodlivý software, komerční spyware atd.) (OECD, 2012).

Kompletní typologii představuje následující schéma:



Obr. 5: Schéma klasifikace rizik podle OECD

⁴² High Fat, Sugar and salt – tedy potraviny či nápoje s vysokým obsahem tuků, cukru a soli (Folkvord, 2019).

Tato klasifikace prošla s ohledem na kvalitativní i kvantitativní změny v dané oblasti za poslední dekádu revizí (Ronchi, Robinson, 2019) zaměřující se zejména na tři oblasti, a to prvně chybějící kategorií „conduct risks“, kdy původní typologie vnímala uživatele pouze jako oběť, respektive byl vnímán ve vztahu k iniciaci rizika pouze vůči sobě samému. Druhou oblastí je oblast soukromí osobních dat, kdy je typologie považována za nedostatečnou ve vnímání posunu současných digitálních domorodců směrem k pozici tvůrců obsahu a datových subjektů. Konečně třetí problematický bod je absence rizik spojených s nadužíváním technologií a mentální problémy jako kategorie celkově.

V textu proto budeme chápat klasifikaci OECD v kontextu nově navrhovaných úprav, zařazení kategorie „conduct risks“ pod stávající kategorii „content risks“ (Ronchi, Robinson, 2019) a s přihlédnutím k současným studiím OECD vedoucím k další odborné diskuzi o aktuálnosti typologie i jejich praktických dopadů.⁴³

Multidimenzionální klasifikace rizik vychází z analýzy mnoha předchozích klasifikací a studie Chou a Penga (2011) a nabízí ucelený přístup založený na čtyřech základních oblastech rizik:

1. Komunikační rizika spojují autoři s ohrožením počítačovými viry, útoky hackerů, spamem, nelegitimními online komerčními transakcemi a dalšími spíše technickými riziky.

2. Informační rizika jsou kategorií zahrnující možné negativní vlivy pornografie či nevhodného obsahu obecně, dezinformací, fake news atd.

3. Interpersonální rizika souvisejí se sociálními interakcemi v kyberprostoru. Zahrnout do této skupiny můžeme rizika plynoucí z online seznamování se, kyberšikanu, problémy netikety⁴⁴ a další rizika plynoucí z interaktivity online prostředí po nástupu Webu 2.0.

⁴³ V současnosti je například brán v úvahu i možný vliv dopadů celosvětové pandemie COVID-19 do oblasti online chování dětí a mladých lidí (OECD, 2020).

⁴⁴ Netiketa je relativně nový koncept označující soubor pravidel (slušného) chování v rámci online komunikace (Preece, 2004). Zatímco zahraniční literatura pracuje se synonymními pojmy online etiquette, etiquette in technology či new etiquette, v tuzemsku se nejen v rámci odborné diskuze vžil pojem netiketa (Staniszewska, 2016).

4. Počítačová rizika (respektive rizika práce s technologiemi) zahrnují širokou paletu zdravotních a psychosociálních následků nadměrného používání nových technologií, jakými jsou například rizika spojená s nevhodným pracovním prostředím, ochranou zraku, držení těla atd.

Z hlediska zacílení rizik můžeme dále hovořit o rizicích ohrožujících uživatele, rizicích ohrožující i další okruh osob a rizicích ohrožující společnost jako celek (Milwood Hargrave, Livingstone, 2009).

Všechny uvedené klasifikační způsoby jsou primárně využívány pro typologii online rizik v kontextu ohrožení dětí a mládeže (Dönmez, Odabaşı, Yurdakul, Kuzu, Girgin, 2017), úspěšně je ale můžeme aplikovat i na oblast adolescence, mladé dospělosti, či vynořující se dospělosti.

Vzhledem k výše popsané šíři celé problematiky se předmětem zájmu této práce v kontextu současné edukační reality staly zejména vybrané kategorie rizikového chování, kterými jsou:

Závislostní chování: například závislost na internetu (Block, 2008), nomofobie (Davie, Hilber, 2017), závislost na Facebooku (Andreassen, Trondherim, 2012).

Prokrastinační chování: online/internet prokrastinace (Negra, Mzoughi, Bouhlel, 2008), cyberslacking (Lavoie, Pychyl, 2001), akademická prokrastinace (Yilmaz, 2017).

Jako dominantní charakteristika, která se prolíná většinou popsaných online rizik a je klíčem k uchopení jejich konceptualizace, je tak v našem textu chápána závislost (srov. Blinka, 2015), které proto věnujeme dostatečný prostor.

4 Závislost jako východisko zkoumání online rizik

Některé studie poukazují na fakt, že impulzivní využívání internetu významně zvyšuje frekvenci, s jakou jsou uživatelé (zejména děti a adolescenti) vystaveni online rizikům (Wisniewski, Haiyan Jia, Wang, Zheng, Xu, Rosson, Carroll, 2015). Závislost na internetu (bez ohledu na terminologické uchopení konceptu v kontextu pojmů impulzivní či excesivní užívání, závislost ve smyslu addiction nebo dependance atd.) tak v naší práci považujeme za důležité východisko pro další zkoumání celé řady online rizik. Následující kapitola proto přináší teoretický rámec fenoménu závislosti, který chápeme jako obecný zastřešující pojem pro koncept závislosti na internetu, východisko pro zkoumání nomofobie (jako specifické formy závislosti) a jako možný prediktor, následek i charakter některých forem prokrastinace (viz dále v textu).

4. 1 Konceptualizace fenoménu závislosti

V odborném diskurzu je koncept závislosti velmi složitý zejména z pohledu definičního vymezení a řada autorů považuje samotný termín za kontroverzní (viz např. Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alaghemandan, Setare, 2012). Na složitost definování pojmu závislost upozorňují také West a Brown (2014), když připomínají, že jenom podle medicínské databáze Národní knihovny v USA je heslo „závislost“ obsaženo ve více než 40 000 názvech a abstraktech vědeckých textů datovaných zpětně až do roku 1914.

V relativně dlouhé historii výzkumných a odborných snah o porozumění závislosti se objevovalo velké množství různě pojímaných definic závislosti. Ani v současné vědě neexistuje jedna univerzální definice závislosti, v odborných zdrojích a literatuře se pracuje s velkým množstvím vzájemně se překrývajících definic. Důvodem je podle Westa (2016) fakt, že se jedná o „komplexní sociálně definovaný konstrukt spíše než fyzickou entitu s jasně a jednoznačně vymezenými hranicemi“. Někteří autoři i adiktologické organizace proto tradiční pojem „závislost“ opouští a upozorňují na jeho možnou pejorativní konotaci (West, 2016, Kalina, 2003). Diskutována je také

terminologická nejednoznačnost anglického překladu pojmu závislost – tedy závislost ve smyslu „addiction“ a závislostí ve smyslu „dependence“.

Kalina (2003) v této souvislosti upozorňuje, že pojem addiction (závislost, ve starším překladu toxikománie) je jedním z prvních a velmi frekventovaně užívaných termínů k popisu fenoménu dlouhodobého užívání drog. Je podle něj definován jako „opakované užívání psychoaktivní látky nebo látek v míře, kdy je uživatel (toxikoman) periodicky nebo chronicky intoxikován, má nutkání k užití dané psychoaktivní látky, činí mu velké problémy úmyslně zastavit nebo změnit její užívání a má tendenci získat danou psychoaktivní látku téměř každým způsobem.“ (tamtéž)

Snahy o diferenciaci používané terminologie spadají do 60. let 20. století, kdy už například (WHO) doporučila pro stav tělesné a psychické závislosti používat termín drogová závislost (drug dependence), a to pro všechny druhy závislosti, které se tak mohou vyskytovat v rozmanitých formách a také s různou mírou intenzity. Tím mělo dojít ke sjednocení terminologie i k nahrazení starších pojmů jako toxikomanie či narkomanie (které zahrnovaly jen některé typy závislosti) (Černoušek, 2017). Zároveň se jednalo o reakci na diskuzi o diferenciaci mezi pojmy „závislost“, respektive adikce (addiction), zdůrazňující stavy fyziologické závislosti a „(drogová) habituace“ (habituation), chápané jako méně závažná forma psychické adaptace zdůrazňující její psychické komponenty, které v období od dvacátých až do šedesátých let 20. století paralelně probíhaly (srov. Černoušek, 2017, West, 2016, Kalina, 2003).

V MKN-10⁴⁵ sice „addiction“ jako diagnostický termín nefiguruje, nicméně nadále se hojně používá mezi odbornou i laickou veřejností (West, 2016). A přestože například Kalina (2003) upozorňuje, že může mít dnes i bulvární žurnalistický až hanlivý nádech, operuje s ním například i nová definice uznávané Americké společnosti pro závislostní medicínu (ASAM, 2019).

⁴⁵ Přijetí 11. revize Mezinárodní klasifikace ICD-11 bylo schváleno na 72. Světovém zdravotnickém zasedání v květnu 2019 a vstoupí v platnost dne 1. ledna 2022. Proto v textu vycházíme ze stále platné české lokalizace ICD-10, tedy MKN-10.

V tomto pojednání pracujeme spíše se širším pojetím pojmu závislosti ve smyslu „dependence“, přestože vycházíme z řady studií operujících se závislosti ve smyslu „addiction“, přičemž však tento termín v sobě zahrnuje základní rysy, jimiž se vyznačují hlavní definice závislosti ve smyslu „dependence“ (West, 2016).

Definiční rámec fenoménu závislosti se často opírá o medicínský model závislosti a vychází z mezinárodních diagnostických manuálů – tedy z Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), která je u nás v platnosti, a diagnostických kritérií Americké psychiatrické asociace (DSM-IV, respektive nové verze označované jako DSM-V).

Syndrom závislosti definujeme podle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN/ICD) jako skupinu „fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více“ (Nešpor, 2018). Vyvíjí se po opakovaném užití látky a typicky zahrnuje níže popsané projevy (Kalina, 2001).

Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je craving (popisovaný jako často silná, někdy přemáhající touha užít danou látku) (Nešpor, 2003, Jeřábek, 2008). Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje (Nešpor, 2018).

Definitivní diagnóza závislosti se obvykle stanovuje při kriteriálním splnění alespoň tří ze šesti diagnostických kritérií, kterými jsou: a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku, nutková potřeba; b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky, ztráta volní kontroly; c) tělesný odvykací stav (při nedostatku nebo vysazení drogy): užívání látky s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky; d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami, případně snížení tolerance; e) prioritizace drogy před všemi ostatními aktivitami a závazky, převažující orientace na životní styl s drogou, tedy postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času

k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku; f) přetrvávající užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků, neschopnost odpoutat se navzdory tělesným i duševním komplikacím (srov. Kalina, 2001, Nešpor, 2003, 2018, Jeřábek, 2008).

Kudrle (2003) přidává vymezení závislosti spirituální rozměr a závislost chápe jako chronickou a progredující poruchu, která se rozvíjí na pozadí přirozené touhy člověka po změně prožívání. Chólíz (2012) zdůrazňuje, že staří Římané slovem „addiction“ zdůrazňovali podřízenost služebníka svému pánovi, což je podle něj hlavní charakteristika jakéhokoliv závislostního procesu bez ohledu na typ, tedy jde-li o klasickou látkovou závislost nebo některý z nových subtypů závislosti.

Někteří autoři upozorňují na fakt, že drogová závislost je definována staticky jako stav, nikoliv tedy jako „sklon, touha či nutkání“ používat psychotropně působící látky. To je však dnes již pokládáno za nedostatek (Černoušek, 2017).

Podle American Society of Addiction Medicine je závislost léčitelné, chronické (medicínské) onemocnění zahrnující komplexní interakci mezi mozkovými centry, genetickými faktory, prostředím a individuálními životními zkušenostmi jedince. Závislí lidé užívají návykové látky nebo se věnují aktivitám, které se stávají kompulzivními a často pokračují i přes škodlivé následky (ASAM, 2019).

Znatelného posunu ve vnímání a porozumění závislostního chování tak došlo ve srovnání s předchozí verzí definice z roku 2011, podle které byla závislost primární chronické onemocnění mozkových center odměny, motivace, paměti a dalších souvisejících funkcí. Dysfunkce těchto systémů vede k charakteristickým biologickým, psychologickým, sociálním a spirituálním projevům, které se odrážejí v patologickém chování jednotlivce, jenž užíváním různých substancí průběžně usiluje o dosažení odměny či úlevy. Závislost je charakterizována poruchou kontroly chování, bažením, sníženou schopností rozpoznávat výrazné problémy ve vlastním chování a mezilidských vztazích, jakož i dysfunkčními emočními reakcemi. Stejně jako v případě jiných chronických onemocnění se i závislost pojí s cyklickým opakováním relapsů a remisí. Závislost má progresivní průběh a bez léčby a dalších intervencí může vyústit v invaliditu nebo předčasnou smrt (Smith, 2012, West, 2016).

Tento posun je podle ASAM (2019) dán potřebou ujasněné terminologie jako důležitého faktoru pochopení problému, rizikových faktorů, diagnózy, prognózy a možností intervence a vývojem veřejného porozumění a akceptace závislosti jako chronického onemocnění mozku vzrůstajícím přijetím role prevence a harm reduction.

S ohledem na fakt, že o závislosti je nutné uvažovat jako o velmi komplexním a složitým multidisciplinárním fenoménu, procházela i jeho výchozí paradigmatata kontinuálním vývojem od původně biologizujících pojetí až po současné komplexní přístupy a multifaktorová paradigmatata. Biomedicínský model byl redukcionistickým přístupem k závislosti, který ji chápal z čistě medicínského pohledu jako nemoc. Bio-psycho-sociální model přišel s rozšířením o psychické faktory a dynamiku interpersonálních vztahů. V holistickém (celostním) modelu navazujeme na předchozí přístup, jehož základní rámec je překračován (Kalina, 2003).

Vedle dalších literaturou popisovaných přístupů (například spirituální a morální, sociální a sociálně pedagogické přístupy, harm reduction modely – přístup minimalizace škod, public health model – přístup ochrany veřejného zdraví atd.) vycházíme v našem přístupu k chápání závislosti ze subtypu holistického přístupu, kterým je bio-psycho-socio-spirituální model (Kudrle, 2003). Tento výkladový model závislosti je v moderní adiktologii využíván jako východisko k primární, sekundární i terciární prevenci a postuluje kombinaci faktorů jako hlavní etiologii vzniku a rozvoje závislostního chování.

4. 2 Závislost na internetu jako forma behaviorální závislosti

Zhruba od osmdesátých let 20. století se referenční pole výzkumného zájmu o závislosti rozšířilo o nový okruh: o závislostní chování mimo klasické schéma závislosti na psychoaktivních látkách, tedy tzv. nelátkové závislosti, označované též jako behaviorální závislosti nebo závislosti na procesu (srov. Vacek, Vondráčková, 2015).

Konceptuální model závislosti proto prošel určitými parametrickými změnami od modelu látkové závislosti aplikované na vytváření fyzického návyku charakteristického nárůstem tolerance a syndromem odnětí až k pojetí, v rámci kterého je popisováno repetitivní věnování se moha typům chování, které může vést k fyziologickým změnám mozku na srovnatelné úrovni jako u uživatelů návykových látek. Podle současných adiktologických modelů tak můžeme závislost vnímat jako syndrom, který může být vyjádřen širokou variabilitou celé školy specifických typů chování (Barry, Clarke, Petry, 2009).

V současné adiktologii se proto často vymezují dva základní typy poruch se závislostní tematikou: (a) látkové závislosti projevující se závislostí na psychoaktivních látkách z důvodu určitých patologických procesů, které jsou vyvolány těmito látkami v organismu, a (b) behaviorální závislosti, kdy lidé vykazují prvky závislostního chování ve vztahu k určitým aktivitám (srov. Vacek, Vondráčková, 2014).

Kromě pojmu behaviorální závislosti se v literatuře objevují také např. nelátkové závislosti (Potenza, 2009), nechemické závislosti, nedrogové závislosti (Zou, Wang, d'Oleire Uquillas, Wang, Ding, Chen, 2017), netoxické závislosti (Chólíz, 2012), závislosti bez substancí, nebo závislosti na procesech (Vacek, 2014, Vacek, Vondráčková, 2015).

V oblasti skupin závislostí spojených s novými technologiemi se pak objevují pojmy jako například nové závislosti (Víchová, Kobloušský, 2013), novodobé nelátkové závislosti (Benkovič, 2007), digitální závislosti (Davie, Hilber, 2017) nebo technologické závislosti (Choléz, 2010).

Víchová a Koblavský (2013) nazírají na závislosti z typologického hlediska a hovoří o skupině klasických (či starých) závislostí (zahrnující dlouhodobě známé a dobře popisované kategorie jako závislost na návykových látkách, alkoholu nebo lécích) a v protikladu k nim skupinu tzv. nově se objevujících (nebo nových) závislostí zahrnujících např. závislost na on-line nakupování, na konzumaci jídla, internetu, sociálních sítích, pornografii a různé kombinace těchto „nových“ závislostí.

Davie a Hilber (2017) dodávají, že excesivní využívání čehokoliv (digitální technologie nevyjímaje) může vést k návyku, resp. k závislostnímu chování. O některých behaviorálních závislostech se uvažuje jako o charakteristikou velmi podobných k látkovým závislostem (Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010).

Behaviorální závislosti je v současné době z medicínského hlediska nejvhodnější rozdělit na dvě skupiny (Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010, Vacek, Vondráčková, 2014):

(a) Aktuálně uznávané, již klasifikované diagnózy⁴⁶ jako například patologické hráčství (gambling) (srov. Fong, 2005, Topf, Yip, Potenza, 2009, Mravčík a kol. 2014), kleptomanie (Talih, 2011, Saluja, Chan, Dhaval, 2014), pyromanie – patologické zakládání požárů (Lindber, Holi, Tani, Virkkunen, 2005), trichotillomanie (Grant,

⁴⁶ Přestože jsou z formálního diagnostického hlediska zařazeny do jiné kategorie než „závislost“ (v tomto případě návykové a impulzivní poruchy (dle MKN-10) a jejich řazení mezi závislosti je do jisté míry kontroverzní (srov. Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010). Nově je ale v aktuální verzi diagnosticko statistického manuálu americké asociace APA DSM-V, který nahradil DSM-IV-TR, zahrnuta „Gambling disorder“ („hráčská porucha“, dříve patologické hráčství) do kategorie návykových poruch, v originále „Substance Use and Addictive Disorders“ (de Alarcón, 2019). Zcela nově DSM-V uvažuje i o závislosti na online hraní v podobě „internet gaming disorder“ (Jo, Bhang, Choi, Lee, Lee, Kweon, 2019). Zahrnutím kategorie „Gambling Disorder“ do kapitoly „Substance Use and Addictive Disorders“ diagnostickém manuálu DSM-5, tak APA poprvé veřejně potvrdila existenci fenoménu behaviorální závislosti. Navíc byla další relevantní kategorie – „Internet Gaming Disorder“ zařazena do sekce 3 „conditions for further study“ jako potenciální diagnóza k dalšímu zkoumání (de Alarcón, 2019).

Chamberlaine, 2016). Určité znaky závislosti (Vacek, 2014) lze dále sledovat také u hypersexuality (někdy označované jako závislost na sexu a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy: např. přejídání jako závislost (Barry, Clarke, Petry, 2009). Zcela nově pak oba diagnostické manuály v nových verzích (tedy DSM-V a ICD-11) připouští existenci závislosti na online hraní (Jo, Bhang, Choi, Lee, Lee, Kweon, 2019, Benarous, Morales, Mayer, Lancu, Edel, Cohen, 2019).

(b) Nové, dosud nezařazené poruchy, typy závislostí či návykových a impulzivních poruch, o kterých se diskutuje v souvislosti s implementací do nových verzí DSM a MKN, například compulsive buying, pathologic skin picking, sexual addiction (non-paraphilic hypersexuality), excessive tanning (Sansone, Ransone, 2010), označované též jako závislost na opalování (Miller, Piombo, Cho et al., 2018, Ashrafion, Bonar, 2014). Objevují se i studie týkající se velmi kuriózních případů jako například závislost na mrkvi (Kaplan, 1996), respektive na karotenoidech (Černý a Černý, 1996), závislost na běhání (Morgan, 1979), na cvičení (Freimuth, Moniz, Kim, 2011), na jídle (Macdiarmid, Hetherington, 1995), computer/video game playing and internet addiction. Závislost na lásce (Earp a kol., 2017), na přejídání (Barry, Clarke, Petry, 2009), na online pornografii (jako součást závislosti na sexu obecně včetně: závislosti na kybersexu, excesivní masturbace, hypersexuality (de Alarcón a kol, 2019).

Skupina tzv. nových poruch spojených s příjmem potravy (Volpe, Ati, Cimino et al., 2015) bývá popisována v souvislosti s některými závislostními symptomy. Například ortorexie⁴⁷ (McComb, Mills, 2019), diabulimie⁴⁸ (Volpe, Ati, Cimino et al., 2015, Kırıkcı, Gönüllü, Vatansever, Karakaya, 2017), bigorexie⁴⁹ (Mosley, 2009) označována také jako vigorexie (Bezerra, Smapaio, Landi, 2018) nebo svalová dysmorfie (Leone, Sedory, Grey,

⁴⁷ Otrhorexia nervosa – popisovaná jako „závislost“ na zdravém jídle.

⁴⁸ Úmyslné vynechání nebo snížení užívání inzulínu u jedinců s diabetem 1. typu se zvláštním účelem kontroly hmotnosti.

⁴⁹ Patologické chování zaměřené na nepřiměřeně muskulaturní postavu.

2005), drunkorexie (Thompson-Memmer, Glassman, Kruse, 2018) známá též jako alkorexie (Hoffman, 2018)⁵⁰.

Vacek a Vondráčková (2014, 2015) rozšiřují referenční pole těchto nových, dosud neklasifikovaných behaviorálních závislostí tvrzením, že „je mnohem širší a paleta potenciálních poruch koresponduje v plné šíři se všemi lidskými aktivitami, neboť závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení“. Na druhou stranu se otevírá diskuze na téma, které závislosti ještě do této kategorie zahrnout. Ne všechny návykové a impulzivní poruchy nebo poruchy charakteristické impulzivním chováním jsou v současném odborném diskurzu doporučeny k přijetí do skupiny závislostí. Některé z nich mohou mít sice jádrové charakteristiky společné s látkovými závislostmi, jiné ale ne (Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010).

Z hlediska fenomenologie závislosti se v případě behaviorálního typu často manifestují příznaky modelu problémové užívání látky, který zahrnuje: potíže s kontrolou v podobě cravingu nebo neúspěšných snah o redukci daného chování, postižení manifestující se v podobě omezeným okruhem zájmů nebo zanedbáváním dalších oblastí života a rizikové užívání (pokračování v užívání přes uvědomování si psychických dopadů). Přítomnost fyzických příznaků (tolerance a syndrom odnětí) bývá považován za více diskutabilní (de Alarcón, 2019).

V kontextu této práce se jako o specifickém subtypu závislostního chování hovoří také o nomofobii (některými autory vnímané jako projev závislosti na telefonu) (viz např. Ahmed, Pokrel, Roy a Samuel, 2019) nebo o prokrastinaci (resp. závislosti na prokrastinačním cyklu) (viz Ferari, Johnson, McCow, 2013).

⁵⁰ Rizikové snižování kalorického příjmu za účelem pozdější konzumace alkoholu.

4.3 Závislost na internetu jako nová forma rizikového chování

Závislost na internetu a její specifika jsou fenoménem, kterému současná vědecká komunita přes všechny snahy ještě zcela neporozuměla a zkoumání její etiologie, podstaty a jednotlivých komponentů jsou na úplném počátku (Kuss, Fernandez-Lopez, 2016). Badatelská historie problematiky závislosti na internetu je relativně krátká a její začátek v roce 1995 je spojen s kuriózním případem Dr. Ivana Goldberga, který je považován za autora pojmu⁵¹ (srov. např. Saliceti, 2015, Goswami, Singh, 2016, Dalal, Basu, 2016), ve skutečnosti ale svoji krátkou zprávu myslel jako ironizující vtíp (dnes bychom mohli použít pojem hoax).

V posledních letech se nicméně problematika závislosti na internetu stala oprávněně celosvětovým problémem, na který se zaměřuje interdisciplinární pozornost mnoha odborníků, a je považována za globální zdravotní problém. Závislostní chování spojené s novými technologiemi (bez ohledu na typ) se pojí s negativními proměnami životního stylu a s poškozováním osobnosti (zejména u mladých lidí). S vývojem vzdělávacích systémů se nové technologie dostávají k čím dál mladším věkovým skupinám, což je další z důvodů mnoha návrhů, aby se závislost na internetu implementovala do nových revizí diagnostických manuálů (Mezinárodní klasifikace

⁵¹ Newyorský psychiatr Ivan Goldberg publikoval v roce 1995 krátkou zprávu v online psychiatrickém bulletinu PsyCom.net (dnes již tato stránka není dostupná, původní text je možné dohledat na odkazu <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>), ve které ironickým způsobem popisoval novou psychiatrickou diagnózu Internet addiction disorder (kterou později sám přejmenoval na Pathological computer use) včetně návrhu diagnostických kritérií a oznámení o vytvoření podpůrné terapeutické skupiny pro závislé. Přestože se text tvářil jako seriózní odborný text, jednalo se ve skutečnosti o satirickou poznámku, prostřednictvím které autor kritizoval právě vydaný Diagnosticko statistický manuál organizace APA, který považoval za rigidní. Ač byla parodická povaha textu zřejmá (v rámci diagnostických vodítek např. Goldberg vymezil bod „přítomnost záměrných nebo mimovolních pohybů prstů po klávesnici“, v časopisu New York Times dokonce v roce 1997 prohlásil, že mít podpůrnou skupinu pro závislé na internetu by bylo podobné jako mít podpůrnou skupinu pro kašlající), je tento text stále mnohými autory citován v celé řadě odborných statí (Saliceti, 2014, Goswami, Singh, 2016).

nemocí a DSM)⁵² (Goswami, Singh, 2016). V roce 2013 se dokonce jako první diagnostická jednotka v poslední verzi Diagnosticko statistického manuálu Americké psychiatrické asociace APA (DSM V) objevila kategorie Internet Gaming Disorder (závislost na počítačovém hraní) (APA, 2013) jako důležitý bod pro další zkoumání a pokusy o konceptualizaci jevu s významnou odezvou v oblasti diagnostiky, léčby (Przepiorka AM, Blachnio A, Miziak B, Czuczwar, 2014) a výzkumu předcházejícímu oficiálnímu zahrnutí do diagnostických manuálů (Kuss, Lopez-Fernandez, 2016).

Zároveň se jedná o potvrzení důležitosti této patologie jako nově se vynořujícího fenoménu v 21. století (Blinka, 2015).

Na druhé straně se lze setkat s názory, že jednostranné zaměření badatelů na oblasti závislosti na online hraní a redukce problému závislosti na internetu pouze na tento subtyp může výrazným způsobem limitovat další hlubší zkoumání potenciální poruchy, které v západních zemích dosud nebyla objevena nebo pojmenována. Kuss a Lopez-Fernandez (2016) proto postulují nový náhled na celou oblast „závislostí spojených s užíváním internetu“, do které řadí problematické užívání internetu.

Kriticky se také hodnotí fakt, že tento přístup omezuje analýzu na konkrétní diagnózu potenciální poruchy, která dosud nebyla v západním světě oficiálně uznána, spíše než na komplexní a inkluzivní vyšetřování závislostí na používání internetu (včetně problematického používání internetu) obecně (Kuss a Lopez-Fernandez, 2016).

V odborné literatuře se diskutuje klasifikace a řazení závislosti na internetu, včetně otázky, zda by tato diagnostická jednotka měla být považována za primární psychiatrickou poruchu nebo za následek jiné psychické poruchy (Bipeta, Yerramilli, Karredla, Gopinath, 2015). Někteří autoři považují internetovou závislost za manifestaci jiné, skryté patologie a dávají ji do souvislosti s obsedantně kompulzivní poruchou (Bipeta, Yerramilli, Karredla, Gopinath, 2015), jiní ji považují za typ behaviorální závislosti (např. Vacek, Vondráčková, 2015) nebo formu impulzivní a návykové poruchy (MKN 10).

⁵² Přesto se zatím diagnóza Závislost na internetu neobjevuje ani v 10. revizi MKN (ICD) ani v 5. revizi DSM.

Youngová (1998) vyšla z diagnostického modelu patologického hráčství (gambling)⁵³ a definovala závislost na internetu jako nutkavou a impulzivní poruchu, která nezpůsobuje intoxikaci.

Goswamia, Singh (2016) tuto kategorii vymezují jako nadužívání internetu v takové míře, až dochází ke kolapsu každodenního života, přičemž může postupně vést ke kompletnímu rozpadu osobního života, sociálních vztahů, pracovních návyků, spánkového režimu, poruchám nálad a myšlení.

Závislost na internetu je vnímána jako široká kategorie zahrnující několik subtypů závislosti (na základě spouštěčů kompulzivního chování) (srov. Young, Pistner, O'Mara, Buchanan, 1999, Goswami, Singh, 2016, Poli, 2017). Velice často je využíván pětidimenzionální pohled na závislost na internetu rozlišující tyto subdimenze:

Závislost na kybersexu: s nárůstem online pornografie se tato oblast spojuje zejména se sledováním, stahováním, případně výměnou pornografických materiálů.

Závislost na kybervztazích: která se dříve spojovala především s chatovacími místnostmi, diskuzními fóry nebo instant messagingem, dnes je ovlivněna dominancí nových médií (sociálních sítí). Její podstatou je orientace na online vztahy, vytváření virtuálních přátelství a kontaktů, které dotyčný preferuje před aktivitami v reálném životě (partnerskými vztahy, rodinou atd.).

Net-compulsions (kompulzivní chování na internetu): zahrnuje širokou škálu chování souvisejícího s online nakupováním, online hraní her, nakupování akcií atd.

Informační přesycení: lze vymezit jako kompulzivní surfování po internetu, trávení nepřiměřené doby vyhledáváním informací, procházením online databází atd.

⁵³ Patologické hráčství je podle desáté (aktuálně platné) revize mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10) porucha, která spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě subjektu na újmu hodnot a závazků sociálních, vyplývajících ze zaměstnání, materiálních a rodinných. Používá se také pojem kompulzivní hráčství.

Závislost na počítačových hrách: o které se začalo mluvit v souvislosti s nástupem operačních systémů s předinstalovanými hrami. Spojuje se se ztrátou pracovního výkonu nebo snížením času věnovaného rodině.

Studenti vysokých škol jsou odbornou veřejností vnímáni velmi často jako jedna z nejrizikovějších skupin zejména z těchto důvodů (Salehi, Norozi Khalili, Hojjat, Salehi, Danesh 2013):

1. Univerzitní kampusy většinou poskytují možnost snadného, bezplatného a neomezeného přístupu k internetu.
2. Období vysokoškolského života je často obdobím přechodu k většímu osamostatnění jedince, větší nezávislosti na rodičích, ale také poprvé v životě mladého člověka snížení rodičovské kontroly.
3. Internet sehrává důležitou roli v navazování nových kontaktů, přátelství, dokonce i (sexuálních) vztahů⁵⁴.
4. Během akademického studia se studenti setkávají s celou řadou relativně vážných problémů.
5. Potřeba využívat nové technologie je v tomto věkovém období silnější než v jakékoliv jiné věkové skupině.⁵⁵
6. Kyberprostředí a jeho virtuální reality sehrává roli jakéhosi „lákadla“ umožňujícího útek od tlaku způsobeného požadavky vysokoškolského studia (domácí práce, zkoušky atd.).

⁵⁴ Viz fenomén specificky zaměřených seznamovacích aplikací (Badoo, Tinder, Grinder atd.).

⁵⁵ Viz Net generace dále v textu.

5 Nomofobie jako nová forma online rizika

Nové generace mobilních telefonů (smartphony) umožňují svým uživatelům překročit klasický rámec funkcionalit spojených s komunikací a přidává nový rozměr konektivity k internetu – prakticky v jakémkoliv prostoru a čase. V souvislosti s tímto posunem také rapidně narůstá frekvence využívání těchto zařízení ve všech věkových segmentech, zvláště pak u dětí a mladých lidí. Toto intenzivní užívání mobilních telefonů však také vytváří situace, které mohou být základem pro širokou škálu poruch a problémů způsobených excesivním užíváním smartphonů, což může být podle Onala (2019) chápáno jako „mobilní závislost“.

Používání (resp. nadužívání) mobilních telefonů se proto popisuje jako návykové, kompulzivní, závislostní nebo formující návyk (Shambare, 2011).

Negativní následky nadměrného užívání nových technologií jsou v současné odborné obci hojně diskutovány a jsou spojovány zejména s působením na děti (např. v oblastech jako je problematika technologií spojených s tzv. modrým světlem a jeho dopadem na dětský spánek, používání obrazovek pro urychlení kognitivního vývoje nebo rané vystavování obrazovkám a pozdější rozvoj ADD/ADHD) (viz Slussareff, 2019).

Pozitivní dopady užívání mobilních technologií na mladé lidi se v literatuře vnímají většinou zejména v kontextu změny životních stylů, komunikace, zábavy a z edukačně-výzkumného hlediska (Gezgin, Hamatoglu, Gultekin, Gemikonakli, 2018). Nadužívání mobilních telefonů (resp. smartphonů) se spojuje s fyzickými problémy jako například bolesti hlavy (Wang, Su, Xie, Yu, 2017), bolesti rukou, krku⁵⁶ (Al-Hadidi, Bsisu, AlRyalat, et al., 2019), zad (Parihar et al., 2016), rozostřené vidění, syndrom karpálního tunelu (Darowish, Lawton, Evans, 2009), třes rukou, potíže s prsty⁵⁷ (Lee et al., 2015),

⁵⁶ Viz pojem „text neck“ (Shah, Sheth, 2018).

⁵⁷ Viz např. pojem „digital thumb“ nebo mobile phone thumb (Bhatia, 2008), SMS thumb, „blackberry thumb“, „wii Indry“ and „nintenditis“ nebo „iPod finger“ (Shah, Sheth, 2018).

mechanické namáhání šlach a svalů (Lee et al., 2015), problémy s loktem⁵⁸, nebo s psychickými symptomy jako jsou poruchy spánku, deprese či úzkosti (Demirci, Akgönül, Akpınar, 2015), zapomnětlivost, závratě nebo pálivý pocit v uších nebo v hlavě při používání nebo po používání telefonu (Demir, Sümer, 2019).

Nadměrné užívání mobilních telefonů s sebou tak přináší fyzické, mentální i behaviorální problémy, navíc právě problémy z psychické (behaviorální) oblasti pramenící z excesivního užívání mobilních telefonů zejména u mladé generace téměř po celém světě čím dál více narůstají (Gezgin, Hamatoglu, Gultekin, Gemikonakli, 2018).

Walsh a White (2007) rozlišují kategorie užívání mobilních telefonů, které už přináší problémy, na problémové užívání (například při řízení vozidla), nevhodné užívání (například v divadle nebo při přednášce) a excesivní. Podobně Gokçearslan, Mumcu, Has, İman a Çevik (2016) definují v souvislosti s používáním smartphonů oblasti nebezpečného chování, nevhodného chování a nadužívání.

V souvislosti s technologickým vývojem, snižováním ceny (tím pádem také zvyšování dostupnosti) chytrých telefonů (smartphonů) se závislost na telefonu stala v odborném diskurzu relativně známým fenoménem (Dasugpta et al., 2017). Pro označení tohoto subtypu závislostního chování se používá pojem nomofobie (angl. nomophobia), která bývá mnohými autory považována za současnou civilizační chorobu 21. století (Asensio, Diaz, Garrote, 2018) nebo závislost na mobilním telefonu (Dasugpta, 2017). Nomofobie bývá definována jako forma závislosti na mobilních telefonech (Bivin, Preeti, Praveen, Jinto, 2013). Oba pojmy se přitom často chápou jako v podstatě synonymní s tím, že pojem nomofobie se začíná objevovat běžněji (Davie, Hilber, 2017, Ahmed et al., 2019).

Někteří autoři (srov. Fadzil, Abdullah, Azul, Salleh, 2016) pak nomofobii chápou jako velmi vážnou úroveň závislosti na mobilním telefonu nebo naopak striktně kategorii závislosti a nomofobie odlišují jako naprosto rozdílné koncepty (srov. Fadzil, Abdullah, Azul, Salleh, 2016). Jiní ji chápou jako konkrétní manifestaci závislosti (Durak, 2019, Bhattacharya, Bashar, Srivastava, Singh, 2019) či jako jeden ze symptomů (syndrom odnětí) komplexněji chápané poruchy „Smart-phone addiction disorder“ (Tran, 2016).

⁵⁸ Viz pojem „cell phones elbow“ – mobilový loket (Darowish, Lawton, Evans, 2009).

Onal (2019) upozorňuje na fakt, že přestože zájem o zkoumání tohoto fenoménu (zejména v posledních letech) signifikantně vzrůstá, jedná se stále o velmi mladý koncept, což je důvod, proč jsou kvalifikované studie o něm stále velmi množstevně omezené. Davie a Hilber (2017) dodávají, že nomofobie je v konceptu nových (digitálních závislostí) jedním z nejmladších zkoumaných jevů, což je logickým důvodem zatím ne tak rozsáhlého portfolia vědeckých prací na toto téma.

Jedni z průkopníků vědeckého zájmu o nomofobii jsou King, Valença a Nardi (2010), kteří tuto poruchu definovali jako poruchu moderního světa, která souvisí s diskomfortem nebo úzkostí způsobených ztrátou kontaktu se svým mobilním telefonem. Jedná se tedy o patologický strach z toho zůstat bez spojení s technologiemi.

Pojem nomofobie se odvozuje od anglického pojmu no mobile phone phobia (Onal, 2019). Gezgin a kol. (2018) ale upozorňují, že v současné době se pojem váže převážně k využívání chytrých zařízení⁵⁹ v souvislosti s tím, jak tyto technologie klasické mobilní telefony vytlačují. Nomofobii pak chápeme jako strach (fobii) z toho, být bez svého mobilního telefonu (Gezgin a kol., 2018) nebo ztráty kontaktu s mobilním telefonem (Ak, Yildirim, 2018) zahrnující celou řadu behaviorálních symptomů spojených s užíváním mobilních telefonů (King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado, Nardi, 2014). Jedná se o podobu „moderního strachu“ (King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado, Nardi, 2014) ze ztráty možnosti komunikovat skrze mobilní telefon. V širším pojetí ji můžeme definovat jako diskomfort, nervozitu nebo úzkost způsobenou nemožností být v kontaktu s mobilním telefonem, internetem (King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado, Nardi, 2014) počítačem (Dongre, Inamgar, Gattani, 2017, Bragazzi, Del Puente, 2014) nebo jinou digitální komunikační platformou (Ak, Yildirim, 2018).

V současnosti se spojuje s fenoménem FOMO (Fear of missing out), který se vymezuje jako strach z toho, že něco zmeškáme a stává se zájmem celé řady odborníků jako problém spojovaný převážně s mladou net-generací (Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, 2013). Rovněž tento fenomén vychází z hlubokých sociálních proměn v souvislosti s rapidním rozvojem technologií, což vede k tomu, že příliš mnoho jedinců tráví více času na různých sociálních platformách (jako jsou sociální sítě) z obavy z toho,

⁵⁹ Autor dokonce používá pojem deprivace smartphonem.

že zmešká nějakou novinku, nebo o něčem nebude informován (Betoncu, Ozdamli, 2019).

Nomofobie jako subtyp fobie

Pokud vyjdeme z psychologického pojetí fobie, můžeme o tomto fenoménu mluvit jako o následku úzkosti, stresu a strachu z nedostatečného přístupu k mobilnímu telefonu a s tím spojených potíží (Darvishi, Noori, Nazer, et al., 2019). Kritický pohled na pojem nomofobie říká, že zakomponování termínu „fobie“ je nesprávné, protože se mnohem spíše jedná o úzkost (Bivin, Preeti, Praveen, Jinto, 2013). Jedná se tedy o úzkost vyvolanou řadou důvodů, mezi které patří ztráta mobilního telefonu, ztráta signálu, vybitá baterie atp. (Uysal, Özen, Canan, Doç, 2016). Nomofobii můžeme považovat za civilizační fobii moderního věku, která vznikla jako meziprodukt interakce mezi lidmi a mobilními digitálními technologiemi (Yildirim, Coreira, 2015).

Podle výzkumu Dasugpty (Dasugpta a kol., 2017) patří mezi prediktory nomofobního chování věk pod 21 let, ubytování hotelového typu (koleje), delší doba vlastnění mobilního telefonu, vyšší měsíční náklady na telefon nebo připojení přes mobilní data. Vyšší tendenci k NMP zjistil u dívek, studentů nižších ročníků a těch, kteří nevlastnili jiné „chytré“ zařízení. Rizikovým faktorem byla také doba strávená na mobilním telefonu (více než čtyři hodiny denně).

Z hlediska dalších faktorů, které jsou s nomofobií spojeny, se hovoří například o nízkém sebevědomí nebo o extravertně orientované osobnosti. Z hlediska komorbidit se také zdůrazňuje, že nomofobní symptomy mohou být podpořeny přítomností jiné psychické poruchy jako je sociální fobie, sociální úzkost nebo panická porucha. Je proto někdy velmi těžké klinicky odlišit, zda jsou projevy nomofobie důsledkem závislosti na mobilním telefonu nebo se již existující porucha manifestuje v podobě nomofobních symptomů (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, Singh, 2019).

Samotný koncept fobického základu poruchy (tedy i samotný název nomofobie) bývá někdy kritizován jako zavádějící, protože některé studie asociují nomofobii spíše se skupinou úzkostných poruch (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, Singh, 2019).

Konstrukce diagnostické jednotky nomofobie vychází ze studií (Chóliz, 2010) potvrzujících existenci signifikantních vztahů mezi některými parametry užívání

mobilních telefonů a indikátory závislostního chování podle diagnostického manuálu DSM-IV. Mezi ty patří zejména: a) excesivní užívání telefonu manifestující se vysokými finančními náklady a množstvím hovorů nebo zpráv; (b) problémy s rodiči spojené s excesivním užíváním; (c) konflikt s jinými školními nebo osobními aktivitami; (d) postupné zvyšování používání mobilních telefonů za účelem dosažení stejné úrovně spokojenosti, stejně jako potřeba nahrazovat operační zařízení novými modely, které se objevují na trhu; a (e) potřeba používat mobilní telefon často, stejně jako emoční změny, pokud je používání telefonu omezeno.

Mezi klinické příznaky nomofobie pozorované v jednotlivých popisovaných případech se řadí například tachykardie, dezorientovanost, úzkost, respirační změny, stres, pocení nebo rozrušenost (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, Singh, 2019).

Shambare (2012) dokonce nomofobii považuje za snad největší nelátkovou závislost 21. století. Kubelová a Malířská (2009) ji pak definují jako „synonymum pro nadměrné používání mobilního telefonu bez ohledu na to, zda je toto chování pro jedince nutné z objektivních důvodů nebo tím sleduje jiné cíle“.

Z psychiatrického hlediska existují snahy prosadit nomofobii do skupiny tzv. nových fobií vznikajících jako reakce na proměny společnosti a s nimi spojené nové výzvy, tzv. technofobie (Bragazzi, Del Puente, 2014). Hovoří se zejména o dvou nově se objevujících typech ohrožení – kyberfobie/cyberphobia (Lucas, 2015) a computerfobie/computerphobia (Rosen, Sears, Weil, 1987) jako o strachu z používání počítačů, resp. nových technologií obecně.

Tyto nové poruchy by pak měly být jakousi nadstavbou „klasických“ typů fobií (tedy bezdůvodného, iracionálního strachu vyvolávaného konkrétním stimulem), v psychiatrii označovaných jako specifické (izolované) fobie (srov. Vymětal, 2007). Mezi hlavní skupiny těchto fobií řadíme 1. fobie ze zvířat (zoofobie – strach ze zvířat, či agrizoofobie spojená s exotickými zvířaty, s konkrétními subtypy jako strach z pavouků – arachnofobie, hadů – ofidiofobie, krys a myší – musofobie). 2. Fobie z povahy přírodního prostředí působené například výškami (acrofobie), bouřkami, hromy nebo blesky (brontofobie, keraunofobie, tonitrofobie nebo astrafoobie), vodou (acquafobie) nebo tmou (nyctofobie). 3. Fobie z poranění – kam řadíme například pohled na krev

(hemofobie), z lékařských procedur zahrnujících například použití jehel (trypanofobie) a 4. Situační fobie zahrnující např. strach z řízení (hodofobie), uzavřených prostor (claustrofobie) nebo létání (pteromerhanofobie, aerofobie) atd. (Vymětal, 2007, Samra, Abdijadid, 2019, Bragazzi, Del Puente, 2014).

Některými autory (srov. King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado, Nardi, 2014) bývá ale nomofobie chápána jako situační fobie a je spojená s panickou poruchou, projev agorafobie a strachem z nemožnosti okamžitě přivolat pomoc v situaci například nevolnosti nebo úrazu.

Objevuje se dokonce termín kyber-paranoia (cyber-paranoia) (Mason, Stevenson, Freedman, 2014) definovaný jako nerealistický strach z hrozeb skrze nové technologie v situaci, kdy se jedinec cítí být zranitelný, ohrožený nebo viktimizovaný.

Jako diagnostická jednotka zatím nomofobie není medicínsky konsensuálně přijatá jako oficiální diagnóza, existují (resp. existovaly) ale první pokusy o její zahrnutí do diagnosticko-statistického manuálu DSM-V (Bragazzi, Del Puente, 2014) nebo do nové verze mezinárodní klasifikace nemocí ICD-11 (Bhatia, 2008).

Důvodem je zejména to, že podle řady autorů nomofobie nebo závislost na internetu naplňuje jednotlivé diagnostické komponenty: excesivní užívání (často spojené s problémem vnímání času nebo zanedbávání základních potřeb), syndrom odnětí/abstinenční syndrom (charakteristický pocitu vzteku, prožíváním tenze nebo deprese např. při výpadku sítě), nárůstem tolerance (manifestující se potřebou pořizovat si stále lepší a technicky vyspělejší zařízení, nový software nebo delší dobou strávenou jeho používáním) a negativní dopady užívání (včetně lhaní⁶⁰, sociální izolace, únavy atd.) (Bhatia, 2008). Nomofobie je také spojovaná jak s psychickými, tak i s fyzickými symptomy závislosti (Bivin, Preeti, Praveen, Jinto, 2013).

Celá řada zahraničních studií potvrdila, že v případě nomofobie často nalezneme hlavní komponenty závislostní chování na mobilním telefonu, za které se považují abstinence, nadužívání a interference s jinými aktivitami, tolerance a potíže s kontrolou

⁶⁰ Autor používá pojem communifaking (Singh, Bhatia, 2008).

užívání, což dokládá přítomnost závislostního procesu také v případě nomofobie. (srov. Chóliz Pinto, Phansalkar, Corr, Mujjahid, Flores, Barrientos, 2016)

Abstinence, je klíčovým fundamentem charakteristickým pro oblast závislosti. Odkazuje k projevům syndromu odnětí, které nastupují v okamžiku, kdy závislý nemůže používat svůj mobilní telefon. Důležité je upozornit, že tento stav emocionálního diskomfortu není zaměnitelný s běžnou negativní reakcí (například na ztrátu signálu, poruchu zařízení, rychlost připojení), která je zcela normální, kvalitativně ani kvantitativně. Tato reakce svojí povahou intenzitou také neodpovídá relativně nízké úrovni diskomfortu, kterou je závislý nucen strpět.

Nadužívání a interference s jinými aktivitami popisuje zejména excesivní užívání telefonu zejména v situacích, kde je takové chování nepraktické či dokonce nebezpečné. Takové užívání technologií pak může kolidovat s běžnými denními aktivitami (jídlo, spánek, hygiena), přestože dotyčný si uvědomuje, že takový způsob chování je pro něj rizikový.

Tolerance je další dominantní oblastí závislostního chování charakteristickou vzrůstající potřebou smartphone používat. Nárůst tolerance úzce koreluje s excesivitou užívání, zejména je spojena s potřebou vyšší frekvence používání zařízení pro dosažení stejné úrovně benefitů jako v minulosti. Dochází také k eskalaci používání i v situacích nebo za podmínek, ve kterých by se mohl věnovat jiným aktivitám, což umocňuje fakt, že svým charakterem je smartphone multifunkční zařízení, zejména v oblasti interpersonálně komunikačních funkcionalit.

Narušená *kontrola užívání* je velmi častým faktorem u závislostních poruch a popisuje individuální neschopnost přestat se věnovat návykovému chování (v tomto případě používání telefonu) v situaci, kdy jsou přítomny podmiňující faktory (například signál, mobilní data). Kromě toho se takové chování často stává habituálním a objevuje se v mnoha různých situacích (srov. Chóliz Pinto, Phansalkar, Corr, Mujjahid, Flores, Barrientos, 2016).

Mezi konkrétní specifické projevy nomofobie můžeme řadit:

1. Vysokou intenzitu úzkosti nebo paniky při ztrátě nebo ze ztráty mobilního telefonu (signálu).
2. Kompulzivní kontrolování telefonu.
3. Používání telefonu na nevhodných místech nebo při nevhodných situacích.⁶¹
4. Preference online komunikace před možností komunikace tváří v tvář (srov. Fadzil, Abdullah, Azul, Mohamad Salleh, 2016).

Mezi typické příznaky nomofobního chování řadíme dále například:

- pravidelné užívání mobilního telefonu a značný čas na něm strávený, neustálé nošení mobilního telefonu u sebe (Dixit et al, 2010),
- vlastnictví dvou nebo více zařízení (Dasugpta et al., 2017),
- neustálé nošení nabíječky u sebe, v některých případech dokonce nošení několika nabíjecích kabelů současně, záložních baterií, powerbank a podobně (Bhattacharya et al., 2019),
- prožívaná úzkost nebo nervozita při představě ztráty handsetu nebo v situaci, kdy mobilní telefon uživatel nemá k dispozici, telefon je nefunkční, nebo mimo signálové pokrytí či dostupnost dat a při vybité baterii. Součástí je snaha se v maximální možné míře vyhýbat situacím a místům, ve kterých je používání mobilního telefonu zakázané (srov. Fadzil, Abdullah, Azul, Mohamad Salleh, 2016),

⁶¹ Například podle studie společnosti IPASS (Ipass, 2017) přiznává 82 % respondentů používání smartphonu v posteli, 81 % během oběda nebo večere, 72 % procent na toaletě, 53 % během pracovní schůzky a 36 % během schůzky soukromé (rande). Zarážející je pak údaj o 7 % respondentů, kteří užívají mobilní telefon během sexu a zejména 11 % těch, kteří ho někdy použili na pohřbu.

Některé studie už se věnují například vlivu smartphonů na milostný a sexuální život, používání smartphonů při sexuálních aktivitách (McCormack, 2015), vlivu užívání dating aplikací (mobilních seznamovacích aplikací) na vznik rizikového sexuálního chování (Choi EPH, Wong JYH, Lo HHM, Wong W, Chio JHM, et al. (2016), vlivu mobilních aplikací na sexuální wellbeing (Eleuteri, S., Rossi, R., Tripodi, F., Fabrizi, A., & Simonelli, 2018).

- časté a pravidelné kontrolování mobilního telefonu jako ujištění nepřehlédnutí příchozí zprávy, notifikace nebo zmeškaného hovoru⁶² (Myakal, Vedpathak, 2019),
- Popisována bývá v některých případech také přítomnost tzv. syndromu fantomového zvonění⁶³ (Mangot, Murthy, Kshirsaga, Deshmukh, Tembe, 2018), fantomových vibrací⁶⁴ (Chen, Wu, Chang, Lin, 2014) nebo ringxiety⁶⁵ (Alam, Qureshi, Sarwat et al., 2014) či vibranxiety (Kruger, Djerf, 2016),
- Ponechávání telefonu v zapnutém režimu 24 hodin denně, usínání s nebo poblíž mobilního telefonu, používání mobilního telefonu v posteli (Pavithra, Suwarna, 2015),
- Omezení sociálního kontaktu face to face, či dokonce úzkost z přímého kontaktu s lidmi, preference komunikace skrze technologie (Zmeškalová, 2019),
- Vynakládání vysokých částek (až zadlužování se) za používání mobilního telefonu (Bragazzi, Del Puente, 2014).

Nomofobie jako klinická jednotka

Klinické varianty nomofobie jsou velmi variabilní, což souvisí s různými modely sociálně-komunikačního využívání nových technologií. Popisované jsou modely nadměrného využívání mobilního telefonu v souvislosti s impulzivitou (Billieux, Linden, Rochat, 2008) využívání mobilního telefonu jako zprostředkovatele, tranzitního objektu (Ribak, 2009) nebo jako štítu či ochranného krunýře pro vyhýbání se sociálnímu kontaktu v souvislosti s fenoménem tzv. internetového paradoxu (Kraut et al, 1998).

⁶² Více než třetina respondentů pak přiznala zvyk kontrolovat mobilní telefon při procitnutí během nočního spánku (Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S., Chuon, B., & Ren, L. Y., 2017).

⁶³ Pojem je vymezen jako pseudo-vjem zvonění vlastního mobilního telefonu.

⁶⁴ Analogicky k syndromu fantomového zvonění jde o pseudo-vjem vibrační notifikace vlastního mobilního telefonu.

⁶⁵ Pojem bývá chápán jako prožívaná úzkost způsobená (očekávaným) zvonění mobilního telefonu (Alam, Qureshi, Sarwat et al., 2014) jako synonymum fantomového zvonění (Subba et al, 2013).

Proměna mobilních telefonů klasické podoby do nové generace chytrých zařízení "smartphonů" s sebou přinesla řadu prvků, které atraktivizují jejich užívání u mladých lidí. Jsou to především upevnění osobní autonomie (popisovaná zvláště ke vztahu s rodiči) a poskytnutí identity a prestiže ve vztahu k vrstevnické skupině (subkultuře) (Chóliz, Pinto, Phansalkar et al., 2016), dále přístup k hlavním technologickým novinkám (tedy k nástrojům, ke kterým tato cílová skupina inklinuje), nabízí velké množství zábavy a konečně nabízí navázání, udržení a rozvoj interpersonálních vztahů (Chóliz, 2012).

Chóliz (2012) předkládá na základě diagnostických kritérií pro závislost (DSM) návrh hlavních oblastí, které je možné považovat za nejvíce relevantní symptomy:

1. Excesivní užívání manifestující se jednak velkými finančními náklady a jednak velkým množstvím odeslaných zpráv, hovorů atd.
2. Problémy (především s blízkým okolím) v souvislosti s užíváním telefonu.
3. Interference s dalšími aktivitami (školními, volnočasovými, zájmovými atd.).
4. Postupný nárůst užívání zařízení pro dosažení stejné úrovně uspokojení jako dřív spolu s potřebou pořídit si nové zařízení jako výměnu za stále fungující model.
5. Silnou potřebu (nutkání) používat telefon po čase bez kontaktu s ním, emoční změny při jeho používání (Chóliz, 2012).

Mezi nejohroženější rizikové skupiny se v případě nomofobie řadí zejména populace studentů (zejména vysokých škol) (Bivin, Preeti, Praveen, Thulasi, Jinto, 2013), mezi vysoce rizikové skupiny se ale také řadí pracující lidé na manažerských pozicích v business sektoru (Fazdil, Azul, Abdullah, Salleh, 2016) a u zaměstnanců, kteří udávají, že musí být z pracovních důvodů na telefonu kdykoliv k zastižení (Bivin, Preeti, Praveen, Thulasi, Jinto, 2013).

Projevy nomofobního chování se často spojují také s dalším fenoménem, kterým je phubbing (slovo bylo vytvořeno spojením anglických slov phone – telefon a snubbing – ignorování.). Phubbing je chování spojené s užíváním mobilních technologií, kdy uživatel při přímém interpersonálním kontaktu částečně nebo zcela ignoruje ostatní lidi a preferuje svůj mobilní telefon (např. hraní her, surfování na sociálních sítích, či paradoxně dokonce komunikační aktivita). Phubbing lze z psychiatrického hlediska

považovat za alternativu k poruše hraní internetových her (Internet Gaming Disorder) a je tedy projevem závislosti na chytrém telefonu a internetu. Nebezpečnou vlastností tohoto chování je jeho určitá míra nakažlivosti. Tolerováním se totiž phubbing stává sociální normou a osoba zpočátku takto ignorovaná začne taktéž při kontaktu s druhými telefon nadměrně užívat. Navíc vede k nižšímu pocitu sociální pohody, zvyšuje prožívání závidění, snižuje pocit blízkosti s druhou osobou, dochází k morálnímu narušení vhodné etikety týkající se používání telefonů (Zmeškalová, 2019).

6 Akademická prokrastinace jako on/offline riziko

Prokrastinace je často chápána jako jedna z forem rizikového chování typická pro období studia na vysoké škole a období vynořující se dospělosti vedle rizikového chování spojeného s návykovými látkami, rizikového sexuálního chování atd. (Sirois, Pychyl, et al., 2016). Abbasi a Alghamdi (2015) prokrastinaci chápou jako pervazivní a dělí jí do několik subdimenzí (akademická prokrastinace, prokrastinace na pracovišti, chronická prokrastinace).

Sioris a Pychyl (2016) vymezují dva hlavní možné pohledy na zkoumání prokrastinace, a to vnímání prokrastinace jako stabilní osobnostní charakteristiky, nebo jako chování spojené spíše s charakteristikou situace, nebo úkolu, v němž k takovému chování dochází.

Vztah prokrastinace k novým formám rizikového chování v kyberprostředí mezi vysokoškolskými studenty chápeme ve dvou základních dimenzích. Prvně, prokrastinace v současné době nabývá, což potvrzuje řada konceptů, spíše online podob, zejména u cílové skupiny mladé generace – viz fenomény cyberslacking atd.

Prokrastinace je také považována za stěžejní prediktor závislostního chování na internetu nebo problémového užívání nových technologií obecně (Leung, Liang, 2019, Erdogan a kol, 2013), na druhé straně její vznik je v některých studích pozitivně a statisticky významně korelován s problémovým užíváním (nebo přímo závislostí) na nových technologiích (Erdogan a kol, 2013). Prokrastinaci tak můžeme chápat jako významný faktor ovlivňující vznik některých online rizik a také jako jejich následek (Erdogan a kol, 2013).

Současná literatura postuluje řadu proměnných, které sehrávají roli v dynamice akademické prokrastinace. Analyzovány byly vlivy faktorů, jako je pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, národnost, kultura, osobnostní, genetické nebo neurobiologické faktory,

sebekontrola, motivace (Abbasi, Alghamdi, 2015), akademický výkon, self-efficacy, perfekcionismus (Kurtović, Vrdoljak, Idzanovic, 2019) nebo osobnostní charakteristiky jako impulzivita, úzkostnost, perfekcionismus (Zotova, 2018), stres, self efficacy Gareau, Chamandy, Kljajic, Gaudreau, 2019), strach ze selhání (Markiewicz, Dziewulska, 2018).

Příčemž separátně bývají v některých studiích vnímány jednotlivé prediktory tendencí k prokrastinačnímu chování a faktory, které jsou v roli mediátorů, (Markiewicz, Dziewulska, 2018), podobně jako příčiny prokrastinace a její prediktivní proměnné (Abbasi, Alghamdi, 2015).

Zvláště v poslední době se pak řada studií zaměřuje také na vzájemné podmiňování prokrastinace a využívání nových technologií. Mezi faktory, které zvyšují riziko výskytu prokrastinačního chování se pak řadí nejen využívání internetu – viz například pojem Facebocrastinace (Meier, Reinecke, Meltzer, 2016) odkazující na využívání sociálních sítí jako prediktoru rizika prokrastinace.

Jedním z aktuálních faktorů, které se s akademickým prokrastinováním spojují je užívání mobilních telefonů (Erdogan, Pamuk, Yuruk, 2013, Qaisar, Akhter, Masood, Rashid, 2017).

Ze zjištění jiných studií pak jasně vyplývá, že nadužívání mobilních telefonů, ať už je chápáno jako nomofobie (Winskel, Kim, Kardash, Belic, 2018), problémové užívání mobilních telefonů (Pamuk, Atli, 2015), excesivní užívání mobilních telefonů (Qaisar, Akhter, Masood, Rashid, 2017) nebo dokonce závislost na mobilním telefonu (Erdogan, Pamuk, Yuruk, 2013, Liu, Min, Yue, Cheng, 2018) vede k akademické prokrastinaci, respektive k prokrastinaci u studentů (nejen) vysokých škol. V obecnějším kontextu pak, že nomofobie má negativní dopad na akademický výkon studentů jako takový (Yildiz-Durak, 2018).

6. 1 Definování prokrastinace

Prokrastinace je vyjádřením nadměrného nesouladu mezi původním záměrem a výsledným jednáním (např. Lay, 1994, Beswick a Mann, 1994, Gabrhelík, Vacek, Miovský, 2006, Gabrhelík, 2008), tedy jako jakási propast mezi intencí a záměrem (intention-action gap) (Qaisar, Akhter, Masood, Rashid, 2017). Bývá definována jako projev nutkavého odkládání úkolů až do bodu očekávaného subjektivního diskomfortu (Erdogan, Pamuk, Yuruk, 2013). Podle Knause (2000) je prokrastinace jev, který provází celou evoluci lidské civilizace už bezmála dva a půl milionu let.

Problematikou prokrastinace se zabývá celá řada konceptů, které vymezují různé typy prokrastinačního chování. Bez ohledu na konkrétní model prokrastinace se jedná o chování, které zpomaluje výkon studenta, činí je více bezstarostnými a pasivními, stagnuje jejich akademický potenciál a zvyšuje se úroveň nezodpovědnosti. (Hussain, Irshad & Sultan, Sarwat, 2010).

Na konstatování výše je znázorněn fakt, že většinou autorů je prokrastinace považována za jev s negativními konotacemi, je chápána jako „sebepostižující“, která vede k plýtvání časem, slabým výkonům a nárůstu stresu (Chu, Choi, 2005). Diskutují se však některé možné typy odkládání úkolů, které mohou mít pozitivní dopad (například odkládání vypracování seminární práce za účelem hlubšího studia problematiky, sběru dat atp.) (srov. Knaus, 2000, Qaisar, Akhter, Masood, Rashid, 2017). Chu a Choi (2005) upozorňují na to, že přes výše uvedené neexistuje pouze jedna varianta prokrastinačního chování a že některé formy mohou přinést minimálně krátkodobé benefity (například méně stresu a lepší psychická pohoda, když už je po termínu odevzdání). Vymezují proto dva základní typy prokrastinace: pasivní a aktivní, přičemž se obě formy liší v kognitivních, afektivních a behaviorálních dimenzích.

Aktivní prokrastinace je případ, kdy prokrastinátoři dokáží jednat podle svého vlastního rozhodnutí včas. Přesto však plnění úkolů úmyslně pozastavují a pozornost soustředí na další (důležitější) úkoly. Pasivní prokrastinace je prokrastinace v tradičním duchu definic. V tomto případě prokrastinátor z kognitivního hlediska nemá záměr

prokrastinovat, ale často odkládá nebo vzdá dokončení aktivity z důvodu neschopnosti se rychle rozhodovat a tím pádem i rychle jednat (Chu, Choi, 2005).

V kontextu tématu práce je vhodné připomenout, že v současné době se prokrastinace spojuje právě s riziky kyberprostoru a hovoří se o internetové prokrastinaci (Thatcher, Wretschko, Fridjhon, 2008, Mzoughi, Garrouch, Bouchel, 2007), online prokrastinaci či cyberslackingu (Lavoie, Pychyl, 2001, Negra, Mzoughi, Bouhlel, 2008).

V souvislosti s populací vysokoškolských studentů se pak o prokrastinaci mluví jako o důvodu, proč studenti prodlužují své studium, oddalují plnění povinností, získávají sebeomluvující tendence a ztrácí akademickou zodpovědnost za vlastní práci po celou dobu studia (Hussain, Sultan, 2010). V populaci vysokoškolských studentů dochází k prokrastinačnímu chování poměrně často a s ohledem na sociokulturní i edukační specifika se používá pojem akademické prokrastinace (Yilmaz, 2017). V obecnějším pohledu se některé studie (viz např. Saracaloğlu, Dinçer, Gerçeker, 2018) zmiňují také o pojmu „learning procrastination“, kterou chápou jako odkládání splnění úkolu, přijetí zodpovědnosti nebo učinění rozhodnutí.

Bez ohledu na typ prokrastinačního chování se tato problematika v edukačním kontextu nechápe jako pouhý nedostatek studijních schopností a dovedností daného jedince nebo jako problém s řízením času (time management), ale jako komplexní interakci behaviorálních, kognitivních i afektivních faktorů. Z možných etiologických faktorů se pak uvažuje například o strachu (úzkosti) z hodnocení, obtížích v rozhodování, „vzpouře“ proti kontrole, nedostatečném sebeprosazení, strachu z následků (ne)úspěchu, perfekcionismu nebo averzi k zadanému úkolu (Saracaloğlu, Dinçer, Gerçeker, 2018).

Existuje hypotéza (Ferari, Johnson, McCown, 2013), že v průběhu prokrastinačního chování (tedy při plnění úkolů na poslední chvíli v důsledku excesivního odkládání povinností) dochází u daných jedinců k uspokojení v souvislosti se zvýšeným obratem noradrenalinu (v důsledku vyčerpání organismu a nedostatku spánku) nebo se zvýšenou deplecí endogenních opiátů. Z hlediska kognitivní interpretace se pak uvažuje o možném zvyšování sebejistoty prostřednictvím plnění úkolů, na který ostatní potřebují

větší prostor, těsně před vypršením termínu (v krátkém čase) (tzv. „ego boost“ efekt). V obou explanačních konceptech (fyziologickém i psychologickém pojetí) se prokrastinační chování považuje (u disponovaných jedinců) za závislostní chování (závislost na prokrastinačním cyklu). Také z hlediska komorbidit se prokrastinace jeví jako chování s úzkou vazbou na závislost. Literatura popisuje časté případy, kdy prokrastinace (odložení pracovních nebo studijních povinností) byla motivována dokončováním těchto úkolů v časovém tlaku pod vlivem stimulačních drog, nebo následné epizody excesivního pití, užívání návykových látek nebo sexuálního rizikového chování (Ferrari, Johnson, McCown, 2013).

V kontextu prokrastinace související s mobilním telefonem se hovoří o pojmu cyberloafing (Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman, Çevik, 2016), který byl původně definován jako jakékoliv úmyslné aktivity zaměstnance, který využívá pracovního připojení na internet během své pracovní doby k surfování po s prací nesouvisejících webech za nepracovním účelem (Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman, Çevik, 2016). V souvislosti s nárůstem mobilních elektronických zařízení se hovoří o cyberloafingu také ve spojitosti se školou a studenty (Baturay, Toker, 2015) a začíná se chápat jako významný prvek ovlivňující současnou edukační realitu (Özcan, Gökçearslan, Okan, 2017) vymezený jako tendence studentů využívat internet během výuky pro aktivity, které se školou nijak nespojují (Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman, Çevik, 2016). Yasar a Yurdugul (2013) proto vidí nutnost v rozšíření definice cyberloafingu na „inklinování jedince k aktivitám jako je surfování po internetu a další aktivity nesouvisející s hlavním úkolem (aktivitou), zadaným v daný moment“.

Kromě pojmu cyberloafing se v literatuře používá řada dalších termínů jako cyberslacking (Hernández, Levy, Ramim, 2016), NWRC (non-work related computing, tedy nepracovní využívání počítače) (Jacko, 2007), junk computing (Vitak, Crouse Waddell, Larose, 2011), cyber-slouching (Urbaczewski, Jessup, 2002). Přitom společná charakteristika všech uvedených jevů je neproduktivní využívání internetu na pracovišti, případně ve škole (Ugrin, Pearson, Odom, 2008).

Van Doorn (2011) pak cyberloafing chápe jako multidimenzionální konstrukt zahrnující 4 základní dimenze: Cyberloafing jako prostor pro rozvoj (zahrnuje potenciál

cyberloafingu pro vyhledávání informací, učení se a potenciálu pro další rozvoj studenta), cyberloafing jako relaxaci (v tomto pohledu může mít cyberloafing pozitivní efekt na studentovo psychosociální zdraví, snižuje diskomfort, stres atd.), cyberloafing jako deviantní chování (negativní konsekvence cyberloafingu spojené s porušováním pravidel, snižováním výkonu, nerespektováním zadaného úkolu atd.) a konečně cyberloafing jako závislostní chování (cyberloafing zde chápeme podobně jako nomofobii v kontextu návyku, který může vést ke vzniku problémového chování).

7 Výzkumné šetření

7.1 Metodologický rámec práce a výzkumný design

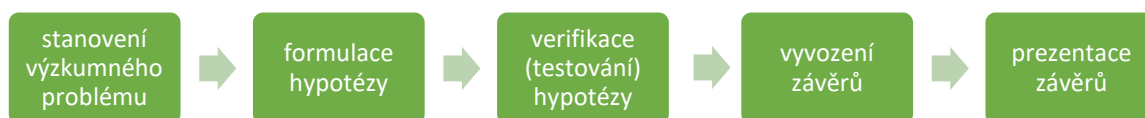
Strategie výzkumu (výzkumný design) je chápán jako specifický koncept řešení výzkumného úkolu, který zahrnuje řadu teoretických, metodologických, ale i organizačních aspektů. Jedná se o obecný metodologický přístup k řešení hlavní výzkumné otázky, k tomu jak dosáhnout cíle výzkumu (Reichel, 2009).

Vzhledem ke specifickým tématu disertační práce byl z metodologického hlediska zvolen kvantitativní výzkumný design s oporou o techniku dotazníku, což pomáhá dobře reflektovat cíle výzkumu a charakteristiku jeho referenčního pole. Kvantitativní výzkum je strategie, jejímž zdrojem je výhradně objektivní, co nejvíce přesné zkoumání edukační reality (Skutil, 2011). Kvantitativní paradigma je voleno i s vědomím jeho slabin (srov. Švaříček, Šedová a kol., 2007). Jak uvádí Petrušek⁶⁶ (1990): „kvantitativním výzkumem nelze vlastně zjistit nic víc než to, co jsme kvalitativně věděli předem, ale o čem jsme pouze nevěděli, jak je v populaci distribuováno“.

Podstatou kvantitativního výzkumu je výběr jasně definovaných proměnných, sledování jejich rozložení v populaci a měření vztahů mezi nimi. Kvantitativní přístup využívá deduktivní usuzování, tj. z původně teoretických tvrzení (předpokladů) se pomocí precizní operacionalizace transformují hypotézy a následně jsou ověřeny (Švaříček, Šedová, 2007).

Podle Dismana (2011) je podstatou kvantitativního designu právě testování hypotéz. Chráska (2016) chápe kvantitativní výzkum v pedagogických vědách jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy s následujícím obvyklým schématem postupu:

⁶⁶ Autor se odkazuje na amerického sociologa P. Blaua.



Obr. 6: Schéma kvantitativního designu (zdroj: Autor s oporou o Chráska, 2016)

Obecně formulovaná tvrzení (hypotézy) není možno empiricky prokázat (verifikovat). Pro verifikaci hypotéz proto odborná metodologická literatura vymezuje metodu falzifikace. Termínem „falzifikace“ se v tomto případě rozumí hledání empirických faktů, které hovoří proti ověřované hypotéze (srov. Chráska, 2016).

V klasických (kvantitativně orientovaných) výzkumech ověřujeme hypotézy o vztazích mezi jevy (mezi proměnnými). Tyto hypotézy jsou obvykle nejdříve formulovány jako tzv. věcné hypotézy, v nichž se k vyjádření jednotlivých proměnných používá věcných termínů. Proměnné (vlastnosti, jevy), které ve věcné hypotéze vystupují, se zpravidla následně operacionalizují, tj. vyjadřují tak, aby je bylo možno přesně zachytit, tj. změřit. Aby bylo možné věcné hypotézy ověřovat (testovat) pomocí statistických metod, převádějí se na tzv. statistické hypotézy. Statistické hypotézy jsou hypotetická tvrzení o vztazích mezi jevy vyjádřená ve statistických termínech (Chráska, Kočvarová, 2014).

Statistické hypotézy nebývají ověřovány přímo (samy o sobě), ale zpravidla proti nějakému jinému tvrzení, standardně proti tzv. nulové hypotéze. Nulová hypotéza je domněnka, která prostřednictvím statistických termínů tvrdí, že mezi proměnnými, které zkoumáme, není vztah. Pokud se při statistické analýze ukáže, že nulovou hypotézu je možno odmítnout, přijímáme tzv. alternativní hypotézu, která je negací hypotézy nulové. Při ověřování výzkumných hypotéz obvykle řešíme dva spolu úzce spjaté problémy. Prvním problémem je otázka, zda vůbec dané proměnné (jevy) spolu souvisejí (většinou chceme také vědět, jaké riziko omylu při rozhodování o přijetí hypotézy podstupujeme). Poté, co existenci vztahu mezi proměnnými prokážeme, zpravidla také usilujeme o postižení těsnosti tohoto vztahu (míry závislosti mezi jevy). O existenci

vztahů mezi proměnnými rozhodujeme ve většině případů pomocí tzv. statistických testů významnosti. Těsnost vztahu mezi proměnnými se většinou posuzuje pomocí různých koeficientů (např. koeficienty korelace, regrese, kontingence atd.) (Chráska, Kočvarová, 2014).

Nulová hypotéza obvykle v literatuře označovaná H_0 (viz dále) je v současné době formulačně obvyklejší, než alternativní a složitější statistické programy (např. SPSS, NCSS) nám při testování hypotéz obvykle sdělí, zda zamítají či potvrzují právě nulovou hypotézu (Lašek, Maněnová, 2009).

7.2 Stanovení výzkumných cílů

Konstrukce cílů v rámci textu vychází ze strukturace cílů podle Maxwella (2012), se kterým v našich podmínkách pracuje např. Švaříček a Šedřová (2014). Ten rozlišuje mezi třemi různými typy cílů: intelektuálním vztahujícím se k posunutí a rozšíření vědeckého poznání, praktickým definujícím praktickou aplikaci výstupů výzkumu a personálním vedoucím k individuálnímu obohacení samotného autora.

Pro tuto práci jsme tak strukturovali cíle následovně:

Intelektuálním cílem práce je obohatit odbornou diskuzi o nové poznatky v oblasti prevalence nomofobie, prokrastinace a závislosti na internetu u současné populace vysokoškolských studentů.

Praktický cíl práce spatřujeme v rovině získání poznatků použitelných v zefektivnění prevence zkoumaných forem rizikového chování u cílové skupiny vysokoškolských studentů ve vztahu k možným praktickým aplikacím zjištěných poznatků do edukační reality terciárního vzdělávání.

Personálním cílem je osobní rozvoj výzkumníka a jeho posun ve vlastní pedagogické praxi.

Hlavním cílem projektu disertační práce je identifikovat rizika spojená s využíváním ICT technologií (se zvláštním zřetelem na tzv. nová média) u studentů vysokých škol a popsat míru rizikovosti chování studentů VŠ v kyberprostředí.

Dílčími cíli práce pak je:

Komparovat rozdíly mezi chováním mužů a žen.

Komparovat rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi studentů.

Komparovat rozdíly mezi jednotlivými skupinami studentů (s akcentem na studenty různých oborů jednotlivých fakult i s ohledem na jejich budoucí edukační/preventivní působení).

7.3 Použité výzkumné nástroje

S ohledem na charakter daného tématu bude využit kvantitativní výzkumný design s oporou o metodu dotazníku. Pracujeme s elektronickou formou výzkumného nástroje prostřednictvím odkazu na on-line dotazník umístěný na webu, který byl distribuován na jednotlivá pracoviště v ČR, v jednom případě i SR.

V rámci hledání optimálního výzkumného nástroje se naše pozornost soustředila zejména na možnost využít v zahraničí již ověřené modely práce s vybranými fenomény. Jako vhodná inspirace se jeví některé validizované dotazníkové nástroje. Situace v oblasti výběru je komplikovaná obrovským zájmem společnosti o témata spojená s prevalencí, diagnostikou, terapií a prevencí nových forem rizik. To rezultuje také ve značné množství používaných diagnostických a výzkumných nástrojů s různou mírou validity, reliability a vhodnosti pro náš výzkumný záměr.

Vzhledem ke zvýšenému zájmu a výskytu problémů spojených s internetovou závislostí vzniklo například více než 21 výzkumných a diagnostických nástrojů zaměřených pouze na tento fenomén (Kuss, Fernandez-Lopez, 2016).

Jedná se například o:

- Chen Internet Addiction Scale (CIAS, CIAS-R) (Chen et al, 2003).
- Pathological Internet Use Scale (PIU) (Morahan, Schumacher, 2000).
- Problematic Internet Usage Scale (PIUS) (Kelley, Gruber, 2010).
- Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ) (Demetrovics et al., 2008).

- Facebook Addition Scale (BFAS) (Andreassen et al, 2012).
- Compulsive Internet Use Scale (CIUS).
- Young internet addiction test (YIAT) (srov. Salehi, Norozi Khalili, Hojjat, Salehi, Danesh, 2013).

Oblast prokrastinace je pokryta řadou nástrojů, z nichž některé se zaměřují na obecnou populaci:

- General Procrastination Scale (GPS) (Lay, 1986).
- Procrastination Scale (AIP) (srov. Svartdal, Steel, 2017).

Jiné přímo na akademickou formu prokrastinace:

- Academic Procrastination Scale (Çakıcı 2003, McCloskey Scielzo, 2015).
- Lay procrastination scale for students population (PSS) (Lay, 1986).

Některé na specifickou oblast nebo formu prokrastinace:

- Decisional Procrastination Scale (DPS).
- Irrational Procrastination Scale (IPS).
- Pure Procrastination Scale (PPS).
- Adult Inventory of Procrastination Scale (AIP) (srov. Svartdal, Steel, 2017).

Snazší výběr pak byl v oblasti nomofobie, kde jednoznačně dominuje dotazník NMP-Q (Yildirim, Correira, 2015), používaný v řadě studií po celém světě. Existují sice studie pracující s jiným nástrojem, jedná se však většinou o instrumenty měřící některý z příbuzných fenoménů spíše než nomofobii samotnou:

- FOMO Scale (Mertkan, Burcin, Sezen-Gultekin, Gemikonakli, 2018).
- Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ) Argumosa-Villar et al., 2017).
- Problematic Internet Use Scale (PIUS).
- Academic iCheating Questionnaire (Gentina, Li-Ping, Dancoine, 2018).

Část těchto nástrojů se také zaměřuje na obecnější povahu problémů spojených s nomofobií:

- Self-Happiness Scale, Rosenberg' Self-Esteem Scale, Stress Scale Social Threat Scale, Brief Symptom Inventory.
- UCLA Loneliness Scale (ULS-8),(Ozdemir, Cakir, Hussain, 2018).

Nástrojů zaměřených specificky na nomofobii pak není mnoho, jde například o:

- Questionnaire to Assess Nomophobia (QANIP) (Olivencia-Carrión, Ferri-García, Rueda, Jiménez-Torres, López-Torrecillas, 2018),
- nebo různé ad hoc konstruované dotazníky stejně vycházející z NMP-Q (srov. Rodríguez-García et al., 2019).

Na základě studia odborné (zejména zahraniční) literatury, zkušeností jiných výzkumníků a realizovaných předchozích studií, byly i v kontextu nejlepší koheze k cílům výzkumu a specifickým cílové skupiny vybrány tři nástroje: Layova škála prokrastinace pro studenty (PSS), dotazníky CIAS-R a NMP-Q. Všechny nástroje splňují požadavky na vysokou validitu nástroje, opakovaně měřenou reliabilitu, zkušenost s jejich používáním mnoha odborníky v našich i zahraničních podmínkách.

7. 3. 1 Layova škála prokrastinace pro studentskou populaci

Jako vhodný nástroj pro screening výskytu rizik (v tomto případě online prokrastinace) se jeví Layova škála prokrastinace pro studenty (Procrastination Scale for Student Populations), která je přepracovanou verzí autorovy škály obecné prokrastinace. Jedná se o sebeposuzovací škálu o 20 položkách specificky cílenou na studentskou populaci, která využívá 5 bodové Likertovy škály. Nástroj slouží k hodnocení vysokoškolských studentů a jejich prokrastinačního odkládání akademických povinností. Respondent sám sebe hodnotí na stupnici 1 – 5, kde vybírá možnost, která jeho situaci subjektivně nejlépe vystihuje (od 1 = velmi netypické po 5 = velmi typické). Zejména jde o zhodnocení, jak jedinci přistupují k situacím, v nichž se musí rozhodovat, konkrétně pak tendencí k odkládání rozhodnutí. K dispozici je česká verze dotazníku včetně vyhodnocení (Gabrhelík, 2008). Mezi výhody nástroje patří zejména jeho snadná

administrace v řádu několika minut. Respondenti by měli uvést odpověď na všechny uvedené otázky. Přes stáří nástroje je považován za jeden z nejlepších dostupných a je používán řadou současných studií (Hasanagic, Ozsagir, 2018, Madhan a kol., 2012 a další), byť se objevují pokusy o jeho dílčí změny (viz Klein, Beutel, Müller, Wölfling, Brähler, Zenger, 2019).

Nástroj byl zpočátku samotným autorem (srov. Lay, 1986) považován za jednofaktorový, postupně se však začaly objevovat studie naznačující vícefaktorovou strukturu nástroje (srov. Svartdal, Steel, 2017). Až studie Hasanagic a Özsağır (2018) faktorovou analýzou potvrdila existenci pětifaktorové struktury, kdy dotazník pokrývá 5 základních dimenzí prokrastinačního chování: Faktor 1. Schopnost plánovat: položky 8, 14, 15, 18, a 20. Faktor 2. Oddalování: položky 5,9,11,12 a 19. Faktor 3. Děláním věcí na poslední chvíli: položky 16 a 17. Faktor 4. Dobrý time management: položky 3,4,6 a 13. Faktor 5. Špatný time management: položky 1,2,7 a 10. Deset položek (3, 4,6,8,11,13,14,15,18, 20) má reverzní charakter s obráceným škálováním. Celkové skóre v dotazníku je získáno součtem jednotlivých položek (s akceptací kódování reverzních položek) a pohybuje se v rozmezí od 20 do 100 bodů.

7. 3. 2 Dotazník NMP-Q

Celosvětově nejužívanější výzkumný nástroj pro měření úrovně nomofobie je NMP-Q dotazník, který byl vytvořen výzkumníky z Iowa State Univerzity (Yildirim, Correia, 2015). Test obsahuje celkem 20 škálovaných položek – konstrukce je opět sebebopisná s likertovskou škálou od 1 (naprosto nesouhlasím) až po 7 (silně souhlasím). Koncepce nástroje je konstruována tak, aby posuzoval jednotlivé dimenze nomofobie (Lee et al., 2018, Yildirim, Correia, 2015). Dotazník obsahuje 20 položek a pokrývá 4 základní dimenze nomofobie vyjádřené jednotlivými faktory, kterými jsou:

Faktor I – Nemožnost komunikace: 10, 11, 12, 13, 14 a 15. Faktor II – Ztráta kontaktu (konektivity): 16, 17, 18, 19 a 20. Faktor III – Nemožnost přijímat informace: 1, 2, 3 a 4. Faktor IV – Ztráta komfortu: 5,6,7,8 a 9.

Dotazník vykazuje velmi dobrou vnitřní konzistenci a reliabilitu (Yildirim, Correia, 2015, Lee, 2018) a je v současnosti využíván mnoha vědeckými týmy nejen v USA (např. Lee et al., 2018), ale v podstatě po celém světě: například v Itálii (Adawi et al., 2018), Iránu (Lin CY, Griffiths MD, Pakpour, 2018, Elyasi F, Hakimi B, Islami-Parkoohi, 2018),

Španělsku (González-Cabrera, León-Mejía, Pérez-Sancho, Calvete, 2017), Turecku a Pakistánu (Ozdemir et al., 2018), Indii (Swetaleena, Dipanweeta, Rama, 2019), Indonésii (Rangka a kol., 2018) nebo Číně (Jianling, Liu, 2018). Českou verzi dotazníku poprvé představili Kopecký, Szotkowski a Krejčí (2015).

7. 3. 3 Chenové škála závislosti na internetu (Chen Internet Addiction Scale, CIAS, CIAS-R)

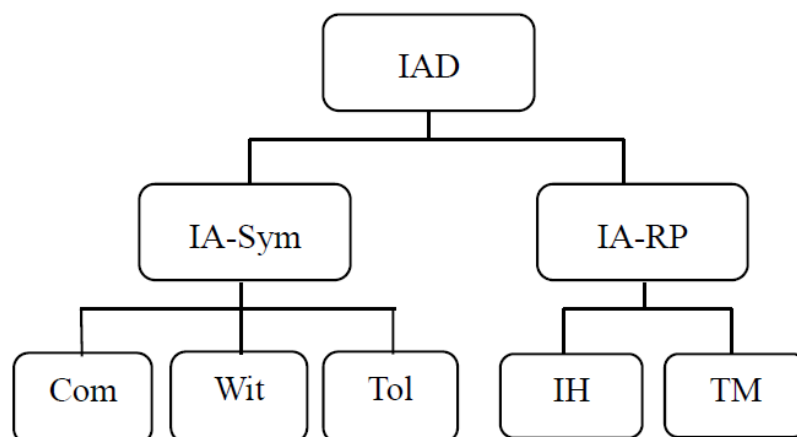
Celosvětově využívaným nástrojem měřícím tendence k závislostnímu chování na internetu je Chinese internet addiction scale (CIAS), respektive Revised Chinese internet addiction scale (CIAS-R) označovaný také podle autorství jako „Chenova⁶⁷ škála závislosti“ (Chen et al., 2003, Chen, 2005). Jedná se o dotazník o 26 položkách, který sleduje období posledních 6 měsíců (s možností si časový rámec upravit libovolně dle potřeb daného výzkumu). Umožňuje odhadnout míru závažnosti závislosti na internetu. Jedná se opět o sebeposuzovací škálu, respondent tedy sám hodnotí každou z položek na 4 bodové škále. Tento nástroj je vhodný pro screeningové šetření i jako diagnostický nástroj, napomáhá k vyhodnocení míry závažnosti problémů souvisejících s užíváním internetu, což může být následně využito v plánování poradenského procesu či další odborné intervenci. Autorkou české verze je Petra Vondráčková (srov. www.adiktologie.cz)

V dotazníku je uveden výčet chování a zkušeností souvisejících s internetem, na něž respondent zaškrťává nejvhodnější odpověď (škála nikdy – téměř nikdy – často – téměř vždy). Skóre se pohybuje od 26 do 84 bodů. Čím vyšší skóre, tím závažnější závislost na internetu.

Výhodou nástroje, kterou jsme sledovali stejně jako u ostatních dotazníků, je jeho snadná administrace a časová nenáročnost (která by neměla překročit 10 minut). Nástroj má také dobrou validitu i reliabilitu (Ko et al., 2005, s. 545, Alizamar a kol., 2018).

⁶⁷ Správný překlad by však měl být „Škála závislosti podle Chenové“ – autorka nástroje, Dr. Sue Chen je profesorkou na Taiwan National University.

Jednotlivé škály se váží na 5 dimenzí různých potíží souvisejících se závislostí na internetu. Jedná se o syndrom kompulzivního chování, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Strukturu faktorů graficky znázorňuje obr. 7 ⁶⁸



Obr. 7: Struktura faktorů dotazníku CIAS-R

Níže uvádíme přehled jednotlivých faktorů a položek, které je reflektují:

Com (Kompulzivní symptomy/chování): 11, 14, 19, 20, 22, Wit (Symtomy odnětí/abstinenční symptomy): 2, 4, 5, 10, 16. Tol (Tolerance): 3, 6, 9, 24 IH (interpersonální a zdravotní problémy): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21 a TM (Problémy s time managementem/ narušenou kontrolu nad vlastním chováním): 1, 8, 23, 25, 26.

Nástroj byl úspěšně používán řadou studií v České republice (Vondráčková, Vacek, Mararyková, 2014, Vondráčková, Vacek, Svobodová, 2014) i v zahraničí (Hsieh, Hsiao, Yang, Liu, Yen, 2018, Melvyn W. B. Zhang, Lim, Lee, Ho, 2018, Lai, Mak, Watanabe, Ang., Pang, Ho, 2013, Krishnamurthy, Chetlapalli, 2015, Demirer, Bozoglan, Sahin, 2013, Salehi, et al., 2013 a další)

⁶⁸ Legenda: IAD=tendence k závislosti na internetu, IA-sym=jádrové symptomy závislosti, IA-RP=řidružené problémy, Com, Wit, Tol, IH, TM=jednotlivé faktory.

7.4 Pilotní šetření

V rámci předvýzkumu jsme realizovali pilotní šetření mezi studenty Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Cílem předvýzkumu bylo zejména otestování funkčnosti výzkumného nástroje a základní charakteristika populace VŠ studentů ve zvolených parametrech. Volba konkrétní fakulty vycházela z kritéria dostupnosti. Dotazník byl mezi respondenty administrován elektronickou cestou a získaná data exportována k softwarovému zpracování do MS Excel.

Konstrukce dotazníku vycházela z již řadou šetření prověřených nástrojů vhodných pro měření jednotlivých kategorií u současné populace vysokoškolských studentů. Dotazník sestával ze čtyř částí. V první části byly zjišťovány základní údaje o studentovi (pohlaví, věk, forma studia). Další částí dotazníku představovaly položky/výroky dotazníků Layova škála prokrastinace pro studenty (PSS), dotazníku NMP-Q a CIAS.

Sběr dat proběhl během měsíců června a července 2019 a celkem se ho zúčastnilo 251 respondentů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové, což je počet, který považujeme za dostatečný pro pilotní fázi výzkumu i s ohledem na podobná realizovaná šetření na podobných vzorcích.

Tab. 1: Respondenti předvýzkumu podle pohlaví

Pohlaví respondentů	N	%
Ženy	228	90,8
Muži	23	9,2

Behaviorální tendence k prokrastinačnímu chování u námi sledovaného výzkumného vzorku v rámci pilotáže vykazovaly nižší hodnoty než v jiných studiích (např. Gabrhelík, 2008, Schouwenburg, Groenwoud, 2001). Průměrné skóre prokrastinace

vypočítané zprůměrováním skóre u jednotlivých položek a zohledněním obráceného skórování u invertních položek je 50,72.

Určitá míra prokrastinace byla identifikována v podstatě u všech účastníků výzkumu. Překvapivým faktem zůstává to, že celková míra prokrastinačních tendencí v našem souboru byla nižší, než je udávaná v jiných prevalenčních studiích na populaci vysokoškolských studentů.

V oblasti závislosti na internetu bylo námi naměřené průměrné skóre závislosti u respondentů 39,73. V případě dotazníku NMP-Q mohou naměřené hodnoty celkového skóre nomofobie nabývat hodnot 20 – 140. Námi zjištěné průměrné skóre mezi našimi respondenty je 59,97. Čtyři respondenti získali nejmenší dosažitelné skóre 20 (absence nomofobie), nejvyšší zjištěnou úrovní nomofobie byla hodnota 117. Maximální hodnoty nedosáhl v rámci našeho vzorku nikdo.

Více než konkrétní data byl pro nás ale důležitý fakt, že pilotní šetření potvrdilo funkčnost všech tří složek výzkumného nástroje a přinesla první data k poznání výzkumného pole. Prevalence všech tří typů rizikového chování byla o něco nižší, než jsme očekávali na základě dat z jiných studií, interpretaci je však třeba zahrnout do kontextu nízkého počtu respondentů a drtivé převaze respondentek – žen.

7. 5 Hypotézy

V kontextu stanovených cílů disertační práce byly pro účely výzkumného šetření stanoveny následující nulové hypotézy:

H₀1: Pohlaví respondentů nemá vliv na odpovědi v obou dotaznících.

H₀2: Neexistuje statisticky významný vztah mezi věkem respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀3: Neexistuje statisticky významný vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀₄: Neexistuje statisticky významný vztah mezi zaměřením fakulty, kterou respondenti studují a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀₅: Mezi jednotlivými použitými metodami není žádný vzájemný signifikantní vztah.

7. 6 Charakteristika výzkumného vzorku

Sběr dat proběhl během měsíců října až března 2019/2020 a celkem se ho zúčastnilo 3397 respondentů. Data prošla logickou a optickou kontrolou, na základě které jsme část odpovědí vyřadili z různých důvodů (neúplnost dat, respondent nebyl student VŠ atd.), takže konečný počet respondentů činil 3366, což je počet, který považujeme za dostatečný i s ohledem na podobná realizovaná šetření na podobných vzorcích. Velikostí souboru se naše studie řadí mezi největší jak v rámci České republiky, tak celosvětově (srov. Moreno-Guerrero, López-Belmonte, Romero-Rodríguez, Rodríguez-García, 2020).

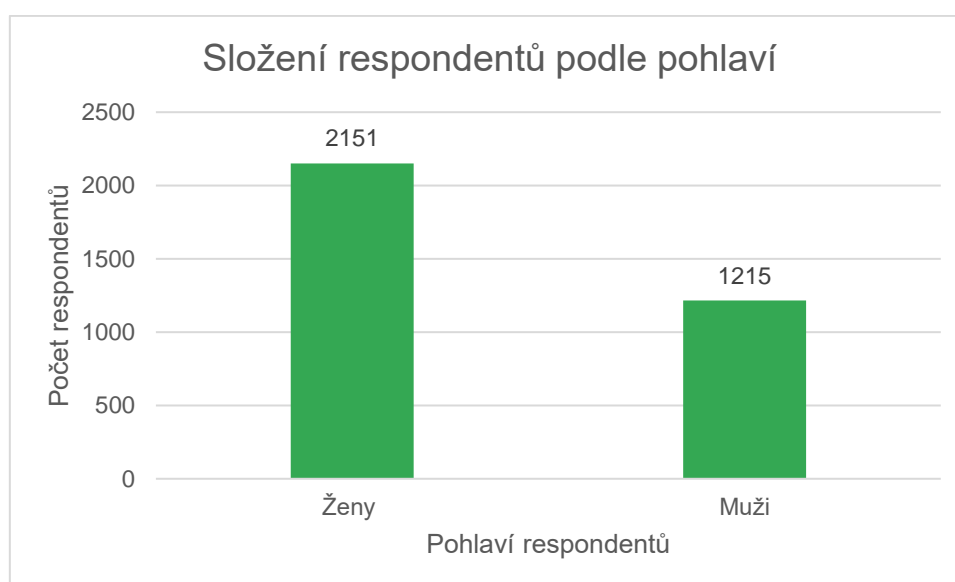
Charakteristika vzorku podle pohlaví

Z hlediska složení vzorku podle pohlaví je 2151 respondentek žen (téměř 64 %) a 1215 mužských respondentů (36 %), což zhruba odpovídá obecnému genderovému složení populace českých studentů vysokých škol (ČSÚ, 2017, ČSÚ, 2018, 2019), kde se podíl studentek i absolventek vysokých škol ženského pohlaví pohybuje okolo 60 %. Mírný nadpočet žen v našem vzorku pak můžeme připočíst tradičně vyššímu zastoupení žen mezi respondenty z pedagogických fakult, jejichž zapojení bylo pro náš výzkum v kontextu jeho cílů velmi důležité. Složení respondentů podle pohlaví shrnuje tabulka níže.

Tab. 2: Respondenti podle pohlaví

Pohlaví respondentů	N	%
Ženy	2151	63,9
Muži	1215	36,1

Následující graf nabízí pohled na distribuci pohlaví v námi zkoumaném vzorku ještě v grafické podobě. I z ní je patrné vyšší zastoupení žen v našem vzorku, kopírující obecnou strukturu mužů a žen na vysokých školách v české populaci.



Graf č.1: Respondenti výzkumu podle pohlaví

Charakteristika respondentů podle věku

Z hlediska věkové struktury našeho vzorku je pestřejší distribuce jednotlivých věkových kategorií způsobena zapojením studentů prezenční i kombinované formy. Většina respondentů (více než 81 %) spadá do věkové kategorie 18–26 let. Necelá desetina respondentů pak naopak reprezentuje věkovou kategorii 40 let a více. Generačně tedy v rámci vzorku zahrnujeme více než polovinu studentek a studentů, které můžeme zařadit do skupiny označované jako Generace Z (respektive na hranici

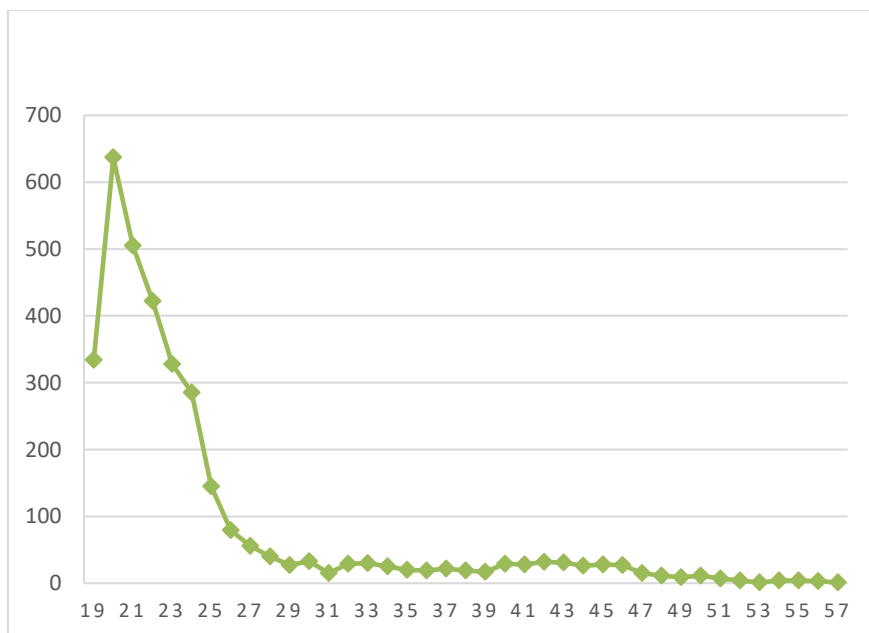
Generace Y), třetinu mileniálů (Generace Y) a 20 % příslušníku Generace X. Věková struktura vzorku tak nabízí potenciál pro komparaci jednotlivých věkových kohort. Aritmetický průměr hodnoty věku u našeho vzorku činil 24,52 let se směrodatnou odchylkou 7,16. Kompletní data shrnuje tabulka č. 3.

Tab. 3: Rozložení výzkumného vzorku podle věku

Věk	N	%
18	8	0,24
19	334	9,92
20	637	18,92
21	505	15
22	422	12,54
23	328	9,74
24	285	8,47
25	145	4,31
26	79	2,35
27	56	1,66
28	40	1,19
29	27	0,8
30	33	0,98
31	15	0,45
32	29	0,86
33	30	0,89
34	25	0,74
35	20	0,59
36	19	0,56
37	22	0,65
38	19	0,56
39	17	0,51
40	29	0,86
41	28	0,83
42	32	0,95

43	31	0,92
44	26	0,77
45	28	0,83
46	27	0,8
47	15	0,45
48	11	0,33
49	9	0,27
50	11	0,33
51	7	0,21
52	4	0,12
53	1	0,03
54	4	0,12
55	4	0,12
56	3	0,09
57	1	0,03

Graf č. 2 nabízí grafické shrnutí věkové struktury respondentů našeho šetření. Nejvíce respondentů (637) nominálně spadá do věkové kategorie 20 let, naopak počty respondentů od kategorie 25 let a více začínají prudce klesat.



Graf č. 2: Věkové rozložení respondentů

Při pohledu na boxplot distribuce věku mezi respondenty je patrné, že většina respondentů je vměstnána do věkové kategorie 18–32 let. Hodnoty nad tuto věkovou hladinu už můžeme považovat za odlehlé hodnoty. To naznačuje poměrně vysoké zastoupení studentů z mladé generace i v rámci kombinované formy studia. Většinu respondentů tak můžeme zařadit z hlediska jejich generační příslušnosti do přelomu generace Y a Z. Graficky je kohorta jedinců náležících do generace Y znázorněna červeným boxem a v případě generace Z modrou barvou.



Graf č. 3: Krabicový graf věkového rozložení respondentů

Charakteristika respondentů podle formy studia

Větší zastoupení mají v rámci vzorku studenti prezenční formy studia (77,5 %), jejichž věkový průměr je 24,3 let. 22,5 % vzorku reprezentuje studenty kombinované formy s průměrným věkem 33,9 let. Věková struktura podskupiny studentů z kombinované formy studia (minimum 19 let, maximum 57 let) nasvědčuje tomu, že i zde převažují studenti mladších generací. Více než 28 % respondentů věkově spadá do skupiny pod 26 let, do kategorie Net generace by mohlo patřit až 56 % respondentů z této kategorie. Respondenty rozdělené podle formy studia shrnuje následující tabulka.

Tab. 4: Respondenti podle formy studia

Forma studia	N	%
Prezenční	2609	77,51
Kombinovaná	757	22,49

Respondenti zapojení do výzkumu studují na různých vysokých školách v České republice a Slovenské republice (Univerzita Komenského v Bratislavě). Největší zastoupení mezi alma mater jednotlivých studentů má Univerzita Hradec Králové, kde výzkum primárně vznikl a rovněž zde byl realizován předvýzkum. Počet studentů z této vysoké školy představuje téměř 42,5 % všech respondentů. Zbýlých 57,5 % studentů vyplnilo dotazník z dalších univerzit a vysokých škol (nejvíce byli zastoupeni studenti Českého vysokého učení technického, Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Univerzity Pardubice a Vysokého učení technického v Brně). Zapojeni byli také respondenti z mnoha dalších vysokoškolských pracovišť – Technické univerzity Liberec, Univerzity Karlovy v Praze, Univerzity obrany, Univerzity Jana Ámose Komenského a dalších).

Vzhledem ke komparačním cílům výzkumu nadále považujeme za účelné studenty dělit do dvou skupin podle tabulky níže.

Tab. 5: Respondenti podle příslušnosti k vysoké škole

Vysoká škola	N	%
UHK	1430	42,48
Ostatní VŠ	1936	57,52

Zajímavé pro nás bylo také sledovat distribuci respondentů na základě studia konkrétní fakulty a jejího zaměření. Při uvědomění si nutnosti určitého zjednodušení jsme fakulty, na kterých respondenti studují, rozdělili do 6 skupin podle jejich

dominantního zaměření. Naše stěžejní pozornost patřila studentům pedagogických fakult, kterých je proto v rámci struktury vzorku nejvíce (necelých 50 %). V kontextu tématu práce se jako potenciálně zajímavý prostor pro srovnání nabízí pohled na fakulty orientované výrazně na technické a přímo inženýrsky zaměřené obory (29 % respondentů) a další (humanitně orientované fakulty, přírodovědně orientované fakulty, zdravotnický orientované fakulty a ekonomické a matematické fakulty), jejichž studenti představují dohromady přes 20 % všech respondentů. Kompletní data nabízí tabulka níže.

Tab. 6: Respondenti podle příslušnosti k fakultě

Typ fakulty	N	%
Pedagogické fakulty	1682	49,47
Technicky a inženýrsky orientované fakulty	985	29,26
Humanitně orientované fakulty	253	7,50
Ekonomicky a matematicky orientované fakulty	67	1,99
Přírodovědně orientované fakulty	212	6,30
Zdravotnický orientované fakulty	167	4,96

Výše uvedených 5 skupin charakteristik respondentů nám pomohl základním způsobem charakterizovat a deskribovat vzorek, zároveň pak tvoří nezávislé (variační) proměnné, se kterými jsme dále pracovali v navazujících fázích analýzy a interpretace dat ve výzkumném šetření.

8 Vybrané výsledky výzkumu podle jednotlivých oblastí

V rámci našeho výzkumu jsme se na základě stanovených výzkumných cílů zaměřili na tři oblasti reflektující současnou velmi širokou oblast online rizik v generaci studentů vysokých škol. Naše pozornost byla věnována oblasti závislosti na internetu, kterou na základě teoretických východisek považujeme za stěžejní prediktor všech online rizik, nomofobii, kterou lze optikou některých studií (viz teoretická východiska textu) můžeme považovat za specifický subtyp závislosti na mobilním telefonu (respektive na připojení k datům skrze smartphone) a konečně prokrastinaci, která se podle řady studií i teoretických konceptů jeví jako významný podmiňující činitel, prediktor i následek předchozích jevů a má v současnosti řadu podob, přičemž mnoho z nich je přímo vázáno na kyberprostředí.

8.1 Závislost na internetu u vysokoškolských studentů

Pro měření závislosti na internetu byl využit standardizovaný dotazník CIAS (respektive CIAS-R – viz výše v textu). Respondenti výzkumu byli osloveni s prosbou o vyplnění sebeposuzovací škály a následně byla tato data převedena do datové podoby. Každé položce (odpovědi) byl přidělen příslušný kód dle (ne)souhlasu respondenta s daným výrokem. Z takto upravených dat jsme získali součtem v jednotlivých faktorech skóry za jednotlivé komponenty závislosti na internetu, jejich vzájemným sečtením pak celkové CIAS skóre.

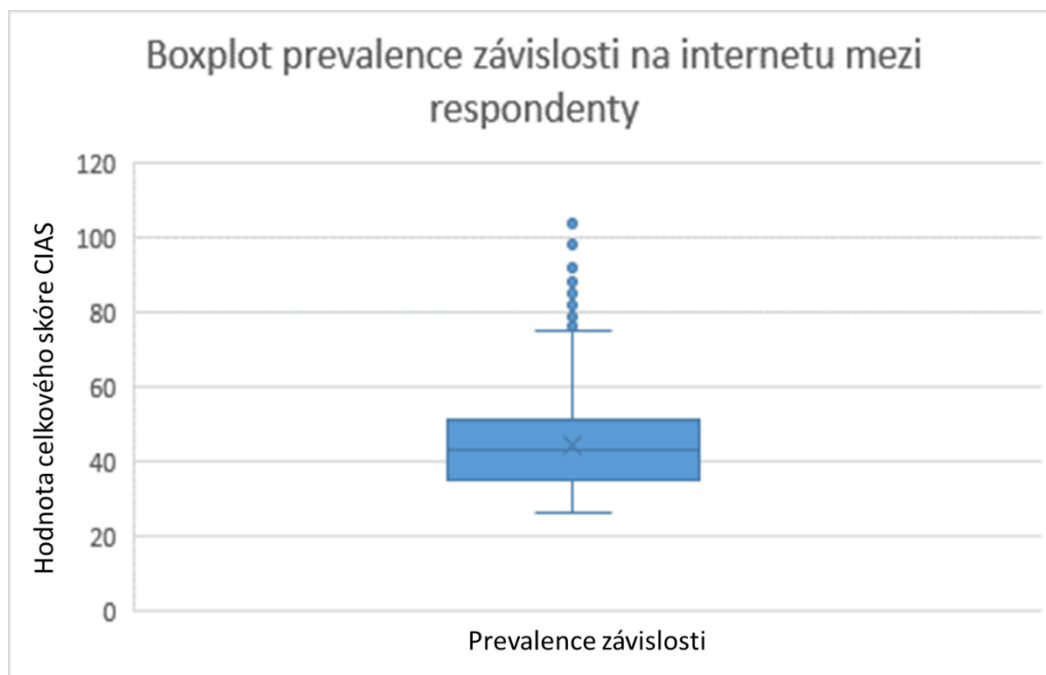
V dotazníku CIAS-R jsme tak sledovali pět výše zmíněných faktorů kopírujících pět komponent (diagnostických kritérií) závislosti: kompulzivní symptomy, abstinční symptomy, toleranci, interpersonální a zdravotní problémy, narušenou kontrolu nad vlastním chováním (time management) a celkovou úroveň závislosti (CIAS skóre). Sledované oblasti jsou shrnuty přehledně v následující tabulce níže.

Tab. 7: Měřené faktory v dotazníku CIAS-R

F1	Kompulzivní symptomy
F2	Abstinenční symptomy
F3	Tolerance
F4	Interpersonální a zdravotní problémy
F5	Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)

I v rámci námi získaného data-setu vykazoval výzkumný nástroj velmi vysokou míru vnitřní konzistence potvrzenou opakovaně mnoha předchozími studii (hodnota Cronbachova alfa je 0,919915). Nástroj CIAS (CIAS-R) tedy potvrzuje velmi vysokou míru reliability, která byla na základě předchozích zjištění jiných studií předpokládána a byla jedním z důvodů volby tohoto výzkumného nástroje.

V oblasti závislosti na internetu bylo námi naměřené průměrné skóre závislosti u respondentů 44,03. Celkové skóre za jednotlivé položky se podle míry výskytu jednotlivých znaků závislosti může pohybovat od 26 (absence závislosti) po 104 (závislost). Vyjdeme-li z cut-off pointů doporučených autory původní studie (Chen et al., 2003, Chen, 2005) používaných dále celou řadou dalších autorů a studií (Ko, Mak, Chou, Lai, 2014, Metin, Saracli, Otasoy et al., 2015 atd.), můžeme využít dvě kritéria pro určení hranice závislosti na internetu: kritérium pro screening potenciální závislosti (hranice stanovená skóre 57/58) a mírnější kritérium s normami pro diagnostiku závislosti (zde se hranice určuje na hranici 63/64). Graf č. 4 přináší nejprve celkový pohled na rozložení celkových skóre závislosti na internetu v rámci námi sledovaného vzorku.



Graf č. 4: Krabicový graf rozložení nomofobního skóre mezi studenty

Tabulka níže pak shrnuje kompletní data ilustrující přítomnost jednotlivých úrovní závislostí na internetu v rámci vzorku vysokoškolských studentů.

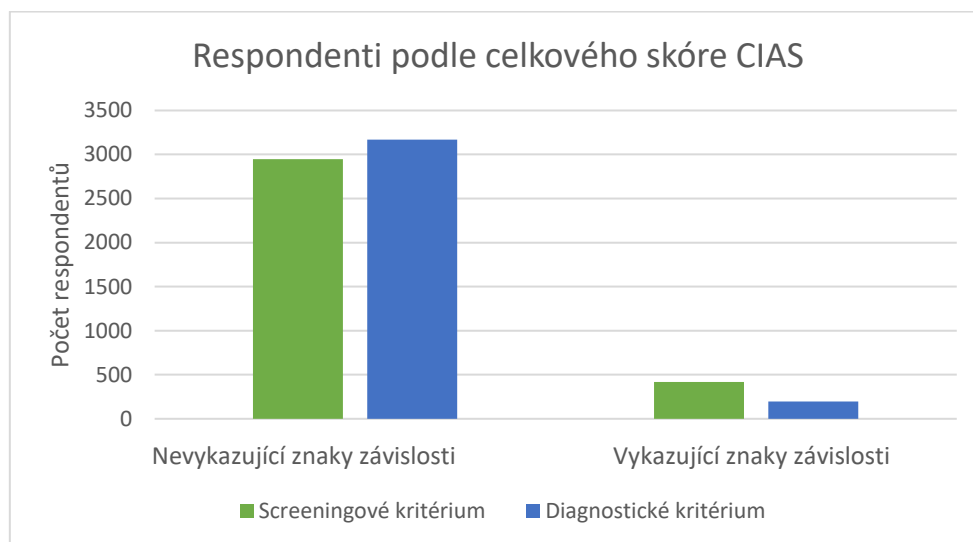
Tab. 8: Celkové skóre CIAS podle jednotlivých úrovní

Respondenti podle CIAS skóre (screeningová úroveň)	N	%
Do 57 (nevykazující znaky závislosti)	2948	87,58
58 a více (vykazující znaky závislosti)	418	12,42
Respondenti podle CIAS skóre (diagnostická úroveň)	N	%
Do 63	3168	94,12
64 a více	198	5,88

Při aplikaci obou kritérií zjišťujeme, že mezi studenty jsou jedinci vykazující znaky závislosti při použití volnějších i přísnějších norem. Z pohledu diagnostického vykazuje

znaky (středně těžké až těžké závislosti) téměř 6 % procent respondentů, při screeningu závislostní chování vykazuje dokonce více než 12 % vzorku, což je číslo blíží se čínskému zjištění – přes 8 % (srov. Kuss, Lopez-Fernandez, 2016), které je považováno za velmi alarmující a jedno z nejvyšších na světě.

Porovnání rozložení respondentů podle (ne)přítomnosti znaků závislosti v našem vzoru na internetu při použití obou pohledů shrnuje následující graf.



Graf č. 5: Respondenti podle celkového skóre CIAS

V rámci objektivity je však potřeba dodat, že jakákoliv komparace bude vždy stížena faktem, že jednotlivé prevalenční studie udávají velmi variabilní údaje oscilující mezi hodnotami 0,3 % až 38 % závislých na internetu v populaci (srov. Salehi, Norozi Khalili, Hojjat, Salehi, Danesh, 2013) a potýkají se také s metodologickými problémy souvisejícími s odlišnou metodikou, použitým nástrojem nebo cut-off pointy. Náš vzorek tak vykazuje v porovnání s některými studii (srov. Cash et al., 2012) rámuujícími hodnoty prevalence závislosti na internetu v evropských zemích v rozmezí 1,5 % až 8,2 % vyšší hodnoty, naopak nižší výskyt závislostního chování zde nacházíme v komparaci s výzkumem mezi Íránskými studenty (srov. Salehi, Norozi Khalili, Hojjat, Salehi, Danesh, 2013).

V mezinárodním srovnání tak můžeme naše studenty hodnotit jako nijak zvlášť se nevymykající hodnotám měřeným v zahraničí. Pohybují se sice v horním pásmu odhadovaných výskytů závislostí v této populaci (Ko, Yen, Chen, Yang, Lin, Yen, 2009),

nevykazují však hodnoty extrémní. Například velká taiwanská studie (Tsai, Cheng, Yeh et al., 2009) reportovala s využitím stejného nástroje 17,9 % závislých na internetu mezi studenty VŠ.

Při práci se sebeposuzovacími škálami je často uplatňováno arbitrární pravidlo jednoduchého zprůměrování (medián), s tím, že za problematického nebo těžce závislého (původně prokrastinátora) je považován ten, kdo přesáhne mediánovou hodnotu navýšenou o standardní odchylku (Schouwenburg, 2005, Gabrhelík, 2008). Při aplikaci tohoto pravidla bychom v našem vzorku identifikovali 616 těžce závislých, tedy 18,3 % vzorku. Relativně nízké využití tohoto způsobu vyhodnocení dat v zahraničních výzkumech však absentuje možnost komparace.

Kromě celkové úrovně závislosti na internetu vyjádřené pomocí sumy všech odpovědí jsme se zaměřili také na zastoupení jednotlivých oblastí závislosti, tedy na kompulzivní symptomy, abstinenční symptomy, toleranci, interpersonální a zdravotní problémy a narušenou kontrolu nad vlastním chováním (time management). V dílčích oblastech se skóre mohlo pohybovat od 5 do 20, kromě tolerance a interpersonálních a zdravotních problémů, kde hodnoty nabývají rozsahu 4–16, respektive 7–28. Kompletní zprůměrované hodnoty v jednotlivých faktorech sumarizuje tabulka č. 9.

Tab. 9: Průměrné skóre za jednotlivé faktory dotazníku CIAS-R

Faktor	M	SD	Minimum – maximum
Kompulzivní symptomy	8,28	2,81	5–20
Abstinenční symptomy	8,95	2,99	5–20
Tolerance	7,88	2,26	4–16
Interpersonální a zdravotní problémy	11,39	3,76	7–28
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	7,51	2,38	5–20
CIAS skóre	44,03	11,38	26–104

Ve všech faktorech bylo dosaženo výsledků, které se ani nepřibližují k průměru, včetně celkové CIAS skóre; lze konstatovat, že respondenti se pohybují v podprůměru, resp. průměru, pokud jde o jednotlivé faktory.

Následující tabulka shrnuje výsledky celého dotazníku podle jednotlivých položek.

Tab. 10: Výsledky celého dotazníku CIAS-R

Výrok	M	SD
1. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.	2,1016	0,75167
2. Cítím se deprimovaný/á a sklесlý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.	1,7041	0,67238
3. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.	2,40256	0,79402
4. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.	2,24985	0,84292
5. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.	1,59447	0,73653
6. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.	2,61824	0,85161
7. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.	1,51515	0,72254
8. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.	1,51991	0,78964
9. Doba, kterou trávím na internetu, se za posledních 6 měsíců výrazně zvýšila.	1,66607	0,78558
10. Když po určité době nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.	1,68568	0,75368
11. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.	1,66162	0,77777
12. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.	1,48604	0,72707

13. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.	1,74569	0,85542
14. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.	1,75104	0,90522
15. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.	1,79887	0,85967
16. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.	1,71895	0,79038
17. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.	1,55288	0,73666
18. Mé odpočinkové aktivity se omezují kvůli užívání internetu.	1,71777	0,82492
19. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.	1,62923	0,77465
20. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.	1,43702	0,71414
21. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.	1,58021	0,77744
22. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.	1,80214	0,81666
23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.	1,22698	0,53429
24. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.	1,2008	0,4809
25. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.	1,2626	0,5926
26. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.	1,4031	0,6938

Za účelem další práce s daty, jejich třídění, analýzy a interpretace jsme jednotlivé výroky dotazníku CIAS-R seřadili podle zprůměrované míry souhlasu respondentů, tedy podle celkového průměru jednotlivých kódů. Kompletní tabulka následuje níže.

Tab. 11: Pořadí výroků podle M

Výrok	2,61M8M 241	SD
3. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.	2,40256	0,79402
4. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.	2,24985	0,84292
1. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.	2,1016	0,75167
22. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.	1,80214	0,81666
15. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.	1,79887	0,85967
14. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.	1,75104	0,90522
13. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.	1,74569	0,85542
16. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.	1,71895	0,79038
18. Mé odpočinkové aktivity se omezují kvůli užívání internetu.	1,71777	0,82492
2. Cítím se deprimovaný/á a sklесlý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.	1,7041	0,67238
10. Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.	1,68568	0,75368
9. Doba, kterou trávím na internetu, se za posledních 6 měsíců výrazně zvýšila.	1,66607	0,78558
11. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.	1,66162	0,77777
19. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.	1,62923	0,77465
5. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.	1,59447	0,73653
21. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.	1,58021	0,77744

17. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.	1,55288	0,73666
8. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.	1,51991	0,78964
7. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.	1,51515	0,72254
12. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.	1,48604	0,72707
20. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.	1,43702	0,71414
26. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.	1,40315	0,69383
25. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.	1,26263	0,59263
23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.	1,22698	0,53429
24. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.	1,20083	0,48091

Z hlediska jednotlivých komponent závislosti můžeme na základě souhlasů s výroky podle jejich nejčastějšího zastoupení konstatovat, že jednotlivé dimenze (kompulzivní symptomy, syndrom odnětí, interpersonální problémy, problémy s time managementem) jsou zastoupeny víceméně rovnoměrně. Problémy s nadužíváním internetu se tak odrážejí ve všech diagnostických rovinách. Nejvíce respondenti souhlasí s výrokem „Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času“, který reprezentuje oblast interpersonálních a zdravotních problémů, každý z faktorů je v pěti nejčastěji uváděnými souhlasly zastoupen stejně, vždy po jednom výroku.

Tab. 12: Položky CIAS podle nejvyššího souhlasu

Položka/oblast	M	SD
3. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.	2,402555	0,79
4. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.	2,249851	0,84
1. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.	2,101604	0,75
22. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.	1,802139	0,82
15. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.	1,798871	0,86

Naopak nejméně často studenti souhlasili s výroky souvisejícími s oblastmi problémů s time managementem a narušenou kontrolu nad vlastním chováním a dále se zvládáním nutkání se připojit na internet a dopadů na vlastní zdraví, což ale na druhé straně jsou oblasti, jejichž nereflektování u závislých osob odpovídá charakteristice fenoménu (viz diagnostická kritéria ICD10 a DSM5). Vůbec největší nesouhlas respondenti uváděli u oblasti spánkové deprivace a nárůstu tolerance.

Tab. 13: Položky CIAS podle nejmenšího souhlasu

Výrok	M	SD
20. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.	1,437017	0,71
26. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.	1,403149	0,69
25. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.	1,262626	0,59
23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.	1,226976	0,53
24. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.	1,200832	0,48

8. 1. 1 Výsledky dotazníku CIAS-R podle nezávislých proměnných

V další části analýzy získaných dat jsme pozornost soustředili na vztah jednotlivých oblastí CIAS-R ve vztahu k nezávisle proměnným, za které jsme stanovili věk, pohlaví respondentů, jejich formu studia a příslušnost k typu fakulty, respektive vysoké školy. U všech dat, se kterými jsme dále pracovali, byla pozitivně testována normalita jejich rozložení testy Martinez-Iglewicz, D'Agostino Kurtosis a D'Agostino Omnibus. Dále byla použita metoda ANOVA statistického programu NCSS (F test).

Závislosti na internetu z hlediska pohlaví

Jako první variační proměnnou jsme se zabývali pohlavím respondentů ve vztahu k závislosti (respektive tendence k závislosti) na internetu, což je oblast, kterou v posledních letech řeší celá řada prevalenčních studií. Tabulka níže podává informaci o celkové tendenci k závislosti na internetu i o rozložení jednotlivých subdimenzí podle pohlaví.

Tab. 14: Závislost na internetu z hlediska pohlaví

Faktor	F test	M=1 ženy	M=2 muži
Kompulzivní symptomy	1,88	8,23	8,35
Abstinenční symptomy	3,57	8,88	9,06
Tolerance	13,60*	7,98	7,72
Interpersonální a zdravotní problémy	40,34*	11,12	11,86
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	41,28*	7,34	7,81
CIAS skóre	36,14*	43,26	45,38

* $p \leq 0,05$

Za využití metody ANOVA statistického programu NCSS (F test) jsme analyzovali souvislost jednotlivých faktorů (komponent závislosti na internetu) i celkovou úroveň CIAS skóre s pohlavím respondentů. Zatímco některé zahraniční studie naznačovaly nezávislost incidence závislosti na internetu podle CIAS škály na pohlaví studentů (Hsieh,

Hsiao, Yang, Liu, Yen, 2018, Melvyn W. B. Zhang, Lim, Lee, Ho, 2018), na základě našich dat lze konstatovat, že ženy vykazují vyšší toleranci, méně interpersonálních a zdravotních problémů, mají méně narušenu kontrolu nad vlastním chováním. Celkově vykazují muži vyšší výsledky ve škále závislosti na internetu. Tento náš závěr potvrzují i paralelní studie dokazující vyšší prevalenci závislosti na internetu u mužů než u žen jak mezi studenty vysokých škol (Poli, 2017), tak v obecné populaci (Wu, Lee, Liao, Chang, 2015), a to jak s metodologickým využitím CIAS-R (Wu, Lee, Liao, Chang, 2015), tak i jiných nástrojů (Hayat, Kojuri, Amini, 2020), nebo jejich kombinace (Demetrovics et al., 2008), nebo kombinace s CIAS-R (Lai, Mak, Watanabe, Ang, Pang, Ho, 2013).

Neprůkaznost signifikantního vlivu genderových faktorů v oblasti kompulzivních a abstinčních syndromů a také dokonce vyšší riziko respondentek žen v oblasti tolerance pak naznačuje nutnost dále se zabývat hypotézami (Hsieh, Hsiao, Yang, Liu, Yen, 2018) predikujícími diferenciaci povahy rizik u obou pohlaví. Ženy tak mohou vykazovat nižší míru rizika závislosti na internetu obecně, ale tendovat k rizikovějšímu chování v jejich dílčích oblastech (například k excesivnímu užívání v kontextu nakupování atd.).

Závislost na internetu ve vztahu k věku respondentů

Pro analýzu vztahu mezi jednotlivými faktory a celkovou úrovní závislosti na internetu byl použit výpočet korelace ve statistickém programu NCSS. Kompletní data shrnuje tabulka č. 15.

Tab. 15: Korelace faktorů s věkem respondentů

Faktor	R
Kompulzivní symptomy	-0,23**
Abstinční symptomy	-0,17*
Tolerance	-0,22**
Interpersonální a zdravotní problémy	-0,18**
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	-0,17**
CIAS skóre	-,024**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Data, která nabízí tabulka, jednoznačně potvrzují statisticky významnou vazbu závislosti na internetu vzhledem k věku respondentů. S postupujícím věkem dochází k nižšímu výskytu jednotlivých indikačních okruhů závislosti na internetu, i celkové tendence k závislosti na internetu obecně. Podle očekávání se tak potvrzuje věk jako jeden z klíčových faktorů predikující riziko vzniku závislosti na internetu, což potvrzuje koncepce charakteristických znaků net generace (viz příslušná kapitola) i velké množství výzkumných studií z celého světa (srov. Hsieh, Hsiao, Yang, Liu, Yen, 2018, Stip, Thibault, Beauchamp-Chatel, et al. 2016, Krishnamurthy, Chetlapalli, 2015).

Závislost na internetu ve vztahu k formě studia

Na základě teoretických východisek i zjištění o vlivu věku respondentů na jejich tendenci k závislosti, jsme považovali za efektivní analyzovat také vztah formy studia respondentů k jednotlivým rizikům.

Tab. 16: Závislost na internetu ve vztahu k formě studia

Faktor	F test	M=1 prez.	M=2 kombin.
Kompulzivní symptomy	193,91**	8,53	7,39
Abstinenční symptomy	242,09**	9,25	7,90
Tolerance	362,67**	8,16	6,93
Interpersonální a zdravotní problémy	146,91**	11,69	10,35
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	167,61**	7,71	6,81
CIAS skóre	145,16	44,94	40,90

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Přestože se jiné výzkumné studie zaměřují spíše na věkové rozdíly, na základě našich dat můžeme uvažovat také o formě studia jako o zajímavém predikujícím faktoru. Ve všech sledovaných faktorech vykazují studenti prezenční formy studia významně vyšší skóre závislosti na internetu. To je sice na jedné straně možné chápat v kontextu nižšího

věku studentů prezenčního studia, na straně druhé přítomnost relativně velkého množství stejně starých studentů v obou skupinách vede s ohledem na statisticky významně rozdílné skóre ve všech faktorech k nutnosti se i formou studia jako významným prediktorem dále zabývat.

S ohledem na stanovené personální cíle disertační práce jsme u každé z oblastí sledovali také vztah mezi studenty UHK (domovské univerzity autora) a ostatními vysokými školami.

Tab. 17: Závislosti na internetu podle studované školy

Faktor	F test	M=1 UHK	M=2 ostatní
Kompulzivní symptomy	1,59	8,21	9,32
Abstinenční symptomy	5,37	8,82	9,04
Tolerance	10,44*	7,75	7,98
Interpersonální a zdravotní problémy	9,30*	11,18	11,55
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	10,11*	7,37	7,61
CIAS skóre	3,99*	43,61	44,34

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Kromě prvních dvou faktorů (kde není žádný statisticky významný rozdíl) ve všech dalších, včetně celkového CIAS skóre, vykazují vyšší hodnoty závislosti studenti jiných vysokých škol, než studenti UHK.

Závislost na internetu podle typu studované fakulty

V návaznosti na předchozí proměnnou jsme se dále zabývali typem studované fakulty jako nezávisle proměnnou. Pro účely komparace a na základě prostudovaných zdrojů jsme i s ohledem na charakter našeho vzorku respondenty rozdělili do 6 skupin podle typu studované fakulty, a to: 1 – pedagogické fakulty, 2 – humanitně orientované fakulty, 3 – technicky a informaticky orientované fakulty, 4 – přírodovědně orientované fakulty, 5 – zdravotnicky orientované fakulty, 6 – ekonomické a matematické fakulty.

Tab. 18: Závislost na internetu podle typu studované fakulty

Faktor	F test	1 PdF	2	3	4	5	6
Kompulzivní symptomy	4,64*	8,21	8,21	8,50	8,40	7,60	8,22
Abstinenční symptomy	8,79*	9,01	8,78	9,15	8,49	8,26	8,14
Tolerance	11,86*	7,92	7,60	8,08	7,71	7,38	6,91
Interpersonální a zdravotní problémy	11,06*	11,15	11,24	11,99	11,25	10,80	11,14
Narušená kontrola nad vlastním chováním (time management)	7,42*	7,42	7,86	7,24	7,2	6,97	7,21
CIAS skóre	8,08*	43,34	44,12	45,25	44,23	42,47	46,34

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Na rozdíl od studie Li et al. (2018), v rámci které nebyly popsány významné rozdíly na základě typu studijních oborů a jejich zaměření, se v našem výzkumu vynořuje typ studované fakulty jako významná intervenující proměnná. Nejvyšší hodnoty závislosti na internetu vykazují studenti technicky a inženýrsky orientovaných fakult. Ti také vykazují nejvyšší hodnoty v dílčích oblastech Kompulzivní symptomy, Abstinenční symptomy a Tolerance.

Naopak nejnižší hodnoty závislosti na internetu vykazují studenti zdravotnický orientovaných fakult. Ti také vykazují nejnižší hodnoty v oblastech Kompulzivní symptomy, Interpersonální a zdravotní problémy a Narušené kontroly nad vlastním chováním (time management). Optikou screeningové úrovně je mezi touto podskupinou 10,1 % respondentů vykazujících známky závislosti na internetu, což je mírně vyšší číslo, než v rámci jiných dostupných zjištění na stejném vzorku studentů (Zhang, Lim, Lee, Ho, 2018), ale vzhledem k odlišně nastavené screeningové úrovni nižší než v íránské studii (Salehi, et al., 2013).

Studenti pedagogických fakult mají ve všech sledovaných faktorech i v celkové úrovni závislosti na internetu v porovnání se studenty ostatních fakult obecně nižší skóre a pohybují se ve všech hodnotách hned za studenty zdravotnických oborů. Jejich průměrné CIAS skóre je 42,97. Počet jiných studií zabývajících se tímto segmentem studentů není moc, ale na základě dostupných dat (Demirer, Bozoglan, Sahin, 2013) se jedná o srovnatelnou úroveň (42,12). Osobní zkušenost studentů pedagogicky orientovaných oborů se závislostí na internetu je přitom tématem, které se jeví jako velmi zajímavé zejména s ohledem na budoucí roli pedagoga v prevenci rizikového chování, respektive konkrétně závislosti na internetu, což dokládá například studie Hsu (Hsu, 2015).

8. 2 Nomofobie u studentů vysokých škol

Použitým nástrojem NMP-Q jsme sledovali přítomnost znaků nomofobního chování a jednotlivé komponenty nomofobie shrnuté níže. Pro připomenutí jsou jednotlivé faktory dotazníku (tj. komponenty nomofobie) shrnuty v tabulce 19.

Tab. 19: Měřené faktory nomofobie

F1	Nemožnost komunikace
F2	Ztráta kontaktu (konektivity)
F3	Nemožnost přijímat informace
F4	Ztráta komfortu
F5	SUMA – Úroveň nomofobie

Tabulka níže sumarizuje výsledky celkového dotazníku. U jednotlivých položek jsou uvedeny zprůměrované odpovědi respondentů na škále a také směrodatná odchylka.

Tab. 20: Výsledky celého dotazníku

Výrok	M	SD
1. Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.	4,35918	1,778323
2. Naštval bych se, kdybych se nemohl podívat na informace na mém mobilním telefonu, když bych to chtěl udělat.	3,752822	1,776116
3. Znervózňovalo by mě, kdyby nemohl na svůj mobilní telefon přijímat aktuální zprávy (události, počasí atd.).	3,421569	1,794293
4. Rozčílil bych se, kdybych nemohl používat mobilní telefon a jeho možnosti, když bych to chtěl udělat.	3,46227	1,722825
5. Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.	2,92959	1,6955

6. Zpanikařil bych, kdybych vyčerpal svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.	2,370172	1,528766
7. Kdybych neměl dostupný signál operátora nebo se nemohl připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.	3,071895	1,774632
8. Kdybych nemohl používat svůj mobilní telefon, bál bych se někde uvíznout.	3,956328	1,934502
9. Kdybych nemohl chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil bych nutkání ho zkontrolovat.	3,175876411	1,759271
<i>Když s sebou nemám svůj mobilní telefon...</i>		
10. Cítil bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.	3,688057	1,769758
11. Bál bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátele kontaktovat.	3,933155	1,783429
12. Cítil bych se nervózní, protože bych nemohl přijímat zprávy a hovory.	3,534165	1,71962
13. Byl bych nervózní, protože bych nebyl v kontaktu se svou rodinou a přáteli.	3,672608	1,733012
14. Byl bych nervózní, protože bych nevěděl, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.	3,585561	1,747663
15. Byl bych nervózní, protože by byl přerušen můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.	3,243316	1,722395
16. Byl bych nervózní, protože bych byl odpojen od mé online identity.	2,020796	1,3522

17. Cítil bych se nepříjemně, protože bych neměl přehled o novinkách a aktuálních informacích ze svých sociálních sítí a online médií.	2,300654	1,496851
18. Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií (v originále I could not check my notifications for updates from my connections and online networks).	2,014557	1,365073
19. Byl bych nervózní, protože bych nemohl kontrolovat e-maily.	2,461676	1,551891
20. Měl bych divný pocit, protože bych nevěděl, co dělat.	2,30511	1,55601

Výroky seřazené podle průměrů odpovědí (souhlasu s nimi) a s uvedením směrodatné odchylky je v tabulce č. 21.

Tab. 21: Pořadí výroků dotazníku NMP-Q podle míry souhlasu respondentů

Výrok	M	SD
1. Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.	4,35918	1,778323
8. Kdybych nemohl používat svůj mobilní telefon, bál bych se někde uvíznout.	3,956328	1,934502
11. Bál bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátelé kontaktovat.	3,933155	1,783429
2. Naštval bych se, kdybych se nemohl podívat na informace na mém mobilním telefonu, když bych to chtěl udělat.	3,752822	1,776116

10. Cítil bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.	3,688057	1,769758
13. Byl bych nervózní, protože bych nebyl v kontaktu se svou rodinou a přáteli.	3,672608	1,733012
14. Byl bych nervózní, protože bych nevěděl, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.	3,585561	1,747663
12. Cítil bych se nervózní, protože bych nemohl přijímat zprávy a hovory.	3,534165	1,71962
4. Rozčílil bych se, kdybych nemohl používat mobilní telefon a jeho možnosti, když bych to chtěl udělat.	3,46227	1,722825
3. Znervózňovalo by mě, kdyby nemohl na svůj mobilní telefon přijímat aktuální zprávy (události, počasí atd.).	3,421569	1,794293
15. Byl bych nervózní, protože by byl přerušen můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.	3,243316	1,722395
9. Kdybych nemohl chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil bych nutkání ho zkontrolovat.	3,175876	1,759271
7. Kdybych neměl dostupný signál operátora nebo se nemohl připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.	3,071895	1,774632
5. Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.	2,92959	1,6955
19. Byl bych nervózní, protože bych nemohl kontrolovat e-maily.	2,461676	1,551891
6. Zpanikařil bych, kdybych vyčerpал svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.	2,370172	1,528766
20. Měl bych divný pocit, protože bych nevěděl, co dělat.	2,30511	1,55601

17. Cítil bych se nepříjemně, protože bych neměl přehled o novinkách a aktuálních informacích ze svých sociálních sítí a online médií.	2,300654	1,496851
16. Byl bych nervózní, protože bych byl odpojen od mé online identity.	2,020796	1,3522
18. Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií (v originále I could not check my notifications for updates from my connections and online networks).	2,014557	1,365073

I v naší studii vykazuje nástroj vysokou míru vnitřní konzistence potvrzenou opakovaně mnoha předchozími studiemi (hodnota Cronbachova alfa je 0,939986). Nástroj tedy potvrzuje velmi vysokou míru reliability, která byla na základě předchozích zjištění jiných studií předpokládána a byla jedním z důvodů volby tohoto výzkumného nástroje. Tabulka 22 shrnuje výsledky dotazníku podle jednotlivých faktorů.

Tab. 22: Výsledky dotazníku NMP-Q

Faktor	M	SD	Minimum– maximum
Nemožnost komunikace	21,66	9,89	6 – 42
Ztráta kontaktu (konektivity)	11,10	5,93	5 – 35
Nemožnost přijímat informace	14,99	6,03	4 – 28
Ztráta komfortu	15,50	6,70	5– 35
SUMA – Úroveň nomofobie	63,25	23,03	20 – 140

Ve všech faktorech bylo dosaženo výsledků, které se ve většině faktorů ani nepřibližují k průměru, kromě faktoru 2; lze konstatovat, že respondenti se pohybují v podprůměru, resp. průměru v oblasti nomofobie.

V případě dotazníku NMP-Q mohou naměřené hodnoty celkového skóre nomofobie nabývat hodnot 20 – 140. Námi zjištěné průměrné skóre mezi našimi respondenty je 63,25. Čtyři respondenti získali nejmenší dosažitelné skóre 20 (absence nomofobie), nejvyšší zjištěnou úroveň nomofobie byla hodnota 140, tedy maximální možná výše skóre NMP-Q. Maximální hodnoty dosáhl v rámci našeho vzorku jeden respondent.

Při screeningovém hodnocení jsme se rozhodli přidržet již osvědčených kategorií pro klasifikaci jednotlivých úrovní nomofobie doporučených původní prací (Yildirim a Correia, 2015) i potvrzených a validizovaných řadou novějších studií (např. Cain, Malcom, 2019). Celkové skóre nomofobie získané souhrnem jednotlivých skóre v dílčích dimenzích NMP-Q tak můžeme rozdělit následovně: absence nomofobie (skóre < 20), mírná úroveň nomofobie (hodnoty 21–59), střední úroveň nomofobie (úroveň hodnot 60–99) a těžká úroveň nomofobie (hodnoty > 100).

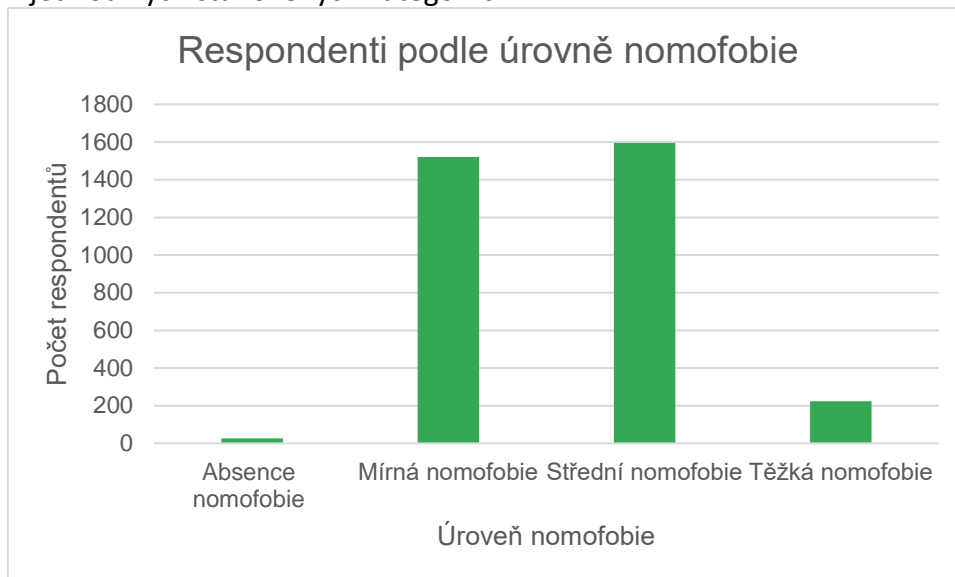
Na základě získaných hodnot můžeme studenty rozdělit do 4 kategorií. Pouze 26 studentů z celkového počtu 3366 (tedy necelé procento vzorku) nevykazuje žádné znaky nomofobie. Více než 45 % uživatelů mobilních telefonů v rámci našeho vzorku můžeme označit za mírně nomofobní a téměř polovina z celkového vzorku vykazuje symptomy středně těžké nomofobie. Celkem 224 respondentů (6,7 %) spadá do kategorie těžké nomofobie (se získaným celkovým skóre v intervalu 100–140 ze 140 možných). Plného skóre dosáhl v rámci našeho souboru jeden respondent.

Tab. 23: Celková úroveň nomofobie mezi respondenty

Úroveň nomofobie	N	%
Absence nomofobie	26	0,77 %
Mírná nomofobie	1521	45,19 %
Střední nomofobie	1595	47,39 %

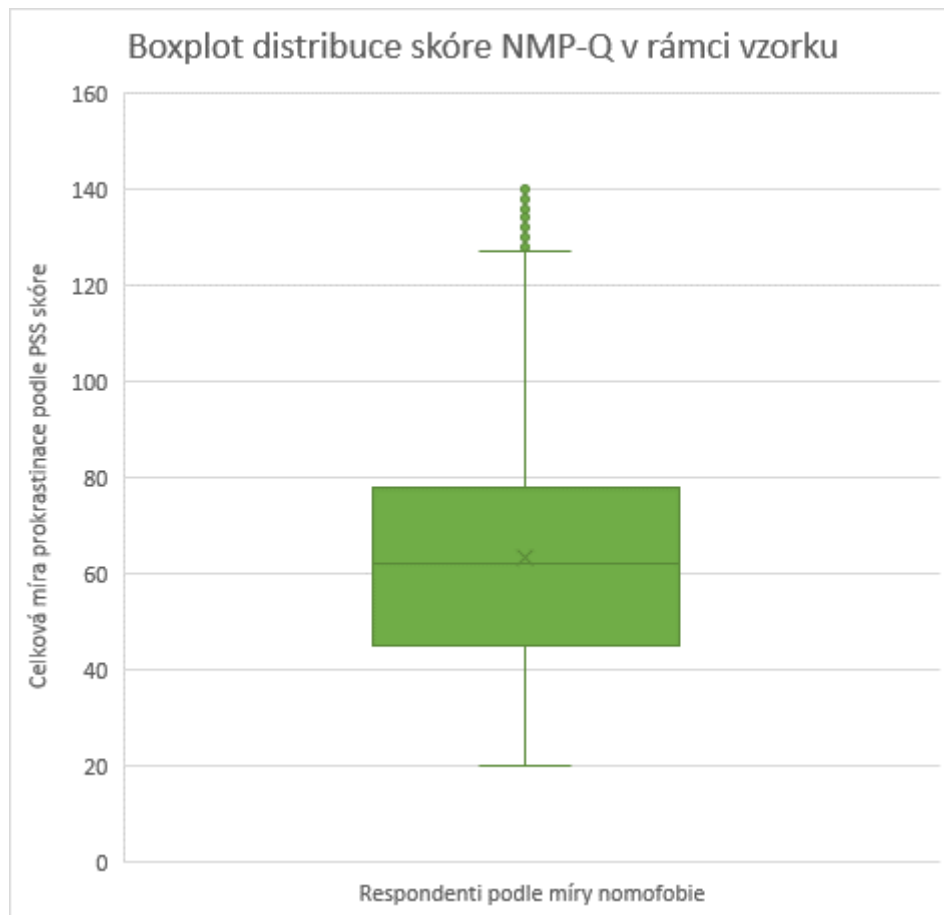
Těžká nomofobie	224	6,65 %
-----------------	-----	--------

Graf 6 znázorňuje rozložení celkového nomofobního skóre mezi respondenty v jednotlivých stanovených kategoriích.



Graf č. 6: Celkové nomofobní skóre mezi respondenty

Deskriptivní rozložení úrovně nomofobie na základě NMP-Q skóre znázorňuje boxplot níže. Je z něho patrné, že hodnoty celkového skóre v rozmezí 45–78 se nachází v interkvartilovém rozpětí (50 % našeho vzorku se nachází uvnitř tohoto intervalu). Nad úrovní horní meze vnitřních hradeb, která je určena hodnotou skóre NMP-Q 127, se nachází odlehlé hodnoty (odlehlými hodnotami jsou v krabicovém grafu ta data, která jsou větší, nebo menší, než 1,5 násobek interkvartilového rozpětí) až do maximální hodnoty 140. To svědčí o značné heterogenitě hodnot a velkých individuálních rozdílech v problematickém užívání mobilních telefonů mezi respondenty v našem souboru (viz Ferreira, Pinheiro, Santos, Maia, 2016).



Graf č. 7: Distribuce NMP-Q skóre v našem vzorku

Na základě komparace s jinými studii můžeme také konstatovat, že úroveň výskytu absence nomofobie a projevů středně silné nomofobie jsou data v rámci našeho vzorku srovnatelná s výzkumem u studentů v USA, naši respondenti však vykazují téměř dvojnásobně vyšší zastoupení mírné nomofobie a naopak téměř třikrát menší výskyt projevů silné nomofobie (Cain, Malcom, 2019).

Podíváme-li se na položky, se kterými respondenti nejčastěji souhlasili, je zřejmé, že nomofobie se u našeho vzorku manifestuje zejména v oblasti nemožnosti přijímat informace a nemožnosti komunikovat. Nejvíce je zastoupena právě oblast ztráty přístupu k informacím (např. *Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím... Naštval bych se, kdybych se nemohl podívat na informace...*). Pochopitelná je obava ze ztráty možnosti komunikace s rodinou a přáteli. Objevuje se obava z diskomfortu při absenci kontaktu se svým mobilním telefonem (*...bál bych se někde uvíznout*).

Tab. 24: Položky NMP-Q podle nejvyššího souhlasu

Výrok	M	SD
1. Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.	4,35918	1,73
8. Kdybych nemohl používat svůj mobilní telefon, bál bych se někde uvíznout.	3,956328	1,93
11. Bál bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátele kontaktovat.	3,933155	1,78
2. Naštval bych se, kdybych se nemohl podívat na informace na mém mobilním telefonu, když bych to chtěl udělat.	3,752822	1,78
10. Cítil bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.	3,688057	1,77

Z hlediska položek, se kterými se studenti shodovali nejméně, patří všechny kromě položky 6 do jednoho faktoru – ztráta kontaktu. Překvapivě tak pro studenty (byť velké množství z nich vykazuje větší či menší přítomnost znaků nomofobie) není důležité pravidelné připojování se k sociálním sítím, správa vlastních profilů nebo online identity. Studenti se tedy mnohem více bojí ztráty kontaktu s přáteli nebo rodinou, nemožnosti přijímat informace a vlastního diskomfortu při nemožnosti smartphone používat. Zmíněná položka číslo 6 je pak výzvou pro další práci s nástrojem do budoucna, protože relativně nízký souhlas, který respondenti s tímto tvrzením vyjadřovali, je možné interpretovat v kontextu vzrůstajícího množství datově neomezených tarifů⁶⁹ (Lampoltshammer, Scholz, 2016).

⁶⁹ Pro zajímavost lze odkázat na výsledky jihoafrické studie, z jejichž výsledků vyplývá, že respondenti řadí důležitost nákladů na neomezené datové tarify hned za jídlo a vodu, tzn. před vzdělání, zábavu, zdraví, oblečení a náklady na bydlení (Mathur, Schlotfeldt, Chetty, 2015).

Tab. 25: Položky NMP-Q podle nejnižšího souhlasu

Výrok	M	SD
6. Zpanikařil bych, kdybych vyčerpal svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.	2,370172	1,53
20. Měl bych divný pocit, protože bych nevěděl, co dělat.	2,30511	1,56
17. Cítil bych se nepříjemně, protože bych neměl přehled o novinkách a aktuálních informacích ze svých sociálních sítí a online médií.	2,300654	1,50
16. Byl bych nervózní, protože bych byl odpojen od mé online identity.	2,020796	1,35
18. Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií (v originále I could not check my notifications for updates from my connections and online networks).	2,014557	1,37

8. 2. 1 Výsledky dotazníku NMP-Q podle nezávislých proměnných

Za použití metody ANOVA statistického programu NCSS byly statistické analýze podrobeny vztahy mezi úrovní nomofobie, jednotlivými faktory dotazníku NMP-Q a nezávislými proměnnými (pohlavím, věkem, formou studia, příslušností k fakultě a univerzitě).

Nomofobie ve vztahu k pohlaví respondentů

Jako první byl analyzován vztah mezi pohlavím a rizikem nomofobie, což je možné považovat za téma, kterému zahraniční studie věnovaly již značnou pozornost a v rámci komparace dat se tak otevírá relativně zajímavý potenciál. Tabulka níže nabízí

pohled na celkové skóre (tzn. míru nomofobie) a skóry v jednotlivých faktorech (tedy rizikovost v jednotlivých dimenzích nomofobie) diferenciovaně podle pohlaví respondentů.

Tab. 26: Výsledky dotazníku NMP-Q podle pohlaví

Faktor	F test	M=1 ženy	M=2 muži
Nemožnost komunikace	152,77*	23,11	20,93
Ztráta kontaktu (konektivity)	6,43*	11,27	10,80
Nemožnost přijímat informace	36,66*	15,40	14,27
Ztráta komfortu	156,60*	16,87	13,87
SUMA – Úroveň nomofobie	105,25*	66,28	57,91

* $p \leq 0,05$

Ženy vykazují ve všech měřených oblastech nomofobie i v celkové úrovni nomofobie statisticky významně vyšší míru, než muži. Ve všech měřených faktorech byla nalezena statistická významnost na hladině významnosti $p \leq 0,05$.

Zjištění v naší práci tak přináší podobné závěry jako v turecké studii Arpacioho (Arpaci et al., 2017) nebo v relativně novém výzkumu z Ománu (Qutishat, Lazarus, Razmy, Packianathan, 2020), i když v tomto případě bez podpoření statistickou signifikancí.

Otázka genderových faktorů tak zůstává nadále otevřenou otázkou, protože řada studií na druhé straně žádné statisticky významné rozdíly mezi pohlavími neprokázala (srov. např. Zamani, Babady Akashe, Abedini, 2016, Adawi, Bragazzi, Argumosa-Villar, Boada-Grau, Vigil-Colet, Yildirim, Del Puente, Watad, 2018, Pavithra, Madhukumar, Mahadeva, 2015 atd.). Jiné studie pak naopak přišly se zjištěním o vyšším výskytu nomofobie mezi muži (srov. např. Daei, et al., Ozdemir, Cakir, Hussain, 2018).

Nomofobie ve vztahu k věku respondentů

Podobně jako u vlivu pohlaví na riziko nomofobního chování, věnují se již realizované výzkumy nebo přehledové analýzy věku jako možnému prediktoru zvyšujícímu pravděpodobnost výskytu tohoto fenoménu. Stejně jako v případě vztahu závislosti na internetu a věku respondentů, byl i v tomto případě použit výpočet korelace za využití statistického softwarového nástroje NCSS.

Tab. 27: Vztah nomofobie k věku respondentů

Faktor	R
Nemožnost komunikace	-0,09**
Ztráta kontaktu (konektivity)	-0,12**
Nemožnost přijímat informace	-0,22**
Ztráta komfortu	-0,16**
SUMA – Úroveň nomofobie	-0,17**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

V souvislosti s prediktory nomofobie mapovanými v předešlých pracích se jako o faktoru zvyšujícím riziko výskytu nomofobních reakcí hovoří zejména o nižším věku (např. Darvishi, Noori, Nazer et al., 2019, Musa, Saidon, Rahman, 2017). Také v našem šetření se prokázalo, že s postupujícím věkem ubývá nomofobie, a to jak ve všech dílčích faktorech (Nemožnost komunikace, Ztráta kontaktu (konektivity), Nemožnost přijímat informace, Ztráta komfortu), tak i v celkové úrovni. Se snižujícím se věkem byly naměřené hodnoty úrovně nomofobie vyšší s velmi vysokou statistickou významností na obou měřených hladinách statistické významnosti ($p \leq 0,05$ i $p \leq 0,01$).

Nomofobie ve vztahu k formě studia

V další úrovni analýzy byl zkoumán vztah míry nomofobie mezi studenty a formou studia. Na základě sebraných dat jsme v rámci operacionalizace vymezili jako podoby variační proměnné dvě skupiny:

1. Prezenční formu studia
2. Kombinovanou formu studia

Tab. 28: Vztah nomofobie k formě studia

Faktor	F test	M=1 prez.	M=2 kombin.
Nemožnost komunikace	14,18*	21,76	21,29
Ztráta kontaktu (konektivity)	24,58*	11,30	10,41
Nemožnost přijímat informace	131,85 *	15,45	13,41
Ztráta komfortu	34,03*	15,79	14,50
SUMA – Úroveň nomofobie	41,64*	64,42	59,22

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Výzkumné portfolio vztahu formy studia a prevalence nomofobie je zatím poměrně chudé, a to jak na úrovni českých prací, tak v rámci mezinárodních projektů. Komparačně jsme proto velmi limitovaní. V dostupných studiích je diskutován spíše vliv ubytování na kolejích (Daei, Azra et al., 2019, Ibraheem, Maher, Ahmed, 2018) než rozdíly mezi kombinovaným a prezenčním studiem. V našem výzkumu jsme zjistili, že ve

všech sledovaných faktorech vykazují studenti prezenční formy studia významně vyšší skóre nomofobie.

Nomofobie ve vztahu ke studované škole

Tab. 29: Výsledky dotazníku NMP-Q podle studované školy

Faktor	F test	M=1 UHK	M=2 ostatní
Nemožnost komunikace	5,87*	22,23	21,22
Ztráta kontaktu (konektivity)	0,10	11,06	11,12
Nemožnost přijímat informace	7,62*	14,68	15,22
Ztráta komfortu	5,02*	15,78	15,29
SUMA – Úroveň nomofobie	1,27	63,9	62,76

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

U faktorů Ztráta kontaktu a SUMA nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly. Významně vyšší úroveň faktoru Ztráta komfortu a celkového součtu nomofobie je u studentů UHK, nemožnost přijímat informace významně více cítí ostatní studenti.

Nomofobie ve vztahu ke studované fakultě a jejímu typu

Stejně jako v oblasti závislosti na internetu jsme sledovali vztah mezi nomofobními tendencemi u respondentů a typem jejich fakulty. I zde jsme využili kategorizaci: 1 – PdF, 2 – humanitně orientované fakulty, 3 – technicky a informaticky orientované fakulty, 4 – přírodovědně orientované fakulty, 5 – zdravotnický orientované fakulty, 6 – ekonomické a matematické fakulty.

Tab. 30: Nomofobie ve vztahu ke studované fakultě

Faktor	F test	1 PdF	2	3	4	5	6
Nemožnost komunikace	24,24*	22,96	21,62	19,20	21,04	23,0	22,62
Ztráta kontaktu (konektivity)	3,02*	11,29	10,93	10,77	10,54	11,42	12,62
Nemožnost přijímat informace	3,05*	15,19	14,019	14,91	14,43	15,32	15,91
Ztráta komfortu	13,02*	16,06	15,16	14,49	15,42	15,93	16,85
SUMA – Úroveň nomofobie	12,13*	65,37	62,48	58,70	62,34	66,93	70,84

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Velmi překvapivě dopadla analýza prevalence úrovně nomofobie i hodnoty jednotlivých faktorů z hlediska typu studované fakulty. Nejnížší hodnoty ve vzájemném srovnání vykazují studenti technicky a informaticky orientovaných fakult, což je nejen neočekávané zjištění, ale také zcela odlišný závěr, než v rozsáhlé studii Dasugpty (Dasugpta et al., 2017), která identifikovala právě studenty technických oborů jako nejrizikovější skupinu.

Mnoho zahraničních výzkumů (viz např. Bartwal, Nath, 2019, Farooqui, Pore, Gothankar, 2018, Gutiérrez-Puertas et al., 2019. Aguilera-Manrique, 2018) identifikuje vysokou míru nomofobie zejména u studentů zdravotnických oborů. Vysoká prevalence tohoto jevu se potvrdila také v našem souboru. Vůbec nejvyšší hodnoty nomofobie však

vykazují studenti ekonomických a matematických fakult, a to ve všech faktorech kromě nemožnosti komunikace.

Studenti pedagogických fakult vykázali v rámci hodnot celkového skóre NMP-Q třetí největší hodnotu. V mezinárodní komparaci mají čeští pregraduální studenti pedagogických fakult lehce nižší míru nomofobie (3,27⁷⁰) než v případě tureckých studentů (Gezgin et al., 2017, Dönmez, Karasu, 2017, Aktay, Kuscu, 2019, Yildirim, 2017) s průměrným hodnocením 3,96, respektive 3,99, 4,19 a 3,89. Také šetření Akhoroze (2019) zjistilo mezi studenty učitelství vyšší skóre (79, 83) než u studentů pedagogických fakult v našem výzkumu (65,40). Důležitost dále oblast nomofobie u budoucích pedagogů sledovat dokládá ojedinělá studie ve Španělsku (Moreno-Guerrero et al., 2020).

8. 2 Prokrastinace mezi studenty vysokých škol

Pro měření prokrastinace byl využit dotazník PSS, jehož struktura je připomenuta v tabulce.

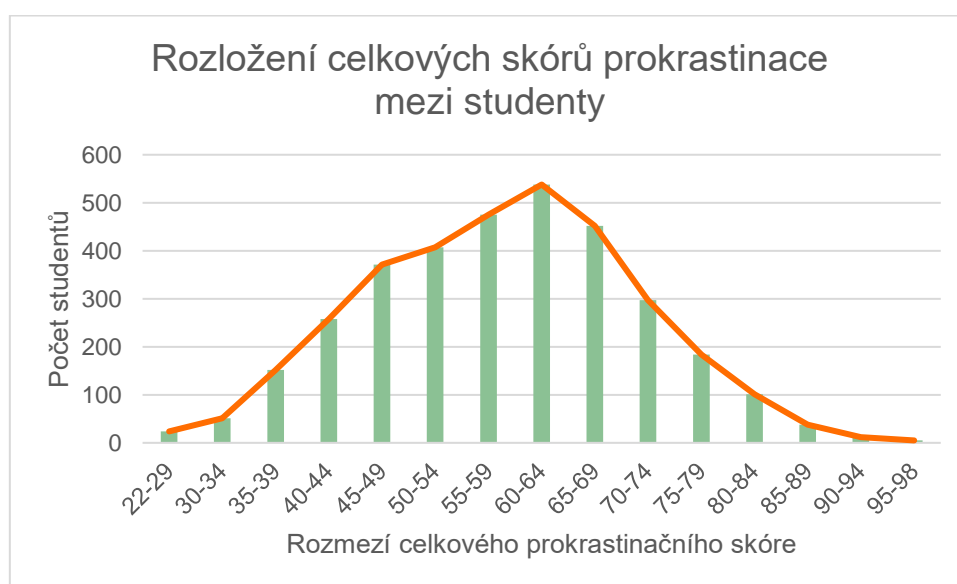
Tab. 31: Měřené faktory dotazníku PSS

F1	Schopnost plánovat
F2	Oddalování
F3	Dělání věcí na poslední chvíli
F4	Dobrý time management
F5	Špatný time management
F6	Skóre

⁷⁰ Ve studii Gezgina a kolektivu (2017) a některých dalších byla použita jiná metodika výpočtu skóre. Namísto obvyklejšího výpočtu celkového NMP-Q skóre získaného součtem všech kódovaných položek bylo použita průměrná známka (kód) z jednotlivých položek dotazníku. V rámci komparace proto uvádíme i u našeho vzorku úroveň nomofobie vyjádřenou tímto způsobem.

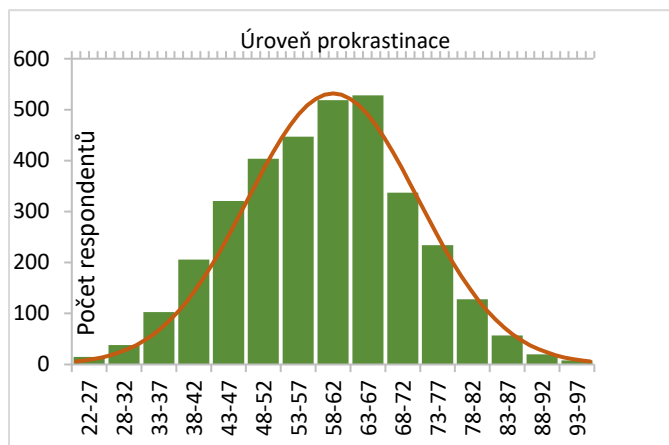
Behaviorální tendence k prokrastinačnímu chování u námi sledovaného výzkumného vzorku vykazovaly srovnatelné hodnoty jako v jiných studiích (např. Gabrhelík, 2008, Schouwenburg, Groenwoud, 2001). Průměrné skóre prokrastinace vypočítané zprůměrováním skóre u jednotlivých položek a zohledněním obráceného skórování u invertních položek je 57,59, což je údaj téměř identický se závěry Schouwenburga a Groenwouda (2001)-57,28, lehce nižší než výsledek Gabrhelíka (2008)-60, 29 (je však třeba brát v úvahu menší velikost vzorku v tomto výzkumu) a naopak nepatrně vyšší než v monitoringu řeckých studentů (Sirois, Pychyl, 2016) s průměrným skóre 55, 30.

Participantův dotazníkový šetření z našeho vzorku tedy vykazují stejné průměrné hodnoty hrubých prokrastinačních skóre. Při aplikaci mírnějších kritérií pro kategorie různé úrovně prokrastinace (Schouwenburg a Groenewoud, 2001, Gabrhelík, 2008), dostaneme následující rozložení:

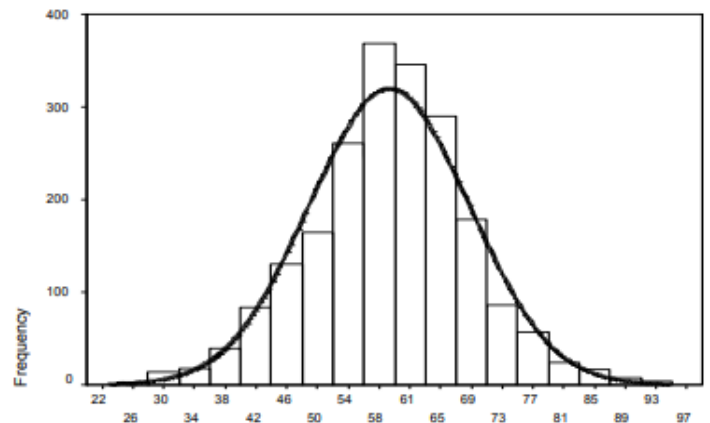


Graf č. 8: Rozložení celkových skóre prokrastinace mezi studenty

Z grafu je patrné, že rozdělení celkových skóre prokrastinace mezi studenty téměř kopíruje normální rozložení potvrzené i jinými výzkumy (např. Schouwenburg, 2005), jak ukazuje pro srovnání následující graf:



Graf č.9: Rozložení skóre u našeho vzorku



Graf č. 10: Rozložení skóre podle Schouwenburga (2001)

Na základě sebraných dat můžeme studenty z výzkumného vzorku rozdělit následujícím způsobem (viz tabulka 32): za neprokrastinujícího (respektive na hranici mírné prokrastinace) nemůžeme označit žádného respondenta. Do kategorie mírných prokrastinátorů (do celkového skóre 52) můžeme zařadit 1087 respondentů, což je necelá třetina vzorku. Mezi středně prokrastinující spadá 1092 respondentů (téměř 33 %) a těžce prokrastinuje 1187 studentů (více než 35 %).

Tab. 32: Distribuce respondentů podle míry prokrastinace

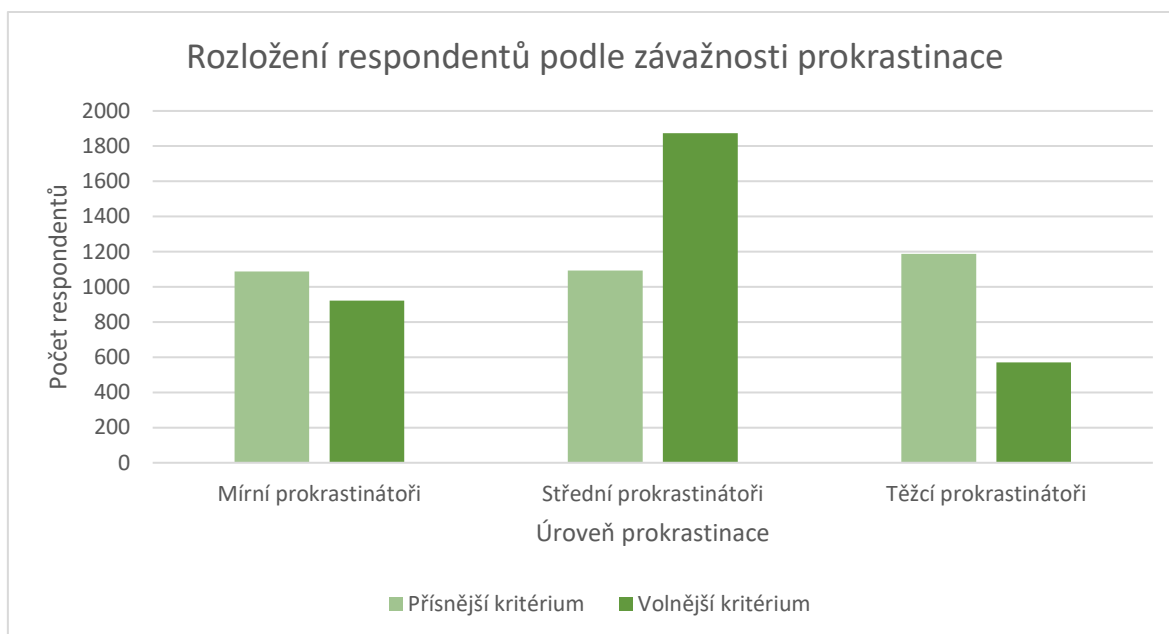
Míra prokrastinace	n	%
Mírní prokrastinátoři	1087	32,29 %
Střední prokrastinátoři	1092	32,44 %
Těžcí prokrastinátoři	1187	35,26 %

Pokud vyjdeme z kritérií stanovených Gabrhelíkem (2008), který má volnější normy pro stanovení jednotlivých intervalů míry prokrastinace, dostaneme následující rozdělení:

Tab. 33: Distribuce respondentů podle míry prokrastinace (volnější normy)

Míra prokrastinace	N	%
Mírní prokrastinátoři	921	27,36%
Střední prokrastinátoři	1874	55,67%
Těžcí prokrastinátoři	571	16,96%

Srovnání obou kritériálních rozložení shrnuje graf č. 11

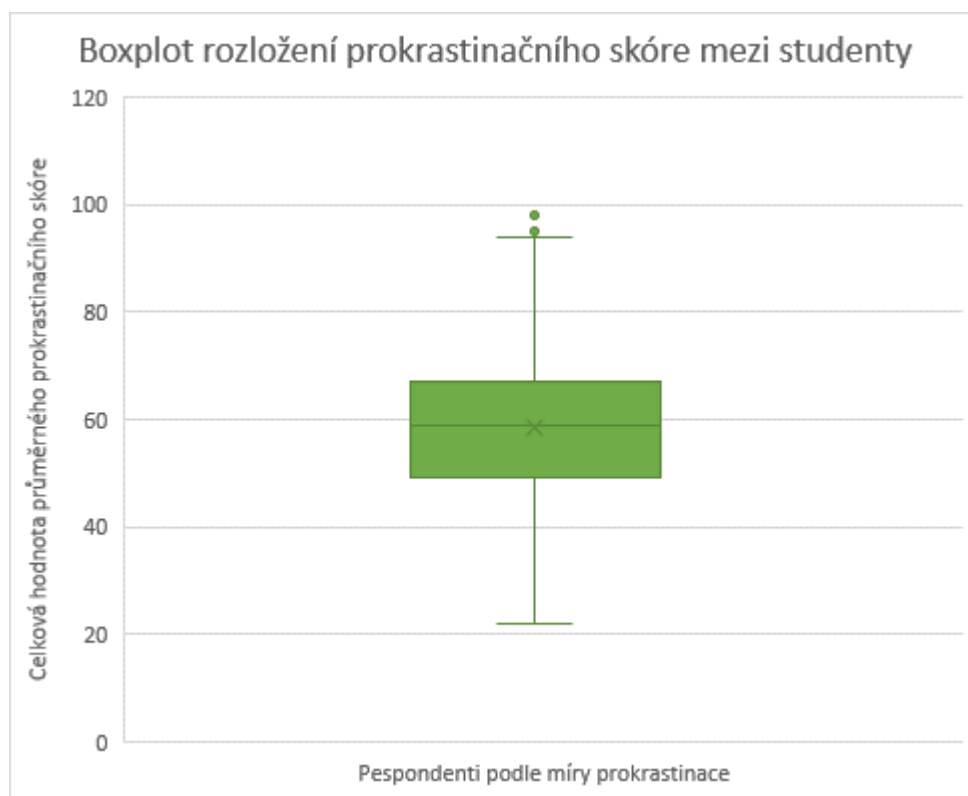


Graf č. 11: Srovnání mírnějšího a přísnějšího kritéria hodnocení prokrastinace

Zejména starší studie (srov. Ferrari, Johnson, McCown, 1995) pracují s mediánovým dělením na dvě kategorie – lehcí prokrastinátoři a těžší prokrastinátoři. V rámci našeho vzorku bychom tak dostali 1650 lehkých prokrastinátorů (49,02 %) a 1716 těžších prokrastinátorů (50,98 %). S touto dichotomií však nadále v textu nepracujeme s ohledem na diskuzi ohledně využití metody „median split“ (srov. Galucci,

2011) a z důvodu absence zdůraznění, že skutečně problémová prokrastinace se objevuje až v extrémních hodnotách.

Určitá míra prokrastinace tedy byla identifikována v podstatě u všech účastníků výzkumu. Překvapivým faktem zůstává to, že celková průměrná míra prokrastinačních tendencí v našem souboru byla srovnatelná s daty udávaných v jiných prevalenčních studiích na populaci vysokoškolských studentů, náš vzorek je ale jiným způsobem diferencován. Větší zastoupení má kategorie mírných prokrastinátorů, méně je naopak zastoupena kategorie těžce prokrastinujících. Naopak v oblasti maxim (extrémních hodnot) je náš vzorek bohatší, což také zvyšuje celkové průměrné skóre. V rámci našeho vzorku tak participanti vykazují sice srovnatelné hodnoty průměrného skóre PSS, ale menší riziko těžké prokrastinace (respektive méně z nich je v této subkategorii zastoupeno). Naopak v oblasti maxim (extrémních hodnot nad 90) je v našem vzorku větší zastoupení. Celkovou distribuci shrnuje následující graf 12.



Graf č. 12: Rozložení prokrastinačního skóre ve vzorku

Níže je uveden celkový přehled dat (průměrů a směrodatných odchylek) za celý dotazník PSS po jednotlivých faktorech.

Tab. 34: Výsledky dotazníku PSS

Faktor	M	SD	Minimum– maximum
Schopnost plánovat	15,50	4,17	5 – 25
Oddalování	15,04	3,59	5 – 25
Dělání věcí na poslední chvíli	5,34	2,42	2 – 10
Dobrý time management	10,43	3,31	4 – 20
Špatný time management	11,25	3,23	4 – 20
Celkové skóre prokrastinace	57,59	12,18	20 – 100

U prvních dvou faktorů je dosažená hodnota mírně nad průměrem, stejně jako u celkového skóre, u dalších dílčích faktorů se blíží průměru. Přehled souhlasů respondentů s jednotlivými položkami za celý dotazník shrnuje další tabulka.

Tab. 35: Výsledky celého dotazníku po položkách

Výrok	M	SD
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.	3,44593	1,180533
2. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním.	3,046643	1,291379
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena.	3,195781	1,287034
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	2,965835	1,51143
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	2,224599	1,200075
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	3,525253	1,28996

7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	2,541295	1,199029
8. Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.	3,143197	1,167283
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	3,331254	1,190808
10. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu.	3,113191	1,232048
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.	2,885027	1,24293
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.	3,266191	1,288824
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem.	3,877005	1,227602
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.	2,770053	1,2311
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.	2,836007	1,218173
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.	2,868687	1,384478
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.	2,479204	1,245264
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.	2,841652	1,083525
19. Opakovaně říkám „udělám to zítra“.	3,107843	1,207192
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.	2,90404	1,265851

Hodnota Cronbach Alpha je v rámci našich dat 0,842133, což je sice o něco nižší než v původní studii s obecnou verzí dotazníku GPS pro obecnou populaci (Lay, 1986), kde činila 0,86, ale srovnatelná v rámci pozdějších studií (0,82, respektive 0,876)

(Hsanagic, Özsağır, 2017). Použitý nástroj tak stále vykazuje velmi dobrou úroveň vnitřní konzistence. GPS má dvě verze – pro obecnou a pro studentskou populaci, přitom položky specificky odlišné pro studentskou verzi dotazníku některé studie (Svarddal, Steel, 2017) hodnotí dokonce jako více přiléhavé pro měření prokrastinace i v obecné populaci.

Tabulka níže shrnuje stejně jako u předchozích dotazníků pořadí všech škálovaných položek podle průměrů souhlasů s nimi.

Tab. 36: Celkové výsledky dotazníku PSS vyjádřené pořadím jednotlivých položek podle

M

Výrok	M	SD
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem.	3,877005	1,227602
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	3,525253	1,28996
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.	3,44593	1,180533
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	3,331254	1,190808
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.	3,26619	1,28882
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena.	3,19578	1,28703
8. Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.	3,14319	1,16728
10. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu.	3,11319	1,23204
19. Opakovaně říkám „udělám to zítra“.	3,10784	1,20719
2. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním.	3,04664	1,29137

4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	2,96583	1,51143
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.	2,90404	1,26585
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.	2,88502	1,24293
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.	2,86868	1,38447
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.	2,84165	1,08352
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.	2,83600	1,21817
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.	2,77005	1,2311
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	2,54129	1,19902
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.	2,47920	1,24526
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	2,22459	1,20007

Z hlediska souhlasů s jednotlivými výroky (faktory) u námi sledované skupiny byly nejvíce souhlasnými výroky položky 13, 6, 1, 9 a 12. Nejsilněji je tak v sebeuposuzování zastoupen faktor „dobré plánování“, což potvrzuje naše zjištění o celkovém menším zastoupení vyšších úrovní prokrastinačních rysů u našich studentů. Významně jsou ale na druhou stranu zastoupeny faktory špatný time management a oddalování, což existenci behaviorálních tendencí prokrastinovat u našeho vzorku potvrzuje, stejně jako u srovnatelných relevantních studií. Přehled výroků, se kterými studenti nejčastěji souhlasili, shrnuje následující tabulka.

Tab. 37: Položky PSS podle nejvyššího souhlasu

Výrok	M	SD
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem.	3,877005	1,23
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	3,525253	1,29
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.	3,44593	1,18
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	3,331254	1,9
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.	3,266191	1,29

Nejnižší míru souhlasu respondenti vyslovovali s položkami, které reprezentují oblast dobrého time managementu (*Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.*), což je v opozici se souhlasem s položkami stejného faktoru viz výše. Absolutně nejvyšší nesouhlas se týkal položky číslo 5 „*Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu*“, což si zasluhuje pozornost v rámci další odborné diskuze o případné aktualizaci jednotlivých položek původního Layova nástroje (přeci jen znění položky už zcela nekoresponduje s životním stylem současné mladé generace) – viz některé výzkumné snahy o jeho zkrácení a vynechání některých položek (Beutel, Klein, Aufenanger, Brähler, Dreier, Müller, Quiring, Reinecke, Schmutzer, Wölfling, 2016, Klingsieck, Fries, 2012).

Tab. 38: Položky PSS podle nejnižšího souhlasu

Výrok	M	SD
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.	2,836007	1,22
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.	2,770053	1,23

7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	2,541295	1,99
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.	2,479204	1,22
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	2,224599	1,20

8. 2. 1 Výsledky dotazníku PSS podle nezávislých proměnných

U všech dat, se kterými jsme dále pracovali, byla pozitivně testována normalita jejich rozložení testy Martinez-Iglewicz (srov. Martinez-Iglewicz, 1981), D'Agostino Kurtosis a D'Agostino Omnibus (srov. D'Agostino, 1970). Pro analýzu byla použita metoda ANOVA statistického programu NCSS (F test) a výpočet korelace (ve stejném softwaru).

Prokrastinace ve vztahu k pohlaví respondentů

Tab. 39: Výsledky dotazníku PSS podle pohlaví

Faktor	F test	M=1 ženy	M=2 muži
Schopnost plánovat	0,17	15,48	15,53
Oddalování	0,24	15,06	15,01
Dělání věcí na poslední chvíli	52,35*	5,15	5,70
Dobrá time management	0,72	10,40	10,49
Špatný time management	0,40	11,28	11,21
Celkové skóre prokrastinace	5,05*	57,28	58,13

* $p \leq 0,05$

Jediným dílčím faktorem, ve kterém jsme objevili statisticky významnou rozdílnost mezi pohlavími, je faktor „dělání věcí na poslední chvíli“. V něm dosahují muži statisticky významně vyšší skóre. Muži mají také celkově statisticky významně vyšší skóre prokrastinace, což odmítá náš předpoklad o nezávislosti prokrastinačních tendencí na genderových faktorech, které v českém prostředí postuloval Gabrhelík (2008) a v zahraničí potvrdila řada studií (Gohil, 2014, Ferrari, Callaghan, Newbegin, 2005). Naopak náš vzorek tenduje k situaci popsané například v indické studii (Wazid, Shahnawaz, Gupta, 2016), nebo v Turecku (Balkis, Duru, 2017), která rozdíly mezi muži a ženami v míře prokrastinace naznačovala (i zde byli mužští respondenti rizikovější), byť na mnohem menším vzorku.

Prokrastinace ve vztahu k věku respondentů

Pro analýzu vztahu věku respondentů a jejich úrovně prokrastinace i úrovně v jednotlivých faktorech byl použit výpočet korelace ve statistickém softwarovém nástroji NCSS. Tabulka shrnuje zjištěné hodnoty.

Tab. 40: Výsledky dotazníku PSS podle pohlaví respondentů

Faktor	R
Schopnost plánovat	-0,12**
Oddalování	-0,12**
Dělání věcí na poslední chvíli	-0,04
Dobrý time management	-0,07**
Špatný time management	-0,12**
Celkové skóre prokrastinace	-0,13**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Předchozí studie (např. Beutel, Klein, Aufenanger et al., 2016, He, 2017) jednoznačně prokázaly velký vliv věku na výskyt prokrastinačních rysů. Mladší věkové kohorty vykazovaly vyšší míru. Také v našem souboru pouze u faktoru Děláním věcí na poslední chvíli nehraje věk žádnou roli, u všech ostatních faktorů je postupující věk respondentů důvodem nižší prokrastinace. To je však třeba interpretovat optikou hypotézy, že s nástupem (mladé) dospělosti se prevalence prokrastinačního chování nesnižuje, ale pouze nabývá jiné podoby (Meirav, Goroshit, 2018).

Prokrastinace ve vztahu k formě studia

Následující tabulka shrnuje výsledky dotazníku PSS ve vztahu k formě studia. Pod kód 1 jsme zařadili studenty prezenční formy studia, pod kód 2 studenty kombinované formy studia.

Tab. 41: Dotazník PSS podle formy studia

Faktor	F test	M=1 prez.	M=2 kombin.
Schopnost plánovat	75,19**	15,74	14,67
Oddalování	34,77**	15,18	14,55
Děláním věcí na poslední chvíli	54,43**	5,46	4,93
Dobrá time management	48,48**	10,59	9,90
Špatný time management	45,31**	11,40	10,75
Celkové skóre prokrastinace	65,39**	58,25	55,31

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

U všech položek vykazují statisticky významně vyšší skóre studenti prezenčního studia. Komparace s daty z jiných výzkumů má značné limitace, protože rozdílům mezi formami studia zatím není věnována taková pozornost jako v případě faktorů jako je věk, pohlaví, osobnostní charakteristiky atd. Studie autorů Garzón Umerenkova, Gil-Flores (2017), která porovnávala prokrastinaci u tradičních a netradičních (kam bychom zařadili

i studenty kombinované formy studia v našich podmínkách) studentů dokonce zjistila větší prokrastinační tendence právě u tzv. netradičních studentů.

Prokrastinace ve vztahu ke studované škole

Dále jsme se opět zajímali (stejně jako u předchozích nástrojů) o rozdílnost studentů Univerzity Hradec Králové v míře prokrastinačních tendencí v komparaci s ostatními studenty. Tabulka č. 42 přináší přehled našich zjištění.

Tab. 42: Prokrastinace podle typu studované školy

Faktor	F test	M=1 UHK	M=2 ostatní
Schopnost plánovat	2,38	15,62	15,41
Oddalování	3,34	15,16	14,95
Dělání věcí na poslední chvíli	6,05**	5,23	5,42
Dobry time management	0,05	10,42	10,44
Špatný time management	5,60**	11,15	11,40
Celkové skóre prokrastinace	2,35	57,93	57,33

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

V celkové úrovni nomofobie vykazují studenti všech vysokých škol v rámci našeho vzorku srovnatelnou míru rizika. Studenti UHK jsou statisticky významně méně riziková ve faktorech Dělání věcí na poslední chvíli a Špatný time management. Naopak ve zbylých faktorech statisticky významné rozdíly nepotvrzujeme.

Prokrastinace ve vztahu k typu studované fakulty

Podle stejného klíče jsme i v případě dotazníku PSS sledovaný vzorek rozdělili podle příslušnosti k fakultě do šesti skupin: 1 – pedagogické fakulty, 2 – humanitně orientované fakulty, 3 – technicky a inženýrsky orientované fakulty, 4 – přírodovědně orientované fakulty, 5 – zdravotnický orientované fakulty, 6 – ekonomické

a matematické fakulty. Tabulku, která shrnuje dosažené hodnoty v jednotlivých skupinách, nalezneme níže.

Tab. 43: Prokrastinace podle typu studované fakulty

Faktor	F test	1 PdF	2	3	4	5	6
Schopnost plánovat	2,20	15,57	15,62	15,55	15,34	14,81	14,92
Oddalování	0,79	15,10	15,21	14,93	14,89	14,88	15,24
Děláním věcí na poslední chvíli	13,01**	5,29	5,70	5,08	5,05	4,78	4,79
Dobrý time management	2,00	10,39	10,32	10,61	10,32	10,06	10,50s
Špatný time management	1,60	11,34	11,34	11,15	11,26	10,74	11,43
Celkové skóre prokrastinace	1,08	57,58	57,86	57,84	57,26	55,78	58,47

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Na rozdíl od výzkumu Bekleyen (2017), který postuloval možný vyšší výskyt prokrastinace u studentů technických oborů, v rámci našeho šetření jsme nezjistili žádné statisticky významné rozdíly v prokrastinačním skóre u studentů různých oborů (respektive fakult orientovaných na různé obory). Pouze u faktoru Děláním věcí na poslední chvíli jsme našli statisticky významné rozdíly: nejvyšší skóre mají humanitně orientované fakulty, nejnižší zdravotnický orientované fakulty.

8.3 Vzájemné korelace nomofobie, závislosti na internetu a prokrastinace u studentů VŠ

Tab. 44: Porovnání výsledků použitých metod:

	PSS	NMP-Q	CIAS
PSS	XXX	0,131554**	0,388304**
NMP-Q		XXX	0,454489**

** $p \leq 0,01$

Ve statistickém programu NCSS jsme za použití korelačního koeficientu zjišťovali vzájemný vztah všech tří použitých výzkumných metod. Jak vyplývá ze získaných dat, všechny metody použité při našem výzkumném šetření spolu velmi úzce souvisí a ovlivňují se. Pokud hodnoty u jedné metody stoupají (resp. klesají), dochází v závislosti na tom k nárůstu nebo poklesu i u těch ostatních.

Vztahem mezi závislostí na internetu a nomofobií se zabývali i Gezgin a Yildirim (2018), kteří rovněž zjistili, že oba fenomény se vzájemně podmiňují s pozitivní korelací (i když v uvedené studii byla pro indikaci závislosti na internetu použita jiná metoda). Jako signifikantní byla také podpořena hypotéza o vztahu mezi úrovní nomofobie a závislosti na sociálních sítích (Gezgin, Cakir, Yildirim, 2018), zjištěna byla i vzájemná korelace závislosti na internetu a závislosti na smartphonech (Yayan et al., 2018).

Vzájemným podmiňováním závislosti na mobilním telefonu a prokrastinací se zabývala práce čínských vědců (Liu, Min, Yue, Cheng, 2018), pozitivní korelace problémového užívání telefonu a prokrastinace byly předmětem zájmu badatelů v Estonsku (Rozgonjuk, Kattago, Täht, 2018).

Jedna z mála prací, která se zabývala vzájemným podmiňováním závislosti (v tomto případě ale chápané ve smyslu dependance a ve vztahu k sociálním sítím), nomofobie a (akademické) prokrastinace, byla další turecká studie (Fettahlioğlu, Çikmaz,

Ateş, 2019). Vzájemnou souvislostí nomofobie, studentské prokrastinace a obecnou tendencí k závislosti na internetu v kontextu pojetí této práce se zabýváme jako první. V rámci našeho souboru můžeme potvrdit, že vyšší úroveň nomofobie je spojena s vyšším skóre závislosti na internetu i vyšší tendencí k akademické prokrastinaci. Naše zjištění však také zdůrazňuje nutnost se vztahy mezi všemi fenomény dále zabývat, protože se potvrzuje jejich vzájemná provázanost.

8. 4 Ověření hypotéz

Pro účely výzkumného šetření byly formulovány následující nulové hypotézy:

H₀1: Pohlaví respondentů nemá vliv na odpovědi v obou dotaznících.

H₀2: Neexistuje statisticky významný vztah mezi věkem respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀3: Neexistuje statisticky významný vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀4: Neexistuje statisticky významný vztah mezi zaměřením fakulty, kterou respondenti studují, a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

H₀5: Mezi jednotlivými použitými metodami není žádný vzájemný signifikantní vztah.

Ověření hypotéz na základě získaných dat a jejich statistického zpracování je pro přehlednost uvedeno po jednotlivých oblastech výzkumu a použitých metodách.

Oblast závislosti na internetu (dotazník CIAS-R)

H₀1: Pohlaví respondentů nemá vliv na odpovědi v obou dotaznících.

V případě dotazníku CIAS-R hypotézu H₀1 zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu o existenci rozdílů mezi pohlavími. Ženy vykazují vyšší toleranci, méně interpersonálních a zdravotních problémů, mají méně narušenu kontrolu nad vlastním chováním. Celkově vykazují muži vyšší výsledky ve škále závislosti na internetu.

H₀₂: Neexistuje statisticky významný vztah mezi věkem respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Také druhou hypotézu na základě našich zjištění zamítáme. Věk je proměnnou, která velmi silně koreluje s úrovní závislosti na internetu. S nižším věkem dochází ke statisticky významně vyššímu výskytu jednotlivých indikačních okruhů závislosti na internetu i celkové tendence k závislosti na internetu obecně. Věk se tak ukazuje být jedním z klíčových faktorů predikujících riziko vzniku závislosti na internetu, což potvrzuje koncepcie digitálních domorodců (viz příslušná kapitola).

H₀₃: Neexistuje statisticky významný vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Forma studia se ukázala být vedle věku druhým významným prediktorem rizika závislosti na internetu. Přestože věkové složení studentů v prezenční a kombinované formě studia se tolik nelišilo, studenti prezenčního studia vykazovali statisticky významně vyšší hodnoty ve všech sledovaných faktorech dotazníku CIAS-R, a to i na hladině významnosti $**p \leq 0,01$. H₀₃ proto můžeme zamítnout jako neplatnou, vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v CIAS-R je statisticky významný.

H₀₄: Neexistuje statisticky významný vztah mezi zaměřením fakulty, kterou respondenti studují, a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Nejvyšší hodnoty závislosti na internetu a v dílčích oblastech Kompulzivní symptomy, Abstinční symptomy a Tolerance v našem vzorku vykazují studenti technicky a informaticky orientovaných fakult. Naopak nejnižší hodnoty závislosti na internetu vykazují studenti zdravotnických fakult. Studenti pedagogických fakult mají ve všech sledovaných faktorech i v celkové úrovni závislosti na internetu v porovnání se studenty ostatních fakult obecně nižší skóre a pohybují se ve všech hodnotách hned za studenty zdravotnických oborů. Hypotézu proto považujeme za vyvrácenou, typ studované fakulty je statisticky významnou proměnnou.

H₀₅: Mezi jednotlivými použitými metodami není žádný vzájemný signifikantní vztah.

Závislost na internetu vyjádřená celkovým skóre za všechny oblasti dotazníku CIAS-R velmi silně koreluje jak s hodnotami skóre z PSS, tak z dotazníku NMP-Q. I pátou hypotézu proto zamítáme a přijímáme její alternativní hypotézu. Mezi CIAS-R a dalšími použitými metodami je velmi významný statistický vztah.

Oblast nomofobie (dotazník NMP-Q)

H₀₁: Pohlaví respondentů nemá vliv na odpovědi v obou dotaznících.

Hypotézu zamítáme jako neplatnou. Mezi pohlavím respondentů a úrovní nomofobie měřenou dotazníkem NMP-Q je statisticky významný vztah. Zatímco v případě závislosti na internetu dominovali muži, v případě nomofobie dosáhly ženy významně vyššího skóre, a to jak celkově, tak ve všech komponentech (faktorech).

H₀₂: Neexistuje statisticky významný vztah mezi věkem respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

S postupujícím věkem ubývá nomofobie, a to jak ve všech dílčích faktorech (Nemožnost komunikace, Ztráta kontaktu (konektivity), Nemožnost přijímat informace, Ztráta komfortu) i v celkové úrovni. Se snižujícím se věkem byly naměřené hodnoty úrovně nomofobie vyšší s velmi vysokou statistickou významností na obou měřených hladinách statistické významnosti ($p \leq 0,05$ i $p \leq 0,01$). Hypotézu H₀₂ zamítáme a přijímáme její alternativní hypotézu.

H₀₃: Neexistuje statisticky významný vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Ve všech sledovaných faktorech (tím pádem i v celkové úrovni nomofobie) vykazují studenti prezenční formy studia významně vyšší skóre nomofobie. Také třetí hypotézu proto vyvracíme a přijímáme její alternativu.

H₀₄: Neexistuje statisticky významný vztah mezi zaměřením fakulty, kterou respondenti studují, a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Na hladině významnosti $p \leq 0,05$ vykazují ve všech sledovaných faktorech studenti prezenční formy studia významně vyšší skóre nomofobie. Také forma studia tak má významný vztah k výsledkům dotazníku NMP-Q a na základě námi získaných dat hypotézu H₀₄ zamítáme jako falzifikovanou.

H₀₅: Mezi jednotlivými použitými metodami není žádný vzájemný signifikantní vztah.

Hypotézu zamítáme a přijímáme její alternativní hypotézu o existenci významného vztahu jednotlivými metodami. Hodnoty získané dotazníkem NMP-Q signifikantně korelují s hodnotami z dotazníků CIAS-R a PSS. Čím více jedinec tenduje k nomofobnímu chování, tím větší u něj existuje riziko vzniku a rozvoje závislosti na internetu nebo akademické prokrastinace.

Oblast prokrastinace (dotazník PSS)

H₀₁: Pohlaví respondentů nemá vliv na odpovědi v obou dotaznících.

Na rozdíl například od výzkumu Gabrhelíka (2001) se v našem případě nezávislost prokrastinace na pohlaví nepotvrdila. Z hlediska dílčích faktorů byla sice vazba na pohlaví respondentů objevena jen v případě faktoru „dělání věcí na poslední chvíli“. Muži však kromě tohoto faktoru vykazovali významně vyšší skóre, což je podstatnější, také v celkové míře prokrastinace. Hypotézu tedy zamítáme, v našem vzorku jsou muži statisticky významně vyšší prokrastinátoři.

H₀₂: Neexistuje statisticky významný vztah mezi věkem respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Hypotézu zamítáme. Pouze u faktoru „Dělání věcí na poslední chvíli“ nehraje z celého dotazníku věk žádnou roli, u všech ostatních faktorů je klesající věk respondenta spojen také s vyšší mírou prokrastinace a s vyššími skóre ve zbylých faktorech.

H₀₃: Neexistuje statisticky významný vztah mezi typem studia respondentů a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Hypotézu H₀₃ jsme na základě našich dat nepotvrdili. Forma studia je významným faktorem, který ovlivňuje prokrastinační tendence u studentů. Studenti kombinované formy studia prokrastinují méně, a to i z hlediska jednotlivých dílčích faktorů.

H₀₄: Neexistuje statisticky významný vztah mezi zaměřením fakulty, kterou respondenti studují a dosaženým skóre v jednotlivých dotaznících.

Hypotézu H₀₄ přijímáme jako platnou a alternativní hypotézu zamítáme. U faktoru Dělení věcí na poslední chvíli jsme sice našli statisticky významné rozdíly: nejvyšší skóre mají humanitně orientované fakulty, nejnižší zdravotnický orientované fakulty. V žádném jiném faktoru a především v celkovém skóre jsme ale neprokázali žádný statisticky významný vztah k typu studované fakulty. Typ studované fakulty tedy podle našeho zjištění nemá statisticky významný vztah s mírou prokrastinace.

H₀₅: Mezi jednotlivými použitými metodami není žádný vzájemný signifikantní vztah.

Hypotézu zamítáme. Míra prokrastinace je vyšší u studentů, kteří vykazují vyšší hodnoty také v případě závislosti na internetu a nomofobie. Jednotlivé dotazníkové metody mezi sebou velmi silně korelují.

8. 5 Shrnutí výsledků výzkumného šetření a diskuze

V rámci disertační práce byl realizován výzkum s kvantitativním designem na velmi zajímavém vzorku vysokoškolských studentů s celkovým počtem 3366 respondentů. Cílem bylo identifikovat rizika spojená s využíváním ICT technologií (se zvláštním zřetelem na tzv. nová média) u studentů vysokých škol a popsat míru rizikovosti chování studentů VŠ v kyberprostředí, komparovat rozdíly mezi chováním mužů a žen, stejně jako mezi jednotlivými věkovými kategoriemi studentů a jejich jednotlivými skupinami.

V kontextu realizovaného výzkumného šetření došlo nejen k verifikaci či falzifikaci konstruovaných hypotéz, ale získaná data přináší také mnoho zajímavých poznatků s potenciálem přesahu do teoretické diskuze i směrem k obohacení praxe.

Soustředili jsme se na klíčové fenomény mezi současnými online riziky, a to závislost na internetu, nomofobii a akademickou prokrastinací. Zvláštní pozornost jsme soustředili na studenty pedagogických fakult, s ohledem na jejich budoucí edukační/preventivní působení.

V oblasti závislosti na internetu studenti v rámci našeho vzorku nevykazovali hodnoty, které by se extrémně lišily od jiných srovnatelných prevalenčních studií (srov. Salehi, Norozi, Khalili, Hojjat, Danesh, 2013). Průměr součtu hrubých skóreů za jednotlivé oblasti činil 44,03, což potvrdilo námi očekávaný a mnoha studii potvrzený vysoký výskyt rizika závislosti na internetu mezi studenty vysokých škol.

Při aplikaci screeningového kritéria nalezneme v našem vzorku přes 12 % závislých, dokonce při aplikaci diagnostického kritéria téměř 6 % (těžce) závislých studentů indikovaných pro odbornou intervenci (srov. Ko, Mak, Chou, Lai, 2014, Metin, Saracli, Otasoy et al., 2015 atd.).

Také v oblasti nomofobie jsou námi získaná data srovnatelná s jinými populačními studii na segmentu univerzitních studentů. Celkové průměrné nomofobní skóre na vzorku našich studentů je téměř totožné se závěry studií Malcolma a Caina (2019) z USA, liší se však distribuce jednotlivých úrovní rizika. Naši studenti mají nižší počet jedinců v nejrizikověji skupině, naopak téměř dvojnásobně vyšší zastoupení v kategorii mírná nomofobie. Obě skupiny pak srovnatelně vykazují minimální počet studentů bez známek nomofobie, což potvrzuje předpoklad studentů vysokých škol jako nejhroženější skupiny (Bivin, Preeti, Praveen, Thulasi, Jinto, 2013).

Průměrné prokrastinační skóre na základě škály PSS mezi našimi respondenty činilo hodnotu 57,59, což je hodnota, která přesně koresponduje s výskytem prokrastinace reportovaným jinými studii (Gabrhelík, 2008, Schouwenburg, Groenwoud, 2001, Sirois, Pychyl, 2016), kde se hodnoty pohybovaly v rozmezí 55,30 až 60,29.

Celkově tak můžeme říci, že na základě našeho vzorku můžeme české studenty vysokých škol považovat za velmi rizikové jak z hlediska prokrastinačních tendencí, tak z hlediska rizika výskytu závislosti na internetu, respektive závislosti na mobilním telefonu (nomofobie). Zároveň jsou tato rizika v podstatě srovnatelná se studenty z jiných zemí (nejen západního světa).

Zajímavé výsledky přinesla komparace jednotlivých oblastí ve vztahu ke genderovým faktorům. Muži vykazovali významně vyšší riziko v případě závislosti na internetu, a to ve všech faktorech, ženy naopak vykazovaly vyšší nárůst tolerance. Vyšší zastoupení závislých mužů potvrzuje situace v oblasti klasických látkových závislostí. Optikou současné adiktologie se ženy zdají být z genderového hlediska totiž celkově méně rizikové.

V obecnějším adiktologickém kontextu například ženy tvoří přibližně čtvrtinu všech osob se závažnými problémy souvisejícími s užíváním nelegálních drog, podle studie ESPAD byl také výskyt pravidelného kouření, rizikové konzumace alkoholu nebo prevalence užití nelegálních drog dlouhodobě vyšší mezi chlapci, byť je v posledních letech pozorován trend postupného vyrovnávání rozdílů mezi pohlavími (např. výrazný je tento trend u konopných látek) (Mravčík a kol, 2018). Zvláště u mladších dětí se ukazuje, že dříve pozorovaný vzorec, kdy vyšší výskyt užívání konopných látek, kouření tabákových cigaret i užívání dalších, nelegálních drog vykazovali chlapci, se změnil a rozdíl mezi chlapci a dívkami se vyrovnal (Chomynová, Csemy, Mravčík, Viktor, 2016).

Genderovými rozdíly v oblasti tohoto jevu je tak důležité se zabývat i do budoucna, protože jak naznačují některé studie (Hsieh, Hsiao, Yang, Liu, Yen, 2018), ženy mohou právě z hlediska genderové odlišnosti vykazovat nižší míru rizika závislosti na internetu globálně, ale latentně mohou být ohroženy některým z jejich konkrétních subtypů.

To potvrzuje i fakt, že ženy byly v našem výzkumu výrazně více nomofobní. Jedno z možných vysvětlení může souviset s faktem, že (poměrně překvapivě⁷¹), pro studenty není důležité pravidelné připojování k sociálním sítím, správa vlastních profilů nebo online identity. Studenti se mnohem více bojí ztráty kontaktu s přáteli nebo rodinou, nemožnosti přijímat informace a vlastního diskomfortu při nemožnosti smartphone používat, což může souviset se zjištěnou větší potřebou žen online komunikovat (Kapucu, Akar, 2018) a se studií poukazující na rozdílný typ komunikace mezi pohlavími skrze mobilní telefon v rámci sociálních vztahů (Aguilera-Manrique, Márquez-Hernández, Alcaraz-Córdoba, Granados-Gámez, Gutiérrez-Puertas, et al., 2018).

Naopak muži byli kromě oblasti závislosti na internetu významně rizikovější také v oblasti prokrastinace. Ve většině dílčích faktorů sice významné rozdíly nalezeny nebyly, muži však vykazovali signifikantně vyšší celkovou úroveň nomofobie, což považujeme za překvapivé zjištění v kontextu předchozích studií (Gabrhelík, 2008, Gohil, 2014, Ferrari, Callaghan, Newbegin, 2005 atd.), které předpokládaly nezávislosti prevalence prokrastinačního chování na pohlaví.

Věk se ukázal být faktorem, který pozitivně koreluje se všemi třemi oblastmi rizik. Mladší respondenti vykazovali vyšší rizika závislosti na internetu i nomofobie a více tendovali k prokrastinačnímu chování. To koresponduje s názorem Helsper (2008), která tvrdí, že mladí lidé považují na rozdíl od starší generace online rizika za běžnou součást svých životů podobně jako rizika offline, a upozorňuje, že mladá generace více tenduje k ignorování rizik, podceňuje jejich prevenci a méně často směřuje k vyhledání pomoci než generace starší.

To částečně potvrzuje i zjištění, že prezenční forma studia je proměnnou, která významně zvyšuje přítomnost všech tří sledovaných rizik. To může na jedné straně potvrdit hypotézu o rizikovém vlivu věku vyoňující se dospělosti (viz net generace), na druhé straně však náš vzorek i v oblasti kombinovaného studia reprezentoval většinu

⁷¹ Zatímco studie Arpacioho (Arpaci, Baloğlu, Özteke, Kesici, 2017) naznačuje vyšší důležitost připojování se na sociální sítě (právě u více nomofobních žen), v rámci našeho zjištění není tato oblast pro studenty tak důležitá.

studentů z mladé generace, proto si oblast vztahu formy studia k výše popsaným rizikům zaslouží další výzkumné podchycení.

Stejně tak si pozornost dalších studií zaslouží potenciální vliv studovaného oboru, respektive jeho zaměření. Zatímco v případě prokrastinačního chování jsme nezjistili významné rozdíly mezi studenty jednotlivých fakult, v případě závislosti na internetu se jako nejrizikovější skupina (podle očekávání) jeví studenti oborů zaměřených na informatiku a technické vědy. Naopak (v tomto případě překvapivě a v rozporu se zjištěními předchozích výzkumů) se tato skupina ukázala jako nejméně nomofobní.

Studenti pedagogických fakult, které ve většině případů chápeme jako budoucí pedagogické pracovníky, vykazují v oblasti online rizik v kontextu našeho vzorku průměrnou rizikovost. Mají o něco nižší tendenci k závislosti na internetu a průměrné, v některých oblastech dokonce lehce vyšší hodnoty nomofobie. V prokrastinačním chování jsme žádné statisticky významné oblasti mezi studenty nepozorovali.

Přestože všechny tři použité výzkumné nástroje jsou standardizovanými dotazníkovými škálami ověřenými v tuzemských i zahraničních studiích, vykazují velmi dobrou vnitřní konzistenci opakovaně spočítanými vysokými hodnotami Cronbachova alfa v odpovídajícím rozmezí (srov. Kilic, 2016), jsme si vědomi některých limitů našeho výzkumu.

V první řadě, přestože výzkumný vzorek je nutné považovat jako velmi početný i v kontextu jiných studií, nelze ho s ohledem na jeho konstrukci považovat za reprezentativní. Data získaná v naší studii tak je nutné vnímat jako důležitý vhled do online rizikového chování cílové skupiny, interpretačně je však nutné brát zřetel na omezenou možnost generalizace našich závěrů (které však korespondují se zjištěními jiných výzkumů, což tento problém minimalizuje). Konstrukce vzorku nicméně kopíruje genderové rozložení v obecné populaci vysokoškolských studentů v rámci ČR, zohledňuje případná lokální specifika oslovením studentů napříč univerzitami v ČR i SR (byť zde jen v jednom případě) i rozdíly různě zaměřených univerzit nebo jejich součástí. V budoucnu by tyto limity mohly být sníženy zapojením většího množství respondentů z méně zastoupených skupin tak, aby se vzorek více heterogenizoval. V našich dalších výzkumných snahách bude také maximální snaha o co největší reprezentativnost vzorku.

Limitujícím faktorem může být i samotná sebeposuzovací struktura všech tří použitých nástrojů, což je moment, kterého jsou si vědomi i sami tvůrci (Yildirim, Correia, 2015). Určitá míra vlivu sociální desirability je pak při interpretaci výzkumů pracujících se sebedopisnými metodami v podstatě normou. Například podle výzkumu de Martela (2008) pochází zjištění, že z počtu 14275 studií, které používaly sebeposuzovací škály, jich jenom 31 (0,2%) použila také nějakou formu škály měřící desirabilitu.

Při vědomí si vlivu tohoto jevu, pak má výzkumník v zásadě tři možnosti: Zamítnout data získaná od daného probanda, opravit data zkreslená sociální desirabilitou nebo si pouze být vědom vlivu zkreslení dat sociální desirabilitou (Nederhof, 1985). Podle Gladyszové, Pechové a Dostála (2015) však prakticky při zamítnutí dat ztratíme veškeré informace, což obvykle není reálné východisko. Oprava dat zkreslených sociální desirabilitou je ideálním řešením, ovšem neřeší otázku, jak nezkruslená data získat. V závěru je tedy možná nejhodnější bod pouhé uvědomění si přítomnosti sociální desirability a kritický pohled na data.

Pozornost je také třeba při interpretaci věnovat specifiku našeho vzorku, který poněkud netypicky obsahoval i zástupce studentů kombinované formy studia. Ti se sice věkem ve většině případů řadili k zástupcům stejné generace jako studenti prezenční formy, přítomnost starších studentů nad 40 let však přeci jen zvýšila jejich průměrný věk. To může být limit s ohledem na ostatní paralelní studie, které většinou zahrnují pouze prezenční studenty, zároveň však s ohledem na unikátní konstrukci vzorku mohou znamenat jistou výhodu pro originalitu studie. Naše data tak mohou v určitých oblastech vyplnit mezeru, která ve výzkumném poli existovala (Srov. Wu, Lee, Liao, Chang, 2015).

Závěr

Nomofobie a závislost na internetu patří mezi velmi aktuální a potenciálně vysoce rizikové jevy, které v mnoha případech u vysokoškolských studentů prohlubují prokrastinační chování (online prokrastinace, cyberslacking) a způsobují celou řadu fyzických, mentálních i behaviorálních problémů. Disertační práce si kladla za cíl identifikaci vybraných aktuálních podob rizik spojených s používáním nových digitálních technologií. Společnou osou, která prostupuje všemi zkoumanými oblastmi, je závislost na technologiích, která se jeví jako významný prediktor i následek daných podob rizikového chování.

Zatímco většina zahraničních, ale především českých prací se zaměřuje na populaci dětí a mládeže, populace vysokoškolských studentů, mladých lidí v období vynořující se dospělosti představuje skupinu, která je, i podle zjištění naší práce, opomíjena neprávem. Generačním složením je současná populace studentů zajímavou skupinou mixující první a druhou generaci digitálních domorodců, kteří vykazují často vyšší tendenci k online riskování, což potvrzuje i naše práce.

Výstupy výzkumu tak mohou v teoretické rovině obohatit současnou odbornou diskuzi na téma rizik kyberprostoru o nové aktuální poznatky. V praktické rovině mohou pomoci k hlubšímu pochopení online chování současných studentů s akcentem na jeho rizika s možnou aplikací do praktické roviny, například v oblasti prevence rizikového chování v edukační realitě terciárního vzdělávání.

Studenti vysokých škol jsou právě v primární prevenci rizikového chování velmi specifickou kategorií účastníků, vzhledem k omezenému portfolio efektivních preventivních intervencí. To je dáno vyšším intelektem, (minimálně vnímanou) vyšší úrovní informovanosti o daném riziku, určitou autonomií statusu vysokoškolského studenta a také specifickými potřebami vyžadujícími odlišný přístup (Miovský, 2010).

Preventivní aktivity u této skupiny pak lze vnímat z hlediska dvou dimenzí: aktivity zaměřené přímo na studenty jako na cílovou skupinu a aktivity mířené do oblasti budoucí preventivní role studentů v pozici rodiče, nebo profesionála, které podle Fialové (2019) zatím chybí. Role dospělých, zejména rodičů a pedagogů, je přitom podle dostupných studií v prevenci rizikového chování online u dětí a mládeže nezastupitelná (Valcke et al., 2011).

Zajímavou skupinu pak tvoří zejména studenti pedagogických fakult s ohledem na jejich budoucí roli v primární prevenci rizikového chování. V rámci bio-psycho-socio-spirituálního modelu je totiž přítomnost signifikantních autorit, jejichž absence jsou často nahrazeny rizikovými faktory (srov. Kudrle, 2003), klíčovým faktorem pro efektivitu preventivních strategií. U budoucích pedagogů je tak třeba anticipovat jejich budoucí (byť jen funkcionální) roli v prevenci rizikového chování u jejich žáků v souvislosti s „atraktivizací“ zdravého životního stylu bez přítomnosti nežádoucích projevů chování (srov. Bém, Kalina, 2003, s. 275). V této souvislosti se hovoří o funkci tzv. intermediátorů (tamtéž, s. 279), kteří mají velký potenciál v pozitivním modelování ostatních jedinců, mohou být jejich vzorem a cílová skupina jim ochotně naslouchá. Na základě výše uvedeného spatřujeme jednu z hlavních úloh autority preventisty v primární prevenci ve vytváření jakéhosi pozitivního intermediačního modelu. Vycházíme zde z obecně uznávaného pedagogického principu názornosti. Vzhledem k tomu, že především cílová skupina ohrožených dětí a mládeže má relativně velkou schopnost napodobování těchto modelů, je nutné v rámci primární prevence s pozitivními vzory vhodně pracovat a hojně jejich vlivu využívat (srov. Skácelová, 2003, s. 292).

Oblast rizikového chování současných vysokoškolských studentů v kyberprostoru zůstává tématem s vysokým potenciálem dalšího zkoumání, s prostorem pro odbornou interdisciplinární diskuzi, s nutností se tématem dále zabývat a potřebou do praxe přinášet výstupy, které mohou dané cílové skupině se zjištěnými problémy pomoci. Jak uvádí celá řada současných konceptů, vysokoškolští studenti jsou totiž skutečně v mnoha ohledech více než digitálními domorodci a net-generací, digitálními uprchlíky a generací ztracenou v kyberprostoru.

Seznam zdrojů

Abbasi, I, Alghamdi, N. The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. In: *International Journal of Psychological Studies*, vol. 7, no. 1, 2015. p59. ISSN 20117922

ADAWI, M. et al. Translation and Validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian Language: Exploratory Factor Analysis. In: *JMIR Mhealth Uhealth*, vol. 6, no. 1, 2018. ISSN 2291-5222

ADAWI, M., BRAGAZZI, N., VILLAR, L., BOADA-GRAU, J., VIGIL-COLET, A. et al. 2018). Translation and validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in the Italian language: insights from factor analysis. In: *The Journal of Medical Internet Research*, vol. 6, no. 1, 2018. ISSN 2291-5222.

AGUILERA-MANRIQUE, G., MÁRQUEZ-HERNÁNDEZ, V.V., ALCARAZ-CÓRDOBA, T., GRANADOS-GÁMEZ, G., GUTIÉRREZ-PUERTAS, V., GUTIÉRREZ-PUERTAS, L. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. In: *PLoS ONE*, vol. 13, no. 8, 2018. ISSN 1932-6203

AGUILERA-MANRIQUE, G., MÁRQUEZ-HERNÁNDEZ, V.V., ALCARAZ-CÓRDOBA, T., GRANADOS-GÁMEZ, G., GUTIÉRREZ-PUERTAS, V., et al. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. In: *PLOS ONE*, vol. 13, no. 8, 2018. ISSN 1932-6203

AHMED, S. et al. Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. In: *Indian journal of psychiatry*, vol. 61, no. 1, 2019. p. 77-80. ISSN 0019-5545.

AHMED, S., POKHREL, N., ROY, S. SAMUEL, A. Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. In: *Indian Journal of Psychiatry*, vol. 61, no. 1, 2019. p. 77-80. ISSN 0019-5545.

AK, N. Y., YILDRIM, S. Nomophobia among undergraduate students: the case of a turkish state university. In: *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, vol. 9, no. 4, 2018. ISSN 1309-6249.

AKHOROZ, M. Examining the relationship between personality traits and nomophobia among preservice teachers. Middle East Technical University, 2019. ISBN neuv.

AKTAY, E. G., KUSCU, H. P. Primary School Teacher Candidates and Nomophobia. In: *International Technology and Education Journal*, vol. 3, no. 1, 2019. ISSN: 2602-2885

AL HADIDI, FADI, ALRYALAT, S., ALDEEN BSISU,R. et al. Association between mobile phone use and neck pain in university students: A cross- sectional study using numeric rating scale for evaluation of neck pain. *PLoS ONE*. 2019

ALAM, M., QURESHI, M., SARWAT, A., HAQUE, Z., MASROOR, M., MAKKI, M., BAIG, I., MUNIR, M., EHTESHAM, M., ASLAM, S. Prevalence of Phantom Vibration Syndrome and Phantom Ringing Syndrome (Ringxiety): Risk of Sleep Disorders and Infertility among Medical Students. In: *International Journal of Advanced Research*, vol. 2, no. 12, 2014. p. 688-693. ISSN 2320-5407

ALAVI, S. S., FERDOSI, M., JANNATIFARD, F., ESLAMI, M., ALAGHEMANDAN, H., SETARE, M. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. In: *International Journal of Preventive Medicine*, vol. 3, no. 4, 2012. p. 290–294. ISSN: 2008-8213.

ALI, M., MIRAZ, D. The Cultural Impact of Diffusion of IT Innovation in World Society..In *Conference: International Conference on Recent Advances in Computer Systems (RACS-2015)*. At Ha'il: Saudi Arabia, 2015. ISBN neuu.

ALIZAMAR, A., IFDIL, I., TAUFIK, T., SYAHNIAR, S., AFDAL, A., HARIKO, R. et al. Measuring internet addiction: adaptation and validation of the Chen Internet Addiction Scale (CIAS) on Indonesian version. In: *Journal of Physics: Conference Series*, 2018. ISSN 17426588.

ALKHAMISI, A., MONOWAR, M. Rise of Augmented Reality: Current and Future Application Areas. In: *International Journal of Internet and Distributed Systems*, vol. 01, 2013. p. 25-34. ISSN 2327-7165.

ALTUNA, J., MARTÍNEZ DE MORENTIN, J., LAREKI, A. The impact of becoming a parent about the perception of Internet risk behaviors. In: *Children and Youth Services Review*. vol. 110, 2020. ISSN 14777487

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA, 2013. ISBN 978-0890425558.

American Society of Addiction Medicine (ASAM). *Public Policy Statement: Definition of Addiction*, 2019. ISBN neuu.

ANDREASSEN, C., TORSHEIM, T., BRUNBORG, G., PALLESEN, S. Development of a Facebook Addiction Scale. IN: *Psychological reports*, vol. 110, 2012. 501-17. 201210.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517.

ARGUMOSA-VILLAR, L., BOADA-GRAU, J., VIGIL-COLET, A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). In: *J. Adolesc*, vol. 56, 2017. p. 127–135. ISSN 0197 – 0070

Arpac, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H., Kesici, Ş. Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. In: *J Med Internet Res*, vol. 19, no. 12, 2017. ISSN 1438-8871

ARPACI, I. et al. Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. In: *Journal of medical Internet research* vol. 19, no. 12, 2017. ISSN 14394456

ASENSIO CH., DIAZ MALDONADO L, GARROTE MORENO, L. Nomophobia: Disorder of the 21st Century. In: *Semergen*, vol. 44, no. 7, 2018. p. 117–18. ISSN 1138-3593.

ASHRAFIOUN, L., BONAR, E. E. Tanning addiction and psychopathology: Further evaluation of anxiety disorders and substance abuse. In: *Journal of the American Academy of Dermatology*, vol. 70, no. 3, 2014. p. 473-80 ISSN 0190-9622.

BALKIS, M., DURU, E. Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. In: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 15, no. 1, 2017. p. 105–125. ISSN 16962095

Barry, D. et al. Obesity and its relationship to addictions: is overeating a form of addictive behavior? In: *The American journal on addictions*, vol. 18, no. 6, 2009. p. 439-51. ISSN 1055-0496.

BARTWAL, J., NATH, B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. In: *Med. J. Armed Forces India*, 2019. ISSN 03771237

BATURAY, M. H., TOKER, S. An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. In: *Computers in Human Behavior*, vol. 50, 2015. p. 358-366. ISSN 0747-5632.

BAUER, W., HÄMMERLE, M., SCHLUND, S. VOCKE, CH. 2015. Transforming to a Hyper-connected Society and Economy – Towards an “Industry 4.0”. In: *Procedia Manufacturing*. no. 3., 2015. ISSN: 2351-9789.

BAUMAN, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Cambridge, UK: Polity Press, 2012. Print. ISBN 9780745657011.

BECK, Ulrich. *Riziková společnost: na cestě k jiné moderně*. Třetí vydání. Přeložil Otakar VOCHOČ. Praha: Sociologické nakladatelství, 2018. Post (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-267-8.

BECK, Ulrich. *Riziková společnost: na cestě k jiné moderně*. Třetí vydání. Přeložil Otakar VOCHOČ. Praha: Sociologické nakladatelství, 2018. Post (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-267-8.

BEKLEYEN, N. Understanding the Academic Procrastination Attitude of Language Learners in Turkish Universities. In: *Educational Research Review*, vol. 12, 2017. p. 108-115. ISSN 1990-3839

BELL, D. *The Coming of Post-Industrial Society*. New York: Basic Books, 1973. ISBN 978-01-4055-115-0

BÉM, P., KALINA, K. Úvod do primární prevence: východiska, základní pojmy a přístupy. In KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. s. 275-284 Praha : Úřad vlády ČR, 2003. ISBN 80-86734-05-6

BENAROUS, X., MORALES, P., MAYER, H., IANCU, C., EDE, Y., COHEN, D. Internet Gaming Disorder in Adolescents With Psychiatric Disorder: Two Case Reports Using a Developmental Framework. In: *Frontiers in Psychiatry*, vol. 10, no. 10, 2019. p. 336 ISSN 1664-0640.

BENDL, S. *Jak předcházet nekázni aneb kázeňské prostředky*. Praha: ISV, 2004. ISBN 80-86642-14-3.

BENDL, S. *Školní kázeň v teorii a praxi*. Učebnice pro studenty učitelství. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-432-2.

BENKOVIČ, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti. In: *Psychiatrie Pro Praxi*, vol. 8, no. 6, 2007. ISSN 1803-5272.

BETONCU, O., OZDAMLI, F. The Disease of 21st Century: Digital Disease. In: *TEM Journal*, Vol. 8, No. 2, 2019. ISSN 2217-8309.

BEUTEL, M., KLEIN, E., AUFENANGER, S., BRÄHLER, E., DREIER, M., MÜLLER, ET al. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. In: *PloS one*, vol. 11, 2016. ISSN 1932-6203

BEZERRA, D., SAMPAIO, L. V., LANDIM, L. A. Diagnosis of vigorexia and muscular dysmorphia in university of the health area. In: *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, vol. 38. 2018. p. 179-182. ISSN 0211-6057.

BHATTACHARYA, S., BASHAR, M. A., SRIVASTAVA, A., SINGH, A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. In: *Journal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 8, no. 4, 2019. p. 1297-1300. ISSN 2249-4863.

BIAGI, S. *Media Impact: An Introduction to Mass Media*. Boston: Cengage learning, 2012. ISBN 78-1111346362

BILLIEUX, J., VAN DER LINDEN, M., ROCHAT, L. The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. In: *Applied Cognitive Psychology*, vol. 22, no. 9, 2008. p. 1195-1210. ISSN 1099-0720.

BIPETA, R., YERRAMILI, S., KARREDLA, A., GOPINATH, S. Diagnostic Stability of Internet Addiction in Obsessive-compulsive Disorder: Data from a Naturalistic One-year Treatment Study. *Innovations in clinical neuroscience*. 12. 14-23.2015.

BIVIN, J.B., PREETI, M., PRAVEEN, CH., JINTO, P. Nomophobia - do we really need to worry about?. In: *Reviews of Progress*, vol. 1, no. 1, 2013. ISSN 2321-3485.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

- BLOCK JJ. Issues for DSM-V: internet addiction. In: *Am J Psychiatry*, vol. 165, 2008. p. 306-7.2008.
- BRAGAZZI, N. L., DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. In: *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 16, no. 7, 2014. p 155-160 ISSN 2642-1747.
- BRANLEY, D., COVEY, J. Is exposure to online content depicting risky behavior related to viewers' own risky behavior offline? In: *Computers in Human Behavior*, vol. 75, 2017. p. 283-287. ISSN 0747-5632
- BROWN, T. Are you a Digital Native or a Digital Immigrant? Being Client Centred in the Digital Era. In: *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 74, no. 313, 2011. ISSN 0308-0226
- BURAK, L. Multitasking in the University Classroom. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*: Vol. 6: No. 2, Article 8. 2012
- BÜSCH, A. Digital Natives and Digital Immigrants. Medienwelten und Medienkompetenz heutiger Schüler-, Lehrer- und Elterngenerationen. In: FISCHER, C. *Pädagogischer Mehrwert?: Digitale Medien in Schule und Unterricht*. Münster: Waxmann Verlag, 2017. ISBN 3830985886.
- BYRON, T. "Safer children in a digital world : the report of the Byron Review : be safe, be aware, have fun." (2008). <https://core.ac.uk/download/pdf/92577.pdf>
- BYRON, T. Safer children in a digital world : the report of the Byron Review : be safe, be aware, have fun. UCL: Department for Children, Schools and Families, 2008. ISBN neuu.
- CAIN, J., MALCOM, D. An Assessment of Pharmacy Students' Psychological Attachment to Smartphones at Two Colleges of Pharmacy. In: *American journal of pharmaceutical education*, vol. 83, no. 7, 2019. ISSN 0002-9459
- ÇAKICI, D. Ç. *An Examination of the general procrastination behavior and academic procrastination behavior in high-school and university students*. Unpublished master thesis. Ankara, Türkiye: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2003.
- CARRIER, L. M., KERSTEN, M., ROSEN, L. D. *Searching for Generation M: Does multitasking practice improve multitasking skill?* In: Rosen, L. D., et al. (Eds.), *The Wiley handbook of psychology, technology and society* (p. 373–387). Wiley Blackwell, 2015. ISBN 978-1-118-77202-7
- Cash, H., Rae C., Steel, A., Winkler, A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. In: *Curr Psychiatry Rev.*, vol. 8, no. 4, 2012. p. 292–8. ISSN 1573-4005
- CERNY, L., CERNY, K. Can carrots be addictive? An extraordinary form of drug dependence. In: *British journal of addiction*, vol. 87, no. 8, 1992. p. 1195-1197. ISSN: 0952-0481.

CILLIERS, E., PEKERHARING, Changing the Face(Book) of Higher Education and Student Communication: NWU Case Study. In: *Annual Meeting of the Australian Association for Research in Education (AARE)*. Freemantle: AARE, 2015. ISBN neuv.

ÇOBANOĞLU, E. F., TAĞRIKULU, P., GÜL, C. Games from Generation X to Generation Z. In: *Universal Journal of Educational Research*, vol. 6, no. 11, 2018. 2604 - 2623. ISSN 23323205

COMBES, B. Digital natives or digital refugees? Why we have failed Gen Y? In: *Proceedings of 38th Annual Conference of the International Association of School Librarianship incorporating the 13th International Forum on Research in School Librarianship: Preparing pupils and students for the future, school libraries in the picture*. Albano Terme, Padova, Italy. IASL and the University of Padua. 2009. ISSN 2562-8372

COMBES, B. Techno savvy and all-knowing or techno-oriented? Information seeking behaviour and the Net Generation. In: *Proceedings of International Association of School Librarianship Conference*. Lisbon, Portugal. International Association of School Librarianship, 2006. ISSN 2562-8372

COMBES, B. The Net Generation: Tech-savvy or lost in virtual space? In: *37th Annual Conference of the IASL: World Class Literacy and Learning Through School Libraries*, Berkeley University, California, 3-7 August, 2008. ISBN 9781890861353

Creating a Violence Prevention Video Game: Literature Review and Research Summary for METRAC's RePlay Project (2007). METRAC : Toronto, 2007. ISBN neuv.

ČAPEK, R. Odměny a tresty ve školní praxi. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 160 s. ISBN 978-80-247-1718-0.

ČAPEK, Robert. Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnoticích metod. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3450-7.

ČERNOUŠEK, M. Drogy. In NEŠPOR, Z. *Sociologická encyklopedie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017. ISBN 78-80-7330-308-2.

DAEI, A. et al. Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction Among University Students. In: *International journal of preventive medicine*, vol. 10, no. 28, 2019. ISSN 2008-8213

DALAL, P. K., BASU, D. Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? *Indian journal of psychiatry* vol. 58,1 (2016): 6-11. doi:10.4103/0019-5545.174354.

DAROWISH M1, LAWTON JN, EVANS PJ. What is cell phone elbow, and what should we tell our patients? *Cleve Clin J Med*. May;76(5):306-8. 2009 doi: 10.3949/ccjm.76a.08090.

DARVISHI, M et al. Investigating Different Dimensions of Nomophobia among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Open access Macedonian journal of medical sciences* vol. 7, no. 4, 2019. p. 573-578. doi:10.3889/oamjms.2019.138

DASGUPTA P, BHATTACHERJEE S, DASGUPTA S, ROY JK, MUKHERJEE A, BISWAS R. Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian J Public Health*, vol. 61, 2017. p. 199-204, 2017.

DAVIE N, HILBER T. Nomophobia: is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning? *13th International Conference Mobile Learning*. South Westphalia University of Applied Sciences. 2017.

DE ALARCÓN, R. et al. Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't-A Systematic Review. In: *Journal of clinical medicine*, vol. 8, no. 1, 2019. ISSN 2077-0383.

DE MAREZ, L. EVENS, T. STRAGIER, J. Diffusion theory vs. today's ICT environment. In: *OBSERVATORIO (OBS*)*, vol. 5, no. 3, 2011. p. 175-202. ISSN 1646-5954

DEMETROVICS, Z., SZEREDI, B., RÓZSA, S. The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods* 40, 2 563-567. 2008 <https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>.

DEMIR, Y., SÜMER, M. Effects of smartphone overuse on headache, sleep and quality of life in migraine patients. *Neurosciences*. 24. 115-121. 10.17712/nsj.2019.2.20180037.

DEMIRCI, K., AKGÖNÜL, M., AKPINAR, A. Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of behavioral addictions*. 4. 85-92. 2015. 10.1556/2006.4.2015.010.

Demirer, Veysel & Bozoglan, Bahadır & Sahin, Ismail. (2013). Preservice teachers' Internet addiction in terms of gender, Internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*. 1. 56-63

DE-MOOR, S. et al. *Teens and ICT: Risks and Opportunities*. Belgium: TIRO, 2008. ISBN neuv.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

DIXIT, S., SHUKLA, H., BHAGWAT, A, BINDAL, A., GOYAL, A., ZAIDI, A., SHRIVASTAVA, A. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. In: *Indian J Community Med*, vol. 35, 2010. p 339-41. ISSN 1998-3581

DOMITREK, J., RABY. R. *Are you listening to me? Space, context and perspective in the regulation of MP3 players and cell phones in secondary school*. Canadian Journal of Educational Administration and Policy, 2008, Issue 81, September

DONGRE, A.S., INAMDAR, I. F., GATTANI, P. L. Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. In: *National Journal of Community Medicine*, vol. 8, no. 11, 2017. p. 688-693. ISSN 0976-3325.

DÖNMEZ, O., KARASU, M. INVESTIGATING PREVALENCE AND INDICATORS OF NOMOPHOBIA AMONG UNDERGRADUATE PRE-SERVICE TEACHERS. In: *EDULEARN17 Proceedings*, p. 6947. IATED, 2017. ISBN 978-84-697-3777-4.

DÖNMEZ, O., ODABAŞI, H., YURDAKUL, I., KUZU, A., GIRGIN, Ü. Development of a Scale to Address Perceptions of Pre-service Teachers' Regarding Online Risks for Children. In: *Educational Sciences: Theory & Practice*, vol. 17. 2017. ISSN 1303-0485

DOSTÁL, J. Výukový software a počítačové hry - nástroje moderního vzdělávání. In: *Journal of Technology and Information Education*, roč. 1, č. 1, 2009. ISSN 1803-537X.

DURAK, Y. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. In: *The Social Science Journal*, vol. 56, no. 4, 2019. ISSN 0362-3319.

EARP, B. D. et al. Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated?. In: *Philosophy, psychiatry, & psychology*, vol. 24, no. 1, 2017. p. 77-92. ISSN 1086-3303.

El Asam, Aiman & Katz, Adrienne. (2018). Vulnerable Young People and Their Experience of Online Risks. *Human-Computer Interaction*. 33. 1-24. 10.1080/07370024.2018.1437544.

ELEUTERI, S., ROSSI, R., TRIPODI, F., FABRIZI, A., SIMONELLI, C. Sexual health in your hands: How the smartphone apps can improve your sexual wellbeing? In: *Sexologies: European Journal of Sexology and Sexual Health / Revue européenne de sexologie et de santé sexuelle*, vol. 27, no.3), 2018. e57–e60. ISSN 1158-1360

ELYASI, F., HAKIMI, B., ISLAMI-PARKOOHI, P. The Validity and Reliability of the Persian Version of Nomophobia Questionnaire. In: *Addiction & Health*, vol. 10, no. 4, 2018. p. 231-241.

ERDOGAN, U., PAMUK, M., EREN, S., PAMUK, K. Academic procrastination and mobile phone. In: *International Academic Conference on Education, Teaching and E-learning, Prague*, 2013. ISBN neuv.

FADZIL, N., ABDULLAH, M. Y., AZUL, M., MOHAMAD S., MOHD A. The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents lead to nomophobia: early age gadgets exposure. In: *International Journal of Arts & Sciences*, vol. 9, no. 2, 2016. ISSN 1944-6934.

FAROOQUI, I.A., PORE, P., GOTHANKAR, J. Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? In: *J. Ment. Health*, no. 27, 2018. p. 438–441 ISSN 1360-0567.

FERRARI, J., CALLAGHAN, J., NEWBEGIN, I. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. In: *The American Journal of Psychology*, no. 7, 2005. p. 1-6. ISSN 0002-9556

FERRARI, J., JOHNSON, J., MCCOWN, W. *Procrastination and Task Avoidance--Theory, Research and Treatment*. Plenum press, 1995. ISBN 978-0306448423

- FERRARI, J., JOHNSON, J., MCCOWN, W. *Procrastination and Task Avoidance--Theory, Research and Treatment*. NY: Springer, 1995. ISBN 978-1-4899-0227-6.
- FERREIRA, J., PINHEIRO, M., SANTOS, W. Graphical representation of chemical periodicity of main elements through boxplot. In: *Educación Química*, no. 27, 2016. ISSN 0187-893X
- FETTAHLIOĞLU, M. Ş., ÇIKMAZ, G., ATEŞ, N. B. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobi'nin Akademik Ertelemeye Etkisi. In: *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, vol. 6, no. 42, 2012. p.2875-2896. ISSN 2459-1149
- FIALOVÁ, H. Transformace primární prevence – vzdělávání pedagogů jako jedna z cest primární prevence. In: *Adiktol. prevent. léčeb. praxi*, vol. 2, no. 1, 2019. p. 56–61. ISSN 0375-0922.
- FIDLER, R. *Mediamorphosis: Understanding New Media*. Thousand Oaks: Forge press, 1997. ISBN 9780803990869
- FOLKVORD, F. *The Psychology of Food Marketing and Overeating*. London: Routledge, 2019. ISBN 9780367223168
- FONG, T. W. The biopsychosocial consequences of pathological gambling. In: *Psychiatry (Edgmont)*. 2005 vol.;2, no. 3, 2005. p.:22-30. ISSN 1550-5952.
- FORTIER, I., Castellanos Juarez, M. How Hypermodern and Accelerated Society is Challenging the Cultural Sector. In: *The Journal of Arts Management, Law, and Society*, vol. 47, no. 4, 2017. p. 209-217. ISSN 1063-292.
- FREEDMAN, S. New Class (room) War: Teacher vs. Technology. In: *The New York Times*, no. November 7, 2007.
- FREIMUTH, M., MONIZ, S., KIM, S. R. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. In: *Int J Environ Res Public Health*, vol. 8, no. 10, 2011. ISSN 1660-4601.
- GABRHELÍK, R., VACEK, J., MIOVSKÝ, M. *Prokrastinace: Validizace sebeuposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. *Československá psychologie*, 2006 50(4), 361-371.
- GABRHELÍK, R. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Disertační práce. FSS MU Brno, 2008.
- GALLUCCI, M. Best Practices for Using Median Splits, Artificial Categorization, and their Continuous Alternatives. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2011.
- GANGADHARA, K. S. Social media and youth culture. In: SAILEELA, S., KALAIVANI, S. *Education on Digital Cultural and Social Media*. Annamallai: University, 2019. ISBN 978-0-359-89506-9

GARZÓN UMERENKOVA, A., GIL-FLORES, J. Academic procrastination in non-traditional college students. In: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, no. 15, 2017. p. 510-532. ISSN 16962095

GENTINA, E. et al. Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating withiPhone) yet curb iCheating through reduced nomophobia? In: *Comput. Educ.*, no. 126, 2018. p. 126, 231–247. ISSN 0360-1315

GEZGIN, D. M., HAMUTOGLU, N. B., SEZEN-GULTEKIN, G., AYAS, T. The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. 2018 DOI:10.21890/ijres.409265

GEZGIN, D., SUMUER, E., ARSLAN, O., YILDIRIM, S. Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. In: *Trakya University Journal of Education Faculty*, no. 7, 2017. ISSN 2146-071X

GEZGIN, D.M., CAKIR O., YILDIRIM, S. The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. In: *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, vol. 4, no. 1, 2018. p. 215-225. ISSN 2148-9955.

GHASSIB, H. A Theory of the Knowledge Industry. In: *International Studies in the Philosophy of Science*, vol. 26, 2012. ISSN 1469-9281

GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha : Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

Gil, R., González, C. Dark patterns in player experience for kids: the case of Fortnite. In: *Conference: CHI 2020 - ACM CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Honolulu, Hawai'i, USA, 2020. ISBN neuv.

GIRAY, L. (2019). Meet the Centennials: Understanding the Generation Z Students. Dostupné z: www.researchgate.net

GLADWELL, M. *Bod zlomu: o malých příčinách s velkými následky*. 4. vydání, první v BizBooks. Přeložil Martin WEISS. Brno: BizBooks, 2015. ISBN 978-80-265-0404-7

GLADYSZOVÁ, E., PECHOVÁ, O., DOSTÁL, D. Sociální desirabilita u výběrového pohovoru. In: *Phd existence 2015 in: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech: Sborník odborných příspěvků*. Olomouc: Upol, 2015. ISBN 978-80-244-4694-3

GOHIL, E. Procrastination and self-esteem - A gender based study. In: *Global Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, vol. 3, no. 3, 2014. p. 91-95. ISSN 18331882

GÖKÇEARSLAN, Ş., MUMCU, F., HAŞLAMAN, T., ÇEVİK, Y. Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, selfregulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. In: *Computers in human behavior*, vol. 63, 2016. p. 639-649. ISSN 0747-5632.

GONZÁLEZ-CABRERA, J., LEÓN-MEJÍA A., PÉREZ-SANCHO, C., CALVETE, E Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. In: *Actas Esp Psiquiatr*, vol. 45, no. 4, 2017. p. 137-44. ISSN 1139-9287.

GÖRZIG, A. *Adolescents' experience of offline and online risks: separate and joint propensities*. In: *Computers in Human Behavior*, vol. 56, 2016. p. 9-13. ISSN 0747-5632

GOSWAMI, V., SINGH, D. R. Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International Journal of Home Science* 2016; 2(1): 69-74 2016.

GRANT, J. E., CHAMBERLAIN, S. R. Trichotillomania. In: *American Journal of Psychiatry*, vol. 173, no. 9., 2016. p. 868-74. ISSN 1535-7228.

Grant, J. et al. Introduction to behavioral addictions. In: *The American journal of drug and alcohol abuse*, vol. 36, no. 5, 2010. p. 233-41. ISSN 10979891.

GREEN, L., DONELL HOLLOWAY, K. *Digitising Early Childhood*. Cambridge: Cambridge scholar publishing, 2019. ISBN 978-1-5275-1822-3

GUTIÉRREZ-PUERTAS, L., MÁRQUEZ-HERNÁNDEZ, V.V., SÃO-ROMÃO-PRETO, L., GRANADOS-GÁMEZ, G. et al. Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. In: *Nurse Educ. Pract.*, vol. 34, 2019. p. 79–84. ISSN 1925-4040

HABIBURRAHIM, H. (2016). The Internet and ICT: Opportunities or Threats to the Education World?. In: *Englisia Journal*, vol. 3, no. 1, 2016. p. 533. ISSN 2339-2576

HADDON, L., LIVINGSTONE, S. The relationship between offline and online risks. Young people, media and health: risks and rights: Nordicom Clearinghouse Yearbook 2014 (pp.21-32) Goteborg: Nordicom, 2014. ISBN 978-91-87957-16-1

HARDAKER, C. (2010). Trolling in asynchronous computer-mediated communication: From user discussions to academic definitions. *Journal of Politeness Research. Language, Behaviour, Culture*. 6. 215–242. 2010 10.1515/jplr.2010.011.

HARRISON, O. *Broadband: deployment, access and the digital divide*. New York: Nova Science Publishers, 2019. Internet theory, technology and applications. ISBN 9781536164091.

HASANAGIC, A., ÖZSAĞIR, C. The validity exploration of general procrastination scale (LAY, 1986). In: *Journal of transdisciplinary study*, voll. 11, no. 1, 2018. ISSN 1840-3719.

HASANAGIC, A., ÖZSAĞIR, C. The Validity Exploration of General Procrastination Scale (Lay, 1986). In: *Epiphany*, vol. 11, no. 1, 2018. ISSN 2303-6850

HASEBRINK, U., LIVINGSTONE, S., HADDON, L. AND ÓLAFSSON, K. *Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online*. LSE, London: EU Kids Online, 2009. ISBN 978-0-85328-406-2

HASEBRINK, U., LIVINGSTONE, S., HADDON, L. *Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online*. London: EU Kids Online, 2008. ISBN 978-0-85328-352-2

HASEBRINK, U., LIVINGSTONE, S., HADDON, L., ÓLAFSSON, K. *Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online*. LSE, London: EU Kids Online, 2009. ISBN 978-0-85328-406-2

HAYAT, AL., KOJURI, J., AMINI, M. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. In: *Journal of advances in medical education & professionalism*, no. 8, 2020. p. 83-89. ISSN 2322-2220

HE, S. A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. In: *Open Journal of Social Sciences*, no. 5, 2017. p. 12-24. ISSN 2076-0760

HELSPER, E. *Digital natives and ostrich tactics?: the possible implications of labelling young people as digital experts*. Futurelab: Bristol, UK, 2008. ISBN neuu.

HINDS, H. et al. *Comprehensive Study of School Discipline Issues in the OECS*. OECS, 2006.

HOFFMANN, B.. 2018). Pro Ana (1): eating disorder or a lifestyle?. In: *Trakia Journal of Science*, vol. 16, no. 2, 2018. ISSN 1313-3551.

HOLUB, R. Kultura kriplů. In: *Reflex*, no. 33, 1999. ISSN 0862-6634

HONGYEE CHAN, G. *Hidden Youth and the Virtual World: The process of social censure and empowerment (Routledge Studies in Asian Behavioural Sciences)*. London: Routledge, 2016. ISBN 978-1138857612

HOWE, N., STRAUSS, W. *Millennials Rising: The Next Great Generation*. New York: Vintage Books, 2000. ISBN 978-0375707193

HSU, S. Exploring Teacher 's Role in Students ' Internet Overuse Problems: Instructional Strategies and Emotional Support. In: *Research of Educational Communications and Technology*, no 112, 2015. p. 1-18. ISSN 1977-1988

HUDSON, H., Marshall, S. A. Consequences and Predictors of Sexting Among Selected Southern Undergraduates. *International Journal of Sexual Health*. 0Vol. 30 (1), P. 20-27 2018. 201710.1080/19317611.2017.1404540.

HUIZINGA, J. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav VÁCHA. Praha: Dauphin, 2000. Studie (Dauphin). ISBN 80-7272-020-1.

HULANOVÁ, L. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.

HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.

HUSSAIN, I., SULTAN, S. (2010) Analysis of Procrastination among University Students. In: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 5, no. 10, 2010. p. 1897-1904. ISSN 1877-0428.

Chamandy, K., Kljajic, P. (2019) The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades: the mediating role of coping over and above past achievement and working memory capacity. In: *Anxiety, Stress & Coping*, vol. 32, no. 2, pages 141-154. ISSN 1477-2205

CHEN S. H., WENG L. C., SU Y. J., et al. Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. In: *Chinese Journal of Psychology (中华心理学期刊)*, vol. 45, 2003. p. 279-94. ISSN: 1013-9656.

CHEN, C., WU, C., CHANG, L., LIN, Y. Possible association between phantom vibration syndrome and occupational burnout. In: *Neuropsychiatr Dis Treat*, vol. 10, 2014. p. 2307-2314. ISSN 1178-2021

Chen, K. T. Elementary EFL Teachers' Computer Phobia and Computer Self-Efficacy in Taiwan In: *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, vol. 11, no. 2, 2012. p. 100-107. ISSN 2146-7242

CHERRI HO, C.Y. Intergenerational Learning (between Generation X & Y) in Learning Families: A Narrative Inquiry. In: *International Education Studies*, vol. 3, no. 4, 2010. p. 59-72. ISSN 19139020

CHERRI HO., C. Y. Intergenerational Learning (between Generation X & Y) In: *Learning Families: A Narrative Inquiry. International Education Studies*, vol. 3, no. 4. 2010 ISSN 1913-9039.

CHOI, E., WONG, J., LO, H., WONG, W., CHIO, J., et al. (2016) The Impacts of Using Smartphone Dating Applications on Sexual Risk Behaviours in College Students in Hong Kong. In: *PLOS ONE*, vol. 11, no. 11, 2016. ISSN 1932-6203

Chóliz M. Mobile phone addiction: a point of issue. In: *Addiction*, vol. 105, no. 2, 2010. p. 373-4. ISSN 1360-0443.

CHÓLIZ, M. mobile phone addiction: a point of issue. In: *Addiction*, vol. 105, no. 2, 2010. p. 373-374. ISSN 1360-0443.

CHÓLIZ, M. Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). In: *Progress in Health Sciences*, vol. 2, no. 1, 2012. p. 33-44. ISSN 2083-6260.

CHÓLIZ, M., PINTO, L., PHANSALKAR, S. S., CORR, E., MUJJAHD, A., FLORES, C., BARRIENTOS, P. E.. Development of a Brief Multicultural Version of the Test of Mobile Phone Dependence (TMDbrief) Questionnaire. In: *Front Psychol*, vol. 25, no. 7, 2016. ISSN 1664-1078.

- CHOMYNOVA, P., CSEMY, L. MRAVCÍK, V. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015. In: *Zaostřeno*, vol. 2, 2016. p. 1-16. 2336-8241
- CHOU, CH., PENG, H. Promoting awareness of Internet safety in Taiwan in-service teacher education: A ten-year experience. In: *Internet and Higher Education*, no. 14, 2011. p. 44–53. ISSN 1096-7516
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- CHRÁSKA, M., KOČVAROVÁ, I. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2014. ISBN 978-80-7454-420-0.
- CHU, A., CHOI, J. Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. In: *The Journal of social psychology*, vol. 145, no. 3, 2005. p. 245-64. ISSN 1940-118.
- IBRAHEEM, N., MAHER, A., AHMED, A. Assessment the nomophobia among medical students in Tikrit University College of Medicine. In: *The Medical Journal Of Tikrit University*, vol. 24, no. 2, 2018. p. 34-43. ISSN: 1813-1638
- JAFFE, A. B. Technology Diffusion. In: SCOTT, R., BUCHMANN, M. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons, 2015 ISBN: 9781118900772.
- JAIN, A., BICKHAM, D. Adolescent health literacy and the Internet: challenges and opportunities. In: *Current Opinion in Pediatrics*, vol. 26, no. 4, 2014. p. 435-439. ISSN 10408703
- JANTZ, G.L., MCMURRAY, A. *Hidden Dangers of the Internet: Using It without Abusing It*. Harold Shaw, 1998. ISBN 9780877881490
- JANTZ, G.L., MCMURRAY, A. *Hooked*. Lake Mary: Charisma house book, 2012. ISBN 978-1-631368-859-1
- JEDLIČKA, R., KOŤA, J. Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Praha: KAROLINUM, 1998. ISBN 382-233-97.
- JEŘÁBEK, P. Psychopatologie závislosti. In KALINA, K. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0.
- JIANG, Q. *Internet Addiction Among Cyberkids in China: Risk Factors and Intervention Strategies*. Singapore: Springer, 2019. ISBN 978-981-13-3791-8
- JIANLING, M., CHANG, L. Evaluation of the factor structure of the Chinese version of the nomophobia questionnaire. In: *Current Psychology*. ISSN 0737-8262.

JO, Y. S., BHANG, S. Y., CHOI, J. S., LEE, H. K., LEE, S. Y., KWEON, Y. S. Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. In: *Journal of Clinical Medicine*, vol. 8, no. 7, 2019, . ISSN 2077-0383.

JOHNSTONE, M. AND MUNN, P. *Discipline in Scottish Schools*. Edinburgh: Scottish Council for Research in Education, 1992.

JOVANOVIĆ, M., DLACIĆ, J., OKANOVIĆ, M. (2018). Digitalization and Society's Sustainable Development - Measures and Implications. IN: *Zbornik Radova Ekonomskog Fakulteta u Rijeci / Proceedings of Rijeka School of Economics*. 2018 ISSN 1331-8004.

KALHOUS, Z., OBST, O. Školní didaktika. Praha: Portál, 2002, 447 s. ISBN 80-7178-253-X.

KALIBA Martin. Využití počítačových her v primární prevenci rizikového chování. In: *Speciální pedagogika: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*. 2010, 20(2), s. 98-105. ISSN 1211-2720.

KALIBA, Martin. Jsou počítačové hry využitelným prostředkem v primární prevenci rizikového chování dětí a mládeže?. In: *Speciální pedagogika : teorie a praxe oboru v 21. století: příspěvky ke 100. výročí I. sjezdu pro péči o slabomyslné a školství pomocné v Praze 1909*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, s. 169-172. ISBN 978-80-7435-132-7.

KALINA, K. a kol. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. ©Praha: Úřad vlády České republiky, 2001. ISBN 80-238-8014-4.

KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

KAPLAN, R. Carrot Addiction. In: *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 30, no. 5, 1996. ISSN 00048674.

KAPUCU, H., AKAR, C. *Changing Organizations: From the Psychological & Technological Perspectives*. London: IJOPEC, 2018. ISBN 978-1-912503-49-0

KELLER, Jan. *Tři sociální světy: sociální struktura postindustriální společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. ISBN 978-80-7419-031-5.

KELLEY, K. J., GRUBER, E. M. Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. In: *Computers in Human Behavior*, vol. 26, no. 6, 2010. 1838-1845. ISSN 0747-5632.

KEOGH, C. Using WhatsApp to create a space of language and content for students of international relations. In: *Latin American Journal of Content and Language Integrated Learning*, vol. 10, no. 1, 2017. p. 75-104. ISSN 2011-6721

KHAN, A.M., RAMZAN, A. Relationship between Pareto Principle and Employees' Compensation: How it Fascinates, Retains and Rewards Executives? In: *Bulletin of Education and Research*, vol. 40, no. 2, 2018. pp. 147-16. ISSN 0555-7747

KILIC, S. Cronbachs Alpha Reliability Coefficient. In: *Journal of Mood Disorders*, vol. 6, no. 1. ISSN 0165-0327

KING, A., VALENÇA, A., NARDI, A. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. In: *Cognitive and behavioral neurology: official journal of the Society for Behavioral and Cognitive Neurology*, vol. 23, no. 1, 2010. p. 52-4 ISSN 1537-0887.

KINIK, M. F., GÖNÜLLÜ, F. V., VATANSEVER, Z., KARAKAYA, I. Diabulimia, a Type I diabetes mellitus-specific eating disorder. In: *Turk pediatri arsivi*, vol. 5, no. 1, 2017. p. 46–49. ISSN 1306 – 0015.

KLAPETEK, Milan. *Komunikace, argumentace, rétorika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2652-6.

KLEIN, E. M., BEUTEL, M. E., MÜLLER, K. W., WÖLFLING, K., BRÄHLER, E., ZENGER, M. Assessing procrastination: Dimensionality and measurement invariance of the General Procrastination Scale – Screening (GPS-S) in a representative sample. In: *European Journal of Psychological Assessment*, vol. 35, no. 5, 2019. p. 633–640 ISSN 1040-3590

KLINGSIECK, K., FRIES, S. Allgemeine Prokrastination. In: *Diagnostica*. Vol. 58, 2012. p. 182-193. ISSN 0012-1924

KO, C. H., YEN, J. Y., YEN, C. F., CHEN, C. C., YEN, C. N., & CHEN, S. H. (2005). Screening for internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *Kaohsiung J Med Sci*, 21(12), 545-551.

KO, Ch., YEN, J., CHEN, S., YANG, M., LIN, H., YEN, C. Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. In: *Compr Psychiatry*, vol. 50, no. 4, 2009. p. 378–84. ISSN 0010-440X

KOPECKÝ, K. Misuse of web cameras to manipulate children within the so-called webcam trolling. In: *Telematics and Informatics*, vol. 33, no. 1, 2016. p. 1-7.

KOPECKÝ, K. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.

KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R. Projevy závislostního chování u dětských hráčů hry Minecraft pohledem kvantitativního výzkumu. In: *Pediatric pro Praxi*, vol 19, no. 1, 2018. p. 35-40. ISSN 1803-5264

KOVAŘÍK, M. Tekutá modernita a tekutý design. In: *Tvorivost' v dizajne IV. o dimenzii viac: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, 2019, s. 69--76. ISBN 978-80-228-3184-0.

KRAUT, R. E., MALCOLM PATTERSON, M., LUNDMARK, V., KIESLER, S. B., MUKOPADHYAY, T., SCHERLIS, W. L. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? In: *The American psychologist*, vol. 53, no. 9, 1998. p. 1017-31. ISSN 0003-066X.

KRAUT, R. et al. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? In: *The American psychologist*, vol. 53, no. 9, 1998. p. 1017-31. ISSN 0003-066X

KRISHNAMURTHY, S., CHETLAPALLI, S. Internet addiction: prevalence and risk factors: a cross-sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. In: *Ind. J. Public. Health*, vol. 59, no. 2, 2015. p. 115-121. ISSN 0019-557X

KRUGER, D., DJERF, J. High Ringxiety: Attachment Anxiety Predicts Experiences of Phantom Cell Phone Ringing. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking*, vol. 19., no. 1., 2015. ISSN 21522715

Kuan-Ying Hsieh,^{1,2} Ray C. Hsiao,^{3,4} Yi-Hsin Yang,^{2,5} Tai-Ling Liu,^{2,6,*} and Cheng-Fang Yen^{2,6,*}, 2018, Stip E, Thibault A, Beauchamp-Chatel Ab, et al. Internet addiction, hikikomori syndrome, and the prodromal phase of psychosis. *Front. Psychiatry* 7: 6 (2016).

KUBELOVÁ, V., MALÍŘSKÁ, L. Potenciální závislost na mobilním telefonu In: *Prevence úrazů, otrav a násilí*, roč. 2009, č. 1, 2009. ISSN 1804-7858.

KUČÍREK, Jiří. *Aplikovaná psychologie: vybraná témata : teleworking, leadership, sociálně psychologický výcvik*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0187-0.

KUDRLE, K. Úvod do bio-psycho-socio-spirituálního modelu závislosti. In KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

KUMAR, K., KIRUBANANDHINI, M. Social media and culture hchange. In: SAILEELA, S., KALAIVANI, S. *Education on Digital Cultural and Social Media*. Annamallai: University, 2019. ISBN 978-0-359-89506-9

KURTOVIĆ, A., VRDOLJAK, G., IDZANOVIC, A. Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. In: *International Journal of Educational Psychology*, vol. 8, no. 1, 2019. ISSN 2014-3591

KUSS, D., LOPEZ-FERNANDEZ, O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. In: *World Journal of Psychiatry*, no 6, no. 1, ISSN 2016. 2220-3206.

LAI, CH. et al. Psychometric Properties of the Internet Addiction Test in Chinese Adolescent. In: *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 38, no. 7, 2013. p. 794–807. ISSN 01468693

LAMPOLTSHAMMER, T, SCHOLZ, J. CITIZEN-DRIVEN GEOGRAPHIC INFORMATION SCIENCE. IN: PIERA, J., MOMINÓ, J., JURADO, E. (2016). *Analyzing the role of citizen science in modern research..* Spain: ISR, 2016. ISBN 978-1522509622

LANCASTER, L. C., STILLMAN, D. *When Generations Collide. Who They Are. Why They Clash. How to Solve the Generational Puzzle at Work*. New York: Collins Business, 2002. ISBN 9780066621074

LAŠEK, J., MANĚNOVÁ, M. *Základy statistického zpracování pedagogicko-psychologického výzkumu*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-779-9.

LAVOIE, J., PYCHYL, T. Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review - SOC SCI COMPUT REV*. 19, 2001. p. 431-444. 10.1177/089443930101900403.

LAY, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of In: Research in Personality*, vol. 20, 1986, p. 474-495.

LAY, C. H. Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. In: *Motivation and Emotion*, vol. 18, 1994. p. 269-284. ISSN 1573-6644.

LEA, M., O'SHEA, T., FUNG, P., SPEARS, R. (1992). 'Flaming' in computer-mediated communication: Observations, explanations, implications. In M. Lea (Ed.), *Contexts of computer-mediated communication* (pp. 89-112). Hertfordshire, HP2 7EZ, England: Harvester Wheatsheaf.

LEE, D. The Society of Society: The Grand Finale of Niklas Luhmann. *Sociological Theory*, vol. 18, no. 2, 2000. p. 320-30. ISSN 0735275.

LEE, M. et al. The effects of smartphone use on upper extremity muscle activity and pain threshold. *Journal of physical therapy science* vol. 27,6, 2015. 1743-5. doi:10.1589/jpts.27.1743

LEE, S. MINSUNG KIM, M, MENDOZA, J.S., MCDONOUGH, I.M.. Addicted to cellphones: exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. In: *Heliyon*, vol. 4, no. 11, 2018. ISSN 2405-8440.

LEE, S.Y. Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. In: *Telematics and Informatics*, vol. 31, no. 2, 2014. p. 308-318. ISSN ISSN: 0736-5853

LEONE, J. E., SEDORY, E. J., GRAY, K. A. Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. In: *Journal of athletic training*, vol. 40, no. 4, 2005. p. 352-359. ISSN 1947-380X.

LEUNG, L., LIANG, J. (2019). Psychological Traits, Addiction Symptoms, and Feature Usage as Predictors of Problematic Smartphone Use Among University Students in China: Breakthroughs in Research and Practice. In: *Substance Abuse and Addiction, USA: IRMAN*, 2019. ISBN978-1-5225-7666-2

LI, L., XU, D., CHAI, J., WANG, D., LI, L., ZHANG, L., LU, L., NG, C. H., UNGVARI, G. S., MEI, S., & XIANG, Y. (2018). Prevalence of internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. In: *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 7, no. 3, 2018. p. 610-623. ISSN 2062-5871

Li, L., Xu, D., Chai, J., Wang, D., Li, L., Zhang, L., Lu, L., Ng, C. H., Ungvari, G. S., Mei, S., & Xiang, Y. (2018). Prevalence of internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 610-623

LIN, C. Y., GRIFFITHS, M. D., PAKPOUR, A. H. Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. In: *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 7, no. 1, 2018. ISSN 2062-5871.

LINDBERG N, HOLI MM, TANI P, VIRKKUNEN M. Looking for pyromania: characteristics of a consecutive sample of Finnish male criminals with histories of recidivist fire-setting between 1973 and 1993. IN: *BMC Psychiatry*, vol. 14, no. 5, 2005. ISSN 1471-244X.

LINNE, J. Two generations of digital natives. In: *Intercom, Rev. Bras. Ciênc. Comun*, vol.37, no.2, 2014. ISSN 1809-5844

LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. V českém jazyce vyd. 4. Přeložil Helena BEGUIVINOVÁ. Praha: Prostor, 2008. Střed (Prostor). ISBN 978-80-7260-190-5.

LIU, L., MIN, G., YUE, S., CHENG, LE. The Influence of Mobile Phone Addiction on Procrastination: A Moderated Mediating Model. In: *Journal of Ergonomics*, no. 08, 2018. ISSN 2165-7556

LIVINGSTONE, S. Children's Use of the Internet: Reflections on the Emerging Research Agenda. In: *New Media & Society*, vol. 5, no. 2, 2003, p. 147-166. ISSN 1461-4448

LIVINGSTONE, S., HADDON, L., GÖRZIG, A., ÓLAFSSON, K. *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online Network: London, UK, 2011. ISBN neu.

LIVINGSTONE, S., HADDON, L., GOERZIG, A. Children, Risk and Safety on the Internet: Research and Policy Challenges in Comparative Perspective. Bristol: University press, 2012. ISBN 9781841502380

LIVINGSTONE, S., HELSPER, E. Taking risks when communicating on the Internet: The role of offline social-psychological factors in young people's vulnerability to online risks. In: *Information, Communication and Society*, vol. 10, no. 5, 2007. ISSN 1369118X

Livingstone, S., Kirwil, L., Ponte, C., Staksrud, E. (2014). In their own words: What bothers children online?. In: *European Journal of Communication*, vol. 29, 2014. p. 271-288. ISSN 02673231

Lobe, B., Livingstone, S., Haddon, L. (2007). *Researching Children's Experiences Online Across Countries: Issues and Problems in Methodology*. Bristol: University press, 2007. ISBN 9781841502380

LOVELAND, E. Instant generation, In: *Journal of College Admission*, no. 23, 201, p. 34-38. ISSN 0734-6670

LUCAS, E.. *Cyberphobia: identity, trust, security and the Internet*. London: Bloomsbury, USA an imprint of Bloomsbury Publishing, 2015. ISBN 1632862255.

LUHMANN, N. *Sociální systémy: nárys obecné teorie*. Brno: CDK Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 2006. Klasikové společenských věd. ISBN 80-7325-100-0.

MACDIARMID, J., HETHERINGTON, M.. Mood modulation by food: An exploration of affect and cravings in chocolate addicts. In: *The British journal of clinical psychology*, vol. 34, no. 1, 1995. ISSN 2044-8260.

MADHAN, B., KUMAR, C. S., NAIK, E. S., PANDA, S., GAYATHRI, H., BARIK, A. K. Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. In: *Journal of Dental Education*, vol. 76, no. 10, 2012. ISSN 0022-0337.

MAFAS, R., KUPPUSAMY, M. Centennials and Millennials“ Social Content Marketing Behaviour: A Predictive Analytics Approach. In: *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, vol. 7, no. 5., 2019. ISSN: 2277-3878

MAK, K., LAI, C. M., KO, C. H., CHOU, C., KIM, D. I., WATANABE, H., HO, R. C. *Psychometric properties of the revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R)* In: *Journal of Abnormal Child Psychology* , vol. 42, no. 7, 2014 p. 1237-45.

MALLAN, KERRY & SINGH, PARLO & GIARDINA, NATASHA. (2010). The challenges of participatory research with 'tech-savvy' youth. In: *Journal of Youth Studies*. vol. 13, 2010. ISSN 1367-6261

MANGOT, A.G., MURTHY, V., KSHIRSAGAR, S., DESHMUKH, A., TEMBE, D. Prevalence and Pattern of Phantom Ringing and Phantom Vibration among Medical Interns and their Relationship with Smartphone Use and Perceived Stress. In: *Indian J Psychol Med*, vol. 40, no. 5, 2018. p. 440-445. ISSN 0975-1564

MAREŠ, J. Elektronické učení a zvláštnosti člověka. In: SAK, P. et al. *Člověk a vzdělání v informační společnosti. Vzdělání a život v komputizovaném světě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. s. 171- 222. ISBN 978-80-7367-230-0.

Marez, L, Evens, T, Stragier, J. Diffusion theory vs. today's ICT environment. In: *Observatorio (Obs*)*.vol 5, 2011. 175-202. ISSN 1646-5954.

Markiewicz, K., Dziejulska, P. Procrastination Predictors And Moderating Effect Of Personality Traits. In: *Polskie Forum Psychologiczne*, vol. 23, no. 3, 2018. s. 593-609. ISSN 1642-1043;

- MARTINEZ, J, IGLEWICZ, B. A Test for Departure from Normality Based on a Biweight Estimator of Scale. In: *Biometrika*, vol. 68, no. 1, 1981, pp. 331–333. ISSN 1464-3510
- MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
- MASON, O. J., STEVENSON, C., FREEDMAN, F. Ever-present threats from information technology: the Cyber-Paranoia and Fear Scale. In: *Frontiers in psychology*, no. 5, 2014. ISSN 1664-1078.
- MATHUR, A., SCHLOTFELDT, B., CHETTY, M. (2015). A mixed-methods study of mobile users' data usage practices in South Africa. In: Conference: the 2015 ACM International Joint Conference, 2015. p. 1209-1220. ISBN neuv.
- MAXWELL, J. 2013. *Qualitative Research Design : An Interactive Approach*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications. ISBN: 9781412981194
- MÄYRÄ, F. Pokémon GO: Entering the Ludic Society. In: *Mobile Media & Communication*, vol 5, no. 1, 2017. p. 47–50. ISSN 20501579
- McCLOSKEY, J., SCIELZO, S. Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. Research Gate, 2015 DOI: 10.1314010.13140/RG.2.2.23164.64640.
- MCCOMB, S., MILLS, J. Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. In: *Appetite*, vol. 140, no. 1, 2019. p. 50-75. ISSN 0195-6663.
- MCCORMACK, M. *The Role of Smartphones and Technology in Sexual and Romantic Lives*. Project Report. Durham Universit, 2015. ISBN neuv.
- McCRINDLE, M. *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*. University of New South Wales Press, 2018. ISBN: 978-174223035
- McC Crindle, M., Wolfinger, E. *Word up : a lexicon and guide to communication in the 21st century*. Ultimo, N.S.W. : Halstead Press, 2011. ISBN: 9781920831851
- MCGORRY, S., MCGORRY, M. Who are the Centennials: Marketing Implications of Social Media Use and Preferences, 2017. Dostpné z: https://digitalcommons.kennesaw.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1194&context=ama_proceedings
- MEGELE, C., BUZZI, P. *Safeguarding Children and Young People Online: A Guide for Practitioners*. Bristol: Policy press, 2017. ISBN 978-1447331827
- MEIRAV,H., GOROSHI, M. General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. In: *Frontiers in psychology*, vol. 9, no. 1173, 2018. ISSN 1664-1078
- MERCHANT, G. Identity, Social Networks and Online Communication. In: *E-Learning*, vol.3, 2006. p. 235. ISSN 20427530

MERTKAN, D., BURCIN, N., SEZEN-GULTEKIN, G., GEMIKONAKLI, O. Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. In: *Cypriot J. Educ. Sci*, no. 13, 2018. p. 549–561.

METIN, O., SARACLI, O., ATASOY, N., SENORMANCI, O., et al. Association of internet addiction in high school students with ADHD and tobacco/alcohol use. In: *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2015; 28:204-212. ISSN 1309-5749.

Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize MKN-10. Vyd. 3. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1992.

MICHALOPOULOS, D. MAVRIDISA, I. JANKOVIC, M. GARS: Real-time system for identification, assessment and control of cyber grooming attacks. In: *Computers & Security*. Volume 42, May 2014, Pages 177-190.

MILLER, K. A., PIOMBO, S. E., CHO J, HIGGINS, S., WYSONG, A., SUSSMAN, S., COCKBURN, M. G., LEVENTHAL, A. M. Prevalence of Tanning Addiction and Behavioral Health Conditions among Ethnically and Racially Diverse Adolescents. In: *Journal of Investigative Dermatology*, vol. 138, no. 7, 2018. p. 1511-1517 ISSN 0022-202X.

Millwood Hargrave, A., Livingstone, S. *Harm and offence in media content: a review of the evidence*. Intellect: Bristol, UK, 2009. ISBN 9781841502380

MILLWOOD HARGRAVE, A., LIVINGSTONE, S. *Harm and offence in media content: a review of the evidence*. Intellect: Bristol, UK, 2009. ISBN 9781841502380

MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1. 1.2 018. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.

MORAHAN-MARTIN J., SCHUMACHER, P. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29. 2000

MORAVEC, V. *Média v tekutých časech: konvergence audiovizuálních médií v ČR*. Praha: Academia, 2016. Společnost (Academia). ISBN 978-80-200-2572-2.

MORENO-GUERRERO, A. J., LÓPEZ-BELMONTE, J., ROMERO-RODRÍGUEZ, J.M., RODRÍGUEZ-GARCÍA, A. M. Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. In: *Heliyon*, vol. 6, no. 5, 2020. ISSN 2405-8440

MORENO-GUERRERO, A., LÓPEZ-BELMONTE, J., ROMERO-RODRÍGUEZ, J., RODRÍGUEZ-GARCÍA, A. Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. In: *Heliyon*, vol. 6, no. 5, 2020. ISSN 2405-8440

MORGAN, W. Negative addiction in runners. In: *Physician and Sportsmedicine*, no. 7, 1979. p. 56–69. ISSN 00913847.

MOSLEY, P. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia. European eating disorders review. In: *The journal of the Eating Disorders Association*, vol. 17, 2009. p. 191-8. ISSN 1098-108.

MRAVČÍK, V., ČERNÝ, J., LEŠTINOVÁ, Z., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., LICEHAMMEROVÁ, Š., Aleš ZIEGLER, A., KOCAREVOVÁ, V. *Gambling in the Czech Republic, its correlates and consequences*. Prague: National Monitoring Centre for Drugs and Addiction, Secretariat of the Government Council for Drug Policy Coordination, 2014. ISBN 978-80-7440-116-9.

MRAVČÍK, V. a kol. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog pro Evropské monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti: Česká republika*. Praha: Úřad vlády ČR, 2018. ISBN neuv.

MURIEL, D., CRAWFORD, G. *Video Games as Culture: Considering the Role and Importance of Video Games*. London: Rotledge, 2018. ISBN: 978-1138655102

MUSA, R., SAIDON, J., RAHMAN, S.A. Who's at risk for smartphone nomophobia and pathology; the young or matured urban millennials? In: *Adv. Sci. Lett.*, no. 23, 2017. p. 7486–7489, ISSN 1936-6612

MUTLU BAYRAKTAR, D., YILMAZ, Ö., İNAN-KAYA, G. Digital Parenting: Perceptions on Digital Risks. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. vol. 14, 2018. p. 137-163. ISSN 14777487

MYAKAL, V., VEDPATHAK, V. Nomophobia - mobile phone dependence, a study among students of a rural medical college. In: *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. No.6, 2019. ISSN 2577-2228

MZOUGH, N., GARROUCH, K., BOUHLEL, O., NEGRA, A. Online procrastination: a predictive model. In: *Journal of Internet Business*, no. 2, 2007. ISSN 1832-1151.

NASH, D., LEE, H., JANSON, CH., RICHARDSON-OLIVIER, CH., SHAH, M. Video game ventricular tachycardia: The "Fortnite" phenomenon. In: *HeartRhythm Case Reports*, vol. 6, no. 6, 2020. p. 313-317. ISSN 2214-0271

Nederhof, A. J. Methods of Coping with Social Desirability Bias: a review. In: *European Journal of Social Psychology*, no.15, 1985. 263 – 280. 1040-3590

NEGRA, A., MZOUGH, N., BOUHLEL, OL. E-procrastination: A netnographic approach. *Journal of Customer Behaviour*. 7. 103-119. 2008 10.1362/147539208X325894.

NĚMEC, J. Edutainment-trendy v oblasti volného času. In: SÝKORA, J. (ed.) *Výchova a volný čas 3. Sborník z 3. mezinárodní konference*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, s. 59-66. ISBN 978-80-7041-730-0.

NEŠPOR, K. Diagnostika a diagnostická kritéria poruch vyvolaných návykovými látkami In KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

NEUMAJER, O., ROHLÍKOVÁ, L., ZOUNEK, J. *Učíme se s tabletem. Využití mobilních technologií ve vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer, a. s., 2015. 192 s. ISBN 978-80-7478-769-0.

NIKIRK, M. Today's Millennial Generation: A Look Ahead to the Future They Create In: *Techniques: Connecting Education and Careers*, vol. 84, no. 5, 2009. p20-23 ISSN 0747-5632

Nikirk, Martin. Today's Millennial Generation: A Look Ahead to the Future They Create. In: *Techniques: Connecting Education and Careers*, vol. 84, no. 5, 2009. p20-23. ISSN 23485396 (e)

NYST, C. *Children and Digital Marketing: Rights, risks and responsibilities Discussion Paper*. UNICEF, 2018. ISBN neuv.

OBLINGER, D., OBLINGER, J., Eds. *Educating the Net Gen*. Washington, D.C.: EDUCAUSE, 2005. ISBN 0967285321

OECD. *Combating COVID -19's effect onChildren*. OECD, 2020. ISBN Neuv. Přístup z : <https://read.oecd-ilibrary.org/>

OECD. THE PROTECTION OF CHILDREN ONLINE RECOMMENDATION OF THE OECD COUNCIL REPORT ON RISKS FACED BY CHILDREN ONLINE AND POLICIES TO PROTECT THEM, 2012. ISBN neuv.

OLIVENCIA-CARRIÓN, M.A., FERRI-GARCÍA, R., RUEDA, M.D.M., JIMÉNEZ-TORRES, M.G., LÓPEZ-TORRECILLAS, F. Temperament and characteristics related to nomophobia. In: *Psychiatry Res.*, vol. 266, no. 5, 2018. p. 5-10. ISSN 0165-1781

ONAL, N. Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. In: *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, vol. 5, no. 2, 2019. p. 437-449. ISSN 2073753.

ORTIZ DE GORTARI, A., ARONSSON, K., GRIFFITHS, M. Game Transfer Phenomena in Video Game Playing. In: *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, no 1, 2013. p. 15-33. ISSN 2155-7136

ORTOLEVA, P. Homo ludicus. The ubiquity of play and its roles in present society. In: *G/A|M/E – Games As Arts, Media, Entertainment Is Now Online*, vol. 1, 2012. ISSN 1555-4139.

ÖZCAN, S., GÖKÇEARSLAN, S., OKAN, A. *An Investigation of the Relationship Between Cyberloafing and Academic Motivation among University Students*. Pegem Akademi: Küreselleşen Dünyada Eğitim, 2017. ISBN 978-605-318-798-1.

OZDEMIR, B., CAKIR, O., HUSSAIN, I. Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students In: *Eurasia J. Math. Sci. Technol. Ed.*, no. 14, 2018. p. 1519–1532. ISSN 1305-8215

OZDEMIR, B., OZLEM, C., IRSHAD, H. Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. In: *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, vol. 14, no. 4, 2018. ISSN 13058223.

PARASURAMAN, S., SAM, A. T., YEE, S., CHUON, B., REN, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. In: *International journal of pharmaceutical investigation*, vol. 7, no 3, 2017. p. 125–131. ISSN 22309713

PARIHAR, JK., JAIN, VK., CHATURVEDI, P., KAUSHIK J, JAIN G, PARIHAR AK. Computer and visual display terminals (VDT) vision syndrome (CVDTS). *Med J Armed Forces India*. 2016;72(3):270–276. doi:10.1016/j.mjafi.2016.03.016

PAVITHRA, M., MADHUKUMAR, S., MAHADEVA, M. A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. In: *Natl J Community Med.*, no. 6, 2015. p. 340–4. ISSN 09763325

PAVITHRA, M., SUWARNA, M., MAHADEVA MURTHY, T.S. A Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. In: *National Journal of Community Med*, vol. 6, no. 3, 2015. p. 340- 344. ISSN 2577-2228

PEŠAT, P. Rizikové jevy související s využíváním informačních a komunikačních technologií – kyberšikana. In: *Speciální pedagogika*, ročník 21, č. 1, 2011. s. 33–46. ISSN 1211-2720.

PETKOVIC, T., KOSTANJ. Z., PALE, P. E-Mail System for Automatic Hoax Recognition *I PRO 2005 XXVII. International Convention* Opatija: MIPRO HU, 2005. 117-121.

PETRUSEK, M. Kvantitativní nebo kvalitativní metody? In: *Sociologický Časopis / Czech Sociological Review*, vol. 26, no. 1/2, 1990. p. 75-90. ISSN 2336-128X

PETRUSEK, M. Století extrémů a kýče. K vývoji a proměnám sociologie kultury a umění ve 20. století. In: *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, vol. 40, no. 1–2, 2004. ISSN 2336-128X

PETRUSEK, Miloslav. *Společnosti pozdní doby*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2006. Sociologické aktuality. ISBN 80-86429-63-6.

PHIPPEN, A.. *The Online Abuse of Professionals: Research Report from the UK Safer Internet Centre* [online]. Exeter: South West Grid for Learning, 2011. Dostupné z: <http://files.lgfl.net/eSafety/Publications/11%2008%20swgfl%20-%20online%20abuse%20of%20professionals%20-%20Prof-Abuse-Full-Report.pdf>

PITTARO, M. Cyber stalking: An Analysis of Online Harassment and Intimidation. *International Journal of Cyber Criminology* Vol. Vol 1 (2): 180–197. 2007. ISSN 0974 – 2891.

POFTAK, A. Net-wise teens : Safety, ethics, and innovation. In: *Technology & Learning*, no. 23, 2002. p. 36-49. ISSN 1053-6728

- POLI, R. Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence *Neuropsychiatry (London)* (2017) 7(1), 04–08, 2017. ISSN 1758-2008.
- POSTMAN, Neil. *Ubavit se k smrti: veřejná komunikace ve věku zábavy*. 2., opr. vyd. Praha: Mladá fronta, 2010. ISBN 978-80-204-2206-4. ubavit se k smrti.
- POTENZA, M. Non-substance and substance addictions. In: *Addiction (Abingdon, England)*, vol. 104, no. 6, 2009. ISSN 1360-0443.
- PRENSKY, M. *Digital natives, digital immigrants*. [on-line]. In: On the horizon, MCB University Press, vol. 9, no. 5, 2001. [cit. dne 10. 7. 2016]. Dostupné z: <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
- PRZEPIORKA, A. M., BLACHNIO, A., MIZIAK, B., CZUCZWAR, S. J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66(2) 2014.
- PRZYBYLSKI, K. A., Murayama, K. DeHaan, C., Gladwell, V (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 29. 1841-1848. 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- QAISAR, S., AKHTER, N., MASOOD, A. Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students. In: *Journal of educational research*, vol. 20, no. 2., 2017. ISSN 0022-0671
- QAISAR, S., AKHTER, N., MASOOD, A., RASHID, S. (2017). Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students. In: *Journal of educational research*, vol. 20, no. 2, 2017. ISSN 2456-294.
- QUTISHAT, M., LAZARUS, E.R. et. Al. University Students' Nomophobia Prevalence, Sociodemographic Factors and Relationship with Academic Performance at a University in Oman. In: *International Journal of Africa Nursing Sciences.*, In press, re-proof (2020).
- RAAB, J., KENIS, P. "Heading toward a society of networks: Empirical developments and theoretical challenges." In: *Journal of management inquiry*, vol. 18, no. 3, 2009. ISSN 10564926.
- RABOCH, Jiří, Michal HRDLIČKA, Pavel MOHR, Pavel PAVLOVSKÝ a Radek PTÁČEK, ed. *DSM-5®: diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Praha: Hogrefe - Testcentrum, 2015. ISBN 978-80-86471-52-5.
- RALPH B. D'AGOSTINO, R. B. Transformation to normality of the null distribution of g_1 . In: *Biometrika*, vol. 57, no. 3, 1970, p. 679–681. ISSN 1464-3510
- RAUHOFER, J. Privacy is dead, get over it! Information privacy and the dream of a risk-free society. In: *Inf. Commun. Technol. Law*, vol. 17, no. 3, 2008. p. 185–197. ISSN 1360-0834
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

- REILLY, P. Understanding and Teaching Generation Y. In: *English teaching forum*, no. 1, 2012. ISSN 0425-0656
- RIBAK, R. Remote control, umbilical cord and beyond: the mobile phone as a transitional object. In: *The British journal of developmental psychology*, vol. 27, no. 1, 2009. p. 183-96. ISSN 2044-835X.
- ROGERS, E. M. *Diffusion of Innovations*. Fifth Edition. New York: The Free Press, 2003 ISBN 978-0743222099.
- RONCHI, E., ROBINSON, L. Child protection online In: Burns, T., Gottschalk, F. (eds.) *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age*, Educational Research and Innovation, OECD Publishing, Paris, 2019.
- ROSEN, L. D., SEARS, D. C., WEIL, M. M. Computerphobia. In: *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, vol. 19, 1987. p. 167–179. ISSN 0743-3808.
- ROSENZWEIG, A. Understanding and Undermining Fake News from the Classroom Berkeley Review of Education, v7 n1 p105-112, 2017
- ROZGONJUK, D. KATTAGO, M. TÄHT, K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use In: *Hum. Behav.*, vol. 89, 2018. p. 191-198. ISSN 0747-5632,
- SAFFO, P. Paul Saffo and 30 year rule. In: *Digital world*, no. 24, 1992. p. 16-23. ISSN 1612-4847
- SAK, P., MAREŠ, J. a kol. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0
- SALEHI, M, NOROZI KHALILI, M, HOJJAT, S, SALEHI, M, DANESH, A. Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from mashhad, iran in 2013. In: *Iran Red Crescent Med J.*, vol 16, no. 5, 2014. ISSN 2074-1812 |
- SALEHI, M. et al. Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from mashhad, iran in 2013. In: *Iranian Red Crescent medical journal*, vol. 16, no. 5, 2014. ISSN 20741804
- SALICETIA, F. (2015). New Addictions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 191. 1639-1643. 2015 10.1016/j.sbspro.2015.04.291.
- SALUJA, B., CHAN, L. G., DHAVAL, D. Kleptomania: a case series. In: *Singapore Medical Journal*, vol. 55, no. 12, 2014. ISSN 0037-5675.
- SAMRA, C. K., ABDIJADID, S. *Specific Phobia*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. ISBNneuv.
- SANSONE, R. A., SANSONE, L. A. Excessive tanning: some psychopathological explanations. In: *Psychiatry (Edgmont)*, vol. 7, no. 6, 2010, p. 13-7 ISSN 1550-5952.

SARACALOĞLU, A. DINÇER, B. & GERÇEKER, C. The Relationship between Music Teacher Candidates' Academic and General Procrastination Tendencies and Test Anxiety. In: *Journal of Education and Training Studies*, vol. 6, no. 9, 2018. ISSN 2324-805X.

SHAFFER, D. W. *How computer games help children learn*. New York: Palgrave Macmillan, 2006. ISBN 978-1-4039-7505-8.

SHAH, D., CHO, J., EVELAND, W., KWAK, N. Information and Expression in a Digital Age Modeling Internet Effects on Civic Participation. In: *Communication Research*, vol. 32, 2005. p. 531-565. ISSN 0093650

SHAH, P. P., SHETH, M. S. Correlation of smartphone use addiction with text neck syndrome and SMS thumb in physiotherapy students. In: *Int. J. Community Med. Public Health*, vo. 5, no. 25, 2018. p. 512–6.

SHAMA, P., MOTERHAM, G. Blending Learning in a Web 2.0 World. In: *International Journal of Emerging Technologies & Society*, vol. 7, no. 2, 2009. p. 83 – 96. ISSN 1835-8780

SHAMBARE, R. Are mobile phones the 21st century addiction?. In: *African Journal Of Business Management*, no. 6, 2012. ISSN 1993-8233.

SHARIFF, S. *Keeping Schools Out of Court: Legally Defensible Models of Leadership*. *The Educational Forum*. 2004, vol 68, Spring 2004

SCHOUWENBRUG, H. On Counselling the Procrastinator in Academic Settings. *Internationalisation within Higher Education; new developments in Psychological Counselling Louvain-la-Neuve*: Fedora, 2006. ISSN: 1684 – 9019

SCHOUWENBURG, H. C., GROENEWOUD, J. Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. In: *Personality and individual differences*, vol. 30, no. 2, 2001. p. 229-240.

SILVEIRA, L. The paradoxical happiness – Essay on hyperconsumption society, by Gilles Lipovetsky. Book review and analysis for work organization, leisure and consumption concepts. In: *Cadernos de Geografia*, no.37, 2018. p. 121-123. ISSN 0871-1623.

SINGH BHATIA, M. Cell Phone Dependence — a new diagnostic entity. In: *Delhi Psychiatry Journal*, vol. 11 no. 2, 2008. ISSN 0971-9571.

SIROIS, F. M., PYCHYL, T. A. (Eds.). *Procrastination, health, and well-being*. Elsevier San Diego: Academic Press, 2016 ISBN: 9780128028629

SISTI, D. A. How do high school students justify internet plagiarism? In: *Ethics and Behavior*, vol. 17, no. 3, 2007. p. 215-231. ISSN 1532-7019.

SKÁCELOVÁ, L. Osobnost, dovednosti a techniky v primární prevenci. In KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. s. 329-332 Praha : Úřad vlády ČR, 2003. ISBN 80-86734-05-6

SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

SLUSSAREFF, M. Obrazovky v dětském věku: vliv na spánek, učení a pozornost. Zásady pro zdravé způsoby užívání. In: *Pediatric pro praxi*, no. 20, 2019. p. 19-23. ISSN 1213-0494.

SMITH, D. E. Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. In: *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. 44, no. 1, 2012. p. 1–4. ISSN 0279-1072.

SMUTNY, Z., JANOSCIK, V., CERMAK, R. Generation Y and Internet Privacy: Implication for Commercialization of Social Networking Services. In: Benson, V., Saridakis, G., Tuninga, R., *Analyzing the Strategic Role of Social Networking in Firm Growth and Productivity* (pp. 95-119). Hershey: IGI Global, 2017. ISBN 978-1522-5055-94.

SQUIRE, K. Video games in education. In: *International Journal of Intelligent Simulations and Gaming*, vol. 2, no. 1, 2003, s. 49-62. ISSN 1477-2043.

Staksrud, E, Livingstone, Sonia. (2009). Children and online risk. In: *Information, Communication & Society*, vol. 12, no. 3, 2009. P. 364-387. ISSN 1369-118X

STENROS, J., MONTOLA, M., MÄYRÄ, F. Pervasive games in ludic society. In: *In Proceedings of the 2007 conference on Future Play (Future Play '07)*. Association for Computing Machinery: New York, NY, USA, 2007. P. 30–37. 30-37. ISBN 978-1-59593-943-2

STŘELEČEK, Stanislav. Kázeň a ukázněnost jako společenské a pedagogické jevy. In: *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 68-77. ISBN 80-85931-61-3.

SUBBA, S., MANDELIA, C., PATHAK, V. et al. Ringxiety and the Mobile Phone Usage Pattern among the Students of a Medical College in South India. In: *J Clin Diagn Res*, vol. 7, no. 2, 2013. p. 205-209. ISSN 0973709X

SULER, J. The Online Disinhibition Effect. In: *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. vol. 7, 2004. p. 321-6. ISSN 1557-8364

SVARTDAL, F., STEEL, P. Irrational Delay Revisited: Examining Five Procrastination Scales in a Global Sample. In: *Front Psychol*, vol. 8, no.1927, 2017. ISSN 1664-1078

SWETALEENA, A., DIPANWEETA, R., RAMA, G. Nomophobia: mobile phone dependence among students of a medical college in Central Odisha, India. In: *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, vol. 6., 2019. ISSN 2394-6032.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.

ŠIMONOVÁ, I. *Klíčové kompetence a jejich reflexe v terciárním e-vzdělávání: e-learning v odborné angličtině v komparaci s dalšími oblastmi manažerského vzdělávání*. Vyd. 1.

Hradec Králové: Společnost WAMAK CZ pro M&V, 2011. 143 s. ISBN 978-80-86771-46-5.

ŠVAŘÍČEK, R, ŠEĎOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

TALIH, F. R. Kleptomania and potential exacerbating factors: a review and case report. In: *Innovations in Clinical Neuroscience*, vol. 8, no. 10, 2011. p. 35-9 ISSN 2158-8333.

TAPSCOTT, D. *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. New York: McGraw-Hill, 2009. ISBN-10: 9780071347983

THATCHER, A., WRETSCHKO, G., FRIDHOJN, P. Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. In: *Computers in Human Behavior*, vol. 24, no. 5, 2008. p. 2236-2254. ISSN 0747-5632.

THIRD, A. et al. *Online risks, cybersafety campaigns and young people A briefing paper for the Technology and Wellbeing Roundtable*. University of Western States, 2013. ISBN neuv.

THOMPSON-MEMMER, C., GLASSMAN, T., KRUSE-DIEHR, A. Drunkorexia: A new term and diagnostic criteria. In: *Journal of American College Health*, vol. 67, 2018. p. 1-7. ISSN 07448481.

Topf, J. L., Yip, S. W., Potenza, M. N. Pathological Gambling: Biological and Clinical Considerations. In: *Journal of Addiction medicine*, vol. 3, no. 3, 2009. p. 111-119. ISSN 1932-0620.

TRAN, D. Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. In: *UC Merced Undergraduate Research Journal*, vol. 9, no. 1, 2016. ISSN 2373-809X.

TSAI, H, CHENG, S, YEH, T, et al. The risk factors of Internet addiction--a survey of university freshmen. In: *Psychiatry Res*, vol. 167, no. 3, 2009. p. 294-299. ISSN 0165-1781

TUCKER, T. "What Influences Young Adults ' Decision to Adopt New Technology ?". In: *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, vol. 2, no. 2, 2011. ISSN 2349-3429

UGUR, N. G., KOC, T. *Time for Digital Detox: Misuse Of Mobile Technology And Phubbing*. In: *Social and Behavioral Sciences*, no. 195, 2015. p. 1022 – 1031. ISSN 1877-0428. 3.

URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2011. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3562-7.

UYSAL, Ş., DOC, Y., & Özen, H. & Canan, M. et al.. (2016). Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia. *The Global e-learning Journal*. 2016;5(2):1–8.

VACEK, J. a Vondráčková, P. Závislost na Procesech. In: KALINA, K. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4331-8.

- VACEK, J., VONDRÁČKOVÁ, P. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. In: *Česká a slovenská psychiatrie*. Roč. 110, č. 3, 2014. s. 144-150. ISSN 1212-0383.
- VÁGNEROVÁ, K. *Minimalizace šikany: praktické rady pro rodiče*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-912-5.
- VALCKE, M., DE WEVER, B., KEER, H., SCHELLENS, T. Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, vol 57, 2011. p. 1292-1305. ISSN 0308-0226
- VAN DE MORTEL, T. Faking it: social desirability response bias in selfreport research In: *Southern Cross University Australian Journal Of Advanced Nursing*, vol. 25, no. 4, 2008. ISSN 0276–3850
- VANDONINCK, S., D'HAENENS, L., ROE, K. Online Risks. In: *Journal of Children and Media*. vol. 7, 2013. p. 60-78. ISSN 1555-4139.
- VEL, P., MATHEW, P., SHIRKHODAE, E. Social marketing, pester power and reverse socialization. In: *The Marketing Review*, vol. 16, no. 4, 2016. p. 433-449. ISSN 1469-347X
- VÍCHOVÁ, V., KOBLOVSKÝ, P. Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí. In: *Psychiatrie pro praxi*, vol. 14, no. 4, 2013. ISSN 1803-527
- VOJTOVÁ, V. *Inkluzivní vzdělávání žáků v riziku a s poruchami chování jako perspektiva kvality života v dospělosti*. Brno: MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5159-
- VOLPE, U., ATTI, A., CIMINO, M., MONTELEONE, A., RONCHI, D., FERNÁNDEZ-ARANDA, F., MONTELEONE, P. Beyond anorexia and bulimia nervosa: What's "new" in eating disorders?. In: *Journal of psychopathology*, vol. 21, no. 4., 2015. p. 415-423. 2015. ISSN 573-3505.
- VYMĚTAL, J. *Speciální psychoterapie. 2.*, přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1315-1.
- WALL, D. *Cybercrime: The Transformation of Crime in the Information Age*. Cambridge: Polity press, 2007. ISBN 0-7456-2735-8
- WALLACE, P. *The Psychology of the Internet*. Cambridge: Cambridge University Press. 1999. ISBN 9780521632942
- WALSH, S. P., WHITE, K. M., YOUNG, R. M. (2007) Young and connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth. In: GOGGIN, G., HJORTH, L. (Eds) *Proceedings Mobile Media, University of Sydney*, 2007. pages pp. 125-134, University of Sydney. ISBN 9781864878905.
- WANG, J. et al. Mobile Phone Use and The Risk of Headache: A Systematic Review and Meta-analysis of Cross-sectional Studies. *Scientific reports* vol. 7,1 12595. 3 Oct. 2017, doi:10.1038/s41598-017-12802-9.

WANG, W., YUAN, Y., ARCHER, N. (2006). A Contextual Framework for Combating Identity Theft.. *Security & Privacy, IEEE*. 4. 30 - 38. 2006 10.1109/MSP.2006.31.

WAZID, S., SHAHNAWAZ, G., GUPTA, D. Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-esteem'. In: *The Indian journal of social work*, no.77, 2016. p. 191-210. ISSN 00195634

WEST, R. *Modely závislosti*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2016. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 978-80-7440-157-2.

WEST, R., BROWN, J. *Theory of addiction*. Second edition. Chichester, West Sussex, UK: Wiley Blackwell/Addiction Press, 2014. ISBN 9780470674215.

WIDENER, P. E-fears, e-risks and citizen-intelligence: The impacts of surveillance on resistance and research.In: *Surveillance & Society*. Vol. 14, no. 2016. p. 277-285. ISSN 14777487

WINSKEL, H., KIM, T., KARDASH, L., BELIC, I. Smartphone use and study behavior: A Korean and Australian comparison. In: *Heliyon*, vol. 5, no. 7, 2019. ISSN 2405-8440

World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th Revision). Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

WRIGHT, V. et al. *Cyberbullying: Using Virtual Scenarios to Educate and Raise Awareness*. Journal of Computing in Teacher Education. 2009, vol. 26/ no. 1.

WU, CH., LEE, M., LIAO, S., CHANG, L. Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey.In: *Plos One*, vol. 10, no. 10, 2015. ISSN 1932-6203

YAHAYA, A., RAMLI, J., HASHIM, S., IBRAHIM, M., RAHMAN, R., YAHAYA, N.. Discipline problems among secondary school students in Johor Bahru, Malaysia. In: *European Journal of Social Sciences*, vol. 11, no. 4, 2009. p. 659-675. ISSN 1450-2267.

YAYAN, E. H., DÜKEN, M. E., SUNA DAĞ, Y., ULUTAŞ, A. Examination of the relationship between nursing student's internet and smartphone addictions. *Journal of Human Sciences*, vol. 15, no. 2, 2018. p. 1161-1171. ISSN 1303-5134

YILDIRIM, A. The relationship between empathic tendencies and nomophobia of prospective teachers. In: *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, no.4, 2017. p. 136-141. ISSN 2547-8818

YILDIRIM, C., CORREIA, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. In: *Computers in Human Behavior*, vol. 49, 2015. p. 130–137 ISSN 0747-5632.

YILDIRIM, C., CORREIA, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. In: *Computers in Human Behavior*, 49, 2015, 130-137, ISSN 0747-5632.

YILMAZ, E., SAHIN, M., TURGUT, M. Variables Affecting Student Motivation Based on Academic Publications *Journal of Education and Practice*, v8 n12 p112-120 2017.

YOON, S. LEE, J., LEE, CH. Interacting with Screenagers in Classrooms. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 103, 2013. p. 534-541. ISSN 1877-0428.

YOUNG, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. 1998

YOUNG, K., de ABREU, C. (Eds.), *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment* (p. 143–160). Springer Publishing Company., 201. ISBN 978-0826133724

YOUNG, K., PISTNER, M., O'MARA, J., BUCHANAN, J. Cyber disorders: The mental health concern for the new millenium. In: *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 2, no.5, 1999. p. 475-479

ZAMANI, B., BABADY, A., ABEDINI, Y. Predicting the relationship between students addiction behaviors to cellar phones and their demographic and psychological characteristics of Shahrkord universities. In: *J Appl Sociol*, vol. 27, 2016. p. 81–92. ISSN 2320-2882.

Zaostřeno na ženy a muže – 2018. Praha: Český statistický úřad. ISBN 978-80-250-2900-8

Zaostřeno na ženy a muže – 2019. Praha: Český statistický úřad. ISBN 978-80-250-2969-5

ZEMAN, Vašek. *Psychologie na internetu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2001. ISBN 80-7083-493-5.

ZEMKE, R., RAINES, C., FILIPCZAK, B. *Generations at Work: Managing the Class of Veterans, Boomers, X-ers, and Nexters in Your Workplace*. New York: Amacon, 2000. ISBN 978-0814404805

ZMEŠKALOVÁ, D. Game over aneb děti chycené v síti In: *Psychiatrie pro praxi*, vol. 20, no. 1, 2019. ISSN 1803-5272

ZOTOVA, O. (2018). Personal Predictors Of Procrastination And Personality Psychological Security. In: *ECCE 2018 VII International Conference Early Childhood Care and Education*. M: Future academy, 2018. p. 265-273.

ZOU, Z., WANG, H., D'OLEIRE UQUILLAS, F., WANG, X., DING, J., CHEN, H. Definition of Substance and Non-substance Addiction. In: ZHANG X., SHI J., TAO R. (eds) *Substance and Non-substance Addiction. Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 1010. 2017. Springer, Singapore ISBN 978-981-10-5561-4.

ZOUNEK, J *ICT v životě základních škol*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006. 151 s. ISBN 8072548581.

ZOUNEK, J. E-learning a vzdělávání. Několik pohledů na problematiku e-learningu. *Pedagogika*, Praha: PedF UK, 2006, LVI, č. 4, s. 335-347. ISSN 0031-3815.

Ženy a muži v datech. Praha: ČSÚ, 2017. ISBN neuv.

Seznam příloh

Příloha A: Položky dotazníku PSS

Příloha B: Položky dotazníku NMP-Q

Příloha C: Položky dotazníku CIAS-R

Příloha A: Položky dotazníku PSS

1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny
2. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena.
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny
8. Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím
10. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval
19. Opakovaně říkám “udělám to zítra”.
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji

1. Cítil bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.
 2. Naštval bych se, kdybych se nemohl podívat na informace na mém mobilním telefonu, když bych to chtěl udělat.
 3. Znervózňovalo by mě, kdyby nemohl na svůj mobilní telefon přijímat aktuální zprávy (události, počasí atd.).
 4. Rozčílil bych se, kdybych nemohl používat mobilní telefon a jeho možnosti, když bych to chtěl udělat.
 5. Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.
 6. Zpanikařil bych, kdybych vyčerpal svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.
 7. Kdybych neměl dostupný signál operátora nebo se nemohl připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.
 8. Kdybych nemohl používat svůj mobilní telefon, bál bych se někde uvíznout.
 9. Kdybych nemohl chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil bych nutkání ho zkontrolovat.
- Když s sebou nemám svůj mobilní telefon...*
10. Cítil bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.
 11. Bál bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo přátele kontaktovat.
 12. Cítil bych se nervózní, protože bych nemohl přijímat zprávy a hovory.

Příloha B: Položky dotazníku NMP-Q

13. Byl bych nervózní, protože bych nebyl v kontaktu se svou rodinou a přáteli.
14. Byl bych nervózní, protože bych nevěděl, jestli mě někdo nechtěl zastihnout
15. Byl bych nervózní, protože by byl přerušen můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.
16. Byl bych nervózní, protože bych byl odpojen od mé online identity.
17. Cítil bych se nepříjemně, protože bych neměl přehled o novinkách a aktuálních informacích ze svých sociálních sítí a online médií.
18. Cítil bych se nepříjemně, protože bych nemohl přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií (v originále I could not check my notifications for updates from my connections and online networks).
19. Byl bych nervózní, protože bych nemohl kontrolovat emaily.
20. Měl bych divný pocit, protože bych nevěděl, co dělat.

Příloha C: Položky dotazníku CIAS-R

1. Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.
2. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.
3. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.
4. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.
5. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.
6. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.
7. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.
8. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.
9. Doba, kterou trávím na internetu, se za posledních 6 měsíců výrazně zvýšila.
10. Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.
11. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.
12. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.
13. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pocítuji jiné fyzické potíže
14. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.
15. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.
16. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.
17. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.
18. Mé odpočinkové aktivity se omezují kvůli užívání internetu.

19. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.
20. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.
21. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví
22. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.
23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.
24. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.
25. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.
26. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internet.