Univerzita Karlova
1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví
Studijní obor: Adiktologie

Role mobilního telefonu v životě vysokoškolského studenta. Monitorování interakce s mobilním telefonem a následná reflexe studentů.

The role of a mobile phone in the life of a university student. Monitoring interaction with mobile phone and reflection of the students.

Bakalářská práce

Autor: Adéla Černá

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha, 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použití prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze 24. 4. 2019

Adéla Černá

Poděkování

Mé největší poděkování patří vedoucímu této bakalářské práce Mgr. Jaroslavu Vackovi za jeho trpělivost, shovívavost, pomoc a rady při psaní této bakalářské práce.

Dále bych také ráda poděkovala svým respondentům za spolupráci, Juliánovi a Terce za pomoc při psaní mé práce a své rodině za podporu.

Bibliografický záznam

ČERNÁ, Adéla. *Role mobilního telefonu v životě vysokoškolského studenta. Monitorování interakce s mobilním telefonem a následná reflexe studentů. (The role of a mobile phone in the life of a university student. Monitoring interaction with mobile phone and reflection of the students.).* 44 s 2 přílohy. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta. Klinika Adiktologie LF1 UK. 2019. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Jaroslav Vacek.

Abstrakt

Tato bakalářská práce má za cíl zjistit, jak vysokoškolští studenti využívají svůj mobilní telefon a zda existuje spojitost používaní mobilního telefonu s určitými situacemi v jejich životě. Výzkumné otázky cílí na samotné využívání mobilního telefonu a také na to, jak se v problematice nadměrného používání mobilního telefonu studenti vyznají. Celý výzkum byl prováděn kvalitativní metodou jako kvaziexperiment. Byly použity dvě oddělené metody získávání dat. První metodou bylo zasílání dat od respondentů pomocí mobilní aplikace a operačního systému. Druhou metodou byl polostrukturovaný rozhovor. Výzkumný soubor tvoří 8 vysokoškolských studentů z toho 4 ženy a 4 muži mezi 18 a 26 lety. Výsledky potvrzují, že jsou vysokoškolští studenti silně ovlivněni svým mobilním telefonem a vykazují k němu návykové chování. Ze zaslaných dat je také patrné, že ženy ke svému mobilnímu telefonu cítí větší potřebu než muži a celkově ho častěji využívají. Také se prokázalo, že využívání mobilního telefonu slouží jako prostředek pro prokrastinaci v průběhu cestování, přednášek ve škole a samostudiu. Z výzkumu vyplývá, že je žádoucí zařadit více informací o nadměrném využívání mobilního telefonu v preventivních programech na základních a středních školách.

Klíčová slova: Mobilní telefon, návykové chování, nelátkové závislosti, studenti, nutkavé jednání

Abstract

The goal of this bachelor thesis is to explore what are the habits of mobile phone usage by university students and for what purpose they use their mobile phone. Research questions focus simply on the means of usage along with students knowledge on mobile phone excessive addictive behaviour. Research was conducted in qualitative means using quasi experiment as a main method that included two parts. First, there was a group of 4 men and 4 women, in age of 18 – 26, that had their „on screen time" measured for one week. Second, each participant was individually confronted during an semi structured interview, where there was main focus on analysing their reaction. Results confirmed, that university students are strongly affected by the mobile phone influence and they show addictive behaviour. Women are experiencing a stronger need than men and are using their phones more often. A link to procrastination during learning or school lessons was found as well. Study has shown that there is a need for broader education on excessive phone usage as a part of precautionary programs on elementary and high schools.

Keywords: Mobile phone, addictive behavior, non-drug addiction, students, compulsive behavior

Obsah

1 Úvod ... **8**

2 Základní pojmy ... **10**
2.1 Závislost ... 10
2.2 Dělení závislostí ... 11
2.2.1 Látkové závislosti ... 11
2.2.2 Nelátkové závislosti ... 11
2.2.3 Technologické závislosti ... 11
2.3 Návykové chování ... 12

3 Užívání mobilního telefonu ... **14**
3.1 Mobilní telefon ... 14
3.2 Psychosociální aspekty užívání mobilního telefonu ... 14
3.3 Rizika spojená s používáním mobilního telefonu ... 15
3.4 Prevence rozvoje a terapie závislosti na mobilním telefonu ... 16

4 Mobilní aplikace a internet ... **17**
4.1 Sociální sítě ... 17
4.2 Související jevy ... 18
„Fear of missing out“ ... 18
„Cyberloafing“ ... 18
Prokrastinace ... 18

5 Vysokoškolští studenti ... **19**
5.1 Období adolescence až dospělosti ... 19
5.2 Psychosociální potřeby ... 19
5.3 Potřeby mobilní komunikace ... 20
5.4 Vysokoškolští studenti a mobilní telefon ... 20

6 Metody ... **23**
6.1 Design a cíle ... 23
6.2 Výzkumný soubor ... 23
6.3 Etika ... 24
6.4 Metody tvorby a analýzy dat ... 24
6.4.1 Získávání dat z mobilního telefonu ... 24
6.4.2 Polostrukturovaný rozhovor ... 25

7 Výsledky ... **26**
7.1 Používání mobilního telefonu ... 27
7.1.1 Využívání mobilního telefonu ve škole ... 28
7.2 Využití mobilního telefonu mužem a ženou ... 30
7.3 Vliv pracovního týdne a víkendu na používání mobilního telefonu ... 31
7.4 Nutkavé chování ve vztahu k mobilnímu telefonu ... 32
7.4.1 Diagnostika závislosti ... 32
7.5 Konfrontace vysokoškolských studentů s výsledky času stráveného u mobilního telefonu a následná reflexe ... 35

8. Diskuze ... **37**

9. Závěr ... **39**

Seznam použité literatury ... **40**

Přílohy ... **43**

TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod

Mobilní telefon je v dnešní době brán jako nezbytný nástroj téměř každého člověka. Zprostředkuje velmi rychlou elektronickou komunikaci, která ulehčuje život v mnoha ohledech. Má ale mobilní telefon pouze pozitivní vlastnosti, nebo můžeme nalézt i nevýhody jeho užívání? A jsou tyto skutečnosti provázány, nebo můžeme pozitivní a negativní dopady užívání oddělit? Skvělou funkcí je mezinárodní hovor s přítelem na druhé straně Zeměkoule, ale neochuzujeme se o nonverbální a situační aspekty?

Užívání mobilního telefonu je stále relativně novým fenoménem, proto je důležité přihlížet k faktu, že práce pojednává o málo prozkoumaném tématu. Nejvíce je zkoumán vliv užívání mobilního telefonu na vznik nádorových onemocnění. Zároveň opomíjeným faktem je riziko vzniku závislosti na mobilním telefonu, případě závislosti na sociálních sítích. Jedná se o plíživou a nenápadnou závislost, která na rozdíl od jiných látkových drog není na oko tak patrná.

Jelikož je závislost na mobilním telefonu velmi aktuální a často se vyskytuje zejména u vysokoškolských studentů, vybrala jsem si toto téma pro zpracování své bakalářské práce.

V úvodu mi dovolte vysvětlit základní pojmy důležité pro orientaci v následujících kapitolách, které budou pojednávat o samotném používání mobilního telefonu. Jedná se o pojmy spojené se závislostí, návykovým chováním, ale i nutkavým jednáním. Dále budou popsány funkce a využití mobilního telefonu, konkrétně jednotlivé často používané aplikace (např. Facebook, Instagram, YouTube a Spotify). Budou představeny pojmy cyberloafing a prokrastinace, jež zasadím do kontextu s používáním mobilního telefonu vysokoškolskými studenty.

Poslední oblast teoretické části bude věnována cílové skupině této práce-tedy vysokoškolským studentům. Budou popsány vývojová vymezení této skupiny z psychologického pohledu a celkově představena skupina mladých dospělých. Jejich emocionální, sociální i fyzické potřeby. Jejich potřeba využití mobilních telefonů a porovnání s ostatními věkovými skupinami.

Teorie pro bakalářskou práci byla vybrána tak, aby vysvětlila pojmy a uvedla do problematiky, která bude dále rozvinuta v praktické části práce. Bude poukázáno na to, jakou roli hraje mobilní telefon v životě respondentů mého výzkumu - tedy v životě jedinců z řad vysokoškolských studentů.

Praktická část konfrontuje vybrané respondenty s realitou. Konkrétně s jejich časem stráveným na mobilního telefonu, který byl měřený pomocí mobilní aplikace. Po dobu jednoho týdne probíhalo měření 24 hodin denně a bylo zaznamenáváno, kolik času respondenti tráví používáním svého telefonu, kdy a konkrétně jakých aplikacích. Následně došlo k jejich konfrontaci s výsledky a

zaznamenání reflexí. Respondenti popsali svůj běžný den, vysvětlili, proč telefon využívají a také popsali své pocity a reflexe týkající se výsledků času stráveného užíváním mobilního telefonu.

2 Základní pojmy

2.1 Závislost

Závislost neboli podmíněnost je stav, kdy člověk upřednostní veškeré svoje úkony pro naplnění své potřeby. Pojetí závislosti může být různorodé a je důležité upřesnit, co se pod tímto pojmem skrývá a jak k závislosti odborníci přistupují.

Podle Kaliny (2009) je závislost uznávanou nemocí s předpokladem, že příčina závislosti se skrývá ve vlastnostech chemických substancí nebo objektů. Na rozdíl od toho Nešpor (2003) vychází z definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) i přes to, že sám uznává, že definice je vcelku komplikovaná.

Syndrom závislosti je: „skupina 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, 2003).

Dále by se pak definitivní diagnóza závislosti měla určovat až podle toho, jestli během jednoho roku došlo k třem nebo více následujícím jevům:

I. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku
II. Potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení, nebo množství látky
III. Tělesný odvykací stav: Látka je užívaná s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro specifickou látku
IV. Průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižší dávkou
V. Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, popřípadě zotavené se z jejího účinku
VI. Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplívající z nadměrného užívání látek, nebo toxické poškození myšlení (Nešpor, 2003).

Je nutné zde také zmínit Mühlpachra (2008), který závislost přirovnává k aktivnímu ději. Tento děj odráží vzájemné vztahy a vyvíjí se postupně. Postupně také přechází do chroničnosti, a tím charakterizuje samotnou závislost.

Další obecně přijímanou závislosti je podle Americké psychiatrické asociace (DSM-V). Závislost se zde určuje podle toho, zda pacient vykazuje alespoň 2 z 11 znaků v průběhu posledního roku.

I. Ztráta kontroly- silná touha užít drogu („craving”), nadužívání drog, opakované neúspěšné snahy přestat užívat.
II. Farmakologické znaky- zvyšování dávky drog, abstinenční syndrom.
III. Rizikové užívání- opakované užívání drogy ve fyzicky rizikových situacích.
IV. Sociální důsledky- sociální, právní a psychické problémy (Turček, 2016).

Závislost tak vzniká v mnoha úrovních. Největší vliv zde má osobnost člověka a její dispozice. Dalším faktorem jsou vnější vlivy- tzv. vlivy prostředí. Příkladem může být rodina, přátelé, sociální sítě, bydlení, dostupnost drogy, vzdělání… Nezbytně nutné je zde také podotknout, že i lidský chtíč experimentovat a změnit prožitek okamžiků je podnětem pro vznik závislosti. Jak již bylo zmíněno výše, nepříjemné životní situace svádějí ke vzniku závislosti.

Závislosti mohou být rozděleny do skupin buď podle jejich typu, nebo podle toho, na čem je jedinec závislý. Podle typu rozlišujeme fyzickou a psychickou závislost. Psychická závislost vychází z bažení („cravingu“) po látce vyvolávající závislost, které je doplněno naléhavou touhou. Droga navíc vyvolává uspokojení a blažený pocit. Oproti tomu je fyzická závislost stavem adaptace projevující se psychickými i fyziologickými poruchami při odnětí drogy (abstinenční syndrom).

2.2 Dělení závislostí

Jak je již z názvu patrné, k látkové závislosti dochází následkem opakovaného užívání psychoaktivních látek (konopí, opiáty, těkavé látky, barbituráty, kokain, halucinogeny…). To neplatí u nelátkových závislostí. Zde se jedná o návyk na procesech (gambling, závislost na internetu a mobilním telefonu, závislost na sexu, ale i poruchy příjmu potravy). U člověka se objevuje nutkavé přemýšlení o předmětu závislosti, snížené sebeovládání, podřízení aktivity své závislosti a eventuálně to může vést k sociální vyloučení a ekonomickým problémům.

2.2.1 Látkové závislosti

Látková závislost vzniká vlivem opakovaného užívání psychoaktivních látek. Jedná se o sociální, psychologický a somatický syndrom. Rizika jsou zde závažnější než u nelátkové závislosti. Může totiž způsobovat určité zdravotní následky. Příkladem jsou kardiovaskulární, respirační a reprodukční komplikace. Dále psychiatrické poruchy, vliv na centrální nervovou soustavu, hypotermie, předávkování a další rizika v podobě hepatitis a AIDS.

2.2.2 Nelátkové závislosti

Takzvané behaviorální závislosti neboli nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech jsou dle bio-psycho-socio-spirituálního modelu závislosti projevem patologického chování, které má negativní vliv na zdraví člověka. Jak již výše zmíněný model napovídá, působí na tělesnou, duševní, společenskou i duchovní stránku člověka. I když primárně nepoškozují zdraví, není radno podceňovat fakt, že i nelátková závislost má fatální následky. Například ztráta reálného pohledu na svět a sebeovládání, vyloučení ze společnosti, nutkavé jednání, psychické a fyzické problémy. K nelátkovým závislostem může docházet vlivem dnešního urychleného životního stylu.

2.2.3 Technologické závislosti

Technologická závislost je jedním z příkladů nelátkové závislosti. Dochází zde k přímé interakci člověka s technologií. Může se jednat o počítač, televizi, nebo mobilní telefon. Čím modernější a vyspělejší technika je, tím silnější návyk vzniká. Umožňují jedinci intenzivnější využití, a tím k sobě člověka připoutají na delší dobu. Dochází pak k zanedbávání běžných úkonů či rituálů. S tím je spojené i narušení denních rytmů. Těm následuje spánková deprivace, únava, podrážděnost, bolest hlavy, narušení příjmu potravy a omezování hygieny (Brenner, 1997; Young, 1999; Wieland, 2005).

Příkladem je závislost na internetu. Jedná se o jasný původní činitel úniku do virtuální reality, který pro daného jedince může být dosti ulehčující. S tím je spojen i fakt, že virtuální svět je anonymní a poskytuje iluzi nové, oblíbené a žádoucí identity. Hlavně tedy lidem s nízkým

sebevědomím. Internet tak přináší místo, kde se dá ukojit mnoho tužeb a pocitů (např. sexuálních v internetové pornografii) a navíc je zde mnoho nových věcí, lidí a zábavy, kterou můžete prožívat pod štítem anonymity (Benkovič, 2007).

Netholismus je poměrně nový fenomén, který souvisí s rozvojem moderních technologií. Jedná se o nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní, nebo školní komplikace.

Doktorka Kimberly Young ve své publikaci rozděluje závislost na internetu do pěti skupin:

I. Nadměrné hraní počítačových her
II. Nadměrné trávení času na internetu
III. Nadměrné navazování internetových vztahů
IV. Nadměrné hraní online her
V. Nadměrné navštěvování pornografických stránek (Young, 2004).

Závislost na internetu diagnostikuje a kategorizuje jiným způsobem a je těžké ji uchopit. Řadí se jak k obsedantně kompulzivním poruchám, ale i k poruchám užívání návykových látek (Vacek, 2010). Závislost na sociálních sítích by bez internetu logicky vůbec nevznikla a velmi úzce spolu souvisí. Mají stejný způsob vzniku, příznaky, ale i následky.

Jakákoli závislost způsobuje medicínské, psychologické, ale i sociální poškození. To platí i u závislosti na mobilním telefonu neboli komunikační neuróze. Nadměrné užívání může být jak nevhodné (např. v divadle), tak i nebezpečné (např. při řízení auta). Telefon tak omezuje svobodu jedince, který pak není schopný ovládat své chování. Projevem je neschopnost závislého jedince odtrhnout se od svého mobilního telefonu na dobu delší než pár minut, nevypíná jej přes noc, stále kontroluje nová upozornění a dochází tak k projevu fantomových vibrací. Fantomova vibrace je halucinace představující stejnou vibraci mobilního telefonu jako při novém upozornění. Lidské tělo si umí vytvořit návyk představující vibrační upozornění. Když dojde i k tomu nejmenšímu podráždění kůže či svalovému tonu, tělo má pocit, že vibruje telefon. Dalším projev je i to, že jedinec udržuje kontakt s okolím hlavně přes svůj mobilní telefon. Projevuje se hlavně u lidí se sociální zábranou, kteří mají problém navazovat kontakt s ostatními a mají nízké sebevědomí (Kubelová, Malířská, 2009). Právě pro tyto projevy se dá závislost testovat ve čtyřech kategoriích - tolerance, odnětí, nadměrnost a funkční porucha.

Moderní doba však přichází s novým pojmenováním - nomofobie (zkrácené anglické spojení „no mobil phobia“). Tento výraz popisuje nadměrný strach ze ztráty mobilního telefonu a signálu. Léčba tohoto problému se řeší pouze psychoterapií (Pivoňková, 2013).

2.3 Návykové chování

Návykové chování je neodolatelná touha opakovat činnost, která vedla ke změně vnímání reality. Je doprovázena abstinenčními příznaky, tedy nevolností, agresivitou, pocením, dušností, nervozitou… (Nešpor, 2003). Dle MKN-10 je hlavním projevem návykového chování neschopnost odolat impulzu nebo nutkavému jednání bez jakékoli racionální motivace. Dalšími projevy je narůstající tenze, nárůst energie před začátkem jednání, pocit úlevy a potěšení při realizaci. Zároveň je vše doplněno o poškození osoby či jejího okolí. Celý akt je zakončen pocitem lítosti, špatným svědomím a výčitkami. MKN-10 popisuje u této diagnózy (F63) tři společné charakteristiky (Vacek, 2010):

I. Jedinec není schopný ignorovat impulz, což se vyhodnocuje jako nebezpečné
II. Jedinec cítí vzrůstající tenzi před uskutečněním aktu
III. Jedinec se cítí uspokojený a zároveň vzrušený, když provádí daný akt.

Také Lobo a Kennedy (2006) zmiňují, že návykové chování je často komorbidní s užíváním návykových látek. To následně způsobuje poruchy osobnosti, úzkosti, finanční potíže, ale i deprese.

Dle faktu vycházejícího z MKN-10 a DSM-V je návykové chování a závislost vzata za jedno.

3 Užívání mobilního telefonu

3.1 Mobilní telefon

Mobilní telefon neboli „smartphone“ je koncové zařízení přijímající rádiové vlny prostřednictvím základnové stanice či družicového telekomunikačního systému (Petříková, 2003). V dnešní době umí mobilní telefon zvládat mnoho funkcí hlavně z důvodu možnosti připojení k internetu. Telefon nyní funguje jako jakýsi kapesní počítač. Má větší obrazovku, větší paměťovou kapacitu a citlivý displej, který umožňuje ovládání ukazovátkem či prstem. Výčet funkcí tímto zdaleka nekončí.

Z historického hlediska je mobilní telefon stále poměrně nová záležitost. První mobilní telefon se na trhu České republiky objevil roku 1991 jako nabídky společnosti Eurotel. Postupně se pak začali přidávat další operátoři a vývoj telefonu šel kupředu. Přidělovaná čísla k telefonům nahradily SIM karty a funkce byly doplněny o textové zprávy a videohovory. Až rok 2002 přinesl průnik mobilních telefonů mezi běžnou populaci. V dnešní době může mít mobilní telefon téměř každý a s tím souvisí i skutečnost, že Česká republika je na vrcholu pomyslné pyramidy s množstvím používaných SIM karet v Evropě (Petříková, 2003).

Mobilní telefon je nyní součástí každého dne nejen jako prostředek komunikace, ale i způsob hledání informací, a hlavně forma trávení volného času. Každý zná situaci, kdy má v dopravním prostředku dlouhou chvíli a krátí si ji na svém telefonu. V jednu chvíli lze poslouchat hudba, „surfovat“ po internetu a „chatovat“ s přáteli na sociální síti. Možná právě proto jsou mladí lidé hlavní skupinou, která užívá mobilní telefon. Dle výzkumů, nejvíce užívaný mobilní telefon je ve věku od 12 do 20 let a nejčastějším využitím je „chatování“. Tato mladá věková skupina svůj mobilní telefon nevypíná ani přes noc (Gutiérrez, 2016).

3.2 Psychosociální aspekty užívání mobilního telefonu

Používání mobilního telefonu je v dnešní době součástí životního stylu a využívá jej běžná populace. Mobilní telefon funguje jako prostředek zprostředkující komunikaci ve stejném čase obou zúčastněných. V první řadě dochází ke komunikaci na dálku, takže účastníci hovoru přicházejí o nonverbální a situační aspekty hovoru. Alespoň se zde nevytrácí paraverbální prvky řeči (různé hlasové kombinace, které odráží pocit vycházející z dané konverzace).

Právě pro to, že jsou tyto aspekty nezbytně důležité pro běžnou komunikaci, došlo ke vzniku „smajlíků“. „Smajlíci“ neboli emotikony, mají celou řadu výrazů („obličejů“), které vyjadřují patřičné pocity. Problémem může být to, že emotikony nemusí být vždy zaslány pravdivě a projev emocí může být lživý a matoucí. Toto se v „reálné“ komunikaci může stát jen zřídkakdy.

Také vlivem neschopnosti navázat kontakt s jinými lidmi dochází k rozvoji krize, která vede k napětí. Přímá komunikace byla již dříve nahrazena dopisy, telegrafy, nebo např. televizí, ale žádný ze zmíněných aspektů stále nenahradil základní lidskou potřebu kontaktu. Rozvoj mobilních telefonů však přinesl sociální izolaci a následnou nespokojenost a frustraci jedince, která může být rizikovým faktorem pro rozvoj sebevražedných myšlenek. Příčinou je snížení produkce serotoninu vlivem elektromagnetického záření na mozek (Petříková, 2003).

„Chatování“ po telefonu je v dnešní době součástí veškeré denní aktivity. Člověk vytáhne telefon, během minuty odepíše na zprávu a nadále pokračuje v předchozí činnosti. To opakuje (podle potřeby) i několikrát za hodinu. Mnoho uživatelů tvrdí, že svůj mobilní telefon využívají převážně

pro pracovní účely, většinou si toto „chvilkové odepisování“ vůbec neuvědomují. Toto nevědomé „klábosení“ má však vliv na zvýšení spokojenosti účastníků konverzace, jelikož komunikace ovlivňuje somatické procesy (vyplavování serotoninu, který zklidňuje srdce a komplexně odplavuje stres) a tím podporuje imunitu zúčastněných (Zadražil, 2001). Dle doktorky Kate Foxové z Velké Británie je „chatování“ po telefonu podobný návyk, jako mají opice. U primátů funguje čištění srsti jako tělesná hygiena, u člověka „chatování“ jako hygiena duševní. Co můžeme považovat za společný aspekt u obou skupin (tedy u primátů, a i u člověka), je upevnění sociálních vazeb (Zadražil, 2001). Fenomén „chatování“ ovlivnil mnohem více ženy než muže. To má vliv na výsledky celkového používaní mobilního telefonu s ohledem na gender. U žen jsou čísla vyšší z důvodu častějšího navštěvování sociálních sítí a zpráv. Výzkumy prokazují, že ženy tak navazují přátelské a romantické vztahy a celkově si tím zlepšují náladu. Oproti tomu muži využívají telefon spíše pro funkci hovorů. Na rozdíl od žen ale více hrají mobilní hry a navštěvují internet (Gutiérrez, 2016).

Mobilní telefon funguje i jako „stěna“, za kterou může být schován stud i celá identita. Jelikož nedochází ke komunikaci z očí do očí, může si jedinec mnoho věcí přibarvovat, či dokonce vymýšlet. Neprozradí ho řeč těla ani žádné neverbální prvky řeči.

3.3 Rizika spojená s používáním mobilního telefonu

Většina reklamních spotů nás denně informuje o výhodách mobilního telefonu a představuje nám, jak lze usnadnit život. Opomíjí však negativní důsledky, jež jsou mnohdy závažnější, než se původně zdají.

To, že telefon nahrazuje reálnou komunikaci, bylo již výše zmíněno. Vlivem neschopnosti navázání kontaktu s jinými lidmi dochází k rozvoji krize, která vede k napětí. Rozvoj mobilních telefonů však přinesl sociální izolaci a následnou nespokojenost a frustraci jedince, která pak může být rizikovým faktorem pro rozvoj sebevražedných myšlenek.

Nejen sebevražedné myšlenky, ale i pouhý stres je rizikem, který vzniká vlivem používání mobilního telefonu. Jeho nadměrné užívání vede k psychickému narušení a rozšíření úzkosti. Jak psychické, tak i mentální. S tím je spojený i rozvoj deprese (Petříková, 2003).

Mobilní telefon má také vliv na usnutí a spánek. Čím více času strávíme užíváním telefonu před usnutím, tím déle pak budeme usínat. Tento jev je nazýván jako opožděná latence usnutí a znamená, že čím déle se vystavujeme elektronickému záření, tím déle bude trvat proces usínání s následným spánkem (Levander, 2015). Další příčinou problému s usínáním je skutečnost, že naši psychiku ovlivňuje obsah, který nám mobilní přístroj ukazuje. Mozek tyto stavy, emoce a pocity zpracovává a zvyšuje tak psychofyziologický vzruch a tělo se nedokáže zklidnit. Také světlo může mít vliv na spánek. Dochází k narušení cirkadiálního rytmu, a jedinec tak necítí únavu. Fotoreceptory jsou osvíceny a tělo nemá potřebu spánku. Zároveň tento stav může způsobit bolest hlavy (Cain a Gradisar, 2010)

Zdravotní problémy spojené s užíváním mobilního telefonu jsou ve své podstatě kontroverzní téma, o kterém stále není dostatek informací. Jednou z mála studií je studie Interphone, jež trvala deset let a byla zveřejněna Světovou zdravotnickou organizací roku 2010. Tato studie se zabývala vlivem mobilního telefonu na vznik nádorů mozku.

Spojitost mobilního telefonu s nádory mozku byla potvrzena za určitých podmínek. Hlavní podmínku je doba a četnost používání telefonu. Logicky vyplývá, že čím déle telefonujete a také čím více telefon používáte, tím je větší pravděpodobnost a riziko vzniku gliomu (zhoubný nádor na mozku) (Petříková, 2003).

Existuje také mnoho studií, které prokazují koexistenci nadměrného využívání mobilního telefonu a užívání návykových látek. To je doplněno i o spojitosti s problémy ve škole a práci (Gutiérrez, 2016).

3.4 Prevence rozvoje a terapie závislosti na mobilním telefonu

Existuje hned několik možností, se kterými lze pracovat ku prospěchu prevence vzniku závislosti na mobilním telefonu. To, že užíváním mobilního telefonu trávíme tolik času, ovlivňuje naši náladu, a hlavně nechává člověka v neustálé tenzi. Tento jev se objevuje hlavně u lidí, kteří jsou na mobilní telefon odkázaní jak z pracovního, tak i volnočasového a komunikačního hlediska. Pokud chceme předejít vzniku nomofobie, je dobré si hned od začátku uvědomit, co na telefonu dělám a jestli je tato činnost opravdu nezbytná.

Dále je potřeba se zamyslet, jaké výhody telefon přináší a co naopak bere. Zároveň je nutné zjistit reálný čas strávený denně na mobilu a postupně ho snižovat. Snižování může probíhat tak, že si jedinec telefon úplně vypne hodinu před spaním a přes noc zůstane telefon vypnutý. Ráno by neměl být telefon to první po čem sáhneme. Během dne je také dobré snížit jeho využívání na minimum. Hlavně tedy v případě kontaktu s přáteli, kolegy, ale třeba i rodinou. Jakmile je člověk s osobou, nepotřebuje být ještě s někým jiným na sociálních sítích. Je důležité si uvědomit, že základní složkou etiky je fakt, že když s někým hovoříme, je velice nezdvořilé nedívat se mu do očí. V dnešní moderní době s mobilními telefony je toto už málo využívané chování. Obrazovka mobilního telefonu láká naši pozornost do takové míry, že si nevážíme svého okolí a ve výsledku ani sami sebe. Sebe si nevážíme hlavně ve spojitosti se soukromím naší osoby. Vyvinuté technologie nám umožnují využívat telefon skoro na vše. Umožňují vyřizovat hovory, zprávy, e-maily, vedení kalendáře, fotoaparát, hry a mnoho dalších (Gutiérrez, 2016). Vcelku praktická věc, která dokáže uspořit čas i místo v tašce. Ovšem čas, který uspoří, naopak vezme tím, že nás obrazovka nutí sledovat novinky na sociálních sítích. Proto je první krok vymanění se z „bubliny“ potřeb telefonu. Veškeré pracovní věci vyřizovat z počítače, soukromé věci mít v diáři, který bude mít papírovou podobu.

4 Mobilní aplikace a internet

4.1 Sociální sítě

Mobilní telefon je nezbytnou součástí každého z nás. Už dlouhou dobu to není jen přístroj na přijímání a vyřizování hovorů. Mobilní technologie prošly velkým vývojem a mobilní telefon v dnešní době nahrazuje většinu ostatních elektronických zařízení. Má na rozdíl od ostatních jednu výhodu, a to je kapesní velikost. Zvládne přehrát stažené filmy, ale i napojit se na jednotlivou televizi a přehrávat její program živě. Počítač zvládne nahradit také, protože mobily s velkou dotykovou obrazovkou fungují jak tablet. Do telefonu lze instalovat všechny písemné editory a telefon lze používat jako pracovní nástroj. Díky připojení na internet můžete vyřizovat emaily, nakupovat po internetu, ale též vyhledávat veškeré informace během chvíle. Existuje také mnoho mobilních aplikací, které umí měřit čas, převádět měnu, překládat jazyky, najít spoj hromadné dopravy, nebo například navigace. Do mobilních aplikací spadají i sociální sítě, na kterých si jedinec vytvoří svůj profil se jménem, fotkou, popřípadě věkem a může zde sdílet obsah (fotografie, videa, odkazy a příspěvky) s určitým okruhem lidí. Každá sociální síť se specializuje na jiný druh komunikace a příspěvků a prošla tak svým specifickým historickým vývojem. Vše začalo rokem 1995, který přinesl první sociální síť s názvem Classmates, jež spojovala bývalé spolužáky a zakladatele této sítě Randyho Conradse z Kanady. Dále pak roku 1997 vznikla síť na webu SixDegrees.com, kde si její uživatelé mohli vytvořit vlastní profil. Tento profil mohl být propojen s profily přátel. Během dalšího roku se zde daly zasílat zprávy. Tím byli inspirovány další sociální sítě jako např. Messenger (viz níže). Nejdůležitějším rokem, který přinesl velký zvrat, byl rok 2003, kdy vznikla sociální síť MySpace. Tato aplikace se stále využívá a stále slouží jako prostředek pro seznamování a sbližování lidí. V dnešní době tato síť funguje spíše jako prostředek pro kontakt veřejně známých osobností se svými fanoušky. V roce 2003 také vznikl Facebook. Jedná se o platformu, na které se sdílí obsah s „přáteli“, tedy s profily uživatelů, kteří mohou vámi přidaný obsah vidět až tehdy, když si vzájemně potvrdíte souhlas. Denně tuto sociální síť využije více než 4 miliony Čechů (Hušková, 2018). Další aplikací, úzce spojenou s Facebookem je její kmenové odvětví Messenger. Jedná se o komunikační aplikaci, přes kterou lze posílat zprávy. Jelikož funguje (stejně jako Facebook) jen s připojením k internetu, zprávy se odesílají a přijímají zdarma. Opět zde můžete komunikovat se svými „přáteli“, tedy okruhem lidí, kterému jste dovolili nahlížet do obsahu, který přidáváte. Nejedná se o sdílení pouze textu, ale i obrázků, „smajlíků“, písní i videí. Podobný formát má i sociální síť Whatsapp. Funguje přes internet a lidé si mezi sebou mohou posílat textové zprávy, obrázky, videa… stejně jako v aplikace Messenger.

V souvislosti s písněmi a video záznamy je velice využívanou sociální sítí YouTube. Funguje od roku 2005 jako internetová databáze videí. Tato síť je jednou z nejvyhledávanější hlavně mezi dětmi a mladistvými, protože tvoření a sledování zmíněného obsahu je dnes oblíbenou formou zábavy.

Aplikaci YouTube ve své podstatě konkuruje aplikace Spotify. Spotify „streamuje“ hudbu. Jedná se o legální stahování a poslech hudby. Uživatel má hudbu staženou ve svém telefonu a odvádí aplikaci symbolický poplatek za využití této služby. Aplikace následně odvádí peníze autorům skladeb a vydavatelstvím. Vše tedy zůstává v právní rovině a je legální.

Mobilní aplikace, která momentálně zaznamenává největší rozvoj, je Instagram. Instagram je aplikace sdílející fotografie uživatelů. Uživatel si zde také vytvoří profil a sdílí fotografie a videa. Součástí této aplikace je i funkce úpravy a retuše. Obsah může být přidán do „feedu“ neboli profilu a zůstane tam do doby, než je uživatelem smazán. Uživatel může také nahrát obsah pouze na 24 hodin, tedy „momentky“ běžného dne, a ty po stanovené době zmizí.

Veškeré výše zmíněné sociální sítě si uživatel může založit s jednou základní podmínkou a tou je přihlášení přes emailovou adresu. Další hojně užívanou aplikací je Gmail, který umožňuje spravovat e-mailovou schránku přímo z telefonu a upozorňuje na nově příchozí email se zobrazuje stejně jako upozornění z jiných sociálních sítí.

4.2 Související jevy

Komunikační neuróza je doprovázená mnoha dalšími fenomény. Jedná se o naučené chování, které si člověk během doby strávené u telefonu vypěstoval a velmi těžce se jich zpětně zbavuje.

„Fear of missing out“

Zkratka „FOMO“, neboli „Fear of missing out“ v překladu znamená „strach z nepřítomnosti“. Jedná se o pojem spojený s používáním sociálních sítí. Celkově popisuje strach bytí bez telefonu a odpojení od internetu. Zjednodušeně jde o strach ze zmeškání zprávy ze sociálních sítí. Představuje tak potřebu jedince vědět co se kde děje. Ovlivňuje tak pocity jedince a celkové prožití dne v dlouhodobějším horizontu. Projevuje se dlouhodobější podrážděností, nervozitou a častou změnou nálad (Gutiérrez, 2016).

„Cyberloafing“

„Cyberloafing“, jinak také „personal web usage“, je termín, který z angličtiny nemá přímý překlad. Lze jej vysvětlit jako využívání internetu v pracovní době k jiným (osobním) účelům. Jedná se o zcela bezcílnou a dobrovolnou činnost, která je ovlivněna především nedostatkem sebekontroly. Testuje se ve 4 kategoriích, těmi jsou schopnost tolerance, reakce při odnětí, nedostatek sebekontroly a funkční poruchy (Kim a Byrne, 2011).

Prokrastinace

Pojem prokrastinace se během posledních let dostal do povědomí laické veřejnosti. Ve spojitosti s prokrastinací bylo publikováno mnoho populárně naučných knih, které radí, jak s prokrastinací přestat. Definice tohoto pojmu zní: „nežádoucí tendence k odkládání úkolů“. Objevuje se hlavně u studentů nebo pracujících, u kterých byla zaznamenána zvýšená stresová zátěž (Šikolová, 2012). Je důležité zmínit, že prokrastinace není to, když člověk nic nedělá. Hranice mezi leností a prokrastinací je velmi tenká. Člověk, který prokrastinuje, je ve skutečnosti velmi výkonný, ale bohužel v jiných aktivitách, než je potřebný úkol (Schouwenburg, 2005).

5 Vysokoškolští studenti

5.1 Období adolescence až dospělosti

Období dospělosti je věk, který má své vývojové vymezení členité hlavně z důvodu emočního vývoje, vlivu okolí, vývojových úkolů a hlavně sociálním začleněním. Proto se dospělost rozděluje na mladší dospělost (cca 20-25 let), střední dospělost (cca do 45 let) a starší dospělost (do 60 let). Například Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují pojem „časná dospělost“ do věku mezí 20. a 25./30. rokem života .

Období adolescence až dospělosti se tedy nazývá mladá dospělost, a to je také věk většiny vysokoškolských studentů. Fáze mladé dospělosti není pouze o překročení věkové hranice, ale také o biologických skutečnostech. Jedinec je sexuálně zralý (sexualitu pojímá jako akt vedoucí ke zplození potomka), přijímá nové role (např. zaměstnání nebo partnerství) a v neposlední řadě dosáhne maximální úrovně zralosti své osobnosti. Jak fyzické, tak psychické (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Z vývojové psychologie je pro mladou dospělost dále typická samostatnost, tedy osamocení se od rodičů, následný výběr partnera, udržování partnerského vztahu, zakládání vlastní rodiny, a nakonec získání pracovní odpovědnosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Jak již z předchozího textu vyplývá, jedná se o věk s největší intenzitou prožívání, která je ještě navíc proměnlivá. Mladí dospělí zvládají více aktivit najednou –např. studium vysoké školy, pracovní povinnost a mimopracovní aktivity.

Internetové stránky SSEA („Society for the Study of Emerging Adulthood“ - z anglického překladu „Společnost pro studium vynořující se dospělosti“) vymezují toto období do pěti období.

I. Období hledání identity – již zmíněné hledání partnera, práce, osamostatnění
II. Období nestability – rozchody, stěhování, starosti, ujasňování si životních cílů
III. Období sebestřednosti – osamostatnění, zodpovědnost, vztahy
IV. Období přechodu – rozpolcení mezi adolescencí a dospělostí (ona vývojová fáze)
V. Období příležitosti – optimistické období s výhledy do budoucna (dostupné k 2019, http://ssea.org n.d.)

5.2 Psychosociální potřeby

Období mladé dospělosti je obdobím ustálení, ale paradoxně i mnoha změn. Jeffrey Arnett popisuje, že veškeré tyto změny jsou v tomto období vyhledávány, jsou očekávány s optimismem a s pozitivní vyhlídkou budoucnosti. K vývoji je zapotřebí pocit jistoty, bezpečí, ale i nezávislost a svoboda. Možná i právě pro to se jedinec v mladé dospělosti obklopuje skupinou přátel a vrstevníků, kteří mu přináší pocity již zmíněného bezpečí. Zároveň ho neomezují a nevychovávají, tak jak to dříve dělala rodina. S rodinou dochází k většímu odcizení, ale zároveň ke zlepšení vztahů. Obě strany přehodnocují vzájemný vztah k rovnocennosti. Z toho plyne další psychosociální potřeba, tedy láska a vzájemné náležení. Vzdálení se rodičům nahrazuje partnerský vztah, který je doplněn potřebou intimity a sexuality (Arnett, 2004).

Také období „self-focus“, tedy soustředění sám na sebe, je doplněno o potřeby uznání a úcty. První pracovní zkušenost či studium na vysoké škole je vhodným prostředím pro boj o své vlastní prosazení a následně patřičné ohodnocení. Jak již bylo zmiňováno výše, jedná se o optimistickou

vizi do budoucna. Je to období plné nápadů, plánů a možností. Ovšem také narážení na realitu, která vždy není tak pozitivní, jak si ji člověk může vysnít. Právě proto je toto období spojeno i s potřebou seberealizace a sebepoznání (Arnett, 2004).

Také pozitivní sociální vztahy jsou v období mladé dospělosti potřebným faktorem. Proměna osobnosti probíhá neustále ve společnosti vrstevníků. Snaha připodobnění se je doplněna o touhu silného přátelství a možnosti sdílet životní situace. Sebeprezentace je tedy v tomto období nejvíce nadsazená.

5.3 Potřeby mobilní komunikace

Věková hranice uživatelů mobilních telefonů každý rok klesá a není překvapivé vidět na ulici matku s dítětem v kočárku, které drží mobilní telefon. Právě proto není už vůbec k údivu, že mobilní telefon vlastní většina mladý dospělí. Není to jen forma zábavy a komunikace, ale mnohdy i studijní prostředek či pracovní nástroj.

Telefon má také tu moc, že umí zařadit jedince do určité sociální skupiny a tím mu připsat sociální status. To souvisí i s marketingovými tahy a trendy. Společnost vám nepřiřadí určitý sociální status vlivem funkcí či vzhledu telefonu. Jde zde o značku. Značek je v dnešní moderní době s mnohými technologickými vychytávkami mnoho, ale základní rozdělení je dle operačního systému. Velkým soupeřem je operační systém iOS od společnosti Apple a operační systém Android. Z výzkumu v bakalářské práci zabývající se porovnávání operačních systémů vychází, že je stále oblíbenějším operačním systémem Android hlavně z důvodů nízké pořizovací ceny a méně nedostatků týkající se používání. Operační systém iOS se umístil jako druhý a uživateli je vyzdvihován hlavně svým uzavřeným a jednotným operačním systémem a hlavně je kupován pro svou značku (tedy Apple) (Trojovský, 2015). Tím je vysvětlen fakt, že právě značka telefonu může společnost rozdělit do jednotlivých sociálních skupina.

Leung a Wei ve svém článku *„Who are the mobile phone have-nots?: Influences and consequences"* (1999) vysvětlují, že pokud jedinec nemá mobilní telefon nebo netráví čas jeho užíváním, vzniká tak komunikační propast s jeho okolím. Dále je to podmíněno tím, že pokud vy nebudete trávit čas užíváním mobilního telefonu, ostatní stále budou a vy budete ochuzeni o veškeré informace.

Mobilní telefon také přináší určitou možnost „bubliny", která uživatelům umožňuje sebeotevření, a tak májí možnost pojmenovat svá intimní sdělení, na která by v reálné komunikaci neměli odvahu. Textové zprávy v opačném případě umožňují projevovat větší otevřenost při hádkách a konfliktních situacích. Virtuální realita také poskytuje větší prostor k přetvářce (Vykoukalová, 2005).

Mobilní telefon mladým dospělým pomáhá vyplnit volný čas. Příkladem je textování s přáteli, virtuální procházení novinek na sociálních sítích, ale také například hraní mobilních her, nakupování na internetu nebo sledování videí (Vykoukalová, 2005).

5.4 Vysokoškolští studenti a mobilní telefon

Vysokoškolští studenti tvoří specifickou skupinu uživatelů mobilního telefonu. Mladší skupiny používají telefon hlavně k hraní her a komunikaci na sociálních sítí. Starší skupina, než jsou vysokoškoláci, opět telefon využívá ke komunikaci jak soukromé, tak i pracovní. Vysokoškolští studenti jsou mezníkem a také článkem spojující využití obou skupin. Využívají telefon jak pro zábavu - hraní her a surfování po internetu, komunikaci - sociální sítě, SMS a hovory, práci - email

a školu - online sdílené materiály. Vcelku se to jeví jako praktické využití, ale i to se může vymknout kontrole. Například zahraniční časopis Elsevier zveřejnil článek pojednávající o závislosti na chytrých telefonech a ve svém výzkumu poukazuje na fakt, že 48 % vysokoškoláků je závislých na svých mobilních telefonech a 42,6 % těchto studentů má přinejmenším nomofobii. Dále vysvětluje, že se jedná o takzvanou „weird generation“ (v překladu „zvláštní generaci“), která si svým nutkavým jednáním vůči vlastnímu telefonu, může způsobit jak sociální, rodinné, tak i akademické problémy (Gökçearslan, Uluyol, Sahin, 2018).

Také z dat Českého statistického úřadu pro rok 2017 je patrné, že vysokoškolští studenti raději sáhnou po svém mobilním telefonu než po notebooku. Obě tyto technologie využívají pro připojení k internetu. Data ukazují, že aktivita na internetu z 94 % odkazuje na sociální sítě, 87 % na on-line zpravodajství, 82% hledání informací na internetu a z 67% na hraní her (Český statistický úřad, 2017).

Mobilní telefon představuje pokušení, které studenty láká i během výuky. Střední škola, která má svůj školní řád vymezující se vůči mobilním telefonům, jasně říká, že mobilní telefon při výuce není dovolený. Přestup na vysokou školu přináší určité osvobození od pravidel během výuky a s tím přichází jistá benevolence ze strany vyučujících. I možná právě to svádí studenty kontrolovat během přednášek mobilní telefon a prohlížet nové příspěvky na sociálních sítích. Naopak výhodou využití mobilního telefonu může být rychlé vyhledávání informací.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Metody

6.1 Design a cíle

Hlavním cílem výzkumu této bakalářské práce je zjistit, jak vysokoškolští studenti využívají svůj mobilní telefon a zda existuje spojitost používání mobilního telefonu s určitými situacemi v jejich životě. Tímto výzkumem by autorka ráda poukázala na nadměrné využívání mobilního telefonu vysokoškolskými studenty a dala toto tvrzení do kontextu s využíváním mobilního telefonu z důvodu prokrastinace a celkového zkracování dlouhé chvíle. Dále by autorka ráda dokázala to, že si vysokoškolští studenti neuvědomují své nutkavé jednání v souvislosti s mobilním zařízením. V neposlední řadě bych chtěla představit samotný mobilní telefon jako praktický přístroj, který má své využití při studiu a práci.

Výzkumné otázky byly cíleny na samotné využívání mobilního telefonu a také na to, jak se v problematice nadměrného používání mobilního telefonu studenti vyznají.

- Jak vysokoškolští studenti telefon využívají a při jaké příležitosti?
- Jaké jsou mezipohlavní rozdíly při používání mobilního telefonu?
- Jak se proměňuje doba strávená u obrazovky mobilního telefonu během týdne?
- Pozorují respondenti odchylky od svého běžného chování v situaci, když používají svůj mobilní telefon?
- Jak se liší očekávání a realita používání mobilního telefonu vysokoškolskými studenty?

Celý výzkum je kombinací metod. Dochází v něm ke sledování přirozeného chování v reálném životě.

6.2 Výzkumný soubor

Výzkumným vzorkem bylo vybráno 8 vysokoškolských studentů, kteří splňovali autorkou stanovené podmínky.

Podmínky:

1. Vlastnit mobilní telefon.
2. Být studentem/studentkou na vysoké škole v prezenčním studiu.
3. Být ve věku mezi 18 a 26 lety. Spodní hranice byla zvolena z důvodu plnoletosti a s tím spojena i možnost vlastní odpovědnosti. Horní hranice vyplynula z odhadnuté pravděpodobnosti prezenčního studia na vysoké škole.

Kvaziexperimentu se zúčastnily 4 ženy a 4 muži. Pohlavní vyváženost byla záměrná. Jako metoda výběru byla zvolena forma sněhové koule. Od prvního respondenta byl doporučen další respondent z jiné vysoké školy. Respondenti byli studenty Univerzity Karlovy. Konkrétně přírodovědecké fakulty, lékařských fakult, matematicko-fyzikální fakulty a fakulty sociálních věd. Polovině respondentů bylo v době kvaziexperimentu 21 let. Druhé polovině bylo 22 let.

6.3 Etika

Ve výzkumu bylo dbáno na dodržení etických otázek a komfortu respondentů. Každý z respondentů byl před začátkem sběru dat upozorněn na využití získaných dat. Konkrétně byl seznámen s tématem bakalářské práce, jejím obsahem a byl mu vysvětlen průběh, význam a cíle výzkumu. Každý z respondentů byl upozorněn, že kdykoliv může od zasílání dat, rozhovoru i celého výzkumu odstoupit. Poté byli respondenti obeznámeni s faktem, že se výzkumu účastní anonymně a na veškeré informace se vztahuje autorčina mlčenlivost. Z toho důvodu byla změněna jména respondentů a byly vynechány veškeré informace, které by mohly čtenáře vést ke konkrétnímu jedinci. Respondenti byli požádáni o souhlas jak s výzkumem, tak i s pořízením audionahrávky. Po přepsání byly nahrávky kvůli ochraně osobních údajů smazány.

6.4 Metody tvorby a analýzy dat

Celý kvaziexperiment byl prováděn kvalitativní metodou. Jednalo se o dvě oddělené metody. Konkrétně tedy o zasílání dat a následně polostrukturovaný rozhovor. Výsledky z obou oddělených měření jsem dala dohromady a shrnula jejich vzájemné souvislosti, spojení a vzájemné ovlivnění.

6.4.1 Získávání dat z mobilního telefonu

Každý z respondentů zaslal autorce svůj odhad, kolik času si myslí, že tráví na svém mobilním telefonu během dne – pouze hrubý odhad v elektronické podobě. Jak často si myslí, že do ruky vezme telefon, a jak dlouho má telefon v ruce.

Prvním zdrojem, a tedy hlavně elektronická data byla získána z mobilní aplikace a operačního systému. Data byla zasílána každý den večer ve 23:00 po dobu jednoho týdne. Jelikož po týdenním měření času stráveném u obrazovky následoval polostrukturovaný rozhovor, na každého respondenta měla autorka vyhrazený čas separátně. Hlavním důvodem byla separace dat, hlavně tedy aby nedošlo k záměně. Dalším důvodem je to, že se jedná o poměrně zdlouhavý proces- každý večer jednotlivým respondentům psát s předstihem a připomínat zaslání dat. Poslední důvod byl ten, že by se autorka po týdnu měření nestihla sejít se všemi respondenty. Bylo bezpodmínečně nutné sejít se hned po týdnu měření kvůli zhodnocení týdenního souhrnu času stráveného u obrazovky a posouzení jednotlivých reflexí respondentů.

„Screenshot“ (fotografie obrazovky respondenta) vždy obsahoval souhrnný čas strávený u obrazovky, u iOS doplněný o graf celého dne, výčet jednotlivých nejčastěji využívaných aplikací a nakonec jednotlivé časy strávené používáním dané aplikace. Ukázka „screenshotu“ jak z mobilní aplikace pro Android (příloha č.1), tak i pro operační systém iOS (příloha č. 2) je přiložena do přílohy. Jelikož má každý respondent jiný mobilní telefon, nebylo záměrem experimentu specializovat se pouze na jednoho výrobce či značku. Proto nebyl při výzkumu důležitý typ respondentova telefonu. iPhone od značky Apple má vyvinutý svůj vlastní operační systém, který počítá a hodnotí čas strávený u obrazovky mobilního telefonu a každý týden automaticky dělá týdenní shrnutí a porovnání s předchozím týdnem. U operačního systému Android je to složitější, jelikož jeho součástí není program na měření času u obrazovky. Respondenti s operačním systémem Android si nainstalovali bezplatnou aplikaci Quality Time, která má stejnou funkci jako iOS.

Z těchto fotografií byla shromážděna data do tabulek v Microsoft Excel. Následně jsem z těchto tabulek vytvořila přehledné a shrnující grafy. Po získání jednoznačně vypovídajících dat jsem pokračovala domluvou osobního setkání s každým z respondentů.

6.4.2 Polostrukturovaný rozhovor

Po týdenním zasílání dat proběhlo osobní setkání s respondentem a došlo k rozhovoru. Předem byly připraveny okruhy otázek a až na místě podle odpovědí respondenta byly zjišťovány další informace. Rozhovor byl zahájen připomenutím, že veškeré informace zůstanou anonymní a nahrávku, která bude během rozhovoru pořízena, bude po přepsání smazána. Následně byl autorkou ověřen věk a škola, na které respondent studuje. Jednalo se o potřebná kritéria, které respondent pro výzkum potřeboval. Dále následovala otázka týkající se jejich běžného dne. Bylo nutné data získaná přes týden zasadit do běžného dne respondenta, a tím získat náhled na situace podněcující studenty využívat mobilní telefon.

Dalšími otázkami bylo zjišťováno, jak probíhá běžný školní den, a to hned z několika důvodů. Prvním důvodem byla skutečnost, že je to otázka, o které zvládne mluvit každý, uvolní atmosféru a respondenta rozmluví. V druhé řadě je to podstatná součást výzkumu, která může mnohem snadněji zasadit používání mobilního telefonu do kontextu běžného dne a ostatní otázky na ni budou navazovat. Další otázky specifikovaly samotný mobilní telefon a často využívané aplikace. Druhá skupina otázek cílila na rituály spojené s užíváním mobilního telefonu a nutkavým chováním. Třetí okruh byl zaměřen na diagnostiku závislosti. Poslední částí byla reflexe studenta na výsledky z mobilní aplikace/ iOS. Celý rozhovor trval přibližně jednu hodinu. Po celou dobu rozhovoru byl zapnutý diktafon a celý rozhovor byl nahráván. Veškeré nahrávky byly přepsány a společně s daty získanými z mobilní aplikace a iOS byly vyhodnoceny. Tato vyhodnocení byla vyvozena pomocí kódování získaných dat. V přepsaných větách jsem si zprvu zvýraznila důležité pasáže, ve kterých jsem hledala spojitosti mezi respondenty. Vzniklým souvislostem autorka následně dala své pojmenování a kategorizovala je. Autorka do své práce cituje vybrané nejreprezentativnější útržky z rozhovorů pro autentičnost.

7 Výsledky

Výsledky kvaziexperimentu ukazují, že vysokoškolští studenti často používají svůj mobilní telefon, hlavně z důvodu zkracování dlouhé chvíle. Tím dochází k prokrastinaci. Průměrná doba užívání mobilního telefonu vysokoškolskými studenty se pohybuje kolem hodiny a půl za den.

Získaná data nám také představují, jaké aplikace respondent používá a kolik času jejich používáním tráví. Nejnavštěvovanější aplikací je **Facebook** a s ním spojený **Messenger**. Studenti zde tráví více než 50 minut denně, což je více jak polovina doby strávené u mobilního telefonu celkem.

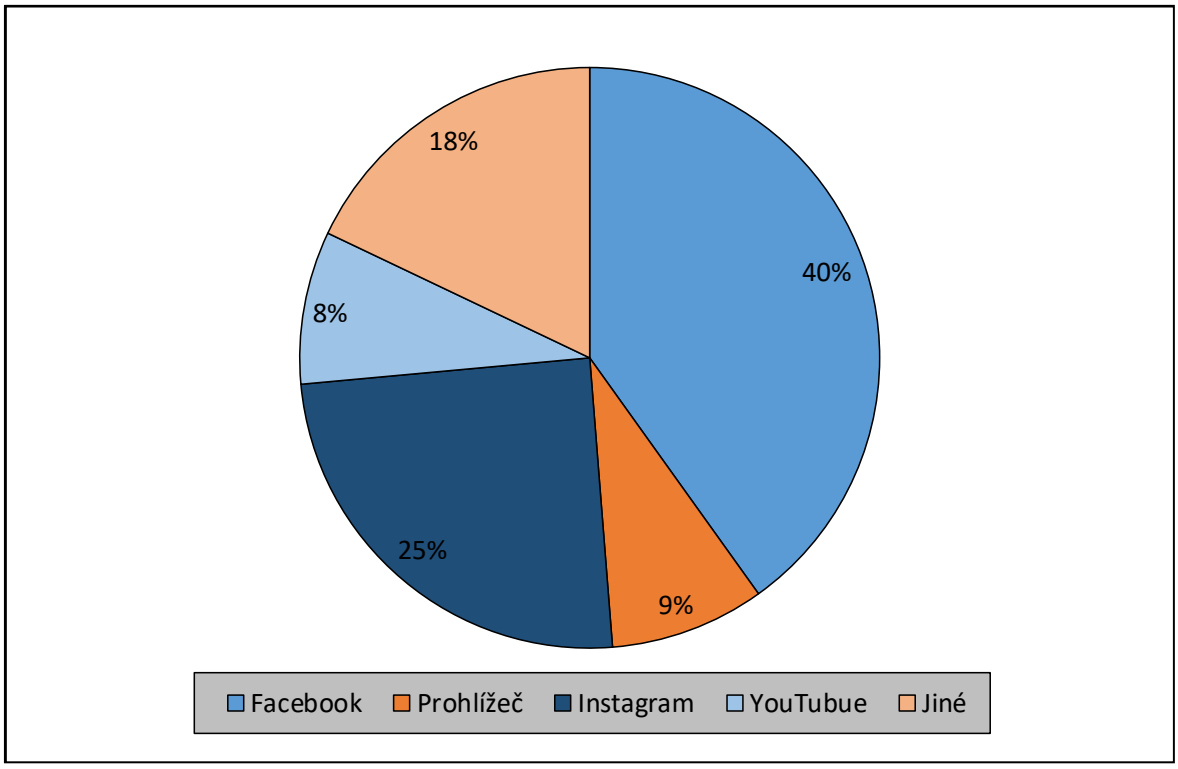
Další nejčastěji využívanou aplikací je opět velmi populární sociální síť **Instagram**. Platforma, kam uživatelé přidávají své fotografie a navzájem si sdílí okamžiky ze svého života, pohlcuje více jak 40 minut za den.

Za Instagramem následuje směs aplikací, které se liší u jednotlivých respondentů. Stále se ale jedná o sociální sítě a **multiplatformní aplikace** umožňující výměnu textových zpráv. Příkladem jsou aplikace Telegram, Whatsapp, Gmail, Pinterest a Spotify. Dále do této kategorie spadají mobilní hry, jako například Candy Crush, Block Puzzel, nebo Solitaire. Jako poslední byla do této kategorie zařazena často využívaná mobilní galerie, mobilní knihovna, Google Drive, a aplikace pro vytváření textových dokumentů.

Také je důležité zmínit aplikaci **YouTube**, jejíž použití se alespoň jednou objevila u každého z respondentů. Strávený čas je zde průměrně kolem 15 minut.

Poslední kategorií je **internetový prohlížeč**. Opět to nezaujímá přední příčku užívání mobilního telefonu, ale denní průměr se pohybuje okolo 10 minut. Nejčastěji využívané aplikace respondenty jsou znázorněny koláčovým grafem na obrázku č. 1.

***Obr. 1** – Nejčastější využívané kategorie aplikací.*



Zdroj: Vlastní výzkum.

7.1 Používání mobilního telefonu

Během rozhovoru byly kladeny otázky týkající se obecného využívání mobilního telefonu. Tedy za jakým účelem respondent mobilní telefon používají a také při jakých příležitostech. Respondenti vyhodnotili, že mobilní telefon vnímají jako **komunikační** a **informační nástroj**. Až v druhé řadě ho vnímají jako **zdroj zábavy**.

Hlavní účel používaní mobilního telefonu:

Komunikace

Prvním a také nejčastěji zmiňovaným důvodem pro používání mobilního telefonu byla komunikace. Z dat zmíněných v kapitole 7 znovu vyplývá, že se jedná o aplikace Facebook a Messenger. Dále velmi často využívané aplikace pro komunikaci jsou Whatsapp, Viber, Gmail a Telegram.

Informace

Pro studenty nepostradatelným účelem je zdroj informací. Mobilní telefon vytahují jak na přednáškách, tak i při samostudiu a dohledávají si potřebné informace a nesrovnalosti. Využívají k tomu internetový prohlížeč, přes který se snadno dostanou kamkoliv na internetu. Dále využívají aplikaci překladač, Google Drive pro sdílení dat, aplikace pro vytváření textových dokumentů a aplikaci pro hledání spojů hromadné dopravy.

Zábava

Zábavou je myšleno především poslouchání hudby (aplikace Spotify a Apple music) a sledování sociálních sítí (Instagram, YouTube, Pinterest). Následně také hraní her (Solitaire, Block Puzzel, Candy Crush). Mobilní telefon tak slouží jako výplň času v mezidobí strukturovaného programu.

Příležitosti podněcující použít mobilní telefon:

Škola

Ve škole vytahují respondenti mobilní telefon především z nesoustředěnosti, pokud je přednáška nebaví, nebo když po náročnějším dni ztrácejí pozornost. Na vytažení mobilního telefonu nepotřebují vynaložit velké úsilí a projít několik novinek na sociálních sítích jim také nebere veškerou pozornost.

Nuda

Nuda, nebo také nestrukturovaný volný čas je pro vysokoškolské studenty velmi nepříjemnou a nevyhledávanou situací. Respondenti se shodují, že nic nedělání je obecně největším podnětem pro vytažení mobilního telefonu. Většinou ho tak jako tak mají při sobě a je to praktičtější a skladnější než s sebou brát knížku.

Práce

Tento podnět se u mnohých respondentů lišil. Záleželo totiž na zaměstnání a také časovém vytížení v práci. Telefon je pro mnohé i pracovní nástroj, proto je práce častým důvodem, proč tráví svůj čas u obrazovky mobilního telefonu.

Doprava

Čekání na spoj hromadné dopravy, nebo samotná cesta přináší čas, který všechny respondenty vybízí k využívání mobilního telefonu. Všichni respondenti se shodují, že při cestování poslouchají hudbu. Využívají k tomu jak online přehrávání, tak si i offline hudbu stahují.

Účely, pro které vysokoškolští studenti využívají mobilní telefon jsou úzce propojeny s podněty, které studenty vybízejí k jeho používání. Pro většinu studentů, škola představuje to stejné, co nuda a využívá svůj mobilní telefon pro všechny tři účely. Hledá informace, komunikuje s přáteli a pokud se cítí unavený začne hrát hru. To stejné platí u cestování. Cestování pro všechny respondenty znamená nevyplněný čas pro přemístění, který nemá smysl zaplňovat něčím konstruktivním. Proto je nejjednodušší si vzít mobilní telefon a vyplnit čas komunikací s kamarády.

Význam používání mobilního telefonu:

Respondenti popisovali, jak telefon během dne používají a jestli je pro ně telefon nezbytností. Všichni se shodují, že je pro ně mobilní telefon **nepostradatelnou věcí**. Bez mobilního telefonu si neumí představit den. Respondentka Soňa konkrétně uvádí: *„Telefon je rozhodně důležitý pro mé denní fungování. Je to moje druhá ruka. Mám tam vše.“* Zde se spojují oba základní účely používání definované v kapitole 7.1. Mobilní telefon propojuje veškeré potřebné věci pro vysokoškolského studenta a zvládne tak nahradit většinu věcí, které dříve byli nezbytné. Praktickým příkladem jsou platební karty snímatelné online z mobilního telefonu. Automaticky odpadá potřeba peněženky. Dále se také respondenti shodují na jeho používání. Konkrétně se jedná o situace spojené s cestováním hromadnou dopravou, nebo celkově cestou z bodu A do bodu B. Mobilní telefon tak využívají pro zkrácení času.

7.1.1 Využívání mobilního telefonu ve škole

Další otázky se týkaly toho, jestli se používání telefonu liší například když jsou respondenti ve škole a jestli vůbec telefon ve škole používají. Opět se všichni shodli, že telefon během přednášek používají. Mužský vzorek byl ohledně svého přiznání klidný, ale dvě respondentky se cítili zahanbené a přiznávaly, že litují, že telefon na přednáškách používají. Vysvětlují, že se na výklad soustředí, ale potřebují něčím zabavit ruce a zrak. Poznámky si ale psát nechtějí.

Matouš: *„Pokud se o přednášce nudím, tak si hraju. Zároveň i když je přednáška zábavná a dělám si zápisky do počítače, tak občas někdo napíše. Odpovím. Nebo si hledám info.“*

Lenka: *„Bohužel neustále. Většinou mi někdo něco napíše a já chci odpovědět. Snažím se u toho ale soustředit.“*

Tyto odpovědi vedli k otázce, zda telefon respondenty někdy ruší a zda mají pocit, že jim telefon bere pozornost. Povětšinou se shodli, že ano. Mnohokrát se opět objevila odpověď, která si stěžovala na aplikace pro textovou komunikaci- Messenger, Telegram, iMessage…

Kateřina: *„Někdy jsem přehlcená zprávami z messengeru– vypnu ho a je to úleva. Někdy už mám mobilu celkově dost, protože na něm trávím dost času, tak se ho snažím odložit.“*

Lucie: *„Bere mi pozornost, když ho mám vedle sebe a mám dělat něco jiného. Když se opravdu potřebuji na něco soustředit, tak je zákon schválnosti, že někdo napíše.“*

Tomáš: *„Je to relevantní. Když mi někdo něco napíše, vždy mě to vyruší, i když bych se měl věnovat něčemu jinému, začnu např. s dotyčným „chatovat“. Zároveň nemohu říci, že bych se nechal telefonem rozptylovat, nebo že by byl telefon jeden z předmětů, který pozornost naruší.“*

Autorka se musela doptat, zda respondenti takhle fungují i během zkouškového období, nebo celkově v čase, kdy se musí do školy připravovat mimo výuku. Všichni potvrdili, že je situace možná ještě horší, protože se jedná o jejich volný čas a nemusí nikomu předstírat, že se soustředí na výuku. Následně byla respondentům přečtena definice pojmu prokrastinace a byli dotázáni, zda se shodují s jejím významem a jestli pro ně mobilní telefon představuje formu prokrastinace.

Soňa: *„Jednoznačně! Často se stane, že se zapomenu a promrhám tak hodiny svého času na telefonu.”*

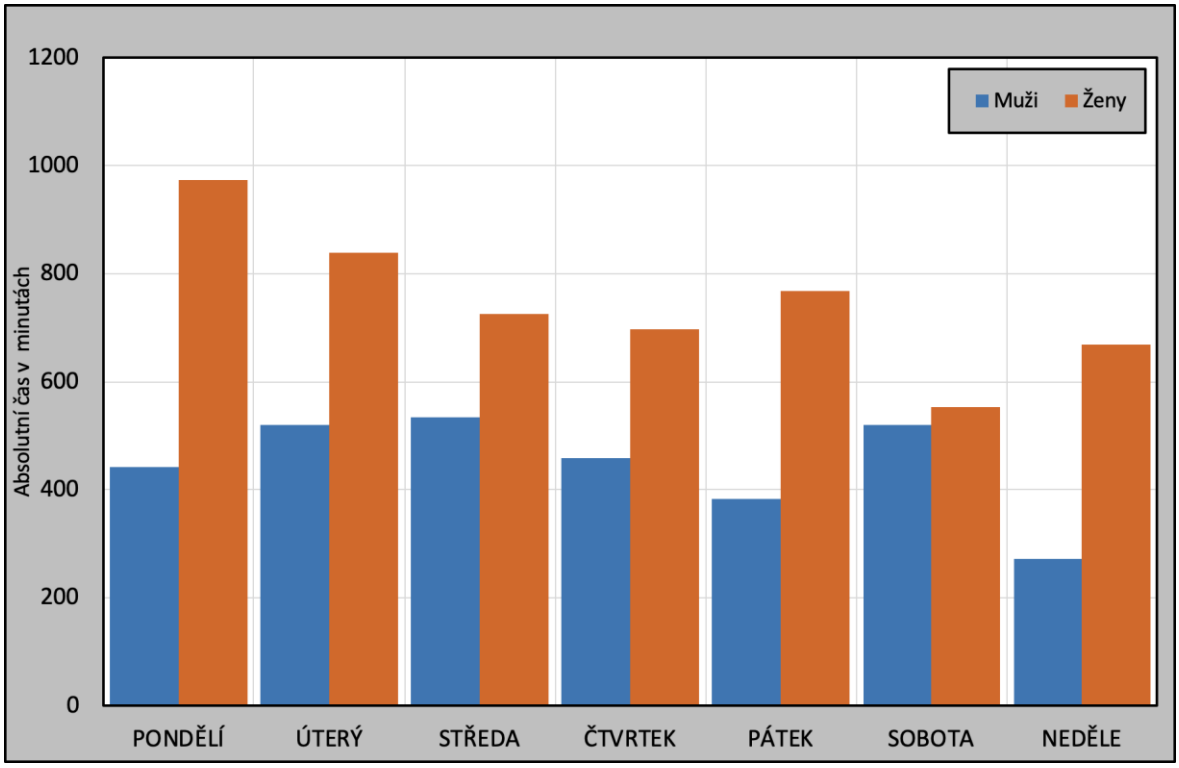
Lucie: „*Ano, často sklouznu k tomu, že si jen tak prohlížím Instagram nebo Facebook.“*

Tomáš: *„Pokud jsem doma a nemám co dělat, rozhodně čas nezabíjím na telefonu, většinou je tím nástrojem např. počítač či jiná činnost. Ale ve volných chvílích během práce cítím, že bych mohl dělat jiné věci, např. kniha, práce do školy, ale mnohdy se přichytím u prokrastinace na telefonu.“*

7.2 Využití mobilního telefonu mužem a ženou

Další výzkumnou otázkou bylo, zda telefon využívají více ženy nebo muži a jaké jsou hlavní mezipohlavní rozdíly při používání mobilního telefonu. Přiložený graf (graf č.2) jasně znázorňuje, že ženy tráví čas u mobilní obrazovky více než muži.

***Obr. 2** – Týdenní souhrn používání mobilního telefonu, dle obou pohlaví.*



Zdroj: Vlastní výzkum

Ženy (týdenní průměr strávený u obrazovky mobilního telefonu: 186,64 minut)

Respondentky svůj mobilní telefon vnímají jako součást, bez které se jejich běžný den neobejde. Prakticky splňuje funkci několika věcí najednou. Nejužitečněji vnímají sociální sítě, přes které se dá komunikovat s přáteli. Sympatie zde shledávají v možnosti vytvoření si vlastního profilu a možnosti sledovat profily jiných lidí. Nazývají to jako osobnější kontakt.

Z emocionální stránky věci si ženy svojí větší náklonost ke svému mobilnímu telefonu uvědomují a prezentují skutečnost takovou jaká je. Při prezentaci většinou cítily stud a nejistotu. Často mluvily o tom, že by svůj čas u obrazovky chtěli zkrátit a vidina změny je lákala.

Muži (týdenní průměr strávený u obrazovky mobilního telefonu: 111,82 minut)

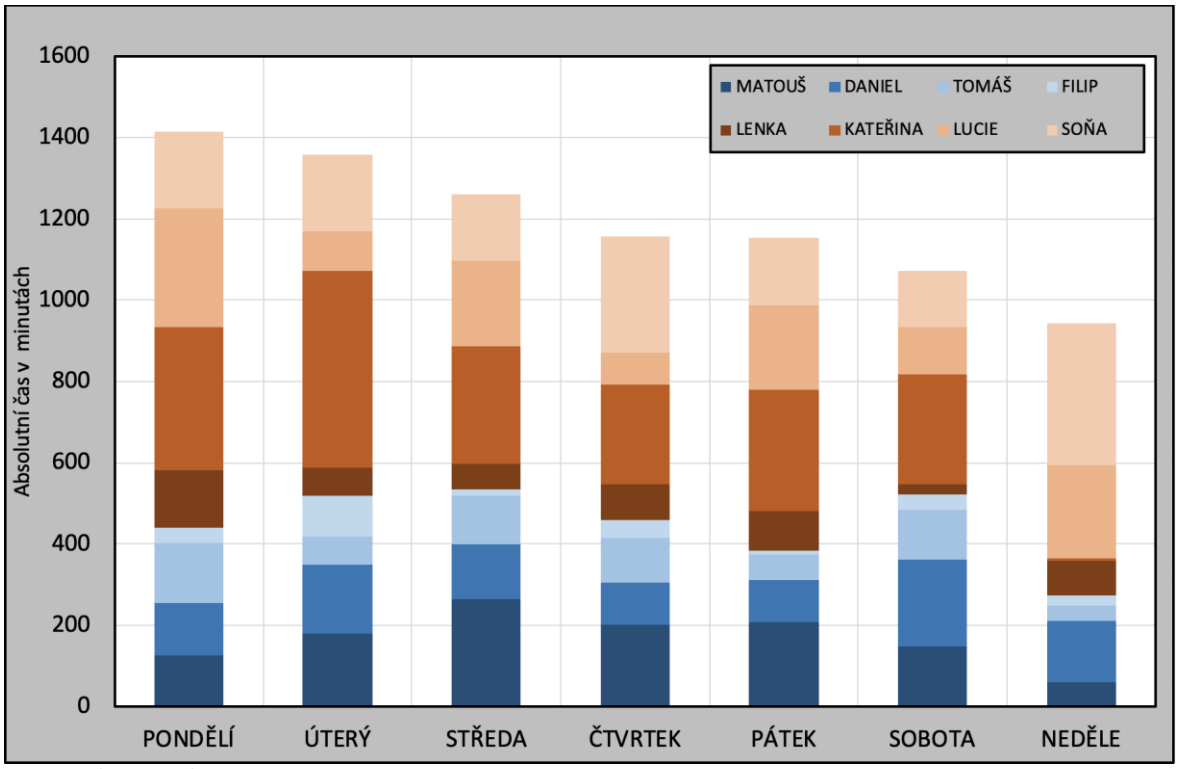
Na rozdíl od žen, shledávají muži mobilní telefon jako praktický přístroj. Vnímají ho jako prostředek přímé komunikace. Právě proto je u mužů nejčastěji využívaná aplikace součástí operačního systému každého telefonu. Jedná se o telefon a psaní textových zpráv. Využívání internetu je druhořadé stejně jako hraní her.

Muži si však při rozhovorech nechtěli připustit skutečnou dobu, kterou tráví u obrazovky mobilního telefonu a prezentovali se v lepším světle. Otázky cílící na četnost využívání telefonu a konkrétní příklady užívání vyvolávaly v respondentech nejistotu a stres. Svoje jednání následně ani nechtěli změnit.

7.3 Vliv pracovního týdne a víkendu na používání mobilního telefonu

Z předchozího grafu č. 2 je také patrné, že se data v průběhu týdne mění a s nástupem víkendu dojde k velkému poklesu času stráveného užíváním telefonu. Vyplývá to i z předchozích zjištění, že studenti používají mobilní telefon hlavně při potřebě zabavení. Svůj víkend tráví většinou s rodinou nebo kamarády a nepotřebují trávit čas ve virtuálním světě. Tento fakt je patrný převážně u respondentek, které poměrně hodně využívají sociální sítě. Tento fenomén je patrný z přiloženého grafu č. 3.

Obr. 3 – Časový souhrn používání mobilního telefonu jednotlivými respondenty v průběhu celého týdne.



Zdroj: Vlastní výzkum

Znovu se potvrdilo, že nejvíce času u obrazovky respondenti tráví v průběhu dopoledne, a to konkrétně při cestování, a hlavně ve škole. V odpoledních hodinách, kdy je většina respondentů ve své práci, používání mobilního telefonu kleslo na minimum a zvýšilo se opět ve večerních hodinách. Respondenti také potvrdili předpoklad ohledně změny používání telefonu ve zkouškovém období. Změní se prý celý průběh dne a s tím tedy i používání mobilního telefonu. Ve většině případů dojde k lehkému poklesu z důvodu častějšího využívání počítače, ale u zbylých respondentů dojde k nárůstu. Hlavním důvodem je prokrastinace v průběhu přednášek a učení. Respondenti uvádějí, že se během přednášky potřebují zabavit i jiným způsobem a mobilní telefon jim krade pozornost. To stejné platí i u samostudia.

7.4 Nutkavé chování ve vztahu k mobilnímu telefonu

Tato část rozhovoru byla zahájena otázkou, zda student někdy pociťuje nutkavé chování vůči svému telefonu. Respondentovi byla popsána definice návykového chování, jež byla uvedena v teoretické části práce (kap. 2). Odpovědi u většiny respondentů byly nejisté.

Tomáš: *„Občas hledám něco na telefonu, co může být ponecháno na později a v situaci se to nehodí. Nutkavost jako takovou nejspíš neregistruji."*

Lucie: *„Jen když se nudím, tak mě to láká se na něj dívat."*

Matouš: *„Pouze pokud někdo napíše a já nevím, o co se jedná nebo si vzpomenu, že jsem chtěl zjistit nějakou věc na internetu. Zároveň chci být v podstatě vždy online, aby mi lidé mohli napsat."*

Bylo navázáno zjištěním, zda mají respondenti určité **rituály** spojené s užíváním mobilního telefonu. U všech respondentů se objevila odpověď týkající se cesty hromadnou dopravou. Konkrétně tedy cesty na tramvaj, autobus, metro, nebo samotná cesta hromadným prostředkem. Další poměrně častý rituál byl mobilní telefon jako první věc, kterou člověk bere do ruky po probuzení a poslední věc, kterou vidí před tím, než jdou spát. Mobilní telefon plní skvělou funkci budíku. Když už jej má respondent v ruce, zkontroluje veškeré notifikace a prohlédne si novinky. Mužští zástupci respondentů neopomenuli zmínit, že mobilní telefon je nezbytnou nutností při vykonávání potřeby na toaletě. Mnoho z těchto rituálů se za nějaký čas promění na **zvyk** či běžnou **rutinu**. Tato myšlenka autorku dovedla k další otázce, zda studenti někdy přemýšlí nad tím, že by změnili své návyky na mobilním telefonu. Odpovědi se velmi lišily. Respondenti z řad mužů byli toho názoru, že nad změnou neuvažují, protože jim momentální situace vyhovuje a nechtějí ji měnit.

Daniel: *„Neuvažoval, takhle mi to vyhovuje, i když asi vím, že to není dobře."*

Tomáš: *„Spíše neuvažoval. Občas se ale přistihnu, že koukám do telefonu a je to hloupé nebo nehodící."*

Ženy na tuto problematiku měly různé názory, ale přeci jen převažovala myšlenka změny.

Lenka: *„Snažím se ho využívat produktivním způsobem a neztrácet čas projížděním sociálních sítí. Takže spíše ne. Občas se ale přistihnu, že to stejně dělám a napomenu sama sebe."*

Soňa: *„Uvažuji o tom neustále. Uvědomuji si svoje nadměrné používání telefonu a taky si uvědomuji nutnost toto chování změnit."*

7.4.1 Diagnostika závislosti

I přes to, že se zde, dle předcházejících odpovědí, nedá mluvit vyloženě o závislosti studentů na užívání mobilního telefonu, několik diagnostických otázek týkajících se této závislosti bylo respondentům položeno. Dle článku o diagnostice a psychoterapii „nových" závislostí se za závislost dá považovat, když jedinec odpoví na většinu otázek, týkajících se používání telefonu, kladně. (Víchová a Koblovský, 2013). Jelikož se prvoplánově nejednalo o diagnostiku, ale polostrukturovaný rozhovor, nejprve byla studentům položena otázka, zda někdy vyzkoušeli být bez

telefonu. Pokud ano, tak jak dlouho a jaké to pro ně bylo. Pokud ne, zda si myslí, že by to zvládli. Odpovědi se opět lišily, ale většinou respondenti vycházeli ze situace, kdy doba bez telefonu nebyla záměrná a vznikla poměrně omylem.

Daniel: *„Ano zkoušel. Z důvodu reklamace telefonu. Trvalo to zhruba měsíc a bylo to hrozné, jelikož jsem zvyklý se z mobilu učit a kontrolovat pracovní záležitosti. Bez sociálních sítí na mobilu jsem se obešel hlavně dítky počítači.“*

Tomáš: *„Nejdéle asi den, když jsem nechal telefon doma. Na jednu stranu to bylo frustrující, právě z důvodu pocitu „co kdyby něco“, zároveň jsem ale cítil jistou svobodu, že „kdyby něco“ tak mi to vlastně může být jedno.“*

Soňa: *„Jednou jsem to zkusila, když mi telefon ukradli. Byla jsem bez něj 3 dny. Vlastně to bylo trochu osvobozující. Ale taky spojené s tím, že jsem nemohla nic řešit a nikdo se mi nemohl dovolat. Bylo to spojené s absolutním odříznutím od denní komunikace s rodiči, prací apod.“*

Dále se odpovědi lišily podle přístupu k dané situaci a taky podle toho, jakou váhu používání telefonu jednotlivec přikládá.

Filip: *„Nezkoušel a ani to nepotřebuju. Zvládl bych to, ale nemám důvod to dělat, jelikož jej potřebuji k práci.“*

Kateřina: *„Jeden den jsem to zkusila v nové práci. Bylo to trochu náročnější, protože jsem zvyklá psát si s přítelem, jak třeba dorazil do práce a teď jsem nic nevěděla, to mi dělalo problém.“*

Lenka: „*Nejdelší dobu bez telefonu jsem byla v posledních letech týden, ale to jsem byla někde v horách bez signálu. Nedělalo mi to vůbec problém. Byl to super odpočinek.“*

Další otázkou bylo, kdy telefon odkládají před spaním a kdy telefon berou do ruky po probuzení. Všechny odpovědi byly stejné. Všichni respondenti používají budík na svém mobilním telefonu. Večer před spaním použijí telefon pro nastavení budíku a po probuzení ho opět vezmou do ruky, aby zvonící mobilní telefon umlčeli. Oba případy jsou doplněny o zkontrolování nových upozornění ze sociálních sítí a aplikací, popřípadě zpráv. Respondentka Lucie uvedla, že si na mobilním telefonu pouští na celou noc meditační hudbu, u které spí. Všichni tedy souhlasili, že mají telefon ve stejné místnosti, ve které spí, a měnit to nechtějí.

Následovala otázka, zda jsou nervózní, nebo cítí úzkost, když nemají telefon u sebe. Odpovědi byli různé.

Tomáš: *„Svým způsobem pociťuji jistou bezbrannost a nejistotu.“*

Daniel: *„Pokud jsem venku a nemám telefon v kapse, tak ano. Doma mi nevadí, že ho nemám u sebe, jelikož všechny upozornění mi chodí na „chytré hodinky“.“*

Matouš: *„Ano. Stres. Taky nerad dávám telefon do ruky ostatním lidem na delší dobu.“*

Nikdo z respondentů nezanedbává své zájmy na úkor mobilního telefonu a také nepoužívá telefon během konverzace s jinými lidmi. Konkrétně se objevují odpovědi, že to respondenti nemají rádi u ostatních a považují to za neslušné a nevychované.

Poslední otázkou v této části rozhovoru bylo, jestli se jde respondent podívat na svůj mobilní telefon bezprostředně poté, co mu přijde nějaké upozornění.

Soňa: *„Mám "chytré hodinky" synchronizované s telefonem. Podívám se na upozornění a pokud je to důležité, tak okamžitě beru telefon do ruky."*

Kateřina: *„Ano. Mám to nastavené tak, že se přece jen mohlo něco stát a někdo potřebuje pomoct nebo něco podobného. Samozřejmě většinou nejde o nic."*

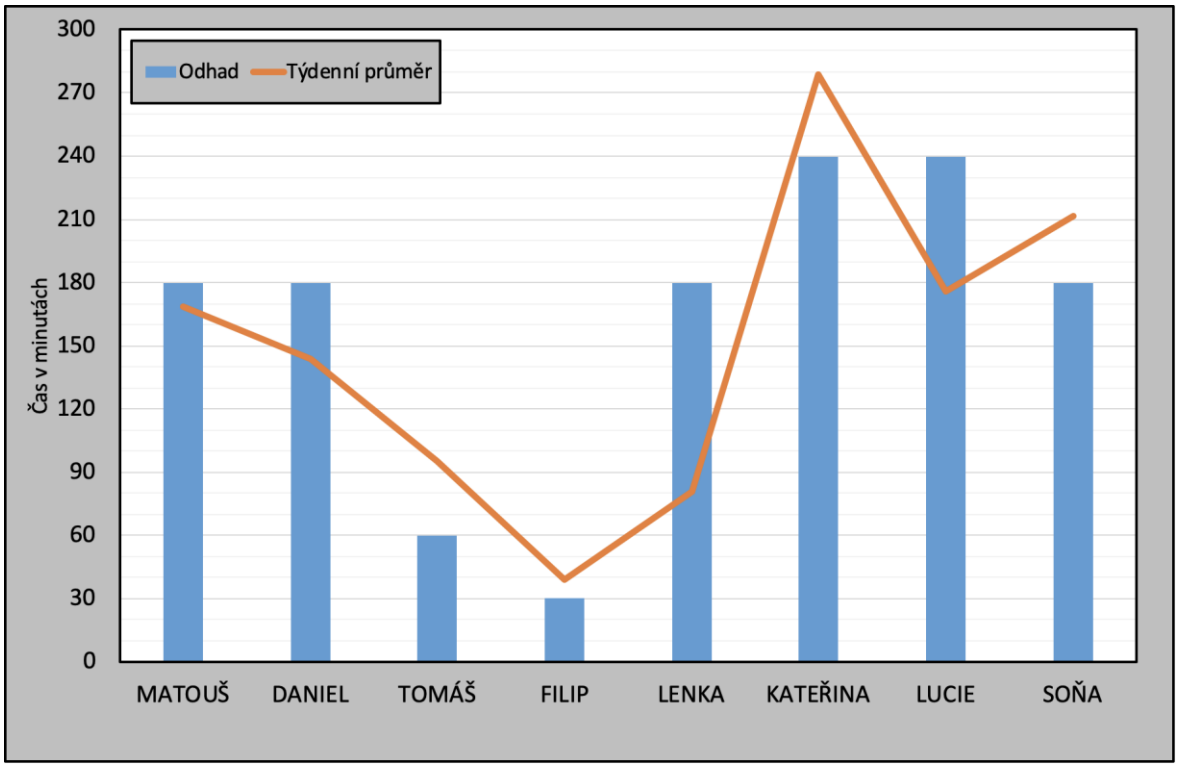
Filip: *„Mám veškerá upozornění vypnutá právě z důvodu, že by to kradlo mou pozornost."*

Tomáš: *„Většinou jdu k telefonu okamžitě, nebo mám aspoň nutkání."*

7.5 Konfrontace vysokoškolských studentů s výsledky času stráveného u mobilního telefonu a následná reflexe

Celková konfrontace studenta s výsledky spočívala v tom, že jsme společně porovnali jejich odhad času stráveného u obrazovky mobilního telefonu a skutečného času z mobilní aplikace či operačního systému. Odhady se více či méně shodovaly. U čtyř z osmi respondentů byl odhad nižší než skutečný čas, ale rozdíl byl v řádu minut (viz. graf č. 4). Zbylí respondenti svůj čas strávený užíváním mobilního telefonu přecenili a ve skutečnosti byl čas mnohem kratší. V těchto případech se odhady lišily i o více než hodinu. Je důležité brát v potaz, že tento čas je orientační a každý týden může být jiný. Vliv na to má i přístup k počítači s internetem.

Obr. 4 – Porovnání časového odhadu jednotlivců a jejich týdenního průměru



Zdroj: Vlastní výzkum

Reflexe studentů byly vcelku poklidné a bez jakéhokoliv překvapení. Tento výsledek se odvíjel hlavně též od toho, že odhady respondentů byly poměrně přesné. Na otázku, zda studentům přijde čas strávený u obrazovky vysoký nebo nízký, odpovídali povětšinou tak, že je to přiměřený čas. Ostatní se nad tím dále zamýšleli.

Tomáš: *„Nepřijde mi to málo, ale určitě by to mohlo být méně. Zároveň si nemyslím, že by to byla alarmující doba strávená na telefonu.“*

Matouš: *„No samozřejmě by to mohlo být lepší, ale furt je to vcelku v pohodě. Je to hodně času, který bych trávil čekáním a koukáním do blba nebo z okna tramvaje.“*

Kateřina: *„Přijde mi to zatraceně hodně. Rozhodně to chci zkrátit.“*

Pokud respondent nepokračoval v myšlence sám, bylo navázáno zjišťováním konkrétních pocitů, které ohledně výsledků má a co by případně chtěl změnit. Odpovědi se odvíjely zpravidla podle

vyplnění odhadu zmíněného výše. Ti, co měli odhad vyšší než ve skutečnosti, byli se sebou spokojeni a většinou nechtěli nic měnit. Našly se ale i výjimky.

Lucie: *„Odhadla jsem dopředu celkem hodně času, takže s výsledkem nejsem moc spokojená, ale nemyslím si, že je to nějak hrozný. Do budoucna bych to možná chtěla postupně snížit. Ale nechci to nějak dramatizovat."*

Daniel: *„Cítím spokojenost. Mám pocit, že mé výsledky jsou akorát a čas na telefonu si koriguji sám a nechci to nějak měnit. Takhle mi to vyhovuje."*

Matouš: *„Když se zamyslím, že mi vcelku hodně záleží na hloupém upozornění, tak mi to není příjemné. Furt mi ale můj čas nepřijde nějak bláznivej. Docela ale přemýšlím nad nějakým omezením. Zároveň si myslím, že využívám telefon z poloviny na důležité věci. Je určitě pravda, že toho „prokrastinačního" času na telefonu je víc, než bych chtěl. To je ale asi spojené s celkovým mým nastavením než s telefonem. Kdybych neměl telefon, tak prokrastinuji s knížkou nebo počítačem."*

Oproti tomu ti, co svůj odhad převýšili, měli špatný pocit a změnu chtěli. Rozhodně své reflexe více rozvíjeli. Jeden z respondentů však změnu nepovažoval za nutnou, protože svůj odhad převýšil o pouhých 9 minut.

Filip: *„Nic zvláštního kolem toho necítím. Nechci na telefonu trávit víc času, protože nevím, k čemu by mi to bylo."*

Tomáš: *„No. Nejvíc času trávím dle sběru dat na Facebooku, tudíž to pro mě není úplně příjemné zjištění. Taky telefonuji více, než jsem si myslel, takže určitě se cítím být překvapen, protože jsem si do teď myslel, že na tom nejsem tak zle. Trochu se vlastně za výsledek i stydím. Změna je potřeba. Určitě bych mohl čas strávený na Facebooku omezit, věřím, že se ten čas dá využít k lepšímu."*

Soňa: *„Výsledky mě asi ani nijak nepřekvapily, ale zároveň mi pomohly si uvědomit alarmující skutečnost, kterou se budu snažit změnit."*

8. Diskuze

Bakalářská práce přináší jasné výsledky potvrzující předem stanovené cíle. Vysokoškolští studenti jsou silně ovlivněni svým mobilním telefonem a tráví na něm hodně času.

Stejně jako se potvrdily stanovené cíle a výzkumné otázky, tak se potvrdily i nepříznivé předpoklady. Jedním z hlavních obávaných předpokladů byl, že si respondent nepřizná skutečnost a bude se prezentovat v lepším světle. To se pak odrazí na výsledcích. Paradoxně se autorka tohoto jevu bála více u studentek, ale opak byl pravdou. U všech vysokoškolských studentek se výpověď plně shodovala s výsledky týdenního měření, zatímco u studentů se objevilo pár nejasností. V dotazníkovém šetření by se mužští respondenti jevili jako upřímnější, jelikož by odpadl faktor přímého rozhovoru z očí do očí. První nejasnost, která stojí za zmínění, je, že jeden z respondentů v rozhovoru zmiňoval, že mobilní telefon využívá většinou více o víkendu a v průběhu školního týdne minimálně. Realita byla úplně obrácená. Je zde možnost, že to byla pouze přetvářka a lepší sebeprezentace. Zároveň zde mohla figurovat opravdová nevědomost a neuvědomění si své situace. Další uvedenou nepřesností bylo, že jeden z respondentů vysvětloval, že používání sociálních sítí nemá moc rád a že je proto moc nevyužívá. Postupem rozhovoru pozměňoval názor, že se na ně „sem tam“ podívá a při porovnání jeho výsledků z aplikace, jednalo se o průměrného uživatele sociálních sítí. Právě proto, jak již bylo zmiňováno v metodologické části, je potřeba k výsledkům tohoto výzkumu přistupovat kriticky a uvědomit si, že týdenní měření je vcelku krátká doba na získání komplexnějších a více vypovídajících dat.

Výsledky kvaziexperimentu se plně shodují s výsledky Pákistánské studie z roku 2017, kde se také potvrdil negativní vztah mezi problémovým užíváním mobilního telefonu a výkony vysokoškolských studentů. Studie proběhla formou dotazníků u 200 respondentů (100 žen a 100 mužů) ve věku od 17 do 25 let. Tato studie také spojuje nadměrné používání mobilních telefonů s akademickou prokrastinací, a to má vliv na špatné hodnocení ve škole (Shazada, 2017). Na to by autorka této bakalářské práce chtěla navázat a zmínit, že tato bakalářská práce otvírá i další otázky a témata týkající se používání mobilního telefonu. Jedním z nich je například téma pozornosti při používání mobilního telefonu. Několik respondentů při rozhovoru sdělilo, že mobilní telefon využívají při přednáškách, ale u toho se soustředí i na výklad. Nebo také jedna respondentka zmiňovala, že potřebuje zabavit ruce a oči nějakou mobilní hrou, aby se klidně mohla soustředit na přednášku. Otázkou tedy je, zda se studenti opravdu soustředí, nebo zda si jen myslí, že se soustředí.

Další otázka, která z tohoto výzkumu vyplývá, zda by nebylo na místě zařadit do preventivních programů na základních a středních školách více informací o nadměrném využívání mobilního telefonu a rizik s tím spojených. Nynější důsledek je ten, že studenti dokončí střední školu, kde své používání mobilního telefonu měli regulované rodiči, nebo školním řádem a následně si veškerý čas u mobilní obrazovky musí korigovat sami. S tím souvisí automatické funkce operačního systému, které by uživatelům připomínali jejich čas u obrazovky a popřípadě varovali před možnými následky.

Teoretická část této bakalářské práce je nezbytnou součástí pro část praktickou. Seznamuje neznalého čtenáře s problematikou a vysvětluje základní pojmy. Také funguje jako příprava pro rozhovor s respondenty, jelikož některé otázky vychází přímo z teoretické části, která byla inspirací pro sestavení celého struktury rozhovoru. Teoretická část také tvoří plynulý přechod k prezentaci výsledků výzkumu a nevyvolává ve čtenáři pocit neznalosti tématu.

Silnou stránkou této bakalářské práce jsou konkrétní data z operačního systému a mobilní aplikace, která trefně podkládají výpovědi jednotlivých respondentů. Dále také osobní setkání a vedení rozhovoru s respondentem, které zprostředkovává autentické výpovědi doplněné o neverbální projevy respondentů.

Oproti tomu slabou stránkou práce jsou výzkumné otázky, které mohly být rozšířené o větší spektrum otázek a tím by se dal zjistit rozdíl mezi více proměnnými, které by se dali lépe systematizovat. Také počet respondentů netvoří příliš velký vzorek, a tudíž se výsledky nedají generalizovat. Zároveň menší počet respondentů nese výhodu více času stráveného s jednotlivcem, a tím přináší možnost přesného zaznamenání veškerých jejich neverbálních projevů a emocí.

Možným doporučením pro výzkum zabývající se podobným tématem by mohl být širší výzkumný vzorek respondentů. Popřípadě by bylo žádoucí zaměřit se na jednotlivé fakulty zvlášť.

9. Závěr

Bakalářská práce s názvem „Role mobilního telefonu v životě vysokoškolského studenta. Monitorování interakce s mobilním telefonem a následná reflexe studentů.“ popisuje vztah vysokoškolských studentů s jejich mobilním zařízením. Hlavním cílem bylo zjistit, jak vysokoškolští studenti svůj mobilní telefon využívají a zda existuje spojitost používání mobilního telefonu s určitými situacemi v jejich životě. Práce měla také poukázat na to, že studenti svůj mobilní telefon využívají v nadměrné míře a prokazují k němu návykové chování. Tento předpoklad se vyplnil a pomocí týdenního sledování jejich aktivity na mobilním telefonu se i podložil důkazy. Tato měřením nám také ukázala, že ženy ke svému mobilnímu zařízení cítí větší potřebu než muži a celkově ho častěji využívají. Dále bylo prokázáno, že mobilní telefon slouží jako prostředek pro prokrastinaci v průběhu cestování, přednášek ve škole a samostudia. Nejčastěji využívané aplikace jsou aplikace sociálních sítí, konkrétně tedy Facebook, Messenger a Instagram.

Práce přinesla podložená data osmi respondentů týkající se jejich nadměrného využívání mobilních telefonů a popsané nutkavé chování vůči tomuto zařízení. Tento výsledek vyšel u sedmi z osmi respondentů. Jedinec s opačným výsledkem potvrdil, že většinu svého času tráví u svého počítače, přes který může přijímat hovory a odesílat textové zprávy. Počítač mu tak supluje mobilní telefon a tím se také dostává do skupiny s nadměrným využíváním technologických zařízení. Z těchto výsledků vyplývá nedostatečná informovanost o rizikách nadměrného času stráveného u obrazovky mobilního telefonu a také úplná absence preventivních programů v mladším věku.

Výzkum potvrdil všechny původně zamýšlené předpoklady a tím naplnil cíl práce. Potvrdili se bohužel i nepříznivé předpoklady týkající se malého množství respondentů, a tak i nemožnosti generalizovat získaná data. Dále se potvrdila skutečnost, že respondenti mužského pohlaví mají větší problém s přiznáním si své sebereflexe než ženy.

Seznam použité literatury

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2007). *Suffering, Selfish, Slackers? Myth and Reality About Emerging Adults*. Journal Youth and Adolescence.

Benkovič, J. (2007). *Novodobé nelátkové závislosti*. Psychiatrie Pro Praxi. Retrieved 12.3.2019 from http://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200706-0003.php

Brenner, V. (1997). *Psychology of computer use. XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey*. Psychological Reports.

Cain, N., Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. Elsevier.

Čermák, J. (2014). *Sociální práce s klientem se závislostí a návykovou poruchou chování*. (Vyd. 2., rozšířené). Retrieved 2.2.2019 from http://www.benepal.cz/files/project_5_file/Zavislosti.pdf

Český statistický úřad (2017). *Využívání informačních technologií studenty.* Retrieved 6.2.2019 from https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani_informacnich_technologii_studenty

Gökçearslan, S., Uluyol, C., Sahin, S. (2018). *Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis*. Elsevier, Children and Youth Services Review.

Gutiérrez, J., Rodriguez de Fonseca, F., Rubio, G. (2016). *Cell-Phone Addiction: A Review.* Frontiers in Psychiatry.

Hušková, L. (2018). *Facebook v ČR hlásí přes 5,2 milionů uživatelů.* Dostupné z https://newsfeed.cz/facebook-v-cr-hlasi-pres-52-milionu-uzivatelu/

Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing.

Kim, S. J., Byrne, S. (2011). *Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework*. Computers in Human Behavior.

Kubelková, V., Malířská, L. (2009). *Potenciální závislost na mobilním telefonu*. Prevence úrazů, otrav a násilí.

Langmaier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd.). Praha. Grada.

Leung, L., Wei, R. (1999). *Who are the mobile phone have-nots?: Influences and consequences*. New Media & Society.

Levander, R. M. (2015). *Electronic Media Use and Sleep Quality*. Undergraduate Journal of Psychology. Retrieved 22.3.2019 from https://journals.uncc.edu/ujop/article/view/373/421

Lobo, D. S. S., Kennedy, J. L. (2006). *The genetics of gambling and behavioral addictions. CNS Spectr*. MBL Communications Inc.

Mühlpachr, P. (2008). *Sociopatologie pro sociální pracovníky.* Brno: MSD. Retrieved 2.3.2019 from http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:fe21d900-b020-11e3-b833-005056827e52

Nedbalová, J. (2009). *Závislosti*. Retrieved 22.3.2019 from http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html

Nešpor, K. (2003). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby* (Vyd. 2., upr.). Praha: Portál.

Opálka, Š. (2010*). Sociální sítě: Vnik, vývoj a možná budoucnost*. Bakálářská práce. Vysoká škola ekonomická v Praze. Fakulta informatiky a statistiky.

Petříková, J. (2003). *Psychické a sociální aspekty užívání mobilních telefonů – vybrané aktuální poznatky*. Sborník prací filozofické fakulty Brněnské university.

Pivoňková, E. (2013). *Nomofobie, starch ze ztráty mobilního signálu- příznaky, projevy, symptomy*. Retrieved 26.3.2019 from https://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/661-nomofobie-strach-ze-ztraty-mobilniho-singalu-priznaky-projevy-symptomy

Shazada, Q., Nasreen, A., Afsheen, M., Sumaira, R. (2017). *Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students.* Pakistan. Journal of educational research.

Schouwenburg, H. C. (2005*). Procrastination, motivation, and personality: towards a motivational theory of procrastination*. Paper presented at the 4th Biennial International Conference of Procrastination. London, Great Britain.

Šikolová, V. (2012). *Prokrastinace*. Státní zdravotnický ústav. Praha.

Trojovský, P. (2015). *Porovnání operačních systémů na mobilních zařízeních (smartphonech, tabletech)*. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Přírodovědecká fakulta.

Turček, M., Martinová, M. (2016). *Postavenie závislostí v klasifikácii DSM-5.* Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor).

Vacek, J. (2010). *Nelátkové závislosti, Behaviorální závislosti* [online]. Retrieved 22.3.2019 from www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf

Víchová, V., Koblovský, P. (2013). *Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí.* Psychiatrie pro praxi. Retrieved 2.4.2019 from https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2013/04/11.pdf

Vykoukalová, Z. (2005). *Mobilní komunikace dospívajících: Transformace komunikačních vzorců generace SMS*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno. Masarykova Universita.

Vykoukalová, Z. (2010). *Subjektivní význam mobilní komunikace v každodenní interakci dospívajících v kontextu saturace jejich psychosociálních potřeb*. (Disertační práce). Masarykova univerzita v Brně. Retrieved 22.3.2019 from https://is.muni.cz/th/es2i0/disertacni_prace.pdf

Wieland, D. (2005). *Computer Addiction: Implications for Nursing Psychotherapy Practice*. Perspectives in Psychiatric Care.

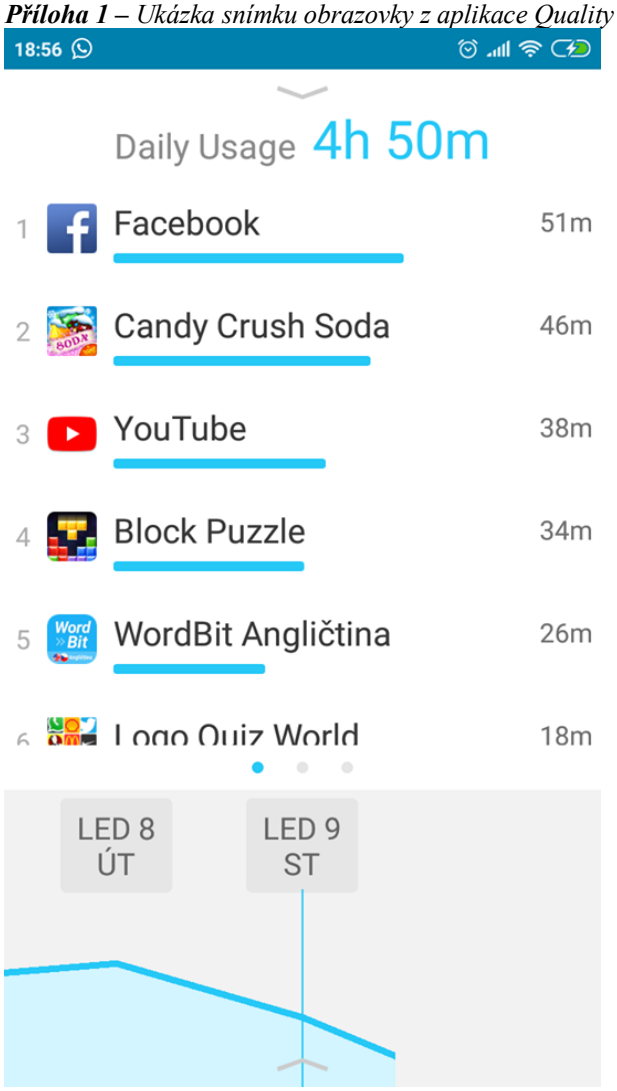
Young, K. S. (2004). *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. American Behavioral Scientist.

Young, K. S. (1999*). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17)*. In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Zadražil, L. (2001): *Tlachání po telefonu zlepšuje imunitu.* iDncs. Vloženo 7.12.2001. *Broaden in gthebaseo jtreatment for alcohol problems: Report of study by acomilee of the Instite o fMedicinee, Division of Health and Behavior Medicíine.* Washington, DC: National Academy, Press. 1990. Retrieved 14.3.2019 from http://www.nap.edu/books/0309040388/html/

Přílohy

Příloha 1 *– Ukázka snímku obrazovky z aplikace Quality Time.*



Zdroj: aplikace Quality Time

Příloha 2 *– Ukázka snímku obrazovky z operačního systému iOS.*

Zdroj: operační systém iOS

Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce

Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta Kateřinská 32, Praha 2

Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa studijního programu uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zpřístupněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci.

Příjmení, jméno (hůlkovým písmem)	Číslo dokladu totožnosti vypůjčitele (např. OP, cestovní pas)	Signatura závěrečné práce	Datum	Podpis