Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Ústav informačních studií a knihovnictví

Bakalářská práce

Kristýna Klimplová

Technologie v rukou dětí – sonda do práce českých psychologů na středních školách
Nástroj pro hodnocení problematiky chytrých telefonů u studentů středních škol

Technology in the hands of children – a probe into the work of Czech psychologists at high schools
Instrument for evaluation problems with smartphones in high school students

Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.

Praha, 2021/2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Technologie v rukou dětí – sonda do práce českých psychologů na středních školách: Nástroj pro hodnocení problematiky chytrých telefonů u studentů středních škol vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 2022 Kristýna Klimplová

Ráda bych poděkovala Mgr. Michaele Slussareff Ph.D. za její trpělivost a rady při psaní mé bakalářské práce. Dále patří poděkování mé rodině, která mě podporovala po celou dobu mého studia.

Abstrakt

Tato bakalářská práce bude mít formu studie, jejímž cílem je poskytnout v českém prostředí pilotní kvalitativní validaci dotazníku Smartphone Addiction Scale – Short version (SAS-SV).

Metoda byla vyvinuta v korejském prostředí, byla přeložena a validována v několika evropských zemích, v České republice zatím není používána. Jedná se o velice jednoduchý nástroj pro hodnocení problematického chování ve vztahu k chytrým telefonům u dospívající generace. Dotazník se do budoucna jeví velice dobrým nástrojem pro školní psychology, rozšíří již zavedené nástroje pro celkovou evaluaci nezdravého chování žáků ve vztahu k moderním komunikačním technologiím.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bude ověřování závislosti na informačních technologiích se zvláštním zaměřením na tzv. „chytré telefony“ (dále jen „smartphones“). Pilotní studii postavím na dotazníku SAS-SV. Cílovou skupinou budou studenti střední školy ve věku 15 až 18 let.

Klíčová slova: problematika, děti, smartphone, problematické užívání chytrého telefonu

Abstract

This bachelor's degree thesis takes the form of a pilot study whose objective is to test and conduct a preliminary validation of the standardised Smartphone Addiction Scale – Short version (SAS-SV) questionnaire in the Czech environment.

This method was developed in Korea and has been translated and validated in several European countries, though it has not yet been used in the Czech Republic. It is a very simple tool for evaluating problematic behaviour related to smartphones in the generation of young adolescents. The questionnaire would be a very good tool for school psychologists as another method for a comprehensive evaluation of pupils' unhealthy behaviour in relation to modern communication technology

The main goal of the thesis is to map the dependence on information technology with a special focus on so-called "smartphones" using a pilot study based on the prepared questionnaire. The target group will be secondary school students aged 15–18.

Keywords: problems, kids, smartphone, problematic smartphone.

Obsah

1. Úvod **8**

2. Situace v České republice **9**

3. Definice smartphonu **11**

4. Technologie v rukou dětí **11**

4.1.1 Novorozenci a batolecí věk dítěte 12

4.1.2 Předškolní mládež 12

4.1.3 Děti v pubescentním věku – mladí školáci 14

4.1.4 Dospívající mládež, věková skupina 15–18 let 16

4.1.5 Pozitiva a negativa používaní smartphonu pro již zmíněné věkové 18

kategorie 18

5. Typy problematického používání technologií **20**

6. Syndrom „FOMO“ **21**

7. Strategie, projekty a programy Evropské komise **24**

7.1 EU Kids Online 26

7. Zahraniční data **30**

Praktická část **34**

8. Metodologie **34**

8.1 Výzkumný záměr 34

8.2 Výzkumná metoda 34

8.3 Doplňující dotazy 37

8.4 Analýza 38

8.4.1 Omezení 41

8.4.2 Obecná doporučení 41

9. Závěr **43**

10. Seznam použité literatury **44**

11.Seznam příloh **57**

11.1 Dotazník SAS-SV v anglickém jazyce 57

11.2 Dotazník SAS-SV – český překlad 57

12.Obrazová příloha 61

Seznam zkratek:

1. **SAS-SV**: Smartphone addiction scale – short version
2. **FoMO**: Fear of missing out neboli strach, že něco zmeškám
3. **GDPR**: General Data Protection Regulation
4. **PSU**: Problematic Smartphone use
5. **EIU**: Excessive internet use
6. **ICD-11:** International Classification of Diseases – 11th revision neboli Mezinárodní klasifikace nemocí, jedenáctá revize
7. **EK:** Evropská komise
8. **SNS:** Social Network Sites
9. **DSM 11:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association

1. Úvod

Cílem bakalářské práce je ověření závislosti na moderních informačních technologiích. Obsahově bude primárně řešena otázka problematického užívání tzv. „smartphones“ (kapitola 4) mladou generací ve věku 15 až 18 let. Ráda bych touto dotazníkovou metodou SAS-SV prokázala souvislost problematického chování mladých uživatelů mobilních technologií s nadměrným používáním různých mobilních zařízení. Dotazníková metoda SAS-SV je podrobně vysvětlena v kapitole 8.

Ve své studii se budu věnovat otázkám rozvoje výše uvedeného problému a jeho řešení v rámci celé Evropské unie, v detailu se pak zaměřím na Českou republiku. Pokusím se srovnat přístup EU s přístupem autorit ve Spojených státech amerických a Velké Británii. Ve své práci odhaluji, jaká technologická zařízení mladiství nejvíce používají, kolik času jim denně věnují. Porovnávám též údajeo užívání mobilních telefonů a případné závislosti v kategorii rodiče vs. mladiství,zachycuji rozdílnost pohledů generačně odlišných skupin. Mou další snahou je rozebrat jednotlivé druhy závislostí, které jsou propojeny s tzv. „závislostí na chytrém telefonu“. V kapitole 5.1 analyzuji, čím se od sebe liší „závislosti na chytrém telefonu“a „problematické užívání chytrého telefonu“.

Mezi odborníky na danou problematiku nepanuje soulad, zda závislost na technologiích („technology addiction“) opravdu existuje. Rozpor je i v pohledu na to, zda se jedná o nový druh závislosti, nebo zdali jde o symptom a rozvinutí jiného problematického chování (např. deprese, úzkostlivé stavy apod.).

V roce 2016 proběhl v USA rozsáhlý výzkum, jenž měl za úkol zjistit, kolik času děti tráví u displeje chytrého telefonu, tabletu a jiných moderních technologií, a upozornit na možný psychologický dopad. Křehká psychika dospívajícího jedince ve věku mezi 14. a 17. rokem je nadmíru zatěžována časem tráveným v internetovém světě na zmiňovaných mobilních zařízeních, a to mnohdy v rozsahu sedmi hodin denně. Vlivem virtuálního světa propojeného s následným dopadem tvrdé reality byla u mladistvých často diagnostikována deprese či jiné psychické potíže. Mladí „připojení“ 24 hodin denně na moderní technologie obecně vykazují málo osobního zájmu, výkyvy nálad, uzavřenost nebo naopak extrovertní chování s rychlým propadem do introvertní roviny a celkově velkou emoční nestabilitu (Twenge, Campbell, 2018).

2. Situace v České republice

Moderní technologie proměňují náš běžný denní život doslova na každém kroku, jsou výrazem značného pokroku. V digitální době se bez nich neobejdeme, obecně bez nich nemůže fungovat stát, město ani firma.

Sledujeme přirozeně odlišný přístup různých generačních skupin k používání a využívání těchto technologií a nutnost akceptovat je. Jestliže starší generace ve většině využívá jen základní možnosti, které moderní technologie přinášejí, u mladé generace vidíme zcela jiný trend. Moderní technologie (především v oblasti tzv. chytrých telefonů, tabletů, herních konzolí) jsou základem pro problematické užívání a mladá generace s nimi vyrůstá de facto od malička (Režná, 2018).

Chytré telefony, hardware a software slouží i při samotné výuce a studiu.S technologickým pokrokem, kdy se daří vtěsnávat bezpočet funkcí do menšícha menších zařízení, narůstá kapacita paměti, navyšuje se rychlost přenosu a technologická zdatnost zařízení, se mobilní telefon stává hlavním komunikačním, pracovním, studijním i zábavním nástrojem. Sedm dní v týdnu, dvacet čtyři hodin denně.

Začleněné běžné funkce ovlivňují den jedinců a celých domácností. Příkladně funkce budíku, plánovacího kalendáře, fotoaparátu, poznámkových bloků, diktafonu, nahrávání hovorů až po rozsáhlé možnosti v rámci instalace aplikací – např. chytré domácnosti / dálkového ovládání osvětlení, klimatizace, elektrických spotřebičů atd.
S rychlostí pokroku a vývojem technologií nastupují nové fenomény, bohužel i ty negativní. Většina odborníků byla zcela nepřipravená na rychle rostoucí skupinu, jež vlivem negativ digitální doby potřebuje pomoci vybřednout z psychických potíží souvisejících pravděpodobně s nadměrným užíváním mobilních telefonů a tabletů. Samotný výzkum začíná se zpožděním, hlavní proud poskytnutí pomoci je na lékařích, psycholozích, sociálních a poradenských pracovnících.

Stát si začíná uvědomovat, že zde vzniká velký problém – na jedné straně je viditelný přínos digitalizace společnosti, na druhé straně vznikají skupiny, které se

díky své závislosti stávají až vyloučenou skupinovou populací (Šantorová, 2018; Národní strategie, 2019–2027). Jde například o skupiny mladistvých, kteří propadli počítačovým hrám, o skupiny hráčů závislých na on-line hazardu. Závislost na moderních technologiích má i své sociální dopady (od absence sociálních kontaktů po rozvraty rodin). Stát začíná vynakládat z veřejných prostředků nemalé prostředky na léčení závislých osob.

Dle mezinárodní klasifikace ICD-11 je definována jako závislost pouze Gaming disorder (ICD 11– 6C51 Gaming disorder). Určité závislosti jsou poruchou behaviorálního chování,u některých se postupem času vyvíjí závislost např. na hraní online her a závislost na nakupování. Databáze ICD je vyvíjena a aktualizovánaSvětovou zdravotnickou organizací. ICD 11 má nahradit současnou databázi ICD 10.

Dle Českého statistického úřadu je procento mladých používajících smartphony ve věkové kategorii 16 až 24 let na vzestupu. Data z roku 2018 uvádějí, že smartphone používalo 94,8 %, v roce 2020 je to již 97,9 %. Data statistického úřadu dále uvádějí, že 79,7 % dětí používá smartphone ke stahování aplikací a 7,6 % dětí ke stahování placených aplikací (ČSÚ, 2020). Samostatnou otázkou zůstává oblast kriminální, kdy jsou sociální sítě využívány k ohrožování osob, zvláště pak mladistvých – ať již se jedná o šikanu, podvody, či sexuální zneužívání. Stát se proto začíná na úrovni vlády a vládních organizací otázkou závislosti na moderních technologiích stále obšírněji zabývat. Dokladem je přijatá Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027 (Národnístrategie, 2019–2027), ve zvláštních kapitolách se věnuje i nadužívání moderních technologií v rámci české společnosti. Ve zmíněné strategii najdeme informaci, žesituace v oblasti ostatních nelátkových závislostí je systematicky dosud nezmapovaná, koncepčně a strategicky neuchopená.

3. Definice smartphonu

Mobilní telefony jsou nyní součástí moderních technologií. Chytrý telefon neboli smartphone v sobě obsahuje operační systém a aplikační rozhraní. Smartphony nabízejí svým uživatelům různé funkce a možnosti srovnatelné s počítači. Se smartphone se můžeme připojovat na internet i skrze konkrétní aplikace (např. email, navigace a jiné). Smartphone je v současné době velkým pokrokem, je to zařízení moderní doby. Podobně jako tablet je smartphone ovládán pomocí dotykové obrazovky, se kterou manipulujeme prsty či dotykovým perem (Smutná, 2017). Dnešní smartphony vyvíjí vývojáři velkých firem, které dominují na trhu, např. Apple, Samsung (Hluchán, 2013). Na trhu je každoročně mnoho novinek. Díky přesnosti a rychlosti nám umožnují být dostupnými nehledě na čas a místo (Vávra, 2014).

4. Technologie v rukou detí

Moderní technologie nás obklopují na každém našem kroku. Mění se charakter našich domácností, životní rytmus a životní styl. Mladá generace se tak rodí do jiného prostředí. Dá se tedy říct, že již od kolébky, kdy novorozenec začíná vnímat své okolí a pozorovat věci, je konfrontován s novými zařízeními. I v další fázi jeho vývoje je pod vlivem pokroku. V určitých rodinách tradiční hračky převládají a moderní technologie jdou stranou (Kontríková a kol., 2015). V současné době existují mnohostranné produkty a novorozenec dostává do postýlky barevný displej či jiná zařízení, která promítají obrázky a přehrávají melodie. Obrazovky jsou často interaktivní a zařízení s barevným obrazem vydává zvuky např. bílý šum, čtené či zpívané pohádky, písničky atd. To vše má samozřejmě vliv na rozvoj osobnosti dítěte. I v pozdějším věku je tradiční leporelo a kniha často nahrazována tabletem. Mladší děti využívají telefon nejvíce ke hraní, vydrží si s ním hrát denně až 15 minut (Vašíčková, 2018).

Jakékoliv používání moderních technologií, především mobilních telefonů a dalších přenosných zařízení, lze hodnotit kladně z pohledu naplnění volnočasových aktivit, kdy jejich uživatel může sledovat filmy, hrát oblíbené hry, či jinak vyplňovat svůj volný čas, a to i způsobem, který rozvíjí jeho dovednosti.

Zmiňuji i význam školní výchovy. Zde nelze opomenout, že digitální věk s sebou přináší pokrok v oblasti stylu výuky a používání nových pomůcek.
V současné nelehké pandemické situaci navíc moderní technologie umožnily nový způsob, který jsme si neuměli ani představit – formu distanční výuky. Rozdělení dle věkových kategorií.

Věk je dělen dle pedagogiky a lékařství na následující skupiny:

- Novorozenec: od narození do 28. dne.
- Kojenec: 6 týdnů až 1 rok.
- Batole: 1. až 3. rok.
- Předškolní věk: 3 až 6 let.
- Mladší školní věk: 7 až 11 let.
- Pubescence: 12 až 15 let.
- Adolescence: 16 až 20 let.
- Dospělost: 20 až 65 let.
- Stáří: nad 65 let.

4.1.1 Novorozenci a batolecí věk dítěte

Novorozenci jsou věková kategorie od narození do 28. dne života. Většinou v rozmezí věku od narození až do 1 roku rodiče ze svého telefonu často svým dětem pouštějí tzv. bílý šum, který má pomáhat ratolesti uspat a zároveň by neměl uškodit (Karp, 2002).V další fázi se mohou začít pouštět melodie, které mají podobnou funkci jako bílý šum.

V dnešní době je spousta hraček automatizována, hračky se mohou hýbat, mluvit, vydávat naučné zvuky. I přesto se do batolecích rukou dostávají tablety, smartphony mnohem dříve, než by bylo nutné, což vede k prvotní tvorbě určité závislosti, a pokud svým dětem tablet či jinou technologickou vymoženost vezmete, může následovat velká scéna, dítě bude velmi nahlas brečet. Tato situace ovšem není psaným pravidlem pro každou rodinu (Wahlström, 2017).

4.1.2 Předškolní mládež

U dětí předškolního věku je pohybový aparát stále ve vývoji a při užívání moderních technologií dochází k nesprávnému držení těla. Používání smartphonů,

počítačůa jiných technologií vede k velmi malému času věnovanému pohybu, děti se mohou potýkat s nedostatečným psychomotorickým vývojem, nadváhou apod. (Nešpor, 2011; Kopecký, 2011).

V současné době se s technologiemi setkávají všude kolem sebe, problematické užívání smartphonu není v jejich věkové kategorii hned vidět. Jak jsem již zmínila, moderní technologie jsou důležité pro komunikaci (např. s rodiči), ale zároveň u nich děti mohou trávit příliš času, což může mít negativní vliv na jejich zdravý vývoj (Žádníková, 2016).

Vývoj dítěte ve fázi předškolního věku se vyznačuje změnami, které vrcholí před nástupem do školy, je určen školní zralostí (fyzickou i psychickou). Vývoj je bohatý na různé oblasti, např. pohyb, intelekt, dle kognitivního pohledu – pozornost, paměť, myšlení, řeč. Mezi tyto prvky patří i učení a získávání určitých návyků (Fryčová, 2017). V dnešní době si děti nelze představit bez moderních technologií. Pokud se doma nacházejí technologie (97 % domácností vlastní alespoň jeden smartphone) a děti je mohou využívat, je dobré si s dětmi o riziku tvorby závislosti promluvit (Rideout, Robb, 2020). Pokusit se jim omezit čas užívání jakékoli technologie, mít jasně nastavená pravidla o tom, kdy a jak technologie používat či nepoužívat. Výjimkou mohou být konkrétní pohybové hry na herních konzolích, které mohou mít pozitivní vliv na psychomotorický vývoj. V limitované míře mohou tyto hry pomáhat s rozvojem motoriky a pohybu (Fryčová, 2017).

V roce 2009 mělo telefon až 28 % dětí ve věku 9–14 let. Ukázalo se, že s jakýmkoliv médiem dítě tráví až dvě hodiny, další hodinu poslouchá hudbu, třicet devět minut si čte a dvě hodiny je venku. Chytrý telefon či tablet v roce 2013 využívalo denně až 17 % dětí do 8 let. V roce 2011 to bylo pouhých 8 %. Oproti roku 2011 a 2013 číslo užívání smartphonů stouplo a tento trend pokračuje dosud. Pokud se v dnešní době dítěte zeptáme na internet, dokáže nám s přehledem vyprávět o online hrách, užívání internetu samotného a jiných technologiích doby (Luštinec, 2015).

4.1.3 Děti v pubescentním věku – mladí školáci

Děti v pubescentním věku jsou na telefonu připojeny denně (EU Kids, 2020) a tráví na něm mnoho času. Vývoj pubescentní souvisí s vývojem adolescenta. V období pubescence je vidět sociální a fyzická nezralost. Velký rozdíl je pozorovatelný mezi mladší a starší generací dětí. Vše souvisí se společenskými a technickými změnami. U pubescentů je vidět změna nálad, nepředvídatelnost, nezralost, střídavá akčnost. Jejich současný život je ovlivněn sociálními a technologickými změnami. V jejich

věku je fyziologicky důležitá pohybová aktivita, ale díky moderním technologiím se stávají lenivějšími. Ale ne všechny děti tráví svůj veškerý čas s moderními technologiemi. Závislostí netrpí, pokud se neobjeví alespoň šest základních bodů závislosti, např. touha, sebeovládání, fyzický odvykací stav, tolerance, zanedbávání povinností (Režná, 2018).

Děti by měly rozeznat a porozumět riziku a nebezpečí, která na ně číhají. Ač v tomto věku potřebují volnost, kontrola rodičů je nejen z těchto důvodů nezbytná. Období puberty je nejbouřlivějším obdobím vývoje a dítě potřebuje citlivější přístup, pochopení. Častěji se objevuje šikana, rizikovost sexuálního chování, rizika životního stylu, kyberprostoru, kybergromingu, kybersextingua další rizika (Kopecký, 2021).

Nelze opomenout i další okruh rizik, která se mohou vyskytnout ve všech již zmíněných věkových kategoriích – a to jsou rizika zdravotní. Můžeme zmínit nejčastější problém u všech dětí (a to i pokud čtou či píšou) – jde o správné sezení.

Fyzická zdatnost

Nadměrné používání zařízení může vést k omezení fyzického pohybu a omezení budování fyzické zdatnosti (Kubelová a kol., 2009).

Sluch

Nadměrné užívání sluchátek může vést k problémům se sluchem, například pokud každý den přesáhnou maximální hodnotu hlasitosti na svém zařízení.

Zrak

Nelze pominout ani ohrožení zraku modrým světlem (negativní vliv záření obrazovek). Pokud denně využíváme moderní technologie, které vyzařují modré záření, nevede to ke správné funkčnosti zraku. Problém se dá řešit mimo jiné UV filtrem v brýlích proti modrému záření. Bez UV filtru jsou oči značně unavené (Frančová, 2020). Pouze přes 18 % dětí, které chodí do základní školy, si svůj vlastní telefon opravdu vypíná (Kubelová a kol., 2009).

4.1.4 Dospívající mládež, věková skupina 15–18 let

Věková skupina 15 až 18 let se stává skupinou nejohroženější. Z jedné strany je mobilní telefon (případně i další mobilní zařízení – tablety či přenosné počítače) zařízením, jež nám vedle základní funkce, kterou je komunikace, usnadňuje každodenní život. Jeho další mnohé funkce nám pomáhají zvládat životní tempo, slouží při vzdělávání a studiu, při cestách, sportu, zábavě, záchraně lidských životů.

Stále se rozšiřující funkce mobilního telefonu a zkvalitňování jeho fungování z něj dělají výkonný počítač 21. století. 49 % dětí v České republice vlastní smartphone. Ve věku šesti let ho vlastní 4 % populace.V jedenácti letech má svůj vlastní smartphone až 61 % dětí, v kategorii patnácti let až 89 % (Kubelová a kol., 2009).

Vedle již veřejně diskutovaných problémů, které jsou výsledkem používání chytrých telefonů – tedy problém kybernetické šikany, zneužití osobních dat, ochrany soukromí, sexuálního obtěžování či herní závislosti, se začíná také diskutovat o problémech spojených s „nadměrným používáním“ chytrých telefonů.

Jsou to jevy, které se navenek nemusí projevovat hned, ale které mají nebo mohou mít dlouhodobé negativní dopady na společnost jako celek, na jednotlivé sociální skupiny či rodinu, na jedince jako takové. Průměrný čas, který děti ve věku 9 až 16 let tráví online, se v České republice z necelých dvou hodin zvýšil téměř na tři hodiny (EU Kids online, 2020).

Ve fázi dospívání dítěte dochází k další konfrontaci. Jsou zde vnější vlivy, jako je pozorování chování rodičů, ale je zde i nutnost používat moderní spotřebiče v domácnosti. Dětem zároveň nechybí touha ocenění a uznání od rodičů, kdy se právěskrze technologie mohou děti seberealizovat či zabavit.

Rodiče by v dnešní době měli svým dětem dávat cenné rady ohledně užívání internetu, mobilního telefonu a jiných moderních technologií (Vašíčková, 2018). Vytváří se přímý vliv spojený s používáním mobilního telefonu či tabletu. Statistický úřad uvádí, že v roce 2017 vlastnilo mobilní telefon až 95 % rodin

s dětmi a 46 % rodin vlastnilo tablet (Vašíčková, 2018). 93 % dětíse připojí denně na svůj mobilní telefon a až 60 % dětí se připojuje každý den, a to nejvíce ve škole (EU Kids online, 2010).

A právě v tomto věku hrají nezanedbatelnou úlohu rodiče a jejich výchova, podpůrně pak samozřejmě škola a školní výchova. Svůj vliv bude mít jistě i sociální zařazení ve společnosti. Zařazení do společnosti je pro děti velmi důležitý proces. Pokud v dnešní době dítě nemá u sebe chytrý telefon, tablet a jiné moderní technologie, tak je tento přístup vnímán z pohledu dítěte jako ostrakizace/vyloučení.

Bohužel jsou případy, kdy jsou děti ze skupiny odstrkovány, protože mají buď staré technologie, nebo skoro žádné (Šantorová, 2018). Problémy a zařazení do společnosti nesouvisí pouze s technologiemi, ale i zázemím, ve kterém vyrůstají. Rodiče samotní už nemají tak velký vliv. V současné době děti objevují svět dospělých a nových mediálních technologií mnohem dříve (Slavíková, 2016). Pokud rodiče nebudou schopni kontrolovat četnost používání, nebudou regulovat účel používání, mohou se začít projevovat první negativní vlivy.

Negativní vlivy se mohou projevit tak, že děti v každé volné chvilce sahají po svém mobilním zařízení (Slavíková, 2016). Je ovšem důležité zmínit i pozitiva, která se s užíváním mobilních technologií pojí a která jsou jasná. Rodiče mohou kontrolovat pohyb dítěte, dítě si může zavolat o pomoc, díky mobilnímu telefonu se dá spustit hledání, pokud se dítě ztratí. Umění zacházet s mobilním telefonem může často zachránit i život prarodičům či rodičům, pokud je postihne zdravotní problém, nehoda, úraz. Jsme svědky mnoha situací, kdy statečnost malých dětía jejich umění ovládat mobilní zařízení zachránilo život dalším jedincům. Ze studií vyplynulo, že smartphony dokážou zachránit život, např. u infarktu myokardu mohou chytré hodinky nebo smartphone samostatně přivolat pomoc (Metelmann a kol., 2021).

Jak jsem již uvedla – rodiče by měli umět najít vhodnou rovnováhu při povolování používání mobilního telefonu svému dítěti. Záleží na socializaci rodiny a nastavení výchovného vztahu mezi sebou.

Rodiče mnohdy svým dětem odebírají na určitý čas jejich technologie (např. když jdou spát, při plnění školních povinností), někdyje nastaven časový limit, po jakou dobu může své technologie užívat. Pokud dítě nesplní své školní či domácí povinnosti, nemusí mít dovoleno užívat žádné technologie. V dalším případě nejsou rodiči pravidla určena a je povinnost naučit děti užívat technologie bezpečně (Slavíková, 2016).

4.1.5 Pozitiva a negativa používaní smartphonu pro již zmíněné věkové kategorie

Pozitiva jsou samozřejmě doprovázena i negativy – mobilní telefony se používají k podvodům při písemných pracích a zkouškách, kdy jejich nedovolené používání nahrazuje „tradiční“ opisování. Nedovolené sledování filmů a poslouchání hudby také není výjimkou. Při studiu mnoha podkladů jsem dále zjistila, že neexistuje jednotná úprava používání mobilních telefonů ve školách (Kvardová a kol., 2019; Kopecký, 2019; Voruda, 2017). V Itálii nebo v Indii zavedli peněžní tresty za používání telefonu během vyučování (Marešová, 2009; Bernard, 2021). Někdy telefon může být použit jako pomůcka, ale jen v případě, že to učitelé povolí. Stávají se i úrazy kvůli nepozornosti, kdy je dítě zabráno do svého telefonu (Bernard, 2021)

Uveďme příkladem tyto nejzákladnější jevy, které se objevují u zmíněných věkových kategorií.

Pozitivní účinky:

- Sociální interakce.
- Získávání dovedností a znalostí.
- Učení se společenským postojům.
- Pomoc formovat identitu.
- Představivost.
- Bezpečná komunikace.
- Komunikace s rodiči.
- Sledování pohybu dětí pomocí GPS.
- Dohled na děti skrze mobilní technologie.

Negativní účinky:

- Pasivita.
- Sociální izolace.
- Méně času na hru a pohyb.
- Méně času na čtení.
- Podrývání autority rodičů, učitelů.
- Předčasné získání sexuálních znalostí a zkušeností.
- Přehnaná péče o vlastní vzhled.
- Nadměrné užívání.
- Hraní online her.
- Nadměrně strávený čas nad mobilním zařízením, závislost na internetu a sociálních sítích.
- Problematické chování, vznik depresí, podrážděnosti (poruchy psychiky), poruchy spánku.
- Ztráta přirozeného sociálního kontaktu a běžné komunikace.
- Snížení pracovní produktivity.
- Ztráta seberegulace a vlastní odpovědnosti.

Mezi základní body bezpečnosti dětí na internetu řadíme (Režná, 2018):

- Být obezřetným a opatrným uživatelem.
- Pokud není potřeba, nikomu nesvěřovat svoje telefonní číslo, adresu.
- Neposílat své fotografie neznámým uživatelům, nevkládat je na internet.
- Nastavit si silné heslo, uchovat ho, aby bylo tajné.
- Neodpovídat na zprávy od uživatelů, které neznám.
- Nedomlouvat si osobní schůzku s neznámým člověkem, aniž by o tom rodiče věděli.
- Pokud tě něco děsí, svěř se rodičům.
- Neotevírat neznáme zprávy a přílohy.
- Nevěřit ničemu na internetu.

Všechny výše zmíněné body se poté negativně promítají do kvality života daného jedince, u kterého se závislost vytvořila, a zároveň se tím snižuje jeho výkonnost pro společnost. Tu naopak čekají nemalé výdaje na léčbu a pomoc při odvykání nadměrné závislosti.

Této problematice se již věnují vědecké týmy, lékaři a další odborníci. V odborných médiích lze najít mnoho článků, které popisují negativní jevy a jejich dopady. Jednou z uznávaných a ověřených metod, které se používají pro zjišťování závislosti, je metoda SAS-SV (Smartphone Addiction Scale – short version), kterou dále ve své práci představím (kapitola 8).

5. Typy problematického používání technologií

Závislost je Světovou zdravotnickou organizací definována jako nemoc ve vztahu k behaviorálnímu chování, zároveň i k návykovým látkám. Závislost na internetu nebo sociálních sítích definována není, a proto ji nelze diagnostikovat jako nemoc.

Podle Americké psychologické společnosti (DSM-11) je do výzkumu zařazeno hraní online her. Používání sociálních sítí (SNS) do této kategorie zařazeno není. Na základě zjištění rozdílností ve vzorcích používání internetu pracujeme s termínem nadměrné používání internetu, jež je popsáno v dotazníku EIU (Exessive internet use), neboť představuje kontinuum nesprávného používání internetu. V extrémních případech sem mohou patřit i uživatelé, u nichž se vyvinou příznaky závislosti. Průzkum současné literatury naznačuje, že nadměrné užívání internetu u dětí je výsledkem spolupůsobení několika faktorů (Blinka, L. a kol., 2014).

Závislost na telefonu a problematické užívání telefonu můžou pojit pět příbuzných závislostí. Každá z nich vykazuje jiný typ rizik a jejich důsledky. V odborném termínu se mluví o smartphone addiction, ale měli bychom používat termín problematické používání chytrých telefonů. Pro účel této bakalářské práce byl ponechán termín smartphone addiction, protože ověřujeme dotazník, který tento problém tímto způsobem označuje.

Věnovat se budu i doprovodnému jevu těchto druhů závislostí, a to tzv. syndromu FOMO, jenž souvisí se závislostí na chytrém telefonu a problematickým užíváním chytrého telefonu (Jon, D. Elhai a kol., 2020).

6. Syndrom „FOMO“

Syndrom FOMO neboli „fear of missing out“ znamená v českém překladu „strach, že něco promeškám“. Tento syndrom se váže na jiné vnímání času stráveného v on-line prostředí. Ve vědecké literatuře je popsáno, že se syndrom projevuje netrpělivostí, agresí, špatnou náladou, depresí, bušením srdce, nerozhodností a dalšími faktory, jež ovlivňují naše vnímání a emoce. Jedinec, u kterého se tento syndrom rozvíjí, provádí časté kontroly sociálních sítí, kontroluje tzv. statusy a snaží se mít neustálý přehled o tom, co se děje. Již takovou maličkostí, kdy např. neobdrží pozvánku na konanou akci přátel, se může u člověka trpícího tímto syndromem projevit pocitem nejistoty, který vede až k depresivním sklonům.

Známkou problémového užívání telefonu je například již zmiňovaný syndrom FOMO. Problémové užívání telefonu a jiné související zdroje, např. závislost na internetu a závislost na hraní online her, mají společné příznaky, ale přitom jsou mezi nimi velké rozdíly. Někteří uživatelé chytrých telefonů nemohou bez svého telefonu žít.
Po odebrání telefonu uživatelé pociťují nárůst úzkosti a fyziologické příznaky, které se mohou podobat abstinenčním příznakům (Jon D. Elhai a kol., 2016).

Psychologové radí, jak se tohoto syndromu zbavit. Jejich odpověď je překvapivě jednoduchá – žít svůj vlastní život a neřešit ostatní (Jon, D. Elhai a kol., 2020).

V odborné literatuře jsou vyjmenovány následující druhy závislostí:

- informační přetížení
- virtuální vztahy
- smartphone addiction / Problematic smartphone use

Internetová závislost

V literatuře se pro chorobnou počítačovou a internetovou závislost používá označení „netolismus“. Tento, dnes již odborný výraz (odvozený z anglického termínu „net“ tedy „síť“), označuje způsob chování jedince, který má neustálou potřebu kontrolovat svoje mobilní zařízení či být stále přítomen v on-line prostředí.

Jednání člověka, který je závislý na určitém procesu, může postupně přerůst

v jednání patologické. Lékaři a další odborníci pak tuto závislost řadí mezi tzv. „nelátkové závislosti“ a mluví o psychické závislosti.

Výstižnou definici uvádí ve svých publikacích vedoucí centra prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci, kterou lze volně parafrázovat následovně (MŠMT, 2016):

„Netolismus je behaviorální závislost (tedy závislostní chování), která může mít i nejasný cíl oproti jasným cílům. Jasný cíl lze chápat jako například pustit si příspěvekna YouTube, dopisovat si s kamarádem apod. Za behaviorální závislost bez jasnéhocíle pak lze považovat touhu zapnout počítač bez jasného cíle či důvodu, kontrolovat své e-maily, i když člověk ví, že žádný neobdržel.“ (NZIP, 2021)

Netolismus vykazuje tyto hlavní znaky:

- Význačnost, kdy se používání internetu stává absolutní prioritou nade všemidalšími aktivitami člověka.
- Změna nálad, kdy používání internetu, resp. některé ze služeb, které nabízí, např. internetové hry, vede k relaxaci po těžkém pracovním dni, ke zklidnění, pocitu odpočinku. A naopak – nemožnost se k internetu připojit a hrát svoji hrumůže vyvolat deprese, rozladění, stres.
- Tolerance, kdy dochází k prodlužování pobytu v „on-line“ prostředí.
- Odvykací symptomy, kdy dochází k projevu abstinenčních příznaků, když není provozována daná on-line aktivita.
- Relaps, kdy se jedinec vrací k závadnému chování, i když ho již v minulosti opustil, ať již díky seberegulaci, či terapii.

Mezi tzv. „virtuální drogy“ pak odborníci podřazují sociální sítě, počítačové hry, videa, internetové služby (jako virtuální drogy nehmotné povahy) a mobilní zařízení a televize (jako virtuální drogy hmotné povahy). Vznik závislosti na jedné, či dokonce více drogách s sebou přináší kombinaci problémů, o nichž píšu ve své práci na jiném místě (NZIP, 2021).

Informační přetížení

Nadměrné používání internetu, časté sledování sociálních sítí, hraní online her, kontrola obsahu všech informačních portálů a užívání mnoha technologických zařízení, tedy nadbytek informací na straně jedné, a tlak na jedince, aby okamžitě reagoval, komunikoval, byl k dispozici, byl tedy tzv. on-line, na straně druhé, vedou k tomu, že člověk není schopen rozeznávat relevantnost a důležitost informací, ztrácí se v komunikačním prostředí. Je informačně přetížen. Tento stav s sebou přináší všechny již zmíněné negativní jevy – pocit vyhoření, bezradnosti, mizí běžný sociální kontakt (Helpguide, 2021); (NZIP, 2021).

Virtuální vztahy

Virtuální vztahy jsou v současné době u mladých lidí velmi oblíbené. Spadají pod netolismus neboli závislosti na internetu tzv. nelátkové závislosti (NZIP, 2021). Online seznamování je více populární než osobní kontakt a vlastní seznamování se. V současné situaci s COVID-19 bylo odloučeno hodně párů na delší dobu a bylo těžké vztahy udržet. Tento typ navazování kontaktů s sebou často přináší obrovská rizika, může to být i skrytá identita účastníka komunikace, jež může vyústit ve vydírání, sexuální nátlak (Helpquide, 2021).

Vztahy navázané přes mobilní aplikace jsou ve většině případů vztahy krátkodobými, žádná SMS komunikace nemůže nahradit osobní kontakt, u kterého se budou projevovat další lidské vjemy (mimika, řeč, vůně atd.).

Stává se standardem, že se lidi seznamují přes internet, aby poznali někoho nového. Časté hledání vztahů v prostředí internetu nebo na speciálních aplikacích, ale i časté střídání partnerů vede k vybudování určité závislosti na těchto aplikacích. Asi nejrozšířenější a nejznámější je aplikace Tinder, která má také formu virtuální seznamky. Ti, co na ni vstupují, však často více než osobní dlouhodobý vztah hledají vztah krátkodobý, někdy pouze za účelem uspokojení svých sexuálních potřeb (NZIP, 2021).

Závislost na mobilním telefonu a problematické používání mobilního telefonu

Pro mladélidi trpící touto závislostí je situace, že budou zbaveni přístupu ke svému mobilnímu zařízení, nepředstavitelnou skutečností. Tato závislost společně souvisí s již popsanými jinými závislostmi. Nadměrné používání chytrého telefonu může vést k dalším psychickým onemocněním.

Kromě toho, že se problematické užívání mobilního telefonu označuje za problémové užívání, se pro tento konstrukt dají používat termíny, jako jsou závislost, nadměrné užívání, kompulzivní či kompenzační používání. Vznik problémového používání chytrého telefonu spočívá v tom, že funkce chytrého telefonu, například oznámení a jiná upozornění, mají totiž tendenci fungovat jako podněty k automatické kontrole telefonu jeho vlastníkem (Jon D. Elhai a kol., 2016).

Používání chytrých telefonů odvádí pozornost řidičů od řízení. Studenti, kteří používají chytré telefony, nejsou příliš fyzicky zdatní a mají horší studijní výsledky (Jon, D. Elhai a kol, 2016). Právě častá a opakovaná kontrola vlastního telefonu se může stát vstupní branou pro problematické užívání chytrého telefonu. Součástí je mechanismus impulzivity. Impulzivita spočívá v absenci sebekontroly a seberegulace pří používání chytrého telefonu.

7. Strategie, projekty a programy Evropské komise a Rady Evropy

Evropská komise v oblasti vzdělávání a šíření povědomí mezi mladými lidmi a adolescenty přijala základní strategii v květnu 2012. Jedná se o tzv. strategii pro internet lépe uzpůsobený dětem („European Strategy for Better Internet for Children“), která si vytkla za cíl vytvářet příznivé a bezpečné on-line prostředí pro rozvíjení digitálních dovednostní dětí.

Za tímto účelem definovala čtyři základní okruhy úkolů (témat), které by měly být naplněny:

1. Podporovat výrobu kreativního a vzdělávacího obsahu pro děti, podporovat pozitivní zkušenosti při jejich pohybu v on-line prostředí.
2. Prohlubovat znalosti a dovednosti v rámci výuky ve všech školách na území EU.
3. Zajišťovat bezpečné prostředí pro děti při užívání internetu prostřednictvím nastavení přístupu na internet samotný (omezení přístupu pro určité věkové kategorie, rodičovský dohled, klasifikace vhodnosti obsahu apod.).

4. Bojovat proti sexuálnímu obtěžování a zneužívání dětí prostřednictvím internetu.

Přijatá strategie pak vytvořila základ spolupráce mezi Evropskou komisí, členskými státy na straně jedné, a mobilními operátory, správci sociálních sítí a výrobci mobilních zařízení na straně druhé.

Strategie by měla být naplňována prostřednictvím národních Center bezpečnějšího internetu („Safer Internet Centres“), která jsou finančně podporována Evropskou komisí v 25 zemích, která je pak koordinuje přes programy Ins@fe.

Základem je zřízení portálu „Better Internet For Kids“ (www.betterinternetforkids.eu), který slouží jako jediný vstupní bod pro výměnu informací a osvědčených postupů. V rámci portálu se pak úspěšně vybudovaly dvě velké evropské sítě – „INHOPE“, síť tzv. „horkých linek“, na které mohou členové upozorňovat na zprávy s nelegálním obsahem a varovat před nimi, a „Ins@Fe“, která se zaměřuje na šíření povědomí o bezpečném používání. Na stránkách portálu je tak možné najít základní zásady a doporučení, jak předejít rizikům, která hrozí při vstupu do online prostředí. Vlastní pomoc je pak koordinována přes zmíněná národní centra.

V souvislostí s ochranou práv dětí je nutno zmínit i nově přijatou směrnici GDPR („General Data Protection Regulation“), která stanovuje také okruh práv na straně dětí (z pohledu směrnice se jedná o všechny pod hranicí 16 let), a to se zaměřením na vyjadřování souhlasu a ochranu jejich osobních údajů.

Dalším významným milníkem v úsilí při přijímání nástrojů na ochranu a vzdělávání dětí a dospívající mládeže v digitálním prostředí bylo přijetí Pravidel pro respektování, chránění a naplňování práv dětí v digitálním prostředí („Guidelines to respect, protect and fulfill the rights off the child in the digital enviroment“) radou ministrů Rady Evropy v roce 2018.

Evropská komise v rámci své strategie dále realizuje řadu výzkumných projektů, jejichž cílem je sběr dat a jejich následná analýza. Závěry mají sloužit k rozpracovávání přijaté strategie a přispět ke zkvalitňování nástrojů v ní

obsažených. V následující kapitole se zmíním o některých z těchto programů.

7.1 EU Kids Online

Projekt EU Kids Online mapuje vztah k moderním technologiím od nejmladší generace (děti) po mladistvé (věková kategorie 9 až 17 let). Cílem je porozumět výhodám a přínosům internetu a zároveň upozornit na rizika spojená s jeho používáním. Studie rozebírá nejen používání počítačů, telefonů a dalších zařízení, ale i aktivity na internetu, zejména pak používání sociálních sítí. Projekt byl zahájen v roce 2006 a bylo zapojeno 33 zemí včetně České republiky.

Poslední studie byla vyhotovena v roce 2020. Mezi rokem 2017 a 2019 EU Kids online uspořádala mezinárodní kvantitativní šetření, kterého se účastnilo přes 25 000 dětí ve věku 9 až 17 let z devatenácti evropských zemí. Za těchto posledních deset let došlo k velké změně, v jakém zařízení děti používají internet.
V roce 2010 převládaly počítače a notebooky a nyní vládne každodenní používání mobilních telefonů. Telefony používají čtyři pětiny dětí denně. Využívají je k hledání informací, pouštění hudby, sledování videí, sledování sociálních sítí (Šmahel, D., 2020). Děti uvádějí, že své chytré telefony používají všude a pořád. Nejvíce smartphony s přístupem na internet užívají děti ve věku 9 až 17 let. Existují rozdíly mezi dívkami a chlapci ohledně bezpečnosti a rizik na internetu (Němcová, V., MŠMT, 2020).

Denní používání smartphonu

V jedenácti zemích (jmenovitě Chorvatsko, Česká republika, Německo, Estonsko, Itálie, Litva, Norsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko a Srbsko) více než 80 % dětí ve věku 9 až 16 let používá smartphone pro přístup na internet alespoň jednou denně, pro většinu dětí jsou smartphony preferovaným způsobem připojení k internetu.

Table 2: Daily use of different devices, by country

	Smartphone or mobile phone	Desktop computer, laptop or notebook	Tablet	Games console	TV	Toy connected to the internet	Wearable device	Other
CH	70	26	20	21	n.a.	n.a.	n.a.	17
CZ	82	43	18	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	20
DE	85	46	16	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	8
EE	87	41	16	13	50	9	8	9
ES	76	29	28	30	75	6	15	15
***FI**	–	–	–	–	–	–	–	–
FR	65	41	31	26	47	18	13	6
HR	82	52	17	10	20	4	3	4
IT	80	39	20	14	17		3	2
LT	89	66	20	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	26
MT	77	58	43	34	48	11	14	15
NO	86	44	33	26	46	2	10	9
PL	83	40	14	14	59	2	8	8
PT	84	37	27	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	28
RO	86	41	19	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
RS	86	40	15	11	61	0	8	13
***RU**	–	–	–	–	–	–	–	–
SK	70	43	24	5	21	1	6	n.a.
***VL**	–	–	–	–	–	–	–	–
Ave	**80**	**43**	**22**	**19**	**44**	**6**	**9**	**13**

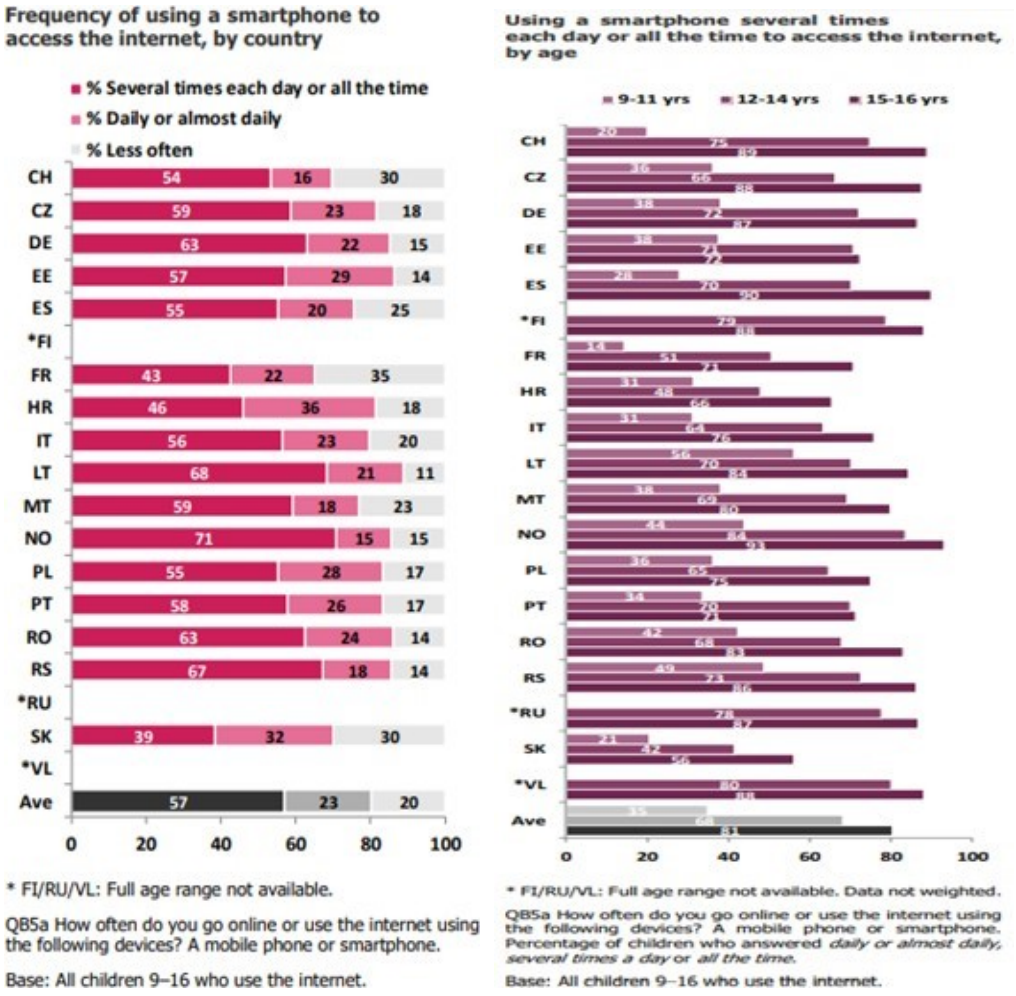
* FI/RU/VL: Full age range not available. n.a.: Optional questions, not included in the questionnaire.

QB5 How often do you go online or use the internet using the following devices? Percentage of children who answered *almost all the time, several times each day*, or *daily or almost daily*.

Base: All children 9–16 who use the internet.

Tabulka č. 1: Denní užívání různých zařízení v jednotlivých zemích, EU Kids online (EU Kids online, 2020)

V tabulce č. 1 je patrné, že mobilní telefony jsou dominantní formou připojení dětí na internet. Více než polovina dětí ze zkoumaných zemí hlásí používání chytrých telefonů denně nebo skoro denně, vícekrát za den nebo pořád (průměr = 57 %). Výsledky se liší od 39 % ve Slovenské republice do 71 % v Norsku.



Tabulka č. 2: Frekvence používání chytrých telefonů k přístupu na internet v jednotlivých zemích, používání chytrého telefonu vícekrát, každý den nebo stále k přístupu na internet podle věku, EU Kids online (EU Kids online, 2020)

Počty dětí, které jsou online na svých smartphonech, se liší od 35 % do 68 % u chlapců a od 45 % do 75 % u dívek. Věkové rozdíly jsou konzistentnější. Ve všech zemích se starší děti s větší pravděpodobností připojují k internetu z jejich smartphonu než mladší děti, což nejvíce kontrastuje mezi nejmladšími a nejstaršími jedinci (průměrně 45 % bodů rozdílu). Mezi 12 až 14letými se počty dětí, které se připojují denně ze smartphonu, liší mezi 42 % (Slovenská republika) a 84 % (Norsko). Používání smartphonu na připojení k internetu vícekrát denně je rozšířenější u 15 až 16letých, v rozmezí 56 % Slovenská republika a 93 % Norsko.

Čas strávený online

Odhad času, který děti tráví online, není snadný úkol. Jak již bylo uvedeno, mít smartphone „vždy po ruce“ znamená, že dětské používání internetu se stalo nepřetržitým a naplňujícím intervaly mezi každodenními činnostmi. Děti nyní mohou kontrolovat zprávy, oznámení nebo hledat informace kdekoli a kdykoli, takže je obtížné změřit přesný čas, který děti tráví online. Rostoucí počet aktivit, jako je sledování televize, se přesunul do online prostředí, ať už jde o služby SVOD (subscription video on demand, jako jsou Netflix, Amazon video, Apple TV), nebo YouTube. Děti nemusí vnímat čas strávený sledováním Netflixu jako čas strávený na internetu, čímž se časové odhady komplikují.

I když si uvědomujeme tato omezení, i přesto je třeba odhadnout strávený čas online. K dosažení daného cíle se EU kids online team dotazoval dětí, zda dokážou odhadnout, jak dlouho tráví čas na internetu v týdnu nebo o víkendu. Rozdělením na pracovní dnya na víkendy uznáváme odlišnou strukturu v životě většiny dětí během školních a mimo školních dnů. Je nicméně nutné uznat, že odhad využití času tímto způsobemje velmi nepřesný na individuální úrovni.

Ve studii EU Kids online 2010 se čas trávený online pohyboval od jedné hodiny (Španělsko), 2 hodin (Rumunsko) po 4 hodiny (Norsko). Dle poslední studie EU Kids online 2020 se čas strávený online téměř zdvojnásobil. Přibližný čas strávený denně online se liší mezi chlapci a dívkami velice málo (ve většině zemí je to pod 20 minut). Čas strávený online u 15 až 16letých je téměř dvojnásobný než online čas nejmladší kategorie. Mezi 3 hodinami na Slovensku po 4 a půl hodiny v Rusku, kdy u nejmladší kategorie je to od 74 minut (Švýcarsko) po téměř 3 hodiny (Norsko). Čas online u dětí 12 až 14 let se pohybuje mezi 2,5 hodinami (Německo) po zhruba 4 hodiny (Norsko).

7. Zahraniční data

Pro účely mé práce jsem se rozhodla detailně zabývat, a ve své práci představit, výzkumy a analýzy, které se zaměřovaly, respektive popisovaly návyky, názory, přístupy k používání mobilních zařízení rodiči a dětmi.

Pro srovnání jsem si vybrala tři ekonomicky vyspělé země – a to Českou republiku (jako člena EU, tedy země, u které lze aplikovat závěry evropských výzkumů a která se řídí přijatou a shora popsanou evropskou strategií v oblasti používaní mobilních technologií), Spojené státy americké a Velkou Británii, jako země s odlišnou právní úpravou, ale s velmi rozvinutou ekonomikou (Rob, M. a kol., 2018).

Výzkumný úkol, který byl prováděn ve Velké Británii (a podobně i ve Spojených státech amerických), si kladl za cíl zmapovat, jakou roli v životě rodiny hraje mobilní telefon. Na stejnou otázku odpovídali rodiče i děti a křížově se posuzovaly návyky a přístupy k používání mobilních telefonů (Robb, M. a kol., 2018).

Ve Velké Británii a Spojených státech amerických byly zkoumány především tyto okruhy (Robb, M. a kol., 2018):

Vliv užívání mobilních zařízení na běžný chod domácnosti

a) *Velká Británie*: dospělí i mladiství odpověděli, že používání mobilních zařízení narušuje rodinný život. Sedmdesát dva procent dospělých a 54 % mladistvých uvedlo, že mladiství byli vyrušeni mobilním zařízením alespoň jednou denně. Oproti tomu 50 % rodičů a 44 % mladistvých sdělilo, že rodiče byli vyrušení také alespoň jednou za den. Při zkoumání vlivu používání mobilních zařízení na další běžné rodinné činnosti bylo prokázáno, že obě skupiny se shodují, že nejvíce negativně je zasažena běžná rodinná konverzace a dále pak chování při konzumaci jídla.

Naopak tam, kde bylo používání moderních technologií hodnoceno pozitivně, bylo jejich používání při rodinném cestování a volnočasových aktivitách.

b) *USA*: většina amerických rodičů (54 %) odpověděla, že byli vyrušeni díky mobilnímu zařízení alespoň jednou denně (39 % dokonce uvedlo, že byli vyrušeni opakovaně). Téměř dvě třetiny rodičů (69 %) uvedly, že mají pocit, že jejich děti byly vyrušeny mobily jednou denně, 57 % dokonce uvedlo, že to bylo vícekrát.

Zda je užívání mobilního telefonu důvodem pro rodinné rozepře

Používání mobilních zařízení se zařazuje mezi další stresové faktory v rodinných vztazích.

a) *Velká Británie*: více než 22 % rodičů a 20 % mladistvých uvedlo, že užívání mobilních zařízení je každodenní příčinou rodinného sporu. Velmi zajímavé bylo zjištění, že spor o používání mobilu, resp. četnosti jeho používání, se zařadil na třetí místo v tabulce důvodů vzniku sporu mezi rodiči a dětmi, a to hned po „domácích pracích" a „chození do postele".

b) *USA*: 23 % dotázaných rodičů potvrdilo, že alespoň jedenkrát za den se se svým dítětem přou ohledně užívání mobilního zařízení, přesto výzkum potvrdil sestupnou tendenci tohoto typu konfliktu. Děti se tímto problémem příliš nezabývaly, více než 36 % naopak odpovědělo, že nikdy s rodiči nezahájily konflikt.

V obou zemích však výzkum shodně potvrdil, že většina dotázaných rodičů (v USA 55 %, ve Velké Británii dokonce 71 %) se nedomnívá, že užívání mobilních zařízení jejich dětmi narušuje jejich vzájemné vztahy, přesto se zvyšuje procento rodičů, kteří se domnívají o opaku (v USA jde o 23 % dotázaných rodičů, ve Velké Británii 15 %).

Zda přerůstá běžné používání mobilního zařízení v závislost

K této otázce ti, kteří prováděli výzkum, přistupovali nikoliv z medicinského hlediska, tedy k závislosti jako diagnóze, ale zaměřovali se na vnímání „přítomnosti" mobilních zařízení v běžném rodinném životě jejich uživatelů.

a) *Velká Británie*: téměř 46 % rodičů odpovědělo, že se cítí být závislými na mobilních zařízeních, přes 44 % se domnívá, že na nich tráví mnoho času. Ohledně svých dětí se přes 63 % rodičů domnívá, že jsou na mobilních telefonech závislí

a dokonce přes 65 % rodičů si myslí, že na nich jejich děti tráví více času, než je vhodné. Naopak 44 % mladistvých uvedlo, že jsou na mobilech závislí, 32 % odpovědělo, že na nich tráví mnoho času.
O svých rodičích se vyjádřili tak, že uvedli, že přes 35 % dětí si myslí, že rodiče jsou závislí, a 29 % z nich si myslí, že na mobilech tráví moc času.

b) *USA*: přestože si většina rodičů myslí, že není na svých mobilních zařízeních závislá, tak výzkum v roce 2019, oproti průzkumu z roku 2016, ukázal dvojciferný nárůst rodičů, kteří si to naopak myslí. Podíl se zvýšil z 27 % na 45 %. Stejnou změnu jde zaznamenat ve smýšlení rodičů o závislosti svých dětí, v roce 2019 se již přes 61 % rodičů domnívalo (oproti 59 % v roce 2016), že jejich děti užívají mobily moc často a stávají se závislými.

Děti ve Spojených státech v názoru na závislost svých rodičů uvedly, že se domnívají, že nejsou tak závislí, jak sami rodiče uvádějí (38 % si myslí, že jsou rodiče závislí). Sami o sobě si myslí totéž, jen 39 % si závislost přiznává (oproti 50 % v roce 2016).

Zda umíme odolat nutkání neustále kontrolovat naše mobilní zařízení

S tímto fenoménem se bohužel potkáváme dnes a denně – na ulicích, v prostředcích hromadné dopravy, při čekáních kdekoliv, dokonce někdy i při činnostech, kde je používání mobilních zařízení přímo zakázáno – jako je například při řízení automobilu. Lidé stále častěji berou do ruky své mobilní telefony a kontrolují jejich displej (Robb, M. a kol., 2018).

a) *Velká Británie*: zde výsledky ukázaly, že přes 70 % dětí i rodičů si zkontroluje své mobily do 30 minut od probuzení, určité procento (27 % dospělých, 48 % dětí) dokonce ihned po probuzení, 58 % rodičů (75 % dětí) si kontroluje svůj mobil v průběhu dne minimálně jednou za hodinu. Prokázalo se také, že přes 50 % účastníků výzkumu reaguje na maily a SMS okamžitě.

b) *USA*: výzkum ukázal, že rodiče a děti kontrolují v průběhu dne svoje mobilní zařízení skoro stejně často, u dětí však oproti předešlému výzkumu došlo k poklesu té skupiny, která kontroluje svůj mobil velmi intenzivně. Obecně se ukázalo, že 89

% dětí kontroluje svůj displej několikrát za den, z toho 43 % několikrát za hodinu, 26 % jednou za hodinu, 20 % 3 až 4 x za den. Rodiče prokazovali téměř shodné hodnoty.

Vnímání pozitiva při používání mobilního telefonu

V úvodu své práce, jakož i v následujících kapitolách, jsem se pokusila shrnout pozitivní přínosy moderních digitálních technologií, jak pro celou společnost, tak i pro usnadnění každodenního života jedinců.

a) *Velká Británie*: anketa ukázala, že přes 65 % dotázaných si pozitiva nových technologií uvědomuje, na první místo řadí zvyšování technické dovednosti (65 %), pomoc při volnočasových aktivitách (53 %), pomoc při vzdělávání (51 %). Překvapivé bylo, že přínosy obecně, i v jednotlivých kategoriích, oceňovalo stejné procento, jak ve skupině dospělých, tak ve skupině dětí.

b) *USA*: dotazník, který byl předkládán ve Spojených státech, v sobě tuto otázku nezahrnoval. Z jiných zdrojů, které analyzovaly chování mladých skupin, však vyplynulo, že velká část mladé generace tvrdí, že jim moderní technologie umožňují vstup na sociální sítě, a ty pak pomáhají s kreativitou. Rozvíjejí jejich potenciál, emoce, někteří uživatelé dokonce využívají sociální sítě k sebereflexi.

Závěr

Výzkum prokázal, že vliv mobilních zařízení na náš denní život se neliší země od země, kultura od kultury, ale vykazuje celosvětově stejné výsledky. Prokazuje se tak, že technologický pokrok se nedá zastavit, a je naopak potřeba mu lépe porozumět a pokračovat ve výzkumu, jehož výsledky by mohly pomoci hledat rovnováhu mezi jeho pozitivním přínosem na straně jedné, a naopak negativními vlivy na straně druhé.

Praktická část

8. Metodologie

8.1 Výzkumný záměr

Výzkumným záměrem je zjistit validitu dotazníku SAS-SV, resp. ověřit, zda cílová skupina respondentů rozumí všem jeho částem tak, jak je sestrojen. Deseti otázkový dotazník budu ověřovat na základě rozhovorů s respondenty, kteří budou odpovídat na otázky z již zmíněného dotazníku. Rozhovory s respondenty budou vedeny osobně či přes online platformu. Respondenti budou otázky číst nahlas, budou instruováni, aby nahlas říkali vše, co je k tomu napadá, jak otázce rozumí apod. Cílem je zjistit, zda tento dotazník odpovídá validností a zda opravdu funguje. V souvislosti s touto studií je to velice vhodné, protože při pochopení otázek může docházet k nepřesnostem, např. může u respondentů docházet k jakémusi mentálnímu rozdělování používání chytrého telefonu pro práci, volný čas apod. Je třeba celkově ověřit porozumění a měřené koncepty.

8.2 Výzkumná metoda

Použitá metoda škály SAS-SV (dále jen „Studie“), byla vytvořena v roce 2013 korejskými psychology Min Kaon, Dia Ji Kim a Cho&Yang. Celkem deset otázek je hodnoceno šesti stupňovou Likertovou škálou skládající se z následujících možností: rozhodně nesouhlasím, nesouhlasím, částečně nesouhlasím, částečně souhlasím, souhlasím, rozhodně souhlasím. Dotazník byl posléze validován pro použití na korejské populaci za účelem ověření, zda respondenti užívají svůj chytrý telefon nadměrně (nezdravým způsobem). Škála byla později přeložena do tureckého, estonského, španělského, francouzského, italského, egyptského, indonéského a anglického jazyka. V těchto jazycích byla také validována. Jedním ze zmiňovaných cílů bakalářské práce bylo tuto skálu přeložit do českého jazyka a poprvé ji zkusit validovat v českém prostředí. Během psaní bakalářské práce byla však škála odborně validována, podílela jsem se tedy na následném kvalitativním ověření. Škála SAS-SV byla přeložena za pomoci odborných konzultací s Michaelou Slussareff, Ph.D., a odborníky z oboru psychologie. Finální zpětný překlad byl proveden odborným lingvistou.

Co je to validace?

Jedná se o ověření míry relevance měřicího nástroje. Tento krok je spojen s reliabilitou neboli spolehlivostí výzkumu. V této práci provádíme kvalitativní validaci dotazníku zaměřenou zejména na pochopení dotazníku a jeho otázek jednotlivými respondenty (Disman, 2020). Validovat se bude metodou „Think aloud".

Co je to metoda Think aloud?

V rámci tohoto postupu jsou respondenti vyzváni, aby přečetli otázku a následně nahlas sdělovali vše, co je v danou chvíli napadá. Tímto způsobem lze ověřit, zda respondenti chápou otázky správně, tedy tak, jak výzkumníci při sestrojování měřicího nástroje zamýšleli, a zda opravdu měří zamýšlené koncepty (Eger, Egerová, 2017)

8.3 Respondenti a sběr dat

Oslovení respondenti jsou ve věku 15 až 18 let. Respondenti budou osobně či přes online hovor (online platforma Zoomu či Teams) odpovídat na 10 otázkový dotazník. Otázky budou cíleny směrem k respondentům, kteří budou odpovídat, jak danému dotazníku rozumějí, zda je pro ně přínosný. Rozhovory budou probíhat metodou, „Think aloud method" neboli myšlením nahlas. Respondenti budou přemýšlet nahlas a o odpovědích si budeme následně povídat.

Sběr dat probíhal od října do listopadu 2021. Dotazníkového šetření se účastnilo 20 respondentů. Rozhovor s respondenty probíhal online i offline formou. Dvanáct respondentů bylo online a osm z nich offline. Každý respondent byl seznámen s informovaným souhlasem, který bude bezpečně uložen a jejich údaje nebudou nikde zveřejněny. Od informovaného souhlasu mohli kdykoliv odstoupit. V informovaném souhlasu je zmíněno, že naše rozhovory budou zaznamenány na audionahrávce, která nebude nikde přístupna. Bude použita pouze za účelem výzkumu bakalářské práce. Pokud byli s respondenty vedeny rozhovory online, byli seznámeni s instrukcemi pro konání rozhovorů a zároveň poučeni o informačním souhlasu, který po ukončení rozhovoru zasílali zpět. S respondenty, s nimiž proběhl rozhovor offline, bylo dopředu domluveno zaslání informačního souhlasu zpět po ukončení rozhovoru. Před každým započatým rozhovorem jim byly vysvětleny instrukce, které jim přiblíží, jak bude daný rozhovor a metoda dotazníku probíhat. Rozhovory celkově trvaly pět týdnů.

Osm respondentů bylo osloveno přes střední školu knižní kultury. Na základě předchozí dohody bylo domluveno zaslání informačních souhlasů jejich třídní učitelce. Následně mě mohli respondenti kontaktovat pro bližší vysvětlení souhlasu či jiných otázek. Po prostudování souhlasu byl domluven termín 9. listopadu 2021, kdy se provedly rozhovory osobně. Respondenti donesli podepsané informované souhlasy, následně jim byly přečteny instrukce před zahájením rozhovorů. Později samotný respondent odpovídal na deset otázek dotazníku SAS-SV.

Zbylých dvanáct respondentů bylo osloveno přes střední školu a gymnázium. Rozhovory byly provedeny online, konaly se na platformě Zoom. Před domluvenými rozhovory byl každému respondentovi zaslán informovaný souhlas, který si mohl prostudovat a případně se k němu vyjádřit. Po administraci byly jako u předchozích rozhovorů představeny instrukce potřebné pro uskutečnění našich rozhovorů.

Každý z respondentů je unikátní a výjimečný. Dokonce se dva respondenti vymykají z celé Likertovy škály. Dva výsledky jsou zajímavé tím, že jeden je na hraně, že bude mít v budoucnu možný risk k závislosti, a druhý se bodově dostal na 14 bodů, což je mimo hodnocení a stanovení si hranice výsledků Likertovy škály. Při rozhovorech byly respondentům kladeny doplňující dotazy, které budou zmíněny v metodologii. U některých respondentů budou klíčové pro zařazení do hranice Likertovy škály, pokud budou na hraně. Každý z respondentů měl i jiný průměrný čas, který strávil na svém smartphonu, začínalo se na 1 h. Mnoho respondentů mělo 3–4 h, někdy více. Jeden respondent se vymykal, byl na sebe pyšný, že dosáhl jednou na svůj průměrný čas, který byl až 19 h. Samozřejmě průměrný screen time se zvyšoval i v průběhu pandemie Covid 19, kdy museli být připojeni k online výuce a mohli mít smartphone stále u sebe.

8.3 Doplňující dotazy

Respondentům byly kladeny doplňující dotazy, které pomohly s lepším náhledem na řešenou
problematiku.
Doplňující otázky byly pokládány za účelem doplnění jejich odpovědí, jež by pomohly zkvalitnit výzkum. Zde zmíním důležité dotazy, které pomohly s výzkumem:
1. Jak vás ovlivnil Covid 19 s užíváním smartphonu?
2. Zkoušeli jste vypnout/zapnout oznámení na smartphonu?
3. Jsou ve vaší škole zakázané smartphony při výuce či nikoliv?
4. Jaký je váš průměrný screen time?
5. Měli jste někdy problém s nadměrným užíváním svého smartphonu?
6. Jak by vás ovlivnila situace, kdybyste byli bez svého smartphonu?
7. Dokázali byste být ve svého smartphonu?
8. Zkoušeli jste omezit užívat svůj smartphone často?
9. Dokázali byste být bez smartphonu přes noc?
10. Stanovili jste si časové limity na své smartphony?

Zde jsou uvedeny další otázky, které by mohly být použity u dalšího výzkumu:

1. Víte, že existuje smartphone addiction?
2. Říká Vám něco tato závislost?
3. Řešili jste tuto závislost ve škole nebo doma?
4. Víte, co je zkratka FOMO?
5. Jak vnímáte situaci doma? Používáte smartphony i u rodinných aktivit?
6. Znáte nějaké materiály, které jsou o smartphone addiction a problematic use?

8.4 Analýza

Po sběru dat a rozhovorech s respondenty jsem analyzovala výsledky dle Likertovy škály. Respondenty jsem si rozdělila dle věku, pohlaví a jestli rozhovor probíhal online či offline. Respondenty jsem si zanesla do dvou excelových tabulek, kde jsou přehledně vidět jejich odpovědi a jejich vypočítaná hodnota Likertovy škály. Výsledky odpovídají škále. Muži se stávají závislými, pokud překročí hranici 31 bodů, pokud je jejich bodové skóre mezi 22 až 31 body mohou mít v budoucnosti risk možné závislosti. Ženy se stávají závislými, pokud překročí hranici více než 33 bodů, pokud mají skóre 22 až 33 bodů, mohou mít v budoucnosti problémy.

V tabulce je vidět, že polovina respondentů se nachází na hranici závislosti až na jednoho, který se vymyká z celé Likertovy škály. Tři respondenti mají výsledky (26, 31 a 30 bodů), tím pádem spadají do kategorie vzniku možné závislosti. Třináct respondentů je v míře závislosti, překračují bodovou hodnotu 31 a 33 bodů. Jejich výsledky jsou 46, 43, 42, 40, 39, 37, 36 bodů. Záleží i na typologii respondentů, např. jak se zrovna v daný den cítí atd. Rozhodně rozhodovalo i ovlivňování výsledků, zda jsou rozhovory vedeny online či offline. Respondenti otázkám z dotazníku rozuměli a dotazník jim přišel jednoduchý. U odpovědí respondentů nám pomohly i doplňující dotazy.

respondent č.1	MUŽ	15	3 myslím spíš na člověka než na telefon	2	4 je to občas distrakce	2	5 slouží k usnadnění komunikace ale vydržel bych to asi
respondent č.2	ŽENA	17	5 myslím na něj spíš, když čekám až mi někdo napíše nebo zavolá	2 stíhám , a zároveň si plánuji na smartphonu , nekdy prokrastinuju	2 záleží na situaci a na míste, na chalupě ne	4 místo krku nebo zápěstí mě občas bolí malíček když smartphone držím dlouho	2 spíš se bojím že mi neco unikne
respondent č.3	ŽENA	15	2 myslím na něj,když mi někdo napsal	4 jedná se spíš o prokrastinaci na tik-toku	2	2 cítím bolest malíčku	5 nezvládla bych být bez něj ale u rodinnych situací ho odkládám
respondent č.4	MUŽ	17	4 nemyslím vyloženě na můj smartphone	4 občas se na něm zaseknu	1 nesmí se používat, u distanční výuky je to jiné	4 necítím zápěstí ale krk	3 první týdny težké ale pak bych si snad zvyknul
respondent č.5	MUŽ	16	3 nemyslím přímo na smartphone	5 nestíhám spíš když koukám na netfix na televizy	1 nesmíme používat	1 necítím žádnou bolest	2 zvládl bych, ale ze začátku by to nebylo příjemné
respondent č.6	ŽENA	17	6 jsem nervózní když ho nemám u sebe	5 je to těžké ale dokážu ho dát stranou	1 nesmíme používat	1 necítím žádnou bolest	5 nezvládla bych být bez něj ale na táboře to zvládnu protože jsem zaměstnána
respondent č.7	ŽENA	17	5 čtu si zprávy a co se děje kolem mě	4 jak kdy, jak se mi chce	5 mám ho na stole	4 nekdy mě bolí krk	2 zvládla bych to ale první měsíc bych se musela hodně nutit
respondent č.8	ŽENA	17	2 nevyrůstala jsem se smartphonem,ale navykla jsem si na něj	5 prokrastinuju	5 mám ho ztišený v tašce ale občas mě vyrušuje	4 občas mě bolí krk ale myslím si že to je spíš z hrbení	5 na určitý čas ok, záleží taky na místě a situaci.
respondent č.9	ŽENA	17	4 záleží co delám, myslím spíš na člověka než na telefon	2 nemyslím že mě to nějak ovlivnuje	4 záleží na výkladu učitele, když je to nudné tak jsem víc na svém smartphonu	1 nevšimla jsem si ničeho	4
respondent č.10	ŽENA	17	5 celkem často, ale spíš z pohledu že mi ho někdo ukradl	4 prokrastinuju	4 Jsem často unavená a tak se nesoustředím, místo toho jdu na svůj smartphone	5 cítím bolesti krku	4 v současné době to je větší problém než před rokem, dokázala jsem být 4 měsíce bez
respondent č.11	MUŽ	16	4 nechápu otázku	5 je to pro mě problém a nestíhám	2 nestává se mi to, nepoužívám	2 necítím	5 je potřeba na placení, vyhledání spojů, map atd.
respondent č.12	ŽENA	16	4 jsem nervózní, když se mi vybije	3 záleží na důležitosti úkolu	3 nesmíme mít u sebe	5 cítím bolesti krku	4 na dovolené nepoužívam
respondent č.13	MUŽ	16	3 v momentu, když chci tak ho používám	5 záleží na úkolech, když me baví tak ho delám když ne tak jsem na smartphonu	4 záleží na hodine	4 cítím bolesti krku počas cestování když používám svůj smartphone	6 na táboře se bez nej obejdu ale v současný době bych bez nej nemohl být
respondent č.14	ŽENA	15	1 myslím spíš na to co na něm je než ne něj	6 spíš věci skrze smartphone	2 dokážu se zabavit i bez smartphonu	4 Myslím, že to je spíš ze sezení u počítače	4 dokážu být bez něj ale konstantně kontroluju notifikace
respondent č.15	MUŽ	15	1 moc ho nepoužívám	1 občas sleduju youtube, ale ne na úkor svých povinností	1 nesmíme ho používat, jen na vyhledávaní zadané učitelem	1 nemám s tímto problém	1 určite bych to zvádl
respondent č.16	ŽENA	16	4 záleží na situaci	4 záleží na úkolech a občas prokrastinuju	3 spíš ne, když se nudím jo	2 bolest necítím a pokud začnu tak svůj smartphone přestanu používat	4 bylo by to težké ale zvládla bych to
respondent č.17	ŽENA	17	4 myslím,že deti mého věku na své smartphony hodně myslí	5 týka se to úplně každého	4 nesmíme používat	2	4 zvládla bych to ale první měsíc bych se musela hodně nutit
respondent č.18	MUŽ	15	3 spíš v MHD,abych ho neztratil nebo ho někdo neodcizil	2 není to pravda, škola vždy před zábavou	2 mám telefon v tašce	2 nepocituju žádnou bolest	4 jaden den bych zvládl ale pak by to začalo být obtížné
respondent č.19	MUŽ	16	4 záleží na situaci	4 snažím se na něm netrávit hodně času	4 o přestávce ano, počas hodin ne	2 nepocituju žádnou bolest	5 nezvládl bych to
respondent č.20	ŽENA	17	3 ve smyslu času	5 sice prokrastinuji,ale stíhám	4 záleží na učiteli	2 nepocituju žádnou bolest	5 nezvládla bych to

Tabulka č. 3: Vyhodnocení výsledků dotazníku metodou Think aloud

Otázka č6	Otázka č7	Otázka č8	Otázka č9	Otázka č10	score
4	3	3	4	4	34
	nemít smartphone by byla nevýhoda	mám omezení, čekám spíš až mi někdo napíše	záleží na situaci a okolnostech	čím jsem starší tím používám smartphone míň	
4	5	4	5	2	35
zvážila bych klady a zápory	pravidelně kontroluji	s rodinou nepoužívám	užívám často ale dokáži být u toho produktivní	přátelé ho používají víc než já	
4	5	4	5	4	37
spíš jsem nervozní když nevím kde smartphone mám	umožnuje víc věcí	záleží na tématu konverzace	používaním se čas pro mě protahuje	50:50 někdy to slyším	
5	2	2	2	4	31
bývám netrpělivý a podrážděný	asi bych se vrátil k tlačítkovému		používam jenom Discord a facebook minimálně	zdůrazňují mi to rodiče ale já si to nevšímam	
1	4	2	5	2	28
necítím se tak	můžu být propojen se světem	kontroluju co delají moji kamarádi	sociální sítě	spíš si to všímám u mého bratra	
4	4	4	5	1	38
	komunikaci je potřeba	záleží o koho se jedná nebo o jakou skupinu se jedná	ale zkpouším to omezovat vypínáním	občas mě srovnávají s bratrem	
2	6	4	6	2	40
necítím	svého telefou se nevzdám kvůli komunikaci	docela často si kontroluji zprávy	překračuju svůj limit a jsem tam o hodně déle než jsem zamýšlela	nikdo mi to neříká	
2	5	5	4	5	42
vím kde je i když ho nemám v ruce	ovlivní mě to, využívám ho často a nevzdala bych se ho, ale dokážu si to představit		o víkendu více, přes týden méně	říka mi to máma nebo prarodiče	
4	5	4	5	1	34
záleží jestli delám uspokojující činnost, jinak jsem na smartphonu	ovlivnuje mě to a používám ho více než počitač		vypla bych když by se mě konverzace netýkala	nikdo mi to neříká	
5	5	4	2	5	43
používám , pomáha mi zbavit se nejakých lidí	je to součástí mého života	moje okolí se často dívá tak mám nutkání se podívat taky	nedávám si omezení	říkala mi to máma	
2	4	4	5	6	39
nestalo se mi to	je možnost komunikace a např, zavolámí záchranky atd.	používam messenger	strávím hodně času na youtube	říká mi to máma a zabavuje mi telefon když neudelám co mám	
2	4	5	4	2	38
nosím ho spíše v tašce	chtěla bych omezit čas strávený na sociálních sítích	neustále kontroluji svůj smartphone	záleží na účelu a situaci používání	říkam to spíš svému okolí	
2	6	6	5	5	48
jsem spíš podrážděný a netrpělivý když ho nemůžu najít	nevzdám se svého smartphonu	kontroluju své notifikace a skupiny	nepánuju omezovat	říkají mi to moji rodiči	
4	4	5	6	3	39
když je vybitej nebo když se nudím	zkoušim ho odkládat, nebo být zaměstnaná abych na něm nebyla	čtu si školní skupinu nebo prohlížím Instagram	určite ano	bylo mi řečeno a dávám si sama pozor aby se to neopakovalo	
2	2	2	2	1	14
když je vybitý nebo ho nemám v ruce neovlivnuje mě to	dokázal bych se ho vzdát	mám ztlumená upozornení a nekontoluji to často	maximálně se koukám na youtube před spaním nebo hledám jízdní řády	nestalo se mi	
2	4	4	4	2	33
jen pokud bych ho ztratila	kdyby me žačal ovlivnovat negativně tak se ho vzdám	záleží na situaci	záleží na situaci, asi jo jak kdy	i když sem venku tak ho moc nevytahuji	
4	4	5	5	2	39
mám dobrý pocit kedy žo mám v ruce		kontroluji když čekám na odpověď	ne sociální sítě ale youtube	spíš bratr	
2	5	4	4	2	30
telefon mám v kapse	je to výhodné	záleží na situaci a o co se jedná	nemám stanoven čas	nikdo mi to ještě neřekl	
4	4	4	5	4	40
záleží na situaci	pořádame výzvy jak např. týden bez instagramu nebo messengeru	odvíjí se od situace	čas běží rychleji když jsem na telefonu	všimla jsem si to sám ale nikdo mi to nefekl	
4	3	4	4	3	37
záleží co delám	potřebuji ho dost	je to zvyk, hlavně instagram	určitě se to stává	neřekla bych	

Tabulka č.4: Vyhodnocení výsledků dotazníku metodou Think aloud

8.4.1 Omezení

Dotazník SAS.SV měl svá jistá omezení. Na validaci a šetření bylo osloveno pouze 20 respondentů, což je malý vzorek na zkoumání a řešení dané problematiky. I přes malý počet získaných respondentů jsem získala data potřebná pro ověření validace dotazníku. Data nám ukázala, že dotazník funguje.

Zpočátku bylo i omezení kontaktovat 20 respondentů a domluvit si s nimi termín konání rozhovorů. Respondentům se, museli pokládat doplňující dotazy, které pomohly upřesnit jejich pohled na otázky dotazníku. Respondenti občas vnímali dotazník jako jednoduchý, ale přesto by určité otázky změnili nebo poupravili. Určité otázky respondentům chyběly.

8.4.2 Obecná doporučení

Z celého dotazníkového šetření vyplývá, že dotazníku respondenti rozumí a je pro ně srozumitelný. Jednotlivé otázky jsou mezi respondenty jednoduché a neměnili by je. Pro jednu respondentku je jedna otázka až trochu filozofická: „Okolo otázky je mnoho faktorů, které ji ovlivňují, případně se dá otázka specifikovat jinak.“ S jednou otázkou mi respondenti odpověděli, že jsou jistá omezení, která nejsou v dotazníku zmíněna. Nejčastější odpovědí respondentů byla odpověď: „Nedokázal/a bych být bez svého smartphonu déle jak den.“ Někdo by zvládl být déle bez smartphonu, ale zpočátku by to bylo pro všechny náročné. Každý respondent otázky vnímal jinak, proto jsou všechny odpovědi unikátní a odlišné. V mnoha odpovědích se určití respondenti velmi často shodují, např. „Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit při výuce, když plníme úkoly nebo pracujeme.“ U zmíněné otázky dotazníku, jsem se zeptala doplňujícím dotazem: „Máte ve škole povolené smartphony či nikoliv?“ Polovina respondentů sdělila, že je mají zakázané nebo je mají mít schované v tašce a mohou je použít až o přestávce. I přesto jsou v mém výzkumu jedinci, co se vymykají a smartphony v hodině občas využívají (za účelem překladače), ale někdy se odkloní a spadnou ke sledování sociálních sítí. U otázky: Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoliv značně ovlivňuje můj každodenní život, uvedla většina respondentů, že by se svého smartphonu nevzdala. Ptáme se, proč by se nevzdali? Protože i přes jistá omezení jim smartphony ulehčují mnoho věcí a je to s nimi jednodušší nežli předtím. Z odpovědí je zřejmé, že jistí respondenti by bez svého smartphonu dokázali vydržet nebo by přešli zpět na tlačítkové telefony. Přesto tři respondenti navrhli úpravit pár otázek pro zkvalitnění dalšího výzkumu. Další zajímavé odpovědi jsou uvedeny v tabulce č. 3 (str. 37) a

v obrazové příloze, kde je shrnuta celá excelová tabulka s rozhovory respondentů. Jak jsem uvedla, hodnoty respondentů na základě Likertovy škály jsou přes hranice stanovených norem. Validace dotazníku SAS.SV se povedla a u určitých respondentů je vidět jejich problém s užíváním smartphonů.

Pro další šetření a výzkum bych doporučila doplnit další otázky, které se mohou týkat problematického užívání telefonu, např. Zda vědí, že existuje syndrom FOMO, jak přesněji mohou poznat svou závislost na smartphonu atd. Možná by nebylo špatné uvést či doporučit odborníky se kterými své problémy mohou rozebírat, a jak předejít problematickému užívání.
Ujistit je, že se nemusí bát o svých problémech mluvit. Každý vzorek respondentů je jiný, ale bylo by dobré, kdyby zkoušeli osobností výzvy, jako to zkusila jedna z mých respondentek. Sdělila mi, že to ve škole zkouší se svým profesorem. I lidé z jejího okolí, kteří mají větší problém, než ona to dokázali týden vydržet bez smartphonu. Bohužel po týdnu se vrátili zpět do běžného režimu. Proto by nebylo špatné jim doporučit vyzkoušení různých druhů výzev nebo omezení. Sice by to bylo asi zpočátku těžké, ale mohlo by se tak o pár procent předejít navyšování respondentů s problematickým užíváním. Ze současných zkušeností a různých pohledů na věc jsem zjistila, že největší problém je hlavně v rodinách. Nemusí se ten problém objevit u velkého vzorku rodin, ale bylo by vhodné začít problematiku řešit. Případně s tím seznámit vícero odborníku nebo pediatrů, a o dané problematice zjišťovat co nejvíce informací a dat. Do budoucna by se mohla problematika užívání smartphonů dostat do mezinárodní databáze ICD 11. Problematika užívání smartphonů se netýká pouze mládeže ve věku 15 až 18 let, ale i předškolní mládeže, proto by bylo dobré jim ukázat tradiční cestu, jak mohou trávit čas než být na svých smartphonech nebo tabletech. Doporučuji se dané problematice dále věnovat a odhalovat další problémy s ní spjaté.

9. Závěr

Bakalářská práce reflektuje a ověřuje škálu SAS.SV, která se užívá pro hodnocení problematiky smartphonů. Z dat nám vyplývá, že dotazníkové šetření SAS-SV funguje a respondenti všemu rozumějí. I přes jistá omezení a překážky se podařilo výzkum dokončit a analyzovat. Výsledky respondentů, které jsem uvedla výše, jsou katastrofální. Polovina respondentů má problémy s užíváním smartphonů až příliš. Pouze pět respondentů se vymyká z celého našeho vzorku. Bakalářská práce přinesla jasný přehled o situaci ohledně užívání smartphonů u věkové kategorie 15 až 18let.

Jelikož počet respondentů je docela nízký, stálo by za to se věnovat tomuto výzkumu ve větším měřítku, a to v rámci základních a středních škol, pokud by bylo možné, aby daný výzkum uskutečnili odborníci (např. psychologové, pedagogové...).

V současném porovnání českých a zahraničních dat jsou česká data docela zanedbatelná oproti výzkumům prováděným v zahraničí. Bylo by na místě sledování problematiky u nás v České republice, abychom mohli předvídat vývoj problematického užívání smartphonů u výše zmíněné věkové kategorie nebo mladších dětí.

Širší data by nám mohla poskytnout lepší náhled na současnou situaci, jelikož měnící se trendy a technologie mohou vést k negativním vlivům a dopadům více než doposud.

10. Seznam použité literatury

1. ATEINER-AIDAR, Catherine, 2014. The big disconnect: Protecting childhood and family relationship in the digital age. 1. Londýn: Harper Collins. ISBN 9780062082435. [cit. 2021-01-17]

2. AKIN, Ahmet, Yunus ALTUNDAĞ a Mehmet EMINTURAN. The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smart Phone Addiction Scale-short Form for Adolescent. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Turecko, 2014, **152** (152), 4, Pages 74–77, doi: https://doi.org/10.1016/j.sbspro. 2014.09.157, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814052240

3. Arthy CC., Effendy E., MM, Loebis B., Camellia V., Husanda MS., Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from Smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. Open access, Maced J. Med. Sci. 2019, 7(19):3235-9, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31949522/

4. BIK: Better internet for kids, 2021. BIK: Better internet for kids [online]. EU: EU – CEF [cit. 2021-01-17], dostupné z: https://www.betterinternetforkids.eu

5. BIK youth, 2021. BIK youth [online]. EU: EU – CEF: BIK [cit. 2021-01-17], dostupné z: https://www.bikyouth.eu

6. Better internet for kids – Insafe a Inhope, 2016. *Better internet for kids* [online]. EU: EU [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.betterinternetforkids.eu/policy/insafe-inhope

7. BERNARD, Ing. Jan, 2021. *Využití chytrých telefonů při vyučování na střední škole*. Brno. Závěrečná práce. [cit. 2021-07-16]. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta – Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Mazáčová, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/qvk16/Bernard_Jan_502818_ZP_2021.pdf

8. BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti*. 1. Praha: Grada publishing. ISBN 978_80-247-5311-9. [cit.2021-01-17]

9. BLINKA, Lukáš, Kateřina SKAŘUPOVÁ, Anna ŠEVČÍKOVÁ, Klaus WOFFLING, Kai. W. MULLER a Michael DREIER, 2014. Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? International Journal of public health, PubMed. **1**(1), 9. [online], [cit. 2021-04-18]. DOI 10.1007/s00038-014-0635-x,

Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/270004529_Excessive_internet_use_in_European_adolescents_What_determines_differences_in_severity

10. Centrum prevence virtuální komunikace, 2020. *Upol* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc [cit. 2021-01-17], dostupné z: https://veda.upol.cz/pracoviste/vyzkumna-pracoviste/centrum-prevence-rizikove-virtualni-komunikace/

11. Český učitel ve světě technologií, 2020. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.o2chytraskola.cz/clanek/61/cesky-ucitel-ve-svete-technologii/10818

12. České děti v kybersvětě, 2019. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.o2chytraskola.cz/clanek/38/ceske-deti-v-kybersvete/6924

13. DE PASQUALE, Concetta, Federica SCIACCA a Zira HICHY, 2017. Italian Validation of Smartphone Addiction Scale Short Version for Adolescents and Young Adults (SAS-SV). *Psychology*. Itálie, **8**(10), 9. ISSN Online: 2152-7199 ISSN Print: 2152-7180. doi:10.4236/psych.2017.810100, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=78277

14. Digital natives or native experts? Exploring how Norwegian children (aged 9–15) understand the internet, 2018. *ResearchGate* [online]. EU: LSE [cit. 2021-01-18], dostupnéz:https://www.researchgate.net/profile/Mads_Rehder2/publication/328739194_Digital_Natives_or_Naive_Experts_Exploring_how_Norwegian_children_aged_9-15_understand_the_Internet_EU_Kids_Online_2018/links/5c3f0ca9a6fdccd6b5b09926/Digital-Natives-or-Naive-Experts-Exploring-how-Norwegian-children-aged-9-15-understand-the-Internet-EU-Kids-Online-2018.pdf

15. DIHN, Thuy, Lorleen FARRUGIA, Brian O'NEIL, Sofie VANDONINCK a Anca VELICU, 2018. Internet Safety Helplines: Exploratory Study First Findings. *Safer internet* [online]. EU: EU kids online [cit. 2021-01-18]., dostupné z: https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Studien/EU_Kids_Online_Internet_20safety_20helplines.pdf

16. DISMAN, Miroslav, 2020. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 4. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-1966-8.

17. D. ELHAI, Jon, Robert D. DVORAK, Jason C. LEVINE a Brian J. HALL, 2016. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. **207**(207), 9, [online], [cit. 2021-04-18], DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030, dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032716303196

18. DUKE, Éilish a Christian MONTAG, 2017. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors reports* [online]. **3**(6), 90-95 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2352-8532. doi:https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002, dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159

19. E-bezpečí – Informace o projektu, 2009. *E-bezpečí* [online]. Pedagogická fakulta Palackého v Olomouci: Pedagogická fakulta [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu

20. E-bezpečí, 2020. *E-bezpečí* [online]. Pedagogická fakulta Palackého v Olomouci: Pedagogická fakulta [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz

21. EDVIN, Wahlström, 2017. Toddlers and interactive media: Interactimals, Smartphone powerd toys. *Digitala Vetenskapliga Arkivet*. Švédsko: Umeå University, Faculty of Science and Technology, Umeå Institute of Design., **1**(1), 67., dostupné z: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1106090/FULLTEXT01.pdf

22. EGER, Ludvík a Dana EGEROVÁ, 2017. *Základy metodologie výzkumu*. 2. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0735-4.

23. ELHAI, Jon D., Dmitri ROZGONJUK, Tour LUI a Haibo YANGA, 2020. Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*. **12**(262), 6. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026, [online], [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719309322

24. EU kids online IV., 2020. *Muni – Interdisciplinary research team on internet and society* [online]. Brno: Irtis Muni [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://irtis.muni.cz/euko

25. Evropský portál pro mládež (European youth portal), 2018. *Evropský portál pro mládež* [online]. EU: EU – oddělení pro komunikaci [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://europa.eu/youth/home_cs

26. EVA, Švidrnochová, 2018. *Nadužívání chytrých telefonu a internetu*. Olomouc. Magisterská diplomová práce. [cit. 2021-06-12]. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta – Katedra psychologie. Vedoucí práce Jan Šmahaj.

27. Fathalla MM., Egyptian validation of smartphone addcition csale short version for adolescents (SAS-SV). PERR., 2019, 7-10, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://eric.ed.gov/?id=EJ1250739

28. Fenomén Minecraft v českém prostředí, 2017. *E-bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta v Olomouci [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/minecraft-2017-vyzkum

29. FLORIÁNOVÁ, Jana, 2013. *Závislosti na mobilním telefonu u žáků na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce. Masarykova univerzita: Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Lenka Procházková. [cit.2021-01-18]

30. FRANČOVÁ, KAROLÍNA, 2020. *Moderní technologie a jejich vliv na zrak*. Praha. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12]. ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE FAKULTA BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ. Vedoucí práce Ing. Petr Písařík, Ph.D., dostupné z: https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/91864/FBMI-BP-2020-Francova-Karolina-prace.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

31. FREITAS, Donna, 2017. *The happiness efect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. 1. Spojené státy americké: New York: Oxford University press. ISBN 9780190239855. [cit. 2021-01-18]

32. FRYČOVÁ, Marie, 2017. *Možnosti rozvoje pohybových aktivit dítěte předškolního věku*. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12]. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Daniela Sedláčková, Ph.D., dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/93017/DPTX_2013_1_11210_0_380618_0_147555.pdf?sequence=1&isAllowed=y

33. HLUCHÁN, Martin, 2013. *Smartphone jako moderní prostředek studenta pro komunikaci*. Brno. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita – pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jan Válek, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/yjt4c/final.pdf

34. HOU, Yubo, Dan XIONG, Tonglin JIANG, Lily SONG a Qi WANG, 2019. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: journal of psychosocial research on cyberspace* [online]. Brno: MUNI FSS [cit. 2021-12-09], dostupné z: https://cyberpsychology.eu/article/view/11562

35. CHA, Seong- soo a Bo-kyung SEO, 2018. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open – Sage journals* [online]. **5**(1), 25, doi:10.1177/2055102918755046 [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102918755046

36. Children's Rights Committee, 2020. *Council of Europe* [online]. EU – Council of Europe: EU: (CDENF) [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.coe.int/en/web/children/cdenf

37. CHOTTOVÁ, Martina, 2013. *Užívání mobilních telefonů dětmi a jejich rodiči*. Olomouc. Magisterská práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra žurnalistiky. Vedoucí práce Mgr. Zdeněk Sloboda, dostupné z: https://theses.cz/id/fxpnpo/7605534

38. ICD-11 [online], 2019. Švýcarsko: ICD-11 [cit. 2021-04-22], dostupné z: https://icd.who.int/en

39. JANÍKOVÁ, Simona,

2020. Technologie musíme používat vědomě, říká digitální uklízečka. Pomáhá lidem dělat pořádek v mobilech i v hlavě. *Hospodářské noviny – archiv* [online]. Praha: Hospodářské noviny [cit. 2021-01-21], dostupné z: https://archiv.ihned.cz/c1-66848780-technologie-musime-pouzivat-vedome-rika-digitalni-uklizecka-pomaha-lidem-delat-poradek-v-mobilech-i-v-hlave

40. KARP, Harvey. 2002. The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer. New York: Random House, Inc., ISBN 978-0- 307-48580-9.

41. KONTRÍKOVÁ, Věra, Martina ČERNÍNOVA a David ŠMAHEL, 2015. BYL JEDNOU JEDEN TABLET: DĚTI (0–8) A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE: Kvalitativní studie Národní report – Česká republika. *Kvalitativní studie — Národní report*. Brno, **1**(1), 50. [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3115814/0-8 national_report_final_cz.pdf

42. KOPECKÝ, Kamil, 2017. Co je syndrom FoMo. *E-bezpečí* [online]. **2**(1), 14-16 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679, dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1229-co-je-syndrom-fomo

43. KOPECKÝ, Kamil, 2019. Mobilní telefon ve škole. *E-bezpečí* [online]. Olomouc: Masarykova univerzita: Pedagogická fakulta, **4**(2), 81–87 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679, dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/1693-tema-mobilni-telefon-ve-skole

44. KOPECKÝ, Kamil, 2011. Úvod do problematiky netolismu. E-bezpečí [online] [cit. 2019-02-27], dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevyspojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/331-uvod-do-problematiky-netolismu

45. Eliška, 2020. Mobilní telefon jako společník středoškoláka na domově mládeže. České Budějovice. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Teologická fakulta – katedra pedagogiky. Vedoucí práce PaedDr. Petr Baumann, Ph.D., dostupné z: https://theses.cz/id/z0whz1/DP_Kratochvilova_Eliska.pdf

46. KUBALA, Lukáš, 2019. Podle dánské studie chytrá zařízení negativně ovlivňují komunikaci mezi dětmi. *E-bezpečí* [online]. **4**(1), 87–94 [cit. 2021-01-18]. ISSN 2571-1679, dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/pohledem-vedy/1512-podle-danske-studie-chytra-zarizeni-negativne-ovlivnuji-komunikaci-mezi-detmi

47. KUBELOVÁ, Veronika a Lenka MALÍŘSKÁ, 2009. Potenciální závislost na mobilním telefonu. *Prevence úrazů, otrav a násilí* [online]. České Budějovice: Zdravotně-sociální fakulta, katedra sociální práce a sociální politiky, **1**(2), 3 [cit. 2021-01-18]. ISSN 1804-7858, dostupné z: http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/clanky/1~2009/45-potencialni-zavislost-na-mobilnim-telefonu

48. KVARDOVÁ, Nikol, Natália VALKOVIČOVÁ a David ŠMAHEL, 2019. Nová výzkumná zpráva: Má zákaz mobilů o přestávkách smysl? *MUNI: Interdisciplinary research team on internet and society* [online]. Brno, Irtis Muni: Masarykova univerzita: Irtis Muni [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://irtis.muni.cz/czech-section/clanky-pro-verejnost/nova-vyzkumna-zprava-ma-zakaz-mobilu-o-prestavkach-smysl

49. KWON, Min, Dai-jin KIM, Hyun CHO a Soo YANG, 2013. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. US national library of medicine, national institutes of health - *PlosOne* [online]. 8(12), doi:10.1371/journal.pone.0083558 [cit. 2021-01-17], dostupné z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/

50. KWON, Min, Dai-jin KIM, Hyun CHO a Soo YANG, 2013. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PlosOne* [online]. **8**(12), doi:10.1371/journal.pone.0083558 [cit. 2021-01- 17],dostupné z:https://journals.plos.org/plosone/article/authors?id=10.1371/journal.pone.0083558

51. Kwon M., Lee J-Y, Won Y-W., Park J-W, Min J-A, Hahn C. et. al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS), Plos One. 2013, 8(2),:e56936, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936

52. Lopez-Fernandez O., Short version of the Smartphone addiction scale adapted to spanish and french: Towards a cross cultural research in problematic mobile phone use. Addict Behav., 2017, 64:275-80, [cit.2021-04-21], dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26685805/

53. LUŠTINEC, Ondřej, 2015. *Mediální návyky předškolních dětí. Porovnání preferencí dívek a chlapců*, Praha. Rigorózní práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova, Fakultasociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky Katedra mediálních studií.Vedoucí práce prof. PhDr. Jan Jirák, Ph.D., dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/73673/150027727.pdf?sequence=1&isAllowed=y

54. MAREŠOVÁ, Dana, 2009. *MOBILNÍ TELEFON V ŽIVOTĚ DÍTĚTE*. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE Pedagogická fakulta Katedra školní a sociální pedagogiky – oddělení RV. Vedoucí práce PaedDr. Eva Marádová, CSc., dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/21060

55. METELMANN, Camilia, Bibiana METELMANN, Dorothea KOHNEN, et al., 2021. Smartphone-based dispatch of community first responders to out-of-hospital cardiac arrest - statements from an international consensus conference. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*. **29**(29), 9, [online], [cit.2021-05-01] dostupné z: https://link.springer.com/article/10.1186/s13049-021-00841-1

56. METODICKÉ DOKUMENTY (DOPORUČENÍ A POKYNY) – metodický pokyn k Netolismu, 2015. *MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny

57. Ministerstvo vnitra České republiky, 2020. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. Praha: MVČR [cit. 2021-01-19], dostupné z: https://www.mvcr.cz

58. Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027, 2019. *Vláda České republiky* [online]. Praha: Vláda České republiky [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019_2027-173695/

59. NEŠPOR, K., 2011. *Návykové chování a závislost*. 4. Praha: Portál, 176 s. ISBN 978-80-262-0189-2. [2021-01-18]

60. Netolismus, 2015. *E-bezpečí* [online]. Praha: E-bezpečí [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.netolismus.cz

61. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách, 2021. *NZIP – Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. Praha: MZČR – státní zdravotní ústav [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus

62. NĚMCOVÁ, Veronika, 2020. Děti online: Studie EU Kids Online 2020. *NPI – DigiKoalice*. **1**(1), 1., [online], [cit. 04-20-2021], dostupné z: https://digikoalice.cz/studie-eu-kids-online-2020/

63. NYTRA, Lubomír, 2020. *Netolismus, nové formy virtuálních závislostí u dětí*. Ostrava. Diplomová práce. Vysoká škola Bánská – technická univerzita Ostrava. vedoucí práce Hana Vykopalová [cit. 2021-01-18]

64. O2 chytrá škola: Bezpečně v digitálním světě, 2021. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.o2chytraskola.cz/?gclid=Cj0KCQiA8dH-BRD_ARIsAC24umakdIx3d9LxthpmmjEbN-82Of_q_D8p1vqbwyJUaRo9hblzdf_tRwaAqmuEALw_wcB

65. O'NEIL, Brian, 2017. Toddlers and Tech': Policy Implications for Families and Parenting in the Digital Age Digitising Early Childhood International Conference Edith Cowan University, Perth. *LSE* [online]. Edith Cowan University, Perth: EU kids: LSE [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/DigitisingEarlyChildhood.pdf

66. PAVLÍČEK, Antonín, 2010. *Nová média a sociální sítě*. 1. Praha: Oeconomica. ISBN978-80-245-1742-1. [cit.2021-01-18]

67. PRICE, Catherine, 2020. Jak se rozejít se svým telefonem. 1. Praha: Lux divina z.ú. ISBN 978-80-907617-1-1. [cit. 2021-06-12]

68. REŽNÁ, Petra, 2018. *Problematika rizikového používání mobilních telefonů u dětí*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Katedra sociální patologie a sociologie. Vedoucí práce PhDr. Václav Bělík, Ph.D., [cit. 04-20-2021], dostupné z: https://theses.cz/id/nirqkq/STAG87332.pdf

69. ROBB, Michael B., 2019. Screens and sleep (The new normal: parents, teens, screens,and sleep in United States). *Common Sense media* [online]. United States – San Francisco:CA: Common Sense Media [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states.pdf

70. ROBB, Michael, B., Willow BAY a Tina VENNEGAARD, 2018. The new normal: Parents, teens, and mobile devices in the United Kingdom. *USC: ANNENBERG — COMMON SENSE MEDIA STUDY* [online]. USA: San Francisco: CA: Common Sense media [cit. 2021-01-18], dostupné z: http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK_oct2018.pdf

71. Rodiče a rodičovství v digitální éře, 2018. *O2 chytrá škola* [online]. Praha: O2 chytrá škola [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.o2chytraskola.cz/clanek/18/rodice-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere/519

72. Rozgojuk D., Rosenvald V., Janno S., Taht K., Developing a shorter version of the Estonian smartphone addiction proneness scale. (E-SAPS18), Researchgate,Cyberpsychology, 2016, 10(4), [cit.2021-04-21], dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/312278637_Developing_a_shorter_version_of_the_Estonian_Smartphone_Addiction_Proneness_Scale_E-SAPS18

73. RIDEOUT, Victoria a Michael, B. ROBB, 2019. Social media, social life: Teens reveal their experiences. *Common Sense media* [online]. USA: San Francisco: CA: Common Sense [cit. 2021-01-18], dostupné z:https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_socialmediasociallife_executivesummary-final-release_3_lowres.pdf

74. RIDEOUT, Victoria a Michael, B. ROBB, 2020. The common sense census: Media useby kids age zero to eight. [cit. 2021-06-12] Common sense media. 1(1), 65., dostupné z: https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf?fbclid=IwAR2RiLbYK_bJQ6MtyRJ9YgZcn3BZWuxS0VyPZPceg7xDpPVeNM1TiYTuU1c#page12

77. Smarthone addiction, 2020. *HelpGuide* [online]. Spojené státy americké: HelpGuide [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm

76. SLAVÍKOVÁ, Lucie, 2016. *Děti a mobilní telefony*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova – Sociální vědy – Institut informačních studií a žurnalistiky. Vedoucí práce Mgr. Radim Wolák. [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/3621/BPTX_2011_2_11230_0_322612_0_125570.pdf?sequence=1&isAllowed=y

77. SMUTNÁ, Monika, 2017. *Ovlivňuje užívání tabletu/smartphonu v předškolním období gramoforiku dítěte středního školního věku?* Brno. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Josef Lukas, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/sfo10/Diplomova_prace_finalni.pdf

78. ŠANTOROVÁ, Kateřina, 2018. Chudoba a vyloučení na českých školách. Praha. Diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova – Evangelická teologická fakulta, vedoucí práce PhDr. Eva Křížková, PhD., dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/105921/120319631.pdf?sequence=1&isAllowed=y

79. ŠMAHEL, David, Tijana MILOSEVIC, Sonia LIVINGSTONE, Elisabeth STAKSRUD, Veronika KALMUS, Giovanna MASCHERONI, Pavel IZRAEL a Uwe HASEBRINK, 2019. Protecting Children's Data Online: Preliminary results of the EU Kids Online survey. *LSE – EU kids online* [online]. UK: EU kids online – LSE [cit. 2021-01-18], dostupné z: https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/news/press-releases/SID-2019-Press-Release.pdf

80. ŠMAHEL, David, 2003. Psychologie a internet. 6. Praha: Triton. ISBN 80-7254-360-1. [cit. 2021-06-12]

81. ŠMAHEL, D., H. MACHACKOVA, G. MASHERONI, L. DEDKOVA, Steksurd E., K. OLAFSSON, S. LIVINGSTONE a U. HASEBRINK, 2020. U Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU kids online*. **2020**(8), 156. doi:https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo [online], [cit. 04-20-2021], dostupné z: https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf

82. TERLOVÁ, Eliška, 2019. *Vybrané psychologické aspekty netolismu*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita – Pedagogická fakulta. Vedoucí práce RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D., [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://is.muni.cz/th/nnty7/Bakalarska_prace_-_Vybrane_psychologicke_aspekty_netolismu.pdf

83. TROUPOVÁ, Miriam, 2008. Psychosociální dopady používání mobilních telefonů u dětí ve věku do 12 let. *Prevence úrazů, otrav anásilí*. **2014**(2), 12. ISSN 1804-7858. [cit. 2021-04-29], dostupné z: http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-a-nasili/clanky/2~2008/23-psychosocialni-dopady- pouzivani-mobilnich-telefonu-u-deti-ve-veku-do-12-let

84. TWENGE, Jean M. a W., Keith CAMPBELL, 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medical reports[online]. **12**(12), 271-283 [cit. 2021-01-17], dostupné z:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827

85. VAŠÍČKOVÁ, Martina, 2018. *Děti předškolního věku a digitální technologie*. Brno. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] MASARYKOVA UNIVERZITA – Pedagogická fakulta Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/ijr4s/Vasickova_text_prace_3.pdf

86. VÁVRA, Lukáš, 2014. *Fenomén smartphone v každodennosti středoškolských studentů*. Praha. Bakalářská práce. [cit. 2021-06-12] Univerzita Karlova – Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce doc. Ing. Karel Müller, CSc., dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70151/130138924.pdf?sequence=1

87. VORUDA, Radek, 2016. *Využití mobilních zařízení při výuce*. České Budějovice. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita [Pedagogická fakulta], Katedra informatiky. Vedoucí práce Mgr. Václav Šimandl, Ph.D., [cit. 2021-04-29], dostupné z: https://theses.cz/id/h952va/22206918

88. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci – 2020, 2020. Český statistický úřad [online]. Praha: Český statistický úřad [cit. 2021-7-16], dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/3-pouzivani-internetu-jednotlivci

89. ŽÁDNÍKOVÁ, Zdena, 2016. *Využívání informačních a komunikačních technologií dětmi předškolního věku*. Brno. Bakalářská diplomová práce. [cit. 2021-06-12] Masarykova univerzita Filozofická fakulta Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Mgr. Kateřina Trnková, Ph.D., dostupné z: https://is.muni.cz/th/vqew4/Bakalarska_prace_Zadnikova.pdf

11.Seznam příloh

11.1 Dotazník SAS-SV v anglickém jazyce

Appendix 1. English Version of SAS-SV

Items		Strongly disagree	Disagree	Weakly disagree	Weakly agree	Agree	Strongly agree
1	Missing planned work due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
2	Having a hard time concentrating in class, while doing assignments, or while working due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
3	Feeling pain in the wrists or at the back of the neck while using a smartphone	1	2	3	4	5	6
4	Won't be able to stand not having a smartphone	1	2	3	4	5	6
5	Feeling impatient and fretful when I am not holding my smartphone	1	2	3	4	5	6
6	Having my smartphone in my mind even when I am not using it	1	2	3	4	5	6
7	I will never give up using my smartphone even when my daily life is already greatly affected by it.	1	2	3	4	5	6
8	Constantly checking my smartphone so as not to miss conversations between other people on Twitter or Facebook	1	2	3	4	5	6
9	Using my smartphone longer than I had intended	1	2	3	4	5	6
10	The people around me tell me that I use my smartphone too much.	1	2	3	4	5	6

11.2 Dotazník SAS-SV – český překlad

Dotazník obsahuje deset otázek a šest možností odpovědí.

1. Nestíhám plnit naplánované úkoly kvůli svým aktivitám na smartphonu.
   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

2. Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit ve výuce, když plníme úkoly nebo pracujeme.

   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím rozhodně

souhlasím

3. Při používání smartphonu cítím bolest v zápěstí nebo na zadní straně krku.

   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

4. Nezvládl(a) bych být bez svého smartphonu.
   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

5. Cítím se netrpělivý(á) a podrážděný(á), když nemám v ruce svůj smartphone.
   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

6. Myslím na svůj smartphone, i když ho nepoužívám.
   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím částečně

nesouhlasímčástečně

souhlasím souhlasím

rozhodně souhlasím

7. Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoli značně ovlivňuje můj každodenní život.

   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

8. Neustále kontroluji svůj smartphone, abych nepřišel(a) o konverzaci jiných osob na sociálních sítích.

   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

9. Když jsem na smartphonu, strávím na něm více času, než jsem zamýšlel(a).

   Odpovědi:

   rozhodně nesouhlasím

   nesouhlasím

   částečně nesouhlasím

   částečně souhlasím

   souhlasím

   rozhodně souhlasím

10. Lidé z mého okolí, říkají, že používám svůj smartphone příliš.
Odpovědi:

rozhodně nesouhlasím

nesouhlasím

částečně nesouhlasím

částečně souhlasím

souhlasím

rozhodně souhlasím

12.Obrazová příloha

Obrázek číslo 1.

Česká republika

Tabulka 3.2: Osoby v ČR používající chytrý telefon - vývoj v letech 2018 - 2020

%[1]

	2018	2019	2020
Celkem 16+	**63,1**	**69,6**	**72,6**
Pohlaví			
Muži 16+	64,5	71,3	73,3
Ženy 16+	61,7	68,0	71,9
Věková skupina			
16–24 let	94,8	98,6	97,9
25–34 let	92,1	94,8	96,9
35–44 let	85,9	91,2	93,5
45–54 let	73,8	81,5	87,3
55–64 let	43,5	60,4	65,4
65–74 let	20,6	27,6	32,7
75+	4,2	7,5	8,6
Vzdělání (25-64 let)			
Základní	49,7	53,6	62,0
SŠ bez maturity	62,6	73,6	80,0
SŠ s maturitou/VOŠ	82,4	88,3	91,5
Vysokoškolské	89,9	95,5	94,1

[1] Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické sk

Zdroj: Český statistický úřad, 2020

Obrázek číslo 2.

Česká republika

Tabulka 3.4: Osoby v ČR používající chytrý telefon, 2020

	Celkem			Ke stahování aplikací			Ke stahování placených aplikací		
	v tis.	%[1]	%[2]	v tis.	%[1]	%[3]	v tis.	%[1]	%[3]
Celkem 16+	**6 379,1**	**72,6**	**73,5**	**3 319,5**	**37,8**	**52,0**	**395,4**	**4,5**	**6,2**
Pohlaví									
Muži 16+	3 134,8	73,3	74,3	1 826,6	42,7	58,3	275,3	6,4	8,8
Ženy 16+	3 244,4	71,9	72,7	1 492,8	33,1	46,0	120,1	2,7	3,7
Věková skupina									
16–24 let	840,9	97,9	98,8	670,6	78,1	79,7	63,9	7,4	7,6
25–34 let	1 307,3	96,9	97,6	838,1	62,1	64,1	133,3	9,9	10,2
35–44 let	1 553,2	93,5	93,7	886,3	53,4	57,1	100,5	6,1	6,5
45–54 let	1 341,5	87,3	87,8	550,0	35,8	41,0	58,4	3,8	4,4
55–64 let	848,9	65,4	65,9	278,2	21,4	32,8	27,1	2,1	3,2
65–74 let	417,2	32,7	33,0	88,2	6,9	21,1	12,2	1,0	2,9
75+	70,1	8,6	9,3	8,2	1,0	11,7	-	-	-
Vzdělání (25-64 let)									
Základní	203,2	62,0	65,2	71,5	21,8	35,2	4,8	1,5	2,4
SŠ bez maturity	1 629,9	80,0	80,3	655,3	32,2	40,2	52,0	2,6	3,2
SŠ s maturitou/VOŠ	1 961,7	91,5	91,7	1 002,5	46,8	51,1	131,5	6,1	6,7
Vysokoškolské	1 256,2	94,1	94,2	823,2	61,7	65,5	130,9	9,8	10,4
Ekonomická aktivita (16+)									
Zaměstnaní	4 475,7	89,6	89,8	2 334,8	46,8	52,2	303,8	6,1	6,8
Nezaměstnaní	125,0	71,0	72,0	65,6	37,3	.	3,5	2,0	2,8
Ženy v domácnosti*	371,9	94,8	95,4	196,7	50,1	52,9	14,0	3,6	3,8
Studenti	689,8	99,3	99,3	572,8	82,5	83,0	58,7	8,5	8,5
Starobní důchodci	596,0	25,8	26,6	104,2	4,5	17,5	12,3	0,5	2,1
Invalidní důchodci	120,8	54,8	60,9	45,3	20,6	.	3,1	1,4	2,5

[1] Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické skupině
[2] Podíl z osob v dané socio-demografické skupině, které používají mobilní telefon
[3] Podíl z osob v dané socio-demografické skupině, které používají chytrý mobilní telefon
* Zahrnuje i ženy (popř. muže) na rodičovské či mateřské dovolené
Zdroj: Český statistický úřad, 2020

Data dotazníku dle Likertovy škály.

Jméno respondenta	pohlaví	Věk	Otázka č1	Otázka č2	Otázka č3	otázka č4	Otázka č5	Otázka č6	Otázka č7	Otázka č8	Otázka č9	Otázka č10	score
Jaromír.K	MUŽ	15	3	2	4	2	5	4	3	3	4	4	34
Alena J.	ŽENA	17	5	2	2	4	2	4	5	4	5	2	35
Lucie R.	ŽENA	15	2	4	2	2	5	4	5	4	5	4	37
Antonín V.	MUŽ	17	4	4	1	4	3	5	2	2	2	4	31
Radek P.	MUŽ	16	3	5	1	1	2	1	4	2	5	2	26
Zdeňka T.	ŽENA	17	6	5	1	1	5	4	4	4	5	1	36
Eva S.	ŽENA	17	5	4	5	4	2	2	6	4	6	2	40
Miroslava L.	ŽENA	17	2	5	5	4	5	2	5	5	4	5	42
Marcela V.	ŽENA	17	4	2	4	1	4	4	5	4	5	1	34
Natálie H.	ŽENA	16	5	4	4	5	4	5	5	4	2	5	43
Josef K.	MUŽ	16	4	5	2	2	5	2	4	4	5	6	39
Jitka S.	ŽENA	16	4	3	3	5	4	2	4	5	4	2	36
Jakub S.	MUŽ	15	3	5	4	4	6	2	6	6	5	5	46
Soňa S.	ŽENA	15	1	6	2	4	4	4	4	5	6	3	39
Jiří P.	MUŽ	16	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14
Karolína R.	ŽENA	17	4	4	3	2	4	2	4	4	4	2	33
Anežka F.	ŽENA	15	4	5	4	2	4	4	4	5	5	2	39
David V.	MUŽ	15	3	2	2	2	4	2	5	4	4	2	30
Jaroslav H.	MUŽ	16	4	4	4	2	5	4	4	4	5	4	40
Anežka M.	ŽENA	17	3	5	4	2	5	4	3	4	4	3	37

Tabulka č. 4: Vyhodnocení výsledků dotazníku metodou Likertovy škály

Data dotazníku jsou rozdělena na dvě části.

Jméno respondenta	pohlaví	Věk	Otázka č1	Otázka č2	Otázka č3	otázka č4	Otázka č5
			3	2	4	2	5
Jaromír.K	MUŽ	15	myslím spíš na člověka než na telefon		je to občas distrakce		slouží k usnadnení komunikace ale vydržel bych to asi
			5	2	2	4	2
Alena J.	ŽENA	17	myslím na něj spíš, když čekám až mi někdo napíše nebo zavolá	stíhám , a zároveň si plánuji na smartphonu , nekdy prokrastinuju	záleží na situaci a na místě, na chalupě ne	místo krku nebo zápěstí mě občas bolí malíček když smartphone držím dlouho	spíš se bojím že mi neco unikne
			2	4	2	2	5
Lucie R.	ŽENA	15	myslím na něj,když mi někdo napsal	jedná se spíš o prokrastinaci na tik-toku		cítím bolest malíčku	nezvládla bych být bez něj ale u rodinnych situací ho odkládám
			4	4	1	4	3
Antonín V.	MUŽ	17	nemyslím vyloženě na můj smartphone	občas se na něm zaseknu	nesmí se používat, u distanční výuky je to jiné	necítím zápěstí ale krk	první týdny težké ale pak bych si snad zvyknul
			3	5	1	1	2
Radek P.	MUŽ	16	nemyslím přímo na smartphone	nestíhám spíš když koukám na netfix na televizy	nesmíme používat	necítím žádnou bolest	zvládl bych, ale ze začátku by to nebylo příjemné
			6	5	1	1	5
Zdeňka T.	ŽENA	17	jsem nervózní když ho nemám u sebe	je to těžké ale dokážu ho dát stranou	nesmíme používat	necítím žádnou bolest	nezvládla bych být bez něj ale na táboře to zvládnu protože jsem zaměstnána
			5	4	5	4	2
Eva S.	ŽENA	17	čtu si zprávy a co se děje kolem mě	jak kdy, jak se mi chce	mám ho na stole	nekdy mě bolí krk	zvládla bych to ale první měsíc bych se musela hodně nutit
			2	5	5	4	5
Miroslava L.	ŽENA	17	nevyrůstala jsem se smartphonem,ale navykla jsem si na něj	prokrastinuju	mám ho ztišený v tašce ale občas mě vyrušuje	občas mě bolí krk ale myslím si že to je spíš z hrbení	na určitý čas ok, záleží taky na místě a situaci.
			4	2	4	1	4
Marcela V.	ŽENA	17	záleží co delám, myslím spíš na člověka než na telefon	nemysím že mě to nějak ovlivnuje	záleží na výkladu učitele, když je to nudné tak jsem víc na svém smartphonu	nevšimla jsem si ničeho	
			5	4	4	5	4
Natálie H.	ŽENA	17	celkem často, ale spíš z pohledu že mi ho nekdo ukradl	prokrastinuju	Jsem často unavená a tak se nesoustředím, místo toho jdu na svůj smartphone	cítím bolesti krku	v současné době to je vetší problém než před rokem, dokázala jsem být 4 měsíce bez
			4	5	2	2	5
Josef K.	MUŽ	16	nechápu otázku	je to pro mě problém a nestíhám	nestává se mi to, nepoužívám	necítím	je potřeba na placení, vyhledání spojů, map atd.
			4	3	3	5	4
Jitka S.	ŽENA	16	jsem nervózní, když se mi vybije	záleží na důležitosti úkolu	nesmíme mít u sebe	cítím bolesti krku	na dovolené nepoužívam
			3	5	4	4	6
Jakub S.	MUŽ	16	v momentu, když chci tak ho používám	záleží na úkolech, když me baví tak ho delám když ne tak jsem na smartphonu	záleží na hodine	cítím bolesti krku počas cestování když používám svůj smartphone	na táboře se bez nej obejdu ale v současný době bych bez nej nemohl být
			1	6	2	4	4
Soňa S.	ŽENA	15	myslím spíš na to co na něm je než ne něj	spíš věci skrze smartphone	dokážu se zabavit i bez smartphonu	Myslím, že to je spíš ze sezení u počítače	dokážu být bez něj ale konstantně kontroluju notifikace
			1	1	1	1	1
Jiří P.	MUŽ	15	moc ho nepoužívám	občas sleduju youtube, ale ne na úkor svých povinností	nesmíme ho používat, jen na vyhledávaní zadané učitelem	nemám s tímto problém	určite bych to zvádl
			4	4	3	2	4
Karolína R.	ŽENA	16	záleží na situaci	záleží na úkolech a občas prokrastinuju	spíš ne, když se nudím jo	bolest necítím a pokud začnu tak svůj smartphone přestanu používat	bylo by to težké ale zvládla bych to
			4	5	4	2	4
Anežka F.	ŽENA	17	myslím,že deti mého věku na své smartphony hodně myslí	týka se to úplně každého	nesmíme používat		zvládla bych to ale první měsíc bych se musela hodně nutit
			3	2	2	2	4
David V.	MUŽ	15	spíš v MHD,abych ho neztratil nebo ho někdo neodcizil	není to pravda, škola vždy před zábavou	mám telefon v tašce	nepocituju žádnou bolest	jaden den bych zvládl ale pak by to začalo být obtížné
			4	4	4	2	5
Jaroslav H.	MUŽ	16	záleží na situaci	snažím se na něm netrávit hodně času	o přestávce ano, počas hodin ne	nepocituju žádnou bolest	nezvládl bych to
		17	3	5	4	2	5
Anežka M.	ŽENA		ve smyslu času	sice prokrastinuji,ale stíhám	záleží na učiteli	nepocituju žádnou bolest	nezvládla bych to

Otázka č6	Otázka č7	Otázka č8	Otázka č9	Otázka č10	score
4	3	3	4	4	34
	nemít smartphone by byla nevýhoda	mám omezení, čekám spíš až mi někdo napíše	záleží na situaci a okolnostech	čím jsem starší tím používám smartphone míň	
4	5	4	5	2	35
zvážila bych klady a zápory	pravidelně kontroluji	s rodinou nepoužívám	užívám často ale dokáži být u toho produktivní	přátelé ho používají víc než já	
4	5	4	5	4	37
spíš jsem nervozní když nevím kde smartphone mám	umožnuje víc věcí	záleží na tématu konverzace	používaním se čas pro mě protahuje	50:50 někdy to slyším	
5	2	2	2	4	31
bývám netrpělivý a podrážený	asi bych se vrátil k tlačítkovému		používam jenom Discord a facebook minimálně	zdůrazňují mi to rodiče ale já si to nevšímam	
1	4	2	5	2	28
necítim se tak	můžu být propojen se světem	kontroluju co delají moji kamarádi	sociální sítě	spíš si to všímám u mého bratra	
4	4	4	5	1	38
	komunikaci je potřeba	záleží o koho se jedná nebo o jakou skupinu se jedná	ale zkpouším to omezovat vypínáním	občas mě srovnávají s bratrem	
2	6	4	6	2	40
necítím	svého telefou se nevzdám kvůli komunikaci	docela často si kontroluji zprávy	překračuju svůj limit a jsem tam o hodně déle než jsem zamýšlela	nikdo mi to neříká	
2	5	5	4	5	42
vím kde je i když ho nemám v ruce	ovlivní mě to, využívám ho často a nevzdala bych se ho, ale dokážu si to představit		o víkendu více, přes týden méně	říka mi to máma nebo prarodiče	
4	5	4	5	1	34
záleží jestli delám uspokojující činnost, jinak jsem na smartphonu	ovlivnuje mě to a používám ho více než počítač		vypla bych když by se mě konverzace netýkala	nikdo mi to neříká	
5	5	4	2	5	43
používám , pomáha mi zbavit se nejakých lidí	je to součástí mého života	moje okolí se často dívá tak mám nutkání se podívat taky	nedávám si omezení	říkala mi to máma	
2	4	4	5	6	39
nestalo se mi to	je možnost komunikace a např, zavolání záchranky atd.	používam messenger	strávím hodně času na youtube	říká mi to máma a zabavuje mi telefon když neudelám co mám	
2	4	5	4	2	38
nosím ho spíše v tašce	chtěla bych omezit čas strávený na sociálních sítích	neustále kontroluji svůj smartphone	záleží na účelu a situaci používání	říkam to spíš svému okolí	
2	6	6	5	5	48
jsem spíš podrážděný a netrpělivý když ho nemůžu najít	nevzdám se svého smartphonu	kontroluju své notifikace a skupiny	nepánuju omezovat	říkají mi to moji rodiči	
4	4	5	6	3	39
když je vybitej nebo když se nudím	zkoušim ho odkládat, nebo být zaměstnaná abych na něm nebyla	čtu si školní skupinu nebo prohlížim Instagram	určite ano	bylo mi řečeno a dávám si sama pozor aby se to neopakovalo	
2	2	2	2	1	14
když je vybitý nebo ho nemám v ruce neovlivnuje mě to	dokázal bych se ho vzdát	mám ztlumená upozornení a nekontoluji to často	maximálně se koukám na youtube před spaním nebo hledám jízdní řády	nestalo se mi	
2	4	4	4	2	33
jen pokud bych ho ztratila	kdyby me žačal ovlivnovat negativně tak se ho vzdám	záleží na situaci	záleží na situaci, asi jo jak kdy	i když sem venku tak ho moc nevytahuji	
4	4	5	5	2	39
mám dobrý pocit kedy žo mám v ruce		kontroluji když čekám na odpověď	ne sociální sitě ale youtube	spíš bratr	
2	5	4	4	2	30
telefon mám v kapse	je to výhodné	záleží na situaci a o co se jedná	nemám stanoven čas	nikdo mi to ješte neřekl	
4	4	4	5	4	40
záleží na situaci	pořádame výzvy jak např. týden bez instagramu nebo messengeru	odvíjí se od situace	čas běží rychleji když jsem na telefonu	všimla jsem si to sám ale nikdo mi to nefekl	
4	3	4	4	3	37
záleží co delám	potřebuji ho dost	je to zvyk, hlavně instagram	určitě se to stává	nefekla bych	

Informovaný souhlas

SOUHLAS A INFORMACE
KE ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ – KVALITATIVNÍ VÝZKUMY

1. **Já, níže podepsaný/á ……**
   tímto dávám výslovný souhlas společnosti Kantar CZ, s.r.o., kontaktní e-mail info@kantar.cz (dále jen „Agentura"), ke zpracování mých osobních údajů v rozsahu za účelem vyhodnocení vyplněného rekrutačního dotazníku pro posouzení vhodnosti mé osoby k účasti na skupinové diskuzi/rozhovoru v rámci výzkumu, název výzkumu: Zjistit validaci dotazníku SAS-SV, (dále jen „Výzkum"), a to po dobu 3 let.

2. Dále jsem si vědom/a skutečnosti, že pokud budu Agenturou vybrán/a k účasti na Výzkumu, pak svou dobrovolnou účastí na skupinové diskuzi/rozhovoru v rámci Výzkumu uděluji souhlas se zpracováním shora uvedených osobních údajů a dále osobních údajů uvedených v rámci skupinové diskuze za účelem realizace Výzkumu, a to po dobu 3 let.

   Současně jsem si vědom/a skutečnosti, že skupinová diskuze/rozhovor v rámci Výzkumu bude nahráván/a. Audio / audiovizuální nahrávky a přepisy z nich vyhotovené budou použity pouze k vyhodnocení mých odpovědí pro účely Výzkumu.

   Zpracování osobních údajů bude provedeno pouze na základě tohoto souhlasu a poskytnutí mých osobních údajů je nezbytné pro účast na Výzkumu. Bez poskytnutí mých osobních údajů není Agentura schopna posoudit, zda jsem vhodný/á pro účast na Výzkumu.

3. Agentura mne dále informovala, že mé osobní údaje bude zpracovávat pro účely oprávněných zájmů chránit své právní nároky, a to po dobu 3 let od ukončení Výzkumu.

   Proti tomuto zpracování mám právo podat u Agentury námitky.

Mé osobní údaje nebudou předávány žádným jiným osobám vyjma klienta Agentury, který je zadavatelem Výzkumu, a dále osobám spolupracujícím na realizaci skupinové diskuze/rozhovoru, a to pouze za účelem realizace Výzkumu.

Prohlašuji, že jsem byl/a Agenturou informován/a o svých právech, zejména o:
- právu žádat Agenturu o informace o zpracování osobních údajů;
- právu přístupu k osobním údajům;
- právu žádat Agenturu o vysvětlení, omezení zpracování, doplnění, opravení a likvidaci mých osobních údajů;
- právu na přenositelnost osobních údajů.

Jsem si vědom/a, že pokud se budu domnívat, že při zpracování mých osobních údajů došlo a/nebo dochází k porušení právních předpisů na ochranu osobních údajů, jsem oprávněn/a podat stížnost u Úřadu pro ochranu osobních údajů.

Byl/a jsem informována o skutečnosti, že pokud budu potřebovat některé informace poskytnout opětovně, jsou všechny nepřetržitě dostupné na internetových stránkách Agentury KANTAR CZ, s.r.o., se sídlem Klimentská 10, Praha 1. IČ: 45801851, příp. můžu Agenturu kontaktovat na shora uvedeném e-mailu a/nebo tel. č. 225 300 211.

Jsem si vědom/a svého práva kdykoliv své souhlasy odvolat, a to, jak souhlas k vyhodnocení mnou vyplněného rekrutačního dotazníku, tak také souhlas k účasti na skupinové diskusi/rozhovoru v rámci Výzkumu, a to osobně a/nebo písemně na adrese sídla Agentury, nebo elektronicky na e-mailové adrese Agentury. Jsem si vědom/a skutečnosti, že odvolání mého souhlasu nemá vliv na zákonnost zpracování osobních údajů na základě mého souhlasu před jeho odvoláním.

V Praze dne 1. 11. 2021

Podpis: …….