

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o.p.s., PRAHA 5

POTENCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA MOBILNÍCH TELEFONECH

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

VÍT LACINA, DiS

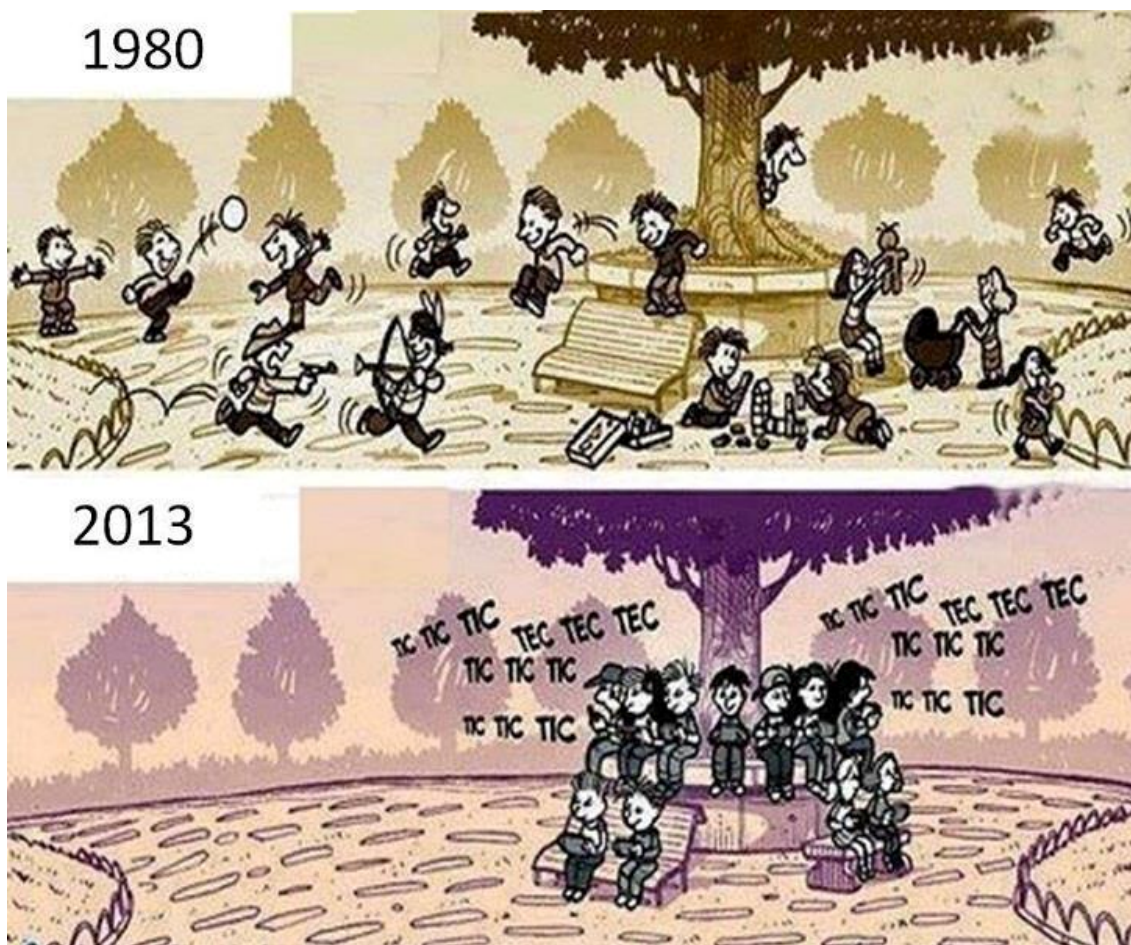
Stupeň kvalifikace: bakalář

Komise pro studijní obor: Všeobecná sestra

Vedoucí práce: PhDr. Eva Kymrová, PhD.

Praha 2015

Zájmové aktivity a volný čas dětí v roce 1980 a 2013



Zdroj: historysdumpster [online]. [cit. 2013-12-14]. Dostupné z:
http://historysdumpster.blogspot.cz/2013_01_01_archive.html

Obrázek 1

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedl v seznamu literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své bakalářské práce ke studijním účelům.

V Praze dne.....

.....

Podpis

ABSTRAKT

LACINA, Vít. *Potenciální závislost na mobilních telefonech*. Vysoká škola zdravotnická, o. p. s. Stupeň kvalifikace: Bakalář (Bc.). Vedoucí práce: PhDr. Eva Kymrová, PhD. Praha: 2015. s. 56.

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku závislosti u studentů na mobilních telefonech a na vliv mobilního telefonu na zdraví. Prvním cílem této práce bylo zjistit přítomnost známek závislosti u středoškolských a vysokoškolských studentů. Druhý cíl byl zaměřen na informovanost o zdravotní problematice spojené s mobilními telefony. Třetím cílem této práce bylo zjistit známky nomofobie. Poslední cíl této bakalářské práce byl zaměřen na finanční náklady studentů s spojené s užíváním mobilních telefonů. Teoretická část obsahuje informace týkající se problematiky závislosti, gamblingu, historii a použití mobilního telefonu, a jeho vliv na zdraví. V praktické části jsou na základě dotazníkového průzkumu vyhodnoceny stanovené cíle a průzkumné otázky. Dotazníkového průzkumu se zúčastnilo 150 respondentů.

Klíčová slova

Gambling. Mobilní telefon. Netomanie. Nelátkové závislosti. Nomofobie. Závislost.

ABSTRACT

LACINA, Vít. *Potencial addiction on mobile phones*. Medical College. Degree: Bachelor (Bc). Supervisor: PhDr. Eva Kymrová, PhD. Prague 2015. 56 pages.

This thesis is focused on students' dependence on mobile phones and its impact on their health. The first objective of this study was to determine the presence of signs of addiction among high school and university students. The second objective was focused on the awareness of health issues associated with mobile phones. The third objective of this study was to determine the signs of Nomophobia. Last objective of this work was focused on student financial costs connected with the use of mobile phones. The theoretical part contains information regarding the issue of addiction, gambling, history and mobile phone use, and its impact on health. The practical part is based on a questionnaire survey evaluated objectives and hypothesis. Questionnaire survey was attended by 150 respondents.

Key words

Addiction. Gambling. Mobile Phone. Netomania. Nomophobia. Non-Substance Addiction.

OBSAH

SEZNAM TABULEK

SEZNAM GRAFŮ

ÚVOD

1 ZÁVISLOST	9
1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI.....	9
1.2 PATOLOGICKÁ ZÁVISLOST	10
1.3 NÁVYKOVÉ LÁTKY.....	10
1.4 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI	10
1.5 DRUHY ZÁVISLOSTÍ.....	11
1.6 STANOVENÍ DIAGNÓZY ZÁVISLOSTI	12
1.7 PŘÍKLADY ZÁVISLOSTI.....	13
1.8 PSYCHOTERAPIE V LÉČBĚ ZÁVISLOSTI.....	13
2 MOBILNÍ TELEFON.....	15
2.1 HISTORIE MOBILNÍHO TELEFONU	15
2.2 PRVNÍ MOBIL.....	15
2.3 PRVNÍ SMS ZPRÁVA.....	16
2.4 PRVNÍ MMS ZPRÁVA	16
2.5 HISTORIE MOBILNÍCH OPERÁTORŮ V ČESKÉ REPUBLICE	16
2.6 POUŽITÍ A SLUŽBY.....	16
3 VLIV MOBILNÍHO TELEFONU NA ZDRAVÍ	18
3.1 NOMOFOBIE	18
3.2 GAMBLING.....	19
3.3 POTENCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA MOBILNÍM TELEFONU	22
3.4 NETOMANIE	23

4 BUDOUCNOST MOBILNÍ TECHNOLOGIE.....	24
4.1 GOOGLE GLASS	24
4.2 MOBILNÍ BANKOVNICTVÍ A PLATBA MOBILEM	24
4.3 TABLETY.....	25
4.4 NOSITELNÁ ELEKTRONIKA	25
5 POPIS ŘEŠENÍ PRŮZKUMU	26
5.1 PRŮZKUMNÝ PROBLÉM.....	26
5.2 PRŮZKUMNÉ CÍLE, PRŮZKUMNÉ OTÁZKY.....	26
5.3 METODA VÝZKUMU.....	27
5.4 ČASOVÝ HARMONOGRAM	28
5.5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU.....	28
5.6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU	29
6 INTERPRETACE VLASTNÍHO PRŮZKUMU.....	45
Cíl 1.....	45
Cíl 2.....	46
Cíl 3.....	48
Cíl 4.....	48
7 DISKUZE	50
NÁVRHY NA DOPORUČENÍ PRO PRAXI	51
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	54
SEZNAM PŘÍLOH	

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přehled střídání mobilních telefonů.....	29
Tabulka 2 Finanční náklady za telefon za měsíc.....	30
Tabulka 3 Přehled, kde respondenti nosí mobilní telefon.....	31
Tabulka 4 Počet mobilních telefonů jednoho uživatele.....	32
Tabulka 5 Používání mobilu při řízení.....	33
Tabulka 6 Doba užívání mobilního telefonu za den.....	34
Tabulka 7 Využívané druhy placení za mobilní služby.....	35
Tabulka 8 Mobilní telefon z hlediska využití.....	36
Tabulka 9 Znamka nomofobie.....	37
Tabulka 10 Snížení pozornosti mobilním telefonem.....	38
Tabulka 11 Znalost nomofobie.....	39
Tabulka 12 Mobil a plodnost muže.....	40
Tabulka 13 Umístění mobilu při spánku.....	41
Tabulka 14 Znamka nomofobie.....	42
Tabulka 15 Vypínání mobilního telefonu před spaním.....	43
Tabulka 16 Hodnotový systém.....	44

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Přehled střídání mobilních telefonů	29
Graf 2 Finanční náklady za telefon za měsíc.....	30
Graf 3 Přehled, kde respondenti nosí mobilní telefon	31
Graf 4 Počet mobilních telefonů jednoho uživatele.....	32
Graf 5 Používání mobilu při řízení.....	33
Graf 6 Doba užívání mobilního telefonu za den.....	34
Graf 7 Využívané druhy placení za mobilní služby.....	35
Graf 8 Mobilní telefon z hlediska využití.....	36
Graf 9 Znamka nomofobie.....	37
Graf 10 Snížení pozornosti mobilním telefonem.....	38
Graf 11 Znalost nomofobie.....	39
Graf 12 Mobil a plodnost muže.....	40
Graf 13 Umístění mobilu při spánku.....	41
Graf 14 Znamka nomofobie.....	42
Graf 15 Vypínání mobilního telefonu před spaním.....	43

ÚVOD

Nezáleží, zda se nacházíme ve škole, v autobuse, na ulici, na rockovém koncertě, sportovní události, nebo zrovna jenom nakupujeme, protože na všech těchto místech se běžně setkáváme s uživateli mobilního telefonu. Žijeme v době, ve které se pro nás mobilní telefon stal jakousi vstupenkou do velkého světa. Lidé, kteří mobilním telefonem nedisponují, mohou být chápáni jako „outsideři“.

V teoretické části se zabýváme závislostí, jak ovlivňuje jedince a okolí. Druhá kapitola pojednává o mobilním telefonu. Popisujeme zde co je to mobilní telefon, jaké jsou jeho funkce a využití. Třetí část pojednává o historii mobilního telefonu. Samotný mobilní telefon musel projít určitými změnami, aby se stal univerzálním nástrojem pro spojení lidí po celém světě. Při pohledu do minulosti, kdy za poslední století se lidstvo posunulo z koní k automobilům, od dopisů k elektronické poště a vystoupalo k Měsíci, se nabízí otázka „co nás čeká dále?“ O budoucnosti mobilní technologie se zabývá čtvrtá kapitola této bakalářské práce.

V průzkumné části jsme pomocí anonymního dotazníku zjišťovali známky závislosti na mobilním telefonu, výskyt nomofobie, využití mobilního telefonu. Zda telefon používají jenom k telefonování nebo k jinému účelu. Cílem práce je získat určitý náhled do této problematiky.

Práce je určena pro ty, které tato problematika zajímá. Téma potenciální závislost na mobilních telefonech jsme si vybrali, jelikož je to živé a zajímavé téma 21. století.

1 ZÁVISLOST

„Závislost nelze oddělit od našeho života, vždy jsme na něčem do jisté míry a s jistou intenzitou závislí“ (1, s. 8).

1.1 DEFINICE ZÁVISLOSTI

Dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí je syndrom závislosti skupinou fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, při kterých užívání některé látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si předtím více cenil. Pro označení závislosti se používá statistický kód F1x.2, kde na místo (x) před desetinnou tečkou se doplňuje látka (2).

Hlavní charakteristikou syndromu závislosti je touha (většinou silná, někdy přemáhající) užívat psychotropní látky, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence většinou vede k rychlejšímu znovuzrození jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u kterých se závislost nevyskytuje. *„Syndrom závislosti může být přítomen pro určitou látku (např. tabák), třídu látek (např. opioidy) nebo širší řadu různých látek“ (3, s. 9).*

Stav závislosti lze konstatovat při přítomnosti následujících kritérií:

- snížená schopnost sebeovládání jedince ve vztahu k vyhledávání kontaktu s objektem závislosti, tzn. předmětem závislosti a setrvání v tomto vztahu na úkor vztahů jiných,
- dotyčného vztah k předmětu závislosti začne postupně organizovat život jedince,
- vynechání (absence) kontaktu s předmětem závislosti může vést ojediněle k fyziologickým projevům,
- soustavné myšlení na předmět závislosti, zabíhavé a nutkavé myšlenky na předmět závislosti a vztah s ním i v situacích kdy vykonává jinou činnost,
- neschopnost přerušit vztah s předmětem závislosti,
- střídavé, ale neúspěšné snahy vztah (i v myšlení) s předmětem závislosti omezovat,
- přítomnost fantazií o předmětu závislosti a myšlení o něm, před vztahy s jinými jevy,

- vzájemné prolínání až vytrácení se hranic – schopnosti rozlišení mezi reálným životem a bytím jedince ve vztahu s předmětem závislosti,
- negativní prožitky, mezi které patří zejména neklid, podrážděnost, úzkost, beznaděj, deprese, pocit neúplnosti individua, bezcennosti, ztráta smyslu života, atd. v situaci, kdy není možný vztah s předmětem závislosti (2).

1.2 PATOLOGICKÁ ZÁVISLOST

Patologická závislost je stav, kdy se předmět závislosti stal pro dotyčnou osobu centrem života (1).

1.3 NÁVYKOVÉ LÁTKY

Návykové látky je označení pro řadu látek, které mohou ovlivňovat naše vnímání, chování a na které vzniká závislost. Nejčastěji slycháváme pojem drogy. Drogy nerozlišujeme podle síly účinku na lehké a tvrdé, přestože se toto rozlišení ujalo ve společnosti, protože účinek drog na organismus je velmi individuální a i tzv. lehká droga je schopna organismus vážně poškodit. Návykové látky dělíme podle způsobu užívání, účinné látky a také z hlediska legislativního – na drogy legální a nelegální nebo lépe řečeno na tolerované a netolerované (4).

1.4 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

V obou manuálech klasifikace psychiatrických poruch (DSM-IV a MKN-10) je pojem závislost spojen pouze s poruchami, které jsou vyvolané užíváním psychoaktivní látky, přesněji řečeno s diagnózou syndrom závislosti. Definice závislosti tedy podle obou manuálů zahrnuje pouze užívání psychoaktivních látek (3).

Behaviorální závislosti jsou v systému MKN-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí) nejčastěji řazeny mezi návykové a impulzivní poruchy nebo poruchy kontroly impulzů v DSM-IV (Diagnostický statický manuál mentálních poruch). V nejnovějším DSM-V, který vyšel v roce 2013, odborníci zařadili závislosti zahrnující jak poruchy vyvolané užíváním psychoaktivních látek, tak i poruchy v důsledku behaviorálních závislostí (5).

1.5 DRUHY ZÁVISLOSTÍ

a) Fyzická závislost

Fyzická závislost nemůže existovat bez psychické závislosti. Je to stav podmíněný řadou biochemických reakcí v organismu (hormonální změny).

b) Psychická závislost

Psychická závislost, může existovat bez fyzické závislosti. Je to psychický stav vyvolaný podáváním drogy, který se projevuje různým stupněm přání drogu užívat. Tento stav se projevuje v případě nedostatku drogy jako úzkost vyvolaná neodolatelnou touhou po droze, a to i v případě, kdy ji člověk vědomě užít nechce. Úzkost způsobí, že dotyčná osoba se bude snažit si drogu obstarat jakýmkoliv způsobem.

Rozvoj psychické závislosti je obvykle vázán na halucinace, tzn. poruchu v oblasti smyslového vnímání, při které vzniká smyslový vjem bez toho, že by existoval podnět, který by jej vyvolával.

Rozvoj psychické závislosti podporují tyto znaky:

- prožitek euforie (zvýšené emoční angažovanosti ve směru radostného vzrušení), pocit dobré nálady, který se dostavuje bez adekvátní příčiny,
- tvar a barva farmaka v případě, že se jedná o lékovou závislost,
- okolnost, při níž je zpravidla poprvé droga užita,
- rituál,
- zaměstnání (6).

1.6 STANOVENÍ DIAGNÓZY ZÁVISLOSTI

a) Podle Americké psychiatrické asociace

Pro diagnózu závislosti by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi uvedených příznaků ve stejném období 12 měsíců:

- růst tolerance – zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování,
- odvykací příznaky po vysazení látky,
- přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl dotyčný v úmyslu,
- dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky,
- trávení velikého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejích účinků,
- zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky nebo jejich omezení,
- pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky.

b) Podle Mezinárodní klasifikace nemocí

Definitivní diagnóza závislosti, podle Mezinárodní klasifikace nemocí, by se měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- 1) silná touha nebo pocit puzení užívat látku,
- 2) potíže v sebeovládání - při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky,
- 3) tělesný odvykací stav - látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku, k mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky,
- 4) průkaz tolerance k účinku látky – jako je vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami,

- 5) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů - ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku,
- 6) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků - poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení (2).

1.7 PŘÍKLADY ZÁVISLOSTI

F10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opioidech

F12.2 Závislost na kanabinoidech

F13.2 Závislost na sedativech a hypnotikách

F14.2 Závislost na kokainu

Mezi další druhy závislostí patří, mimo jiné: závislost na práci, internetu, patologické hráčství, závislost na mobilním telefonu a další. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, tyto závislosti nejsou drogovými závislostmi a tudíž závislostmi pravého slova smyslu. Nicméně o některých z nich se mluví na jiných místech (7).

1.8 PSYCHOTERAPIE V LÉČBĚ ZÁVISLOSTI

Psychoterapie se považuje za podstatnou součást léčebných programů pro lidi závislé na návykových látkách. Existuje mnoho odlišných druhů a forem psychoterapie. Postupy psychoterapie se volí podle typu pacienta. Z psychoterapie jsme vybrali dvě metody, které jsou charakteristické pro léčbu závislosti na mobilních telefonech.

A) Posilování motivace

Motivace je někdy vnímána, jako něco co pacient má, nebo naopak nemá. Pro správnou léčbu je nutné motivaci podporovat a udržovat.

Základní principy posilování motivace zahrnují:

- 1) schopnost projevat pacientovi respekt, naslouchat mu a komunikovat k porozumění jeho problému,
- 2) pomoci klientovi uvědomit si rozpor mezi tím, jak žije a jak by chtěl žít,
- 3) takzvaný „odpor“ z pacientovy strany terapeut nekonfrontuje, ale využívá,
- 4) podporovat soběstačnost a důvěru ve vlastní možnosti.

B) Skupinová terapie

Využívají se zde techniky kognitivně-behaviorální, gestalt terapie, strategické terapie, psychodramatu a techniky terapie dynamické.

Společné rysy skupinové terapie

- 1) Vhodná minimální příprava před vstupem do terapeutické skupiny.
- 2) Terapeut musí být zpravidla aktivnější, přinášet podněty a práci skupiny často podněcovat.
- 3) Skupina by měla být bezpečným místem, kde je možné se svěřovat, aniž by člověk riskoval posměch nebo nepochopení.
- 4) Pokud je nutná konfrontace, pak by měla být vyvážena emoční podporou a empatií.
- 5) Často bývá užitečný humor, pozitivní zpětná vazba a posilování sebevědomí.
- 6) Terapeut by se neměl obávat toho, že ze strany pacienta vůči němu vznikne příliš silná citová vazba.
- 7) Psychoterapie závislostí je náročná. Proto by terapeut měl mít možnost své případné problémy v práci s někým zkušeným konzultovat a měl by projít nebo procházet přiměřeným výcvikem nebo přípravou (8).

2 MOBILNÍ TELEFON

„Co ještě více zaplavilo naší zemi jsou mobilní telefony. V této oblasti se Česká republika začíná dostávat na světovou špičku a faktem je, že tyto telefony jsou všude.“ (9, s. 127).

2.1 HISTORIE MOBILNÍHO TELEFONU

Vynález bezdrátové telefonie se datuje na konec 19. století. Avšak první mobilní telefony pro veřejnost se začaly objevovat až v 50. letech 20. století v USA a byly zpočátku prodávány jako vybavení automobilů. Poté v průběhu 70. let se objevily první skutečně přenosné přístroje. Při vývoji systému GSM (globální systém pro mobilní komunikaci) v 80. letech 20. století se předpokládalo, že mobilní telefony bude i ve vyspělých zemích používat pouze malá část obyvatelstva. První mobilní telefony byly mnohem větší a těžší než je známe dnes. Jejich výdrž se pohybovala v řádu několika málo hodin. Přesto jejich cena byla okolo 100 000 Kč. Postupem času se u mobilních telefonů začaly objevovat nové funkce. Telefony získaly možnost posílat krátké zprávy, fotit, zastávat funkce kalendáře, budíku, dokonce i navigace. Největší senzací posledních let se staly dotykové displeje a přítomnost GPS (globálního polohového systému) přijímačů v mobilních telefonech (10).

2.2 PRVNÍ MOBIL

Konstruktérem prvního mobilního telefonu je doktor Martin Cooper. Tento mobil byl představen již v roce 1973, měřil 25 cm, vážil okolo 800 g a jeho výdrž na baterii byla půl hodiny (11).

2.3 PRVNÍ SMS ZPRÁVA

SMS zpráva (krátká textová zpráva) neměla z počátku veliký úspěch. První odeslaná SMS zpráva z mobilního telefonu byla v roce 1993 firmou NOKIA. Až na začátku 21. století přišel její rozmach (12).

2.4 PRVNÍ MMS ZPRÁVA

Služba multimediálních zpráv neboli MMS je standardní způsob odeslání zpráv, které obsahují multimediální obsah (fotografie, video, apod.). Předchůdcem MMS zpráv je japonský Sha-Mail, zavedený J-Phone v roce 2001. Tento systém sloužil pro zasílání fotografií z jednoho mobilního telefonu na druhý (12).

2.5 HISTORIE MOBILNÍCH OPERÁTORŮ V ČESKÉ REPUBLICCE

V roce 1991 vstupuje společnost EUROTEL na český trh. Telefony, které EUROTEL nabízel, se nazývaly radiotelefony (název mobil se začal používat později). Radiotelefony vážily okolo 300 gramů a nepoužívaly se SIM karty. Pro zajímavost tarif v roce 1995 na 150 volných minut stál 2 830 Kč. Poplatky se platily nejen za příchozí, ale také za odchozí hovory. Samotný mobil stál 35 000 Kč. V roce 1996 přichází společnost Radiomobil se svou sítí PAEGAS. Po té v roce 2000 se dostává na český trh společnost OSCAR (13).

2.6 POUŽITÍ A SLUŽBY

Před použitím telefonu je nejprve nutné si zvolit mobilního operátora (poskytovatele přenosu) a zařídit si u něj služby. Pro telefony v sítích GSM (globálním mobilním systému) operátor vydá SIM kartu, která obsahuje unikátní účastnické a ověřovací parametry pro

daného zákazníka. Po vložení SIM karty do telefonu jsou dané služby přístupné. Mobily nepodporují jen hlasové hovory, ale mohou též posílat a přijímat data a faxy, krátké zprávy, přistupovat na mobilní internet. Mobily mají samozřejmě hodiny, kalkulačtor a mnoho dalších užitečných aplikací a umožňují hrát různé hry.

Funkce mobilního telefonu:

- telefonování a posílání krátkých textových zpráv (SMS),
- posílání multimediálních zpráv (MMS),
- vibrační zvonění, hodiny, budík, kalendář, poznámky,
- připojení k internetu,
- integrovaná funkce handsfree (slouží k bezdrátovému připojení příslušenství, které umožňuje volání při řízení automobilu),
- podpora JAVA her a JAVA aplikací,
- možnost rozšíření vnitřní paměti pomocí externích paměťových karet,
- hudební přehrávač, přehrávání hudebních souborů,
- přehrávač videa,
- bluetooth (technologie umožňující připojení různého mobilního příslušenství),
- integrovaný digitální fotoaparát (rozlíšení až 41 megapixelů, digitální přiblížení, přisvětlovací dioda, optická stabilizace, pořizování a přehrávání videa),
- integrovaný GPS přijímač a kompas,
- FM rádio (k poslechu radiových stanic po zapojení sluchátek),
- podpora sítě 4. generace,
- videohovory,
- micro USB konektor,
- dotykový displej,
- NFC (bezdrátový přenos souborů na krátkou vzdálenost),
- senzor přiblížení,
- více dotykový displej,
- 3,5 mm jack (pro připojení normálních sluchátek),
- 4 - 8 jádrové procesory (umožňují vyšší výkon, který je potřeba především u náročných mobilních her) (10).

3 VLIV MOBILNÍHO TELEFONU NA ZDRAVÍ

Jako s mnoha novými technologiemi, i zde vznikly otázky o negativních účincích používání mobilů na zdraví. Existuje malá vědecká evidence o zvýšení případů určitých typů nádorů při dlouhodobém pravidelném používání mobilů. Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny vydala v roce 2011 prohlášení, ve kterém tvrdí, že mobilní telefony mohou napomáhat ke vzniku některých mozkových nádorů (14). Další zdravotní otázkou je souvislost používání mobilních telefonů při řízení motorového vozidla s automobilovými nehodami. V České republice je zakázáno držet mobilní telefon během jízdy a řidičům za nedodržení hrozí pokuta, je však povoleno použití systémů „hands-free“, který umožňuje bezpečné volání za jízdy (15). Podle studie amerických a švédských vědců, mobilní telefony mohou způsobovat bolesti hlavy a narušovat zdravý spánek (16). V roce 2006 proběhla v Berlíně studie, která se zabývala vlivem mobilního telefonu na plodnost u mužů. Bylo zjištěno, že náruživí uživatelé mají o 30% méně spermií než mobilní „abstinenti“ (17).

3.1 NOMOFOBIE

Nomofobie pochází z anglického slova nomophobia (**no-mobile-phone-phobia**), což je strach z nedostatku signálu (např. na horách), vybití baterie nebo vyčerpání kreditu (18). Studie z Velké Británie tvrdí, že kolem 13ti milionů Britů trpí nomofobií. Je také jedním z velkých stresorů 21. století (19).

Znaky nomofobie:

- nervozita,
- neustálá kontrola stavu mobilního telefonu,
- časté nabíjení mobilního telefonu,
- hysterie při ztracení mobilního telefonu, nebo jeho rychlé nenalezení,
- nosí si mobil sebou kamkoliv jdou (na záchod, do koupelny),
- časté hraní s mobilním telefonem,

- prohlížení si výloh s mobilními telefony a neustálá kontrola, zda vlastní nejaktuálnější vybavenost mobilu (20).

3.2 GAMBLING

Gambling (patologické hráčství) se odlišuje od nadměrného hráčství, sázkařství, mánie a sociopatických osob. V České republice se diagnóza patologického hráčství oficiálně používá od roku 1994.

3.2.1 Závislost na hrách určených pro mobilní telefony

S postupným vylepšováním mobilní technologie se vylepšovaly i mobilní hry. Jejich grafická úprava je dnes takřka srovnatelná s počítačovými hrami. Navíc s nástupem dotykového ovládání mají „hráči“ o novou úroveň hraní postaráno. Nemalou zásluhu na tomto fenoménu nesou také mobilní služby firmy Google a společnosti Apple, jejichž mobilní obchody Google Play a iTunes vydělávají nemalé peníze. Je to také díky tomu, že mobilní hry nejsou tak drahé jako hry počítačové. Dalším aspektem ke zvážení je možnost stažení si aplikací pro hraní „gamblerských“ her např. výherní automaty, ruleta nebo poker.

3.2.2 Charakteristické jevy gamblera

- zvyšuje vklad do hry,
- spoléhá na finanční pomoc druhých,
- lže,
- dopouští se ilegálních činů,
- ohrožuje nebo ztrácí důležité interpersonální vztahy, vzdělání, kariéru, zaměstnání kvůli hazardní hře,
- zaměstnává se hazardním hraním,

- opakovaně a neúspěšně zkouší změnu (omezit, přestat),
- je neklidný a podrážděný při odbourávání hraní,
- hraje, aby unikl od problémů a svých nálad.

3.2.3 Fáze gamblingu

1) Fáze výher

Jedinec hraje příležitostně a díky slasti, kterou mu přináší hraní, hraje více a častěji má fantazie o použití výhry, o které nepochybuje.

2) Fáze ztrát

Jedinec ztrácí kontrolu, hraje častěji sám a skrývá svou hráčskou vášeň. V myšlenkách se zabývá většinou už jen hazardem.

3) Fáze zoufalství

Jedinec zvyšuje sázky a čas, který hrou tráví. Cítí občas pocity viny, protože již dělá ilegální činy a tím si ničí svou pověst, vinu se však snaží házet na jiné. Dostává se do stavů paniky a hrozí zde sebevražedné chování, často se v této chvíli obrací na své blízké s úzkostným voláním o pomoc.

3.2.4 Léčba gamblingu

Léčba gamblingu probíhá ambulantní nebo ústavní formou.

Fáze léčby

Léčbu lze rozdělit do čtyř fází

1) Inventura

Po základním zklidnění a zajištění nemožnosti hrát, zjišťujeme objektivní i subjektivní životní situaci pacienta, včetně jeho dluhů a možnosti je splácet. Dále

zjišťujeme jaký má náhled na svou poruchu a jeho ochotu spolupráce na léčbě. Do léčby zapojujeme i jeho příbuzné.

2) Informace

Zajišťujeme přísun a adekvátní zpracování informací, které pacient potřebuje pro svou změnu. Pomáháme mu ujasnit si rizikové situace v rámci gamblingu a učíme ho zvládat krize.

3) Iniciativa

Pacient přijímá gambling jako svůj problém. Hlavním programem této fáze je tzv. prevence relapsu, která je zaměřena na zvýšení sebekontroly v této oblasti do té míry, že nebude docházet k recidivě. Důležitý je nácvik sociálních dovedností (komunikace, asertivita, zvládání krizí v partnerském vztahu), ve kterých má pacient obvykle deficit.

4) Idea

Pacient si buduje novou identitu a snaží se o zkvalitnění svého životního stylu. Zabývá se možnostmi ovlivnit svůj osud, případně o jeho kvalitnější naplnění. Učí se vytvářet a udržovat intimitu v partnerském vztahu, která se spolu s důvěrou obvykle u závislosti vytrácí.

Základní součásti léčby

- Přerušení hraní.
- Změna zacházení se svými financemi.
- Prevence relapsu.
- Úprava svého životního stylu. (21)

3.3 POTENCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA MOBILNÍM TELEFONU

„Osvobození od telefonních drátů nás uvrhlo do závislosti na „bezdrátu“. Tato závislost už má dokonce mezinárodní klasifikaci nemoci: F63.8 - jiné nutkavé a impulzivní poruchy“ (22).

Mobilní telefony dnes vlastní skoro každý člověk. Operátoři, kteří provozují mobilní sítě, se navzájem předhánějí v metodách získávání dalších zákazníků. Vztah k mobilu se u každého uživatele různí. Pro někoho je nutností, pro někoho je součástí běžné výbavy, pro jiného pomůcka, nebo zdroj zábavy. S tím jak nám mobil přináší mnoho výhod, s sebou nese také nevýhody. Jedna z nevýhod je možnost být kdykoliv k zastižení. Tato skutečnost s sebou může nést permanentní neklid, pocit ohrožení a ztráty soukromí. U takových jedinců se při zavonění mobilního telefonu mohou objevit následující příznaky:

- bušení srdce,
- pocit viny, pocit, že něco nestihnul nebo na něco zapomněl,
- pocit neklidu, zvýšené pocení,
- pocit sevření žaludku,
- změny chování.

Pokud jsou jedinci v situaci, kdy nemají sebou mobil, pak se mohou dostavit často až vtíravé myšlenky, např. „Co kdyby mi někdo volal?“. Může ale dojít i k obrácené situaci, kdy má mobil sebou, ale nikdo ho nekontaktuje. V takovém případě se dostávají myšlenky typu: jsem mimo dění, už nejsem „in“. Dále se pak může objevit tendence si mobilním telefonem pohrávat.

Možná prevence

Možností jak zacházet s mobilním telefonem a předcházet tak negativním důsledkům je více. Mezi ty účinnější patří:

- vážit si sebe sama, svého soukromí i soukromí jiných lidí,
- včas vypínat mobilní telefon,
- zvážit, proč si ho pořizují a co mi přináší, ale také bere,

- využívat ho tak, aby se mi nestal obojkem, dálkovým ovladačem, ale pomůckou a nástrojem.

S potencionální závislostí na mobilním telefonu si můžeme také spojit hned několik fenoménů:

- již zmiňovaná nomofobie,
- netomanie, čili závislost na internetu,
- závislost na hrách určených pro mobilní telefon.

3.4 NETOMANIE

Stále více lidí propadá kouzlu internetu. Jejich stav lze přirovnat k patologickému hráčství. Internet měl původně ryze vojenský účel, měl spojovat americké bunkry a jeho pomocí měla být organizována vláda. Závislost na internetu je závislostí psychickou. Problémem netomanie je, že většina lidí nepotřebuje naplnit své ambice a představy v reálném světě. Velmi často jim stačí virtuální prožitek a někdy dokonce fantazijní uspokojení. Internet lidem poskytuje volný svět, ve kterém se mohou anonymně pohybovat. Současně je jim umožněno do této virtuální reality zakomponovat i fantazijní produkce (1).

4 BUDOUCNOST MOBILNÍ TECHNOLOGIE

Mobilní technologie nás obklopuje dennodenně. Podle toho, co různí výrobci vyvíjejí, se máme na co těšit. Jako například osmi jádrové procesory s větší pamětí, platba kdekoliv a kdykoliv pomocí mobilu, nebo jak Samsung nedávno ukázal, mobilní telefon o tloušťce papíru. Dále může být řeč o hlasovém ovládní mobilního telefonu, nebo chytrých brýlích Google Glass, které dokáží změnit vnímání světa kolem nás. Možná jednoho dne opravdu ztratíme pohled na reálný svět a budeme vnímat jenom virtuální realitu.

4.1 GOOGLE GLASS

Google Glass, neboli termín pro chytré brýle, je projektem společnosti Google. V roce 2013 Google rozeslal všem svým vývojářům testovací modely, které byly následující rok vylepšeny o různé úpravy. V současné době jsou brýle Google Glass určeny ke komerčnímu prodeji pouze pro americký trh. V konečné fázi by brýle měly být schopny fotit, nahrávat video, navigovat, překládat z cizího jazyka a mnoho další funkcí. Fungují na principu propojení s mobilním telefonem. Vypadají jako sluneční, nebo dioptrické brýle, ale před pravým okem je umístěn krystal, který funguje jako displej (Příloha C, Obrázek 2). Do globálního prodeje by se měly dostat již v roce 2015 (23).

4.2 MOBILNÍ BANKOVNICTVÍ A PLATBA MOBILEM

S nástupem „chytrých“ telefonů přišla doba, kdy je možné platit telefonem. To je možné buďto přes internet nebo přes službu NFC (**N**ear **F**ield **C**ommunication), která slouží k bezdrátové komunikaci mezi elektronickými zařízeními na krátkou vzdálenost, obvykle přiblížením zařízení do vzdálenosti jednotek centimetrů. Otázkou však zůstává zabezpečení mobilního telefonu proti zneužití hrozícího jak z internetu, tak při odcizení (24).

4.3 TABLETY

Stejně jako snaha vylepšovat počítačovou techniku, přišla snaha ji i zmenšovat. Nejdříve vznikly notebooky (přenosné počítače), a nyní v poslední době jsou notebooky nahrazovány tablety. Tablet je označení pro přenosný počítač ve tvaru desky s integrovanou dotykovou obrazovkou. Ta se používá jako hlavní způsob ovládní. Místo fyzické klávesnice se často používá virtuální klávesnice na obrazovce nebo psaní pomocí stylusu (dotykového pera). Možná si říkáte, že tablety s mobilními telefony nesouvisí, ale opak je pravdou. Některé tablety mají možnost využití SIM karty pro potřebu mobilního internetu a z některých lze volat. Existují dokonce kombinace mobilu-tabletu (Asus PadFone 2), kdy používáte mobil na běžné činnosti, a když se chcete bavit, tak mobil vložíte do speciálního slotu pod displejem a máte tablet (Příloha C, Obrázek 3). Je jenom otázkou času, kdy se tato technologie stane běžnou i u nás (25).

4.4 NOSITELNÁ ELEKTRONIKA

S trendem neustálého zmenšování mobilní technologie, přišla do módy nositelná zařízení. Do této kategorie patří chytré hodiny, fitness náramky, monitory pohybové aktivity a spánku. Většina z těchto zařízení potřebuje ke své práci spojení s mobilním telefonem, kde pak ukládá nashromážděná data. Spojení je uskutečněno pomocí technologie bluetooth. Nositelná elektronika musí splňovat speciální požadavky, aby mohla být naším každodenním společníkem. Mezi nejzákladnější požadavky patří:

- vyšší odolnost materiálu,
- vodotěsnost,
- intuitivní ovládní,
- schopnost pracovat na jedno nabití po co nejdelší dobu (26).

5 POPIS ŘEŠENÍ PRŮZKUMU

Cílem této práce je zjištění přítomnosti známek závislosti na mobilních telefonech a nomofobie u studentů. Dále se tato práce zaměřuje na využívání mobilního telefonu u studentů a na to jak vnímají zdravotní otázky spojené s jejich používáním. Mobilní telefony vlastní téměř každý student, proto nám přijde toto téma velice aktuální a zajímavé. Předpokládáme v malém měřítku přítomnost některých známek závislosti.

5.1 PRŮZKUMNÝ PROBLÉM

Jaké jsou názory u studentů ze středních a škol a vysokých škol na zdravotní problematiku spojenou s užíváním mobilního telefonu? Jak často a k čemu studenti používají mobilní telefon? Jsou u studentů přítomny známky závislosti a nomofobie?

5.2 PRŮZKUMNÉ CÍLE, PRŮZKUMNÉ OTÁZKY

Cíl 1: Zjistit známky závislosti na mobilním telefonu u studentů

Průzkumná otázka 1a: Jak dlouho a k čemu studenti využívají mobilní telefon?

Průzkumná otázka 1b: Kolik procent studentů vykazuje známky závislosti na mobilním telefonu?

Cíl 2: Zjistit jaká je informovanost o zdravotním nebezpečí spojené s používáním mobilních telefonů.

Průzkumná otázka 2a: Jaké je chování při užívání mobilního telefonu studenty v souvislosti s vlivem mobilního telefonu na zdraví?

Průzkumná otázka 2b: Jaké jsou názory studentů na otázky spojené s vlivem mobilního telefonu na zdraví?

Cíl 3: Zjistit známky nomofobie u studentů.

Průzkumná otázka 3: U kolika procent studentů se ukázaly známky nomofobie?

Cíl 4 : Zjistit, jaké jsou finanční náklady respondentů spojené s používáním mobilních telefonů.

Průzkumná otázka 4a: Mají studenti vyšší výdaje než studentky?

Průzkumná otázka 4b: Jaký je u studentů nejvyužívanější způsob úhrady za mobilní služby?

5.3 METODA VÝZKUMU

K získávání potřebných dat jsme použili kvantitativní metodu průzkumu, pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku. Dotazník se skládal z dvanácti uzavřených, jedné polouzavřené a třech otevřených otázek (Příloha B). Před rozdělením dotazníku byl respondentům vysvětlen účel, a že veškeré informace budou použity pouze ke studijním účelům a bude zachována jejich anonymita. Odpovědi jsme vyhodnotili pomocí programu MS Office Excel a následně jsme odpovědi převedli do tabulek a grafického znázornění. Výsledky jsou znázorněny v absolutních a relativních číslech. Relativní čísla jsou v procentech. K průzkumné otázce 1a se vztahují položky 6 a 8. K průzkumné otázce 1b se vztahují položky 1, 4 a 16. K průzkumné otázce 2a se vztahují položky 3, 5 a 13. K průzkumné otázce 2b se vztahují položky 10, 11 a 12. K průzkumné otázce 3 se vztahují položky 9, 14 a 15. K průzkumné otázce 4a se vztahuje položka 2. K průzkumné otázce 4b se vztahuje položka 7.

5.4 ČASOVÝ HARMONOGRAM

V únoru a březnu 2013 jsme sbírali literární zdroje potřebné pro teoretickou část. V dubnu 2013 jsme stanovili cíle práce a na základě průzkumných otázek vypracovali dotazník, který byl poté rozdán. V únoru 2014 jsme začali pracovat na vyhodnocení získaných informací.

5.5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

Dotazník byl rozdán v tištěné podobě studentům ve 4. ročnících Střední zdravotnické školy v Havlíčkově Brodě, a po souhlasu pana ředitele (Příloha A), na Střední průmyslové škole stavební v Havlíčkově Brodě. Dále byl vypracován totožný dotazník v internetové podobě přes služby Google®. Ten byl rozdán studentům 1. ročníku magisterského studia na VŠE (Vysoká škola ekonomická) v Praze. Celkový počet respondentů je 150. Ze 150 respondentů odpovídalo 75 mužů a 75 žen.

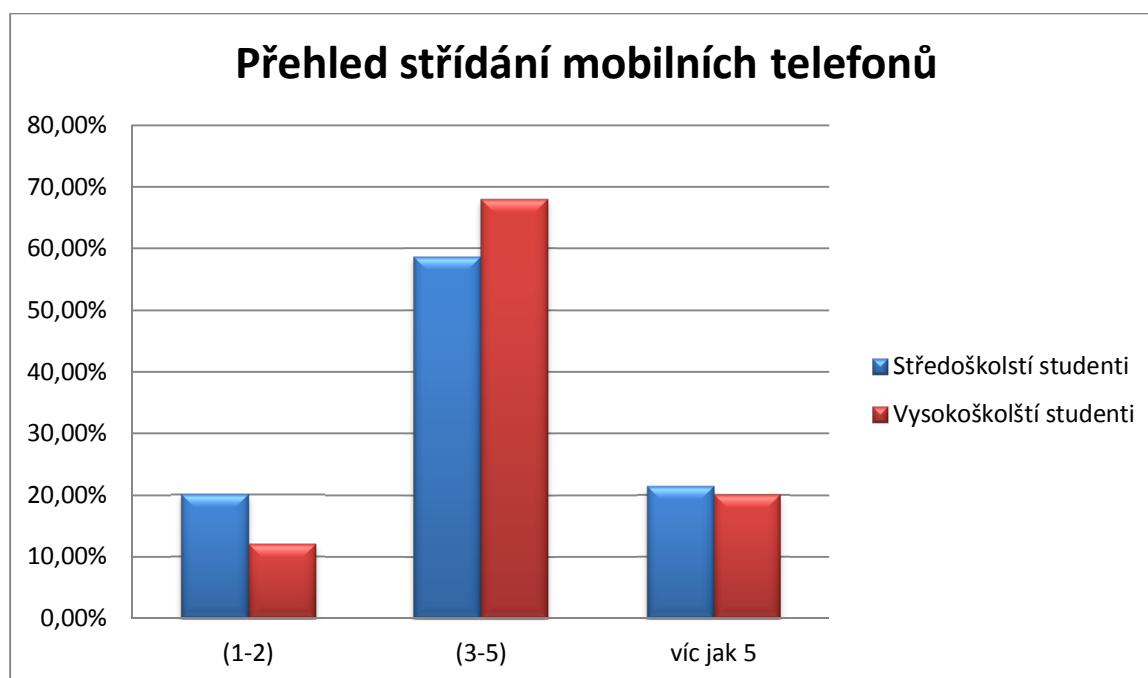
5.6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU

Položka 1 - Kolikátý mobilní telefon vlastníte?

Tabulka 2 Přehled střídání mobilních telefonů

Přehled střídání mobilních telefonů	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
(1-2)	15	20,00%	9	12,00%
(3-5)	44	58,67%	51	68,00%
Víc jak 5	16	21,33%	15	20,00%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 1 Přehled střídání mobilních telefonů



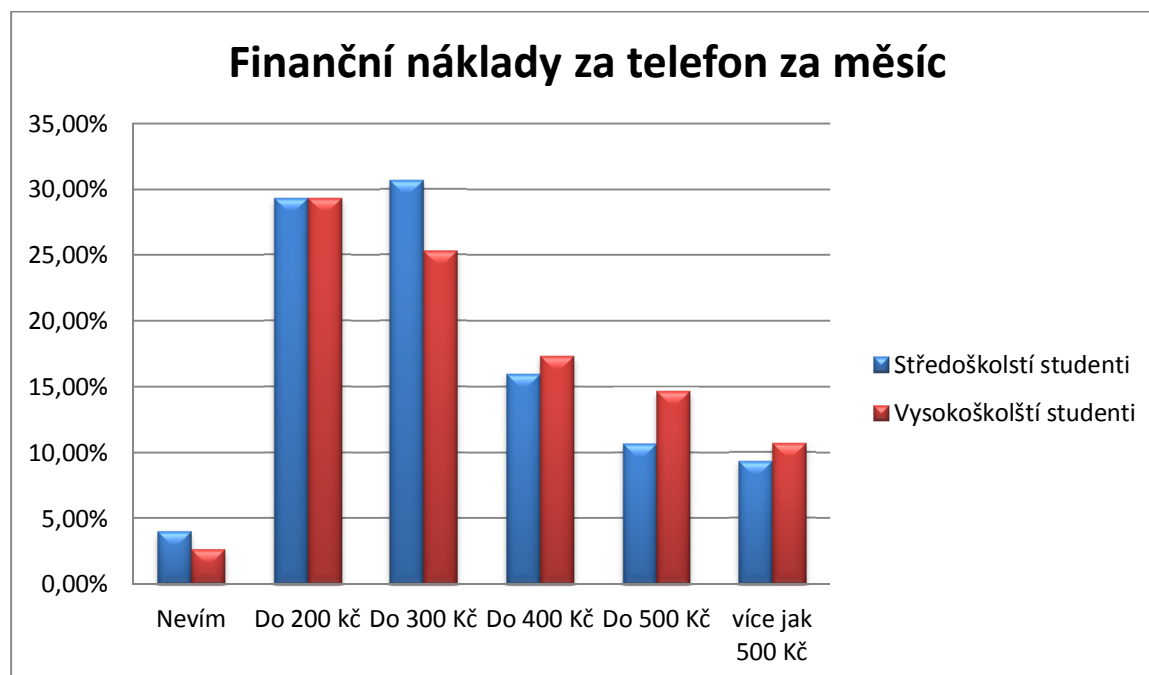
Více jak polovina dotazovaných vlastní 3. - 5. mobilní telefon. Když vezmeme v potaz, že mobilní telefon není levná investice, pak si také můžeme položit otázku: Co vede lidi k tomu, že mají potřebu měnit svůj mobil? Možná nekvalitní zpracování a tudíž i příliš častá reklamace výrobku, nebo jenom prostý módní trend neustále vylepšovat mobily o stále výkonnější procesory, lepší displeje a mnoho dalších funkcí.

Položka 2 - Jakou částku obvykle utratíte měsíčně za mobilní telefon?

Tabulka 2 Finanční náklady za telefon za měsíc

Finanční náklady za telefon za měsíc	Středoškolsí studenti		Vysokoškolsí studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nevím	3	4,00%	2	2,67%
Do 200 Kč	22	29,33%	22	29,33%
Do 300 Kč	23	30,67%	19	25,33%
Do 400 Kč	12	16,00%	13	17,33%
Do 500 Kč	8	10,67%	11	14,67%
více jak 500 Kč	7	9,33%	8	10,67%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 2 Finanční náklady za telefon za měsíc



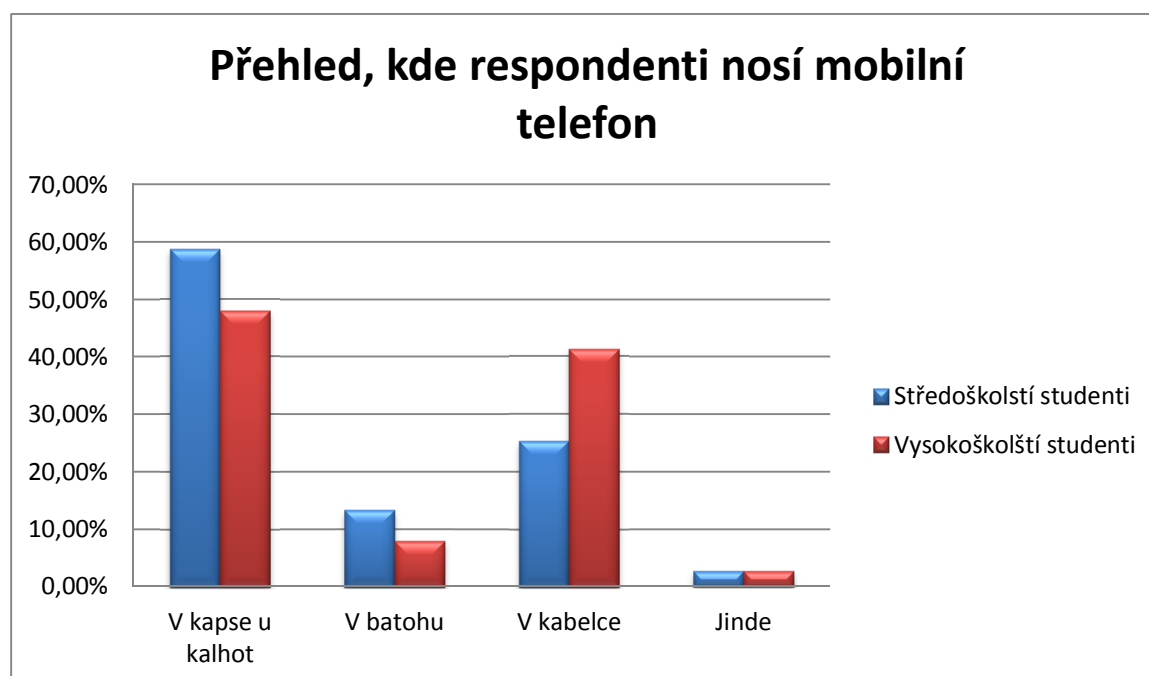
K našemu velkému překvapení se více jak polovina respondentů vešla do limitu 300 Kč za měsíc, ale našlo se 5 respondentů (3 maturantky, 1 vysokoškolačka a 1 vysokoškolák), kteří nevěděli, kolik měsíčně zaplatí za mobilní služby. U středoškolaček se nabízí možnost, že jim útratu platí rodiče. Méně pravděpodobné je to však u vysokoškoláků.

Položka 3 - Kde nosíte svůj mobilní telefon?

Tabulka 3 Přehled, kde respondenti nosí mobilní telefon

Přehled, kde respondenti nosí mobilní telefon	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
V kapse u kalhot	44	58,67%	36	48,00%
V batohu	10	13,33%	6	8,00%
V kabelce	19	25,33%	31	41,33%
Jinde	2	2,67%	2	2,67%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 3 Přehled, kde respondenti nosí mobilní telefon



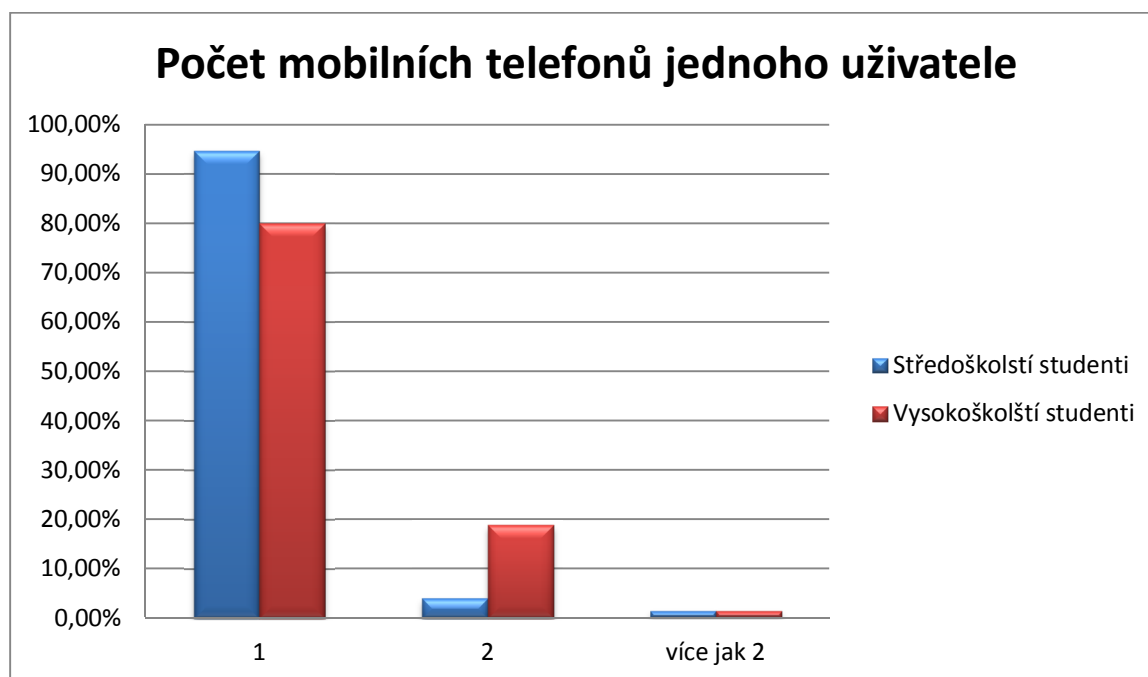
Více jak polovina dotazovaných nosí mobilní telefon v kapse, z toho 81 % mužů a 19 % žen, i přes skutečnost, že záření, které mobil vydává, může potenciálně zapříčinit mužskou neplodnost při dlouhodobém působení. Čtyři respondenti vybrali možnost „jinde“. Tito respondenti pravděpodobně nosí mobil v pouzdru na opasku, který nebyl zahrnut v možnostech.

Položka 4 - Kolik mobilních telefonů právě používáte?

Tabulka 4 Počet mobilních telefonů jednoho uživatele

Počet mobilních telefonů jednoho uživatele	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	71	94,67%	60	80,00%
2	3	4,00%	14	18,67%
Více jak 2	1	1,33%	1	1,33%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 4 Počet mobilních telefonů jednoho uživatele



Z grafu vyplývá, že se našli respondenti, kteří využívají dva mobilní telefony. Většinou si druhý mobilní telefon pořizují, nebo ho spíše obdrží zaměstnanci jako pracovní mobil. Tato možnost pořízení dalšího telefonu se dá vyřešit nákupem mobilu na dvě SIM karty, dokonce existují i varianty na tři SIM karty, a ušetří člověku starání se o další mobil navíc. Dokonce se našli dva uživatelé, kteří momentálně používají více jak dva mobilní telefony (1 maturantka, 1 vysokoškolák).

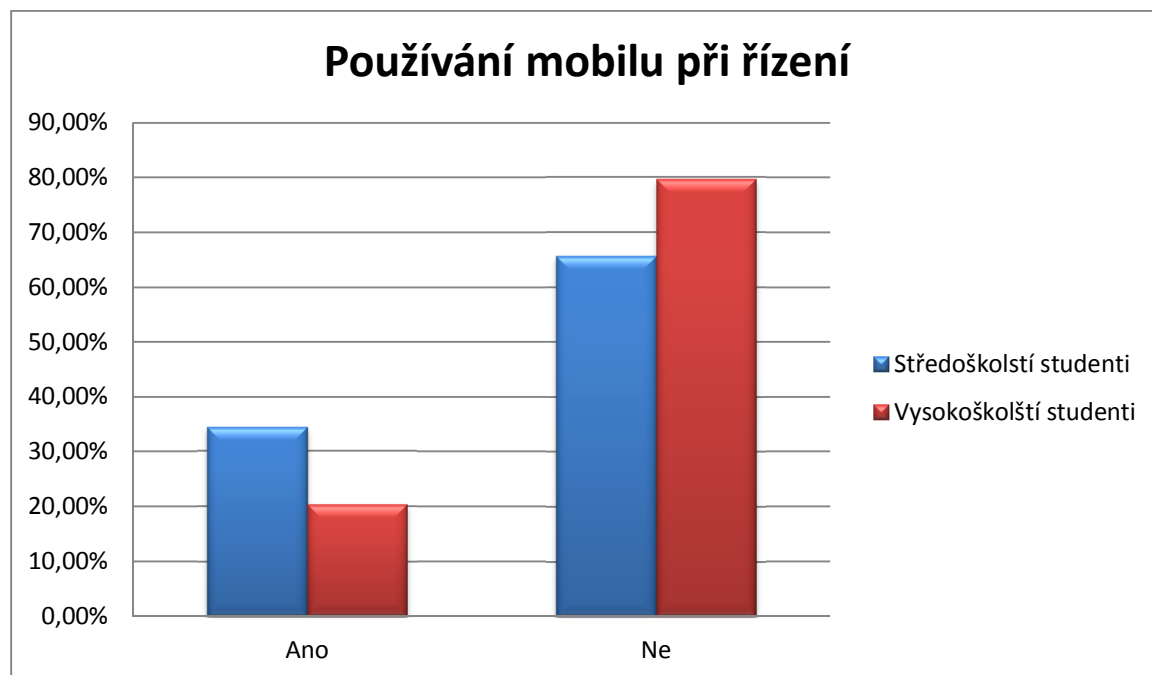
Položka 5 - Používáte mobilní telefon při řízení?

Ze 150 dotazovaných respondentů vlastnilo řidičský průkaz a pravidelně řídilo 118, z toho 52 žen a 66 mužů.

Tabulka 5 Používání mobilu při řízení

Používání mobilu při řízení	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	22	34,38%	11	20,37%
Ne	42	65,63%	43	79,63%
Celkem	64	100,00%	54	100,00%

Graf 5 Používání mobilu při řízení



A právě heslem mobil za volant nepatří, se řídila více jak polovina respondentů. Tyto výsledky by určitě potěšili i pracovníky BESIPu. Jelikož právě jejich propagační videa velkou mírou mohly ovlivnit výsledky u této otázky. Přesto 28 % respondentů používá mobilní telefon při řízení a riskuje tak svůj život i životy ostatních lidí.

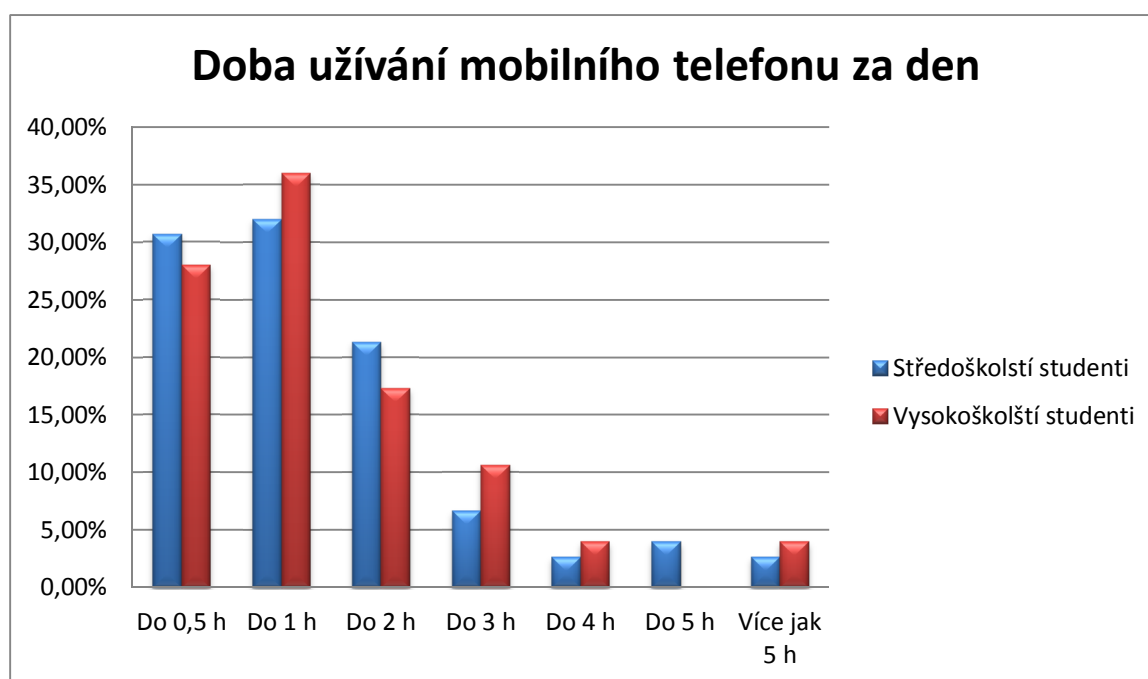
Položka 6 - Napište, kolik hodin denně průměrně strávíte při používání mobilního telefonu (otevřená otázka).

Cílem této otázky bylo zjistit, jak dlouho používají respondenti mobilní telefon denně.

Tabulka 6 Doba užívání mobilního telefonu za den

Doba užívání mobilního telefonu za den	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Do 0,5 h	23	30,67%	21	28,00%
Do 1 h	24	32,00%	27	36,00%
Do 2 h	16	21,33%	13	17,33%
Do 3 h	5	6,67%	8	10,67%
Do 4 h	2	2,67%	3	4,00%
Do 5 h	3	4,00%	0	0,00%
Více jak 5 h	2	2,67%	3	4,00%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 6 Doba užívání mobilního telefonu za den



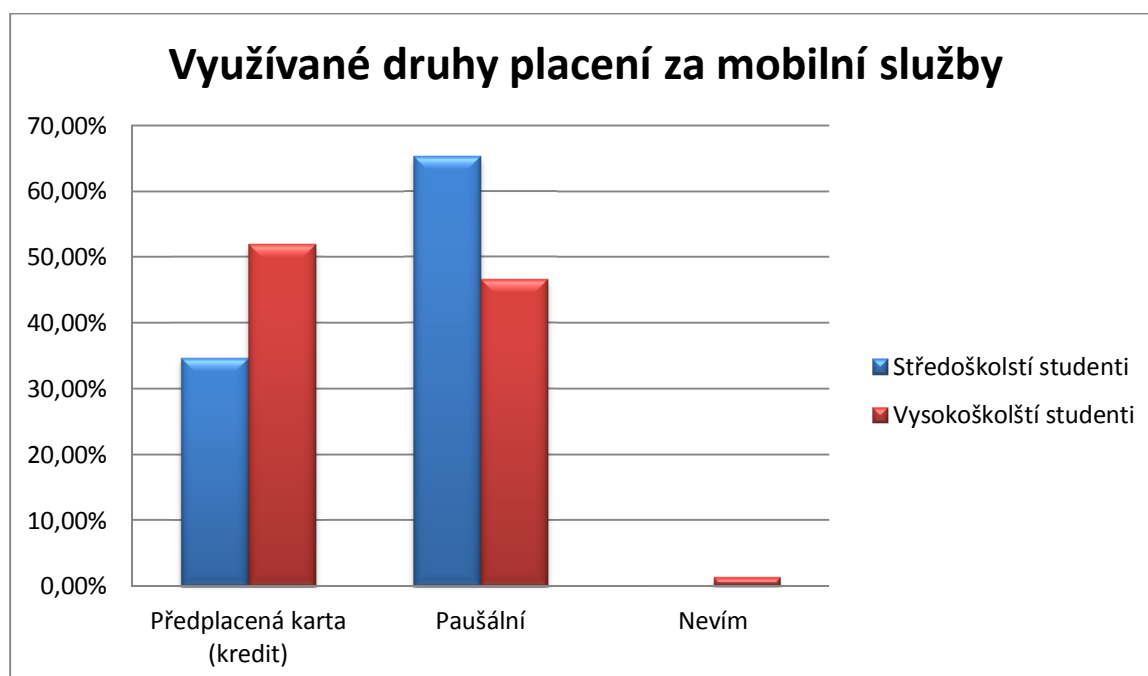
Rekordmanem je středoškolský student, který používá mobil 8 hodin denně, pravděpodobně na něm hraje hry.

Položka 7 - Jaký používáte způsob úhrady za mobilní služby?

Tabulka 7 Využívané druhy placení za mobilní služby

Využívané druhy placení za mobilní služby	Středoškolsí studenti		Vysokoškolsí studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Předplacená karta (kredit)	26	34,67%	39	52,00%
Paušální	49	65,33%	35	46,67%
Nevím	0	0,00%	1	1,33%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 7 Využívané druhy placení za mobilní služby



Více jak polovina z dotazovaných hradí své mobilní výdaje pomocí paušálního vyúčtování. Dokonce se našel jeden respondent (maturant), který nevěděl, jakou formou platí za mobilní služby. Pravděpodobně mu rodiče platí za používání mobilního telefonu. Dále bylo překvapením, že se našlo přes 40 % studentů, kteří využívají předplacenou kartu (kredit). Když je paušální systém pro studenty mnohem výhodnější.

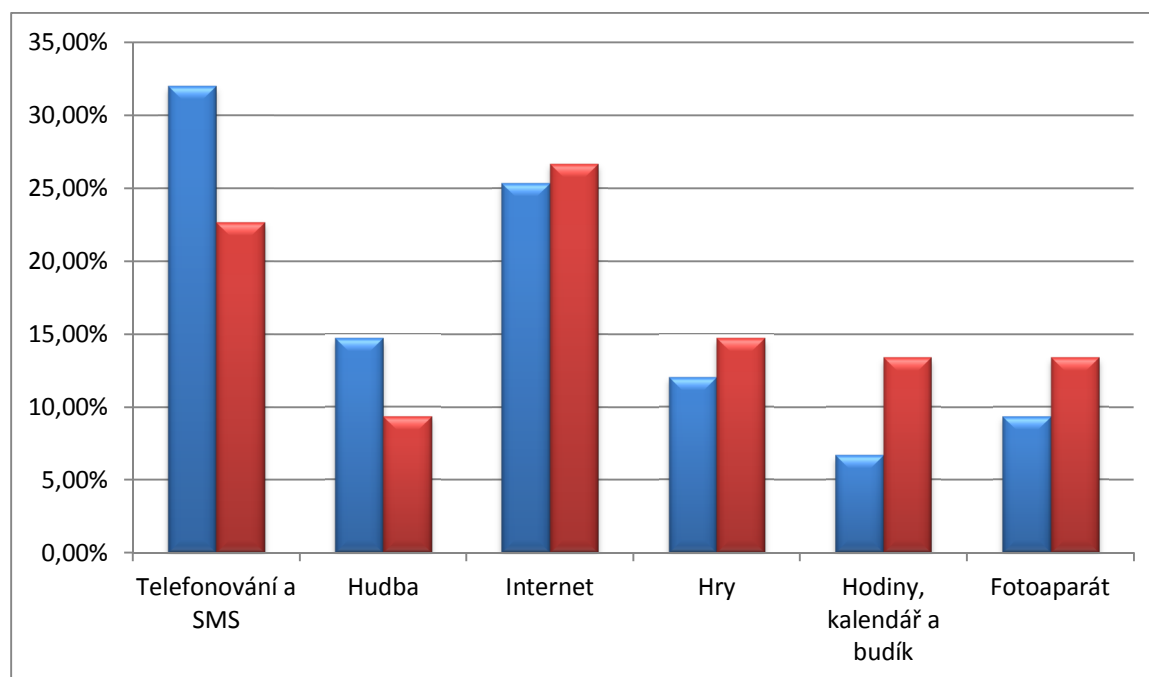
Položka 8 - Napište, k čemu nejvíce používáte váš mobilní telefon (otevřená otázka).

Položky v následující tabulce byly shromážděny z odpovědí respondentů.

Tabulka 8 Mobilní telefon z hlediska využití

Mobilní telefon z hlediska využití	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Telefonování a SMS	24	32,00%	17	22,67%
Hudba	11	14,67%	7	9,33%
Internet	19	25,33%	20	26,67%
Hry	9	12,00%	11	14,67%
Hodiny, kalendář a budík	5	6,67%	10	13,33%
Fotoaparát	7	9,33%	10	13,33%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 8 Mobilní telefon z hlediska využití



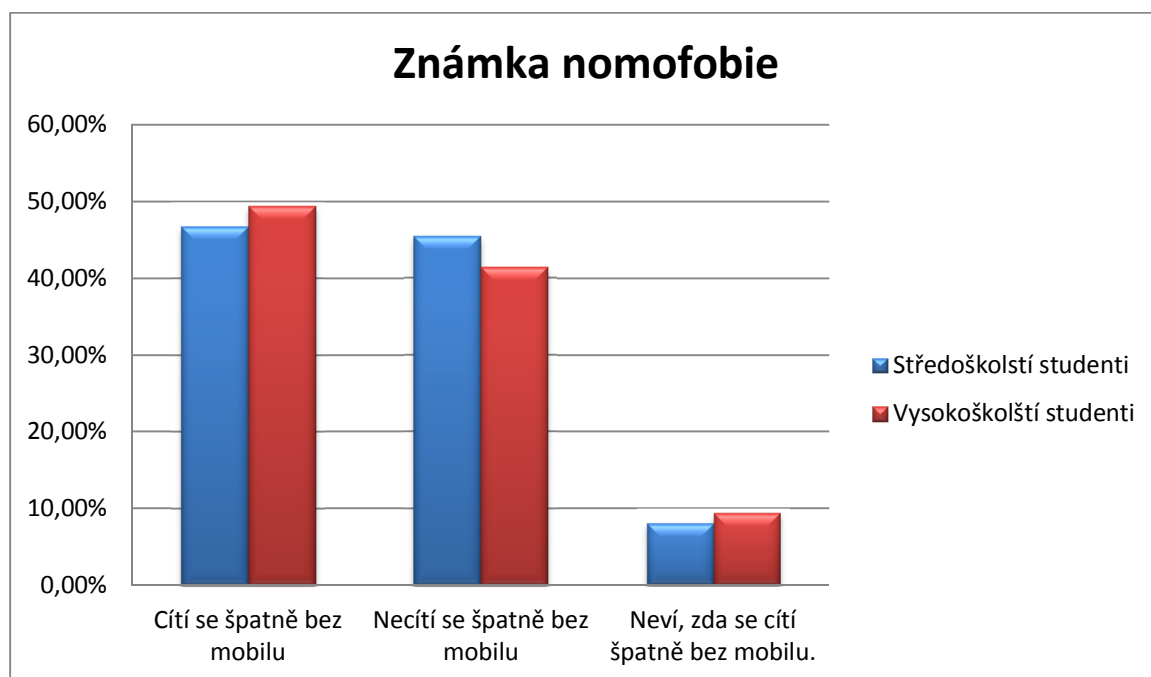
Na této otázce je vidět široká škála věcí, které mobilní telefon může zastoupit. Velkým překvapením je využití internetu na mobilním telefonu, které se nyní dostává do popředí. Při formulování této otázky, jsme očekávali, že více respondentů napíše, že na mobilním telefonu hraje hry.

Položka 9 - Cítíte se špatně, když nemáte svůj mobilní telefon u sebe?

Tabulka 9 Znamka nomofobie

Znamka nomofobie	Stredoškolsťi studenti		Vysokoškolsťi studenti	
	Absolutnťi četnost	Relativnťi četnost	Absolutnťi četnost	Relativnťi četnost
Ano	35	46,67%	37	49,33%
Ne	34	45,33%	31	41,34%
Nevťm	6	8,00%	7	9,33%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 9 Znamka nomofobie



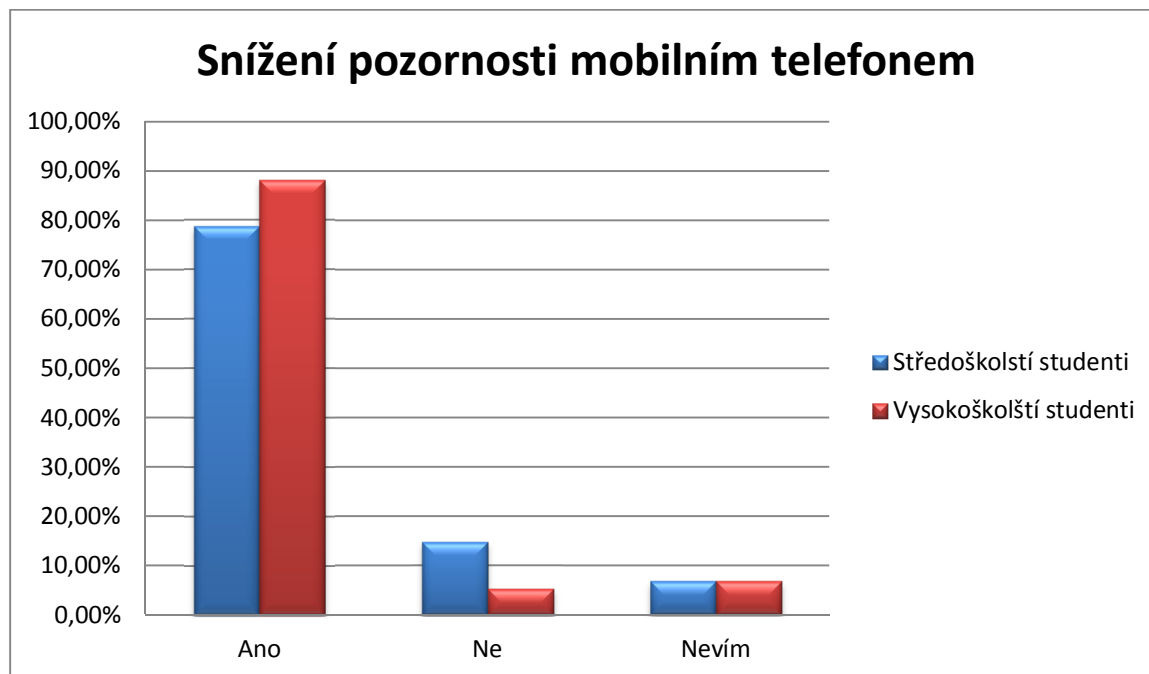
Stav je tťmťer vrovnanťy. Celkem 13 studentů nevdťdlo, jak by se v danťe situaci cťili. Necelá polovina respondentů se cťi špatnťe, kdťž nemajť mobilnť telefon u sebe.

Položka 10 - Myslíte si, že mobilní telefon může snižovat pozornost?

Tabulka 10 Snížení pozornosti mobilním telefonem

Snížení pozornosti mobilním telefonem	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	59	78,67%	66	88,00%
Ne	11	14,66%	4	5,33%
Nevím	5	6,67%	5	6,67%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 10 Snížení pozornosti mobilním telefonem



Jednoznačná většina respondentů si myslí, že mobilní telefon může snižovat pozornost.

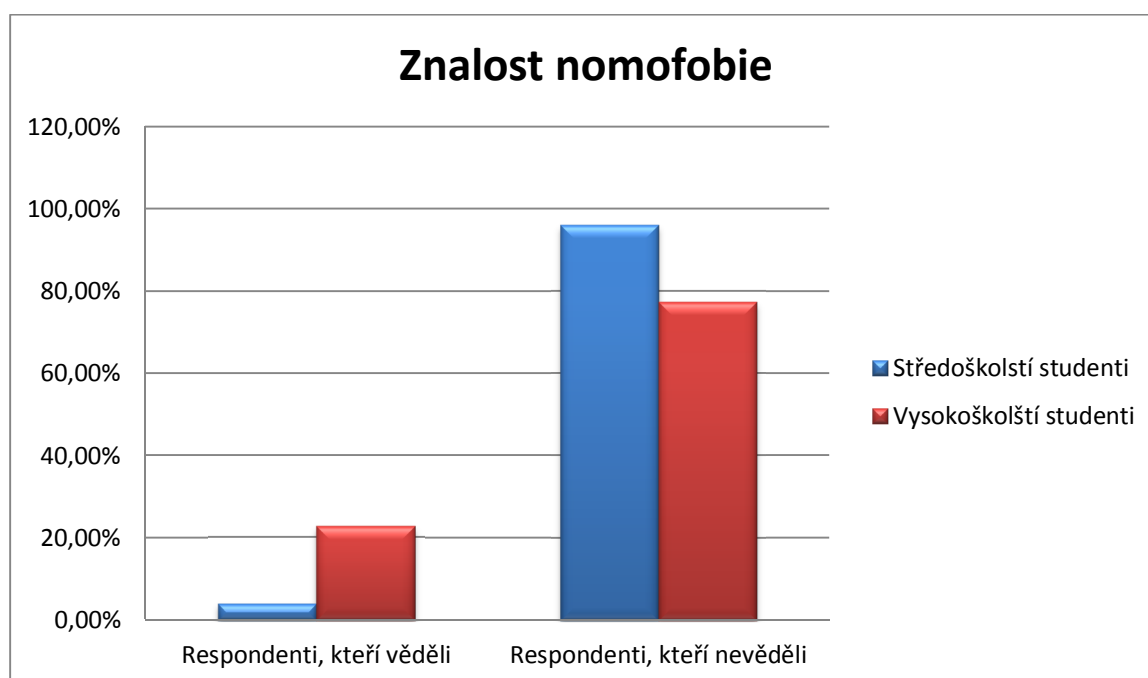
Překvapením pro nás bylo 15 studentů, kteří si myslí, že mobilní telefon neovlivňuje pozornost a 10 studentů neví, zda mobil snižuje pozornost.

Položka 11 - Napište, co si myslíte, že je NOMOFOBIE (otevřená otázka).

Tabulka 11 Znalost nomofobie

Znalost nomofobie	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Respondenti, kteří věděli	3	4,00%	17	22,67%
Respondenti, kteří nevěděli	72	96,00%	58	77,33%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 11 Znalost nomofobie



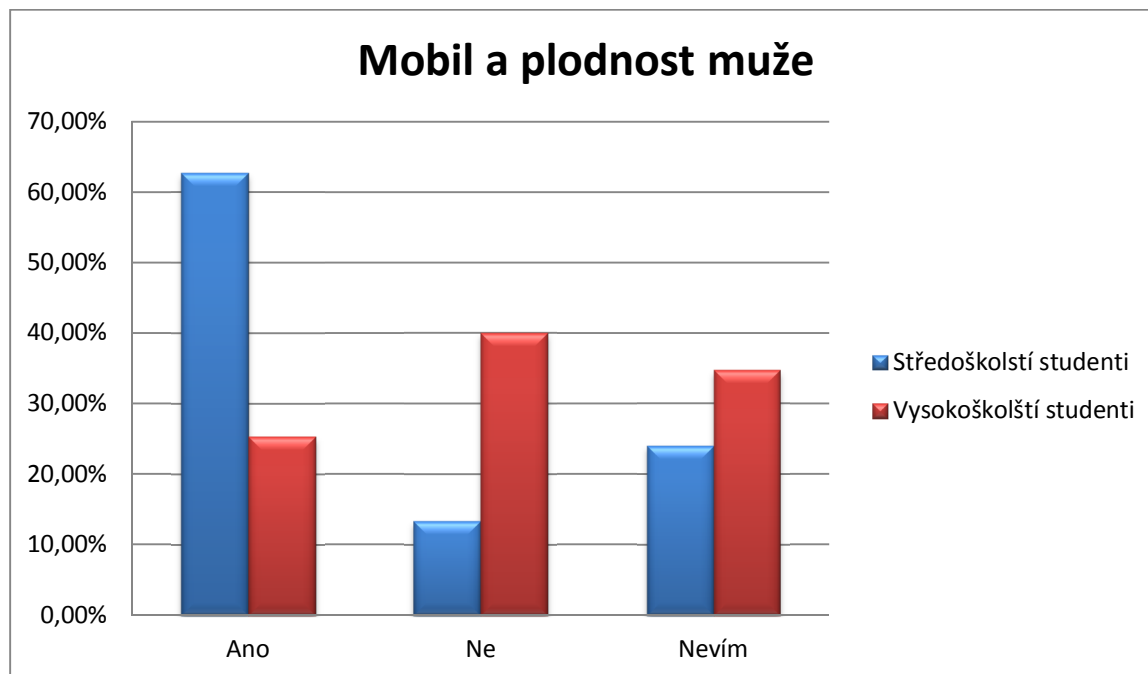
Většina respondentů nevěděla, co je to nomofobie. Psali, že se s tímto názvem v životě nesetkali. Ti, kteří odpověděli správně, si odpověď mohli nalézt na internetu, nebo ji opravdu znali. Většina respondentů, kteří věděli, co je to nomofobie, patřila právě ke studentům vysoké školy, kteří měli dotazník v elektronické podobě. Proto pro ně nebyl žádný problém si odpověď nalézt. Několik respondentů dokonce zkopírovalo citace ze slovníků cizích slov na internetu.

Položka 12 - Může, podle Vás mobilní telefon ovlivnit plodnost muže?

Tabulka 12 Mobil a plodnost muže

Mobil a plodnost muže	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	47	62,67%	19	25,33%
Ne	10	13,33%	30	40,00%
Nevím	18	24,00%	26	34,67%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 12 Mobil a plodnost muže



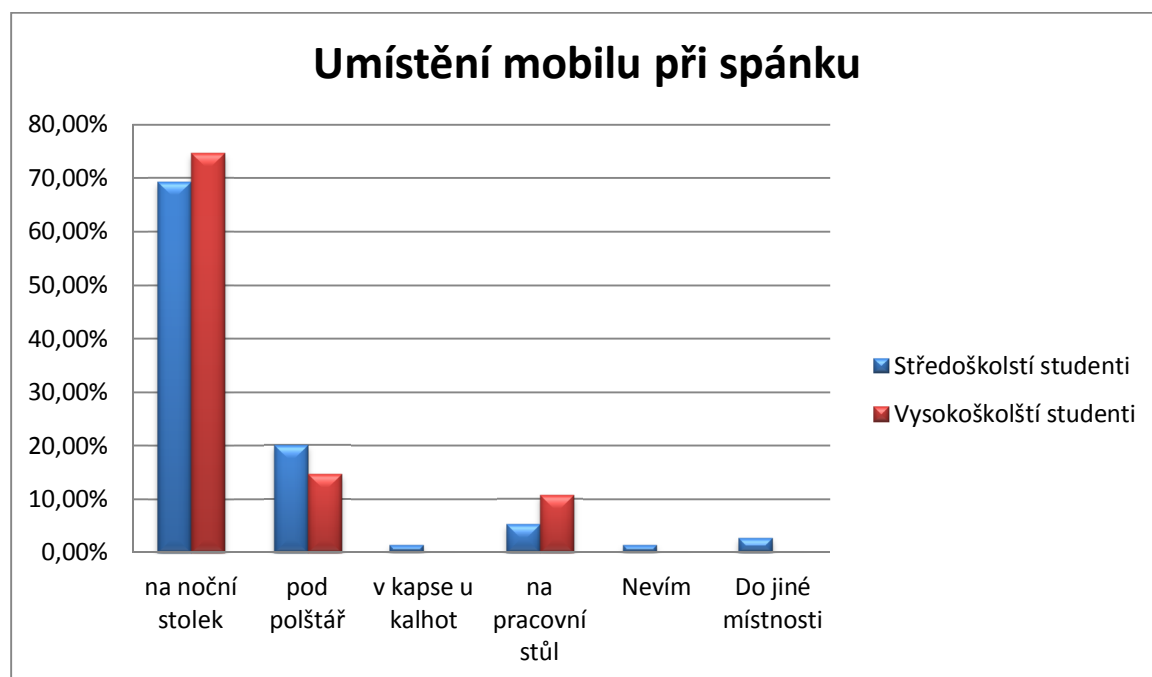
Více jak polovina studentů střední školy si myslí, že mobilní telefon může ovlivnit plodnost muže, oproti tomu necelá polovina studentů vysoké školy si myslí, že mobilní telefon nemůže ovlivnit mužskou plodnost.

Položka 13 - Kam pokládáte svůj mobilní telefon, když jdete spát?

Tabulka 13 Umístění mobilu při spánku

Umístění mobilu při spánku	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Na noční stolek	52	69,33%	56	74,67%
Pod polštář	15	20,00%	11	14,66%
V kapse u kalhot	1	1,33%	0	0,00%
Na pracovní stůl	4	5,34%	8	10,67%
Nevím	1	1,33%	0	0,00%
Do jiné místnosti	2	2,67%	0	0,00%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 13 Umístění mobilu při spánku



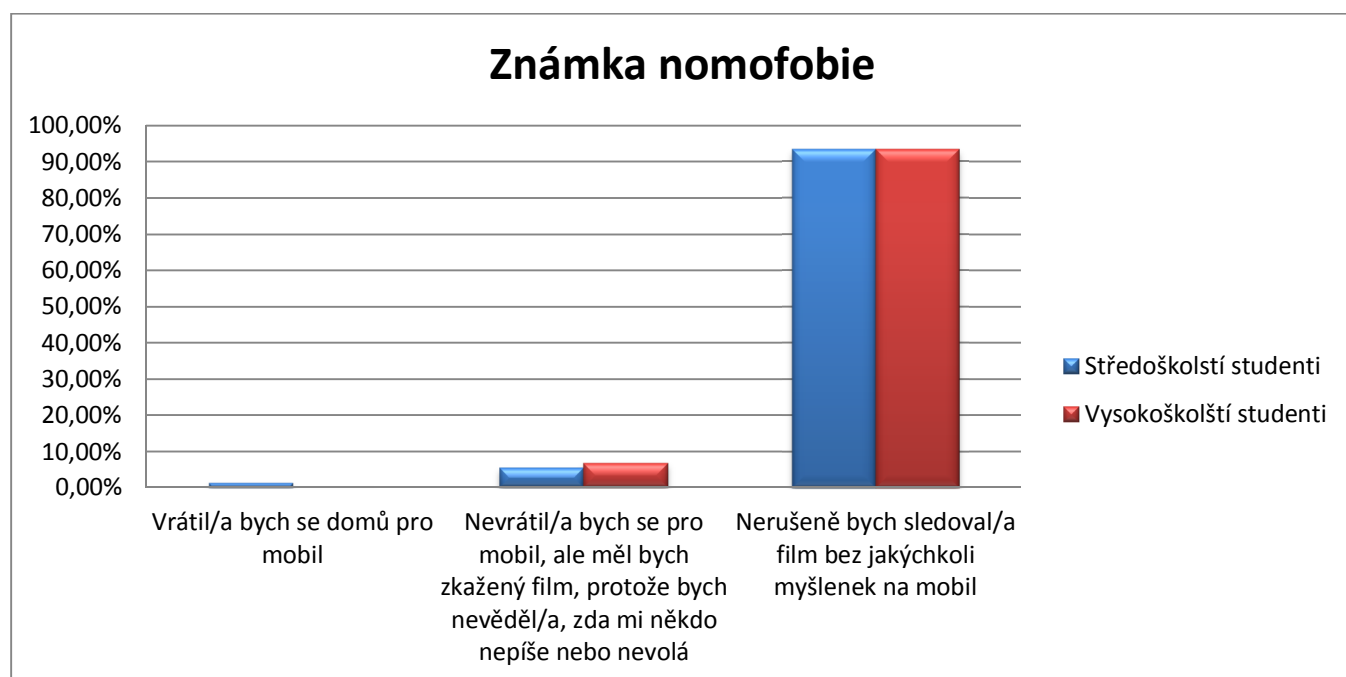
Více jak polovina respondentů nechává mobilní telefon na nočním stolku nebo ho dává pod polštář. Vzhledem k možnému škodlivému vlivu mobilního telefonu na spánek nám tyto výsledky odhalují veliké nebezpečí. Obzvláště v kombinaci s položkou 15, kde více jak polovina respondentů mobilní telefon nevypíná, když jde spát.

Položka 14 - Představte si situaci: Jdete do kina, když si kupujete lístky, tak zjistíte, že jste si zapomněli doma mobil. Jak byste se v takové situaci zachovali? (vyberte jednu z možností)

Tabulka 14 Známká nomofobie

Známká nomofobie	Středoškolszí studenti		Vysokoškolszí studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vrátil/a bych se domů pro mobil	1	1,33%	0	0,00%
Nevrátil/a bych se pro mobil, ale měl bych zkažený film, protože bych nevěděl/a, zda mi někdo nepíše nebo nevolá	4	5,33%	5	6,67%
Nerušně bych sledoval/a film bez jakýchkoli myšlenek na mobil	70	93,34%	70	93,33%
Celkem	75	100,00%	75	100%

Graf 14 Známká nomofobie



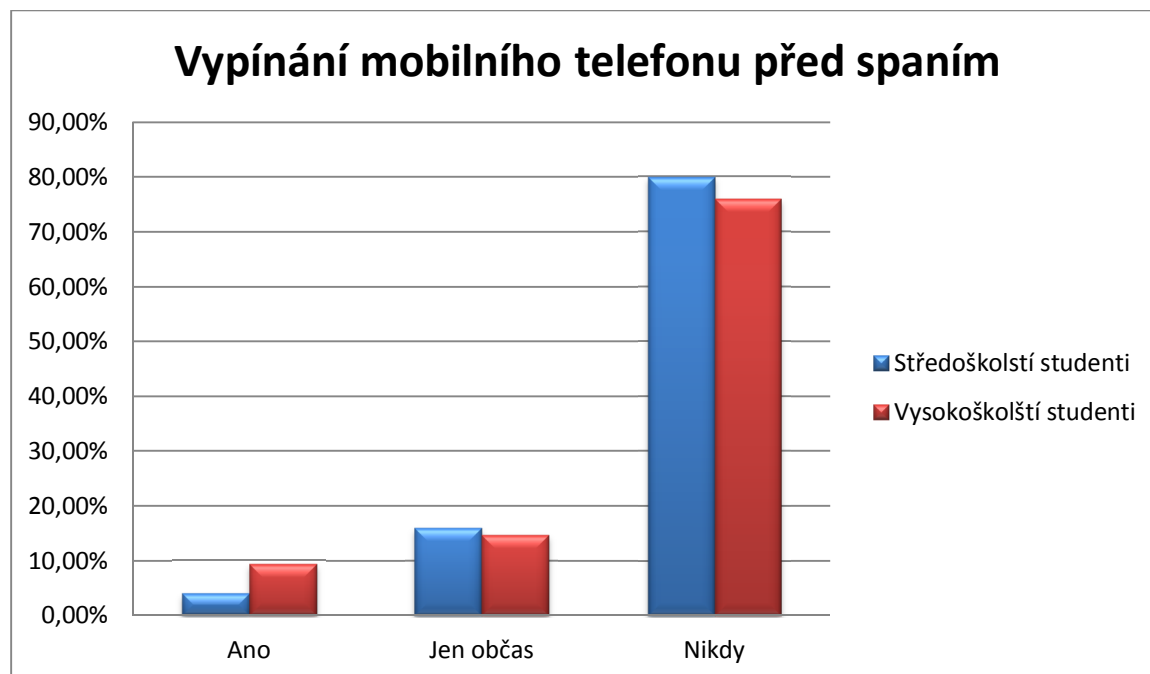
S ohledem na výsledky položky 9, kde téměř polovina respondentů uvedla, že se bez mobilu cítí špatně, se odpovědi na tuto otázku nezdají upřímné, nebo se respondenti necítí bez mobilu až tak špatně. Pouze jedna maturantka by se vrátila pro mobilní telefon, i když ho v kině nemůže nijak využít. Devět studentů by mělo zkažený film, kvůli myšlenkám, zda jim někdo nevolá nebo nepíše.

Položka 15 - Vypínáte mobilní telefon, když jdete spát?

Tabulka 15 Vypínání mobilního telefonu před spaním

Vypínání mobilního telefonu před spaním	Středoškolští studenti		Vysokoškolští studenti	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	3	4,00%	7	9,33%
Jen občas	12	16,00%	11	14,67%
Nikdy	60	80,00%	57	76,00%
Celkem	75	100,00%	75	100,00%

Graf 15 Vypínání mobilního telefonu před spaním



Více jak polovina respondentů uvedla, že mobilní telefon před spaním nikdy nevypíná. Tato skutečnost může být zapříčiněna tím, že respondenti používají mobilní telefon jako budík. 23 respondentů občas mobilní telefon vypne, než jde spát. Pouze 10 studentů vypíná mobilní telefon před spaním.

Položka 16 - Uspořádejte slova (vzdělání, rodina, zdraví, mobilní telefon, kamarádi, internet, peníze) podle důležitosti ve vašem životě. (1= nejdůležitější, 7= nejméně důležité)

Tabulka 16 Hodnotový systém

Hodnotový systém	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo	6. místo	7. místo
Vzdělání	2,0%	4,7%	32,0%	43,2%	12,7%	2,7%	2,7%
Rodina	54,0%	36,6%	6,0%	1,3%	0,7%	0,7%	0,7%
Zdraví	40,0%	40,7%	14,6%	2,0%	0,7%	-	2,0%
Mobilní telefon	1,3%	-	-	2,7%	2,7%	40,0%	53,3%
Kamarádi	2,0%	16,0%	37,3%	31,3%	10,7%	2,7%	-
Internet	-	1,3%	-	2,0%	11,4%	47,3%	38,0%
Peníze	0,7%	0,7%	9,3%	17,3%	62,0%	6,7%	3,3%

Více jak polovina respondentů uvedla na prvním místě rodinu. Mobilní telefon se zde objevil u dvou studentů, konkrétně u jednoho maturanta a jednoho studenta vysoké školy. U dvou maturantek a jedné studentky vysoké školy se dokonce na první místo dostalo vzdělání. Kamarádi se objevili na prvním místě celkem u třech studentů.

Na druhém místě v hodnotovém systému nás překvapilo, že 24 lidí si vybralo kamarády.

Zajímavým zjištěním je, že vzdělání je ve větším procentním zastoupení až na 3. místě hodnotového systému.

Peníze si na 4. místo dosadilo 26 respondentů. Mobilní telefon se zde objevil celkem čtyřikrát.

17 respondentů si zvolilo internet na 5. místo hodnotového systému.

Na 6. místě se nejvíce objevil internet (71 respondentů), následován mobilním telefonem (60 respondentů).

Na 7. místě se ve více jak polovině případů umístil mobilní telefon. Jeden z maturantů uvedl rodinu na poslední sedmé místo.

6 INTERPRETACE VLASTNÍHO PRŮZKUMU

Průzkumného šetření se účastnilo 100 % respondentů, z čehož 50 % respondentů tvořili vysokoškoláci a druhých 50 % tvořili studenti středních škol. V bakalářské práci pod názvem „*Potenciální závislost na mobilních telefonech*“ jsme se zabývali tím zda jsou u studentů přítomny známky závislosti na mobilních telefonech a nomofobie. Dále jsme se soustředili na zdravotní otázky spojené s užíváním mobilního telefonu. Také jsem se zajímal o to, jak studenti využívají mobilní telefon a jakou pro studenty představuje finanční zátěž. V rámci vlastního průzkumu jsme zvolili čtyři cíle. Prvním cílem je Zjistit známky závislosti na mobilním telefonu u studentů. Druhým cílem je Zjistit úroveň informovanosti o zdravotním nebezpečí při užívání mobilních telefonů u studentů. Třetím cílem je Zjistit známky nomofobie u studentů. Čtvrtým cílem je Zjistit, jaké jsou finanční náklady respondentů spojené s používáním mobilního telefonu. K prvnímu cíli se vztahují dvě průzkumné otázky. K druhému cíli se vztahuje jedna průzkumná otázka. K třetímu cíli se vztahuje jedna průzkumná otázka. K čtvrtému cíli se vztahují dvě průzkumné otázky.

Cíl 1

V rámci průzkumného šetření se účastnilo 100 % respondentů. Více jak polovina studentů (63,3 %), vlastní 3. – 5. mobilní telefon, tato skutečnost ukazuje potřebu studentů měnit mobilní telefony za výkonnější ať už z důvodu módního, nebo proto, že mobilní telefon přestal fungovat. Většina respondentů (87,3 %), využívá v současnosti jeden mobilní telefon, ale mezi respondenty jsme našli i ty, kteří vlastní více jak jeden mobilní telefon (12,7 %). Celkem 36,7 % respondentů, využívá mobilní telefon více jak 1 hodinu denně, tento výsledek nám ukazuje potřebu respondentů být neustále na příjmu, kdyby je náhodou chtěl někdo kontaktovat. Pět studentů, využívá mobilní telefon více jak 5h denně. Nejčastěji respondenti využívají mobilní telefon k volání a psaní SMS zpráv, celkově 27,3 %. Druhé nejčastější využití mobilního telefonu je internet, tuto možnost napsalo 26 % respondentů. Na třetím místě se umístilo hraní her na mobilním telefonu, tuto odpověď napsalo 20 % studentů.

V hodnotovém systému se mobilní telefon umístil na posledním 7. místě, zajímavé je, že před mobilním telefonem se na 6. místě umístil internet.

Celkové shrnutí výsledků

Prvním cílem bylo zjistit přítomnost známek závislosti na mobilním telefonu u studentů.

Průzkumná otázka 1a: Jak dlouho a k čemu studenti využívají mobilní telefon?

Respondenti kromě nejčastěji udávaného telefonování a psaní SMS zpráv, procentuálně zastoupeného 27,3 %, využívají mobilní telefon k procházení internetových stránek, 26 % respondentů a 20 % studentů hraje na mobilním telefonu hry. Celkově 12 % studentů požívá mobilní telefon k přehrávání hudby a 11,4 % využívá mobilní telefon jako foťák. Více jak polovina respondentů, celkově 63,3 %, stráví používáním mobilního telefonu kolem 1 hodiny denně, zbytek respondentů, 36,7 %, využívá mobilní telefon více jak 1 hodinu denně.

Průzkumná otázka 1b: Kolik procent studentů vykazuje známky závislosti na mobilním telefonu?

Známky závislosti byly objeveny celkově u 13,4 % studentů.

Cíl 2

Druhým cílem bylo zjistit jaká je informovanost o zdravotním nebezpečí při užívání mobilních telefonů u studentů. Celkově více jak polovina studentů nosí mobilní telefon v kapse, v procentuálním zastoupení to je 53,3 %. Mobilní telefon při řízení nepoužívá 72 % aktivních řidičů mezi studenty. Celkem 83,3 % respondentů si myslí, že mobilní telefon může snižovat pozornost. Většina respondentů nevěděla co je to nomofobie, v procentuálním zastoupení 84 %. Celkově 44 % respondentů si myslí, že mobilní telefon může ovlivňovat plodnost muže. Většina respondentů, 72 %, pokládá mobilní telefon na noční stůl, před usnutím.

Celkové shrnutí výsledků

Úkolem druhého cíle bylo zjistit úroveň informovanosti o zdravotním nebezpečí při užívání mobilních telefonů u studentů.

Průzkumná otázka 2a: Jaké je chování při užívání mobilního telefonu studenty v souvislosti s vlivem mobilního telefonu na zdraví?

Nejčastější odpovědí na otázku, kde nosí mobilní telefon, byla odpověď, že jej nosí v kapse u kalhot, procentech 53,3 %. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že jej nosí v kabelce (33 %). Ze 118 studentů, kteří řídí, 72 % nepoužívá mobilní telefon při řízení. Nejčastějším místem, kam pokládají studenti svůj mobilní telefon, když jdou spát, byl noční stolek. Tuto možnost si vybralo 72 % respondentů. Na druhém místě se umístila volba, že uloží mobilní telefon pod polštář, tuto volbu zvolilo 17,3 % respondentů.

Průzkumná otázka 2b: Jaké jsou názory studentů na otázky spojené s vlivem mobilního telefonu na zdraví?

Celkově 83,3 % respondentů si myslí, že mobilní telefon může snižovat pozornost. Oproti tomu 10 % studentů si nemyslí, že by mobilní telefon snižoval pozornost a 6,7 % respondentů raději zvolilo možnost nevím. Většina respondentů, 84 %, nevěděla a dokonce se ani nesešla s pojmem nomofobie. Pouze 16 % studentů vědělo co je to nomofobie, tomu měli přístup k internetu, kde si mohli příslušné slovo vyhledat. Celkově 44 % respondentů si myslí, že mobilní telefon může ovlivnit plodnost muže. Naopak 26,7 % respondentů si myslí, že mobilní telefon nemůže nijak ovlivnit plodnost muže a 29,3 % respondentů uvedlo možnost nevím.

Cíl 3

Třetím cílem bylo zjistit známky nomofobie u studentů. Necelá polovina studentů, 48 %, se necítí dobře, když nemají mobilní telefon u sebe. Většina respondentů by reagovala na situaci, kdy v kině zjistí, že nechali doma mobilní telefon, tím způsobem, že by nerušeně sledovali film, bez žádných myšlenek na mobilní telefon. Tuto možnost si zvolilo 93,3 % respondentů. Bohužel tato odpověď je v přímém rozporu s výše uvedenou odpovědí kdy téměř polovina respondentů (48 %) udala, že se cítí špatně, když nemá mobilní telefon u sebe. Více jak polovina respondentů, celkově 78 %, nevypíná mobilní telefon, když jdou spát.

Celkové shrnutí výsledků

Úkolem třetího cíle bylo zjistit známky nomofobie u studentů.

Průzkumná otázka 3: U kolika procent studentů se ukázaly známky nomofobie?

Celkově 44,2 % respondentů vykazuje známky nomofobie.

Cíl 4

Čtvrtým cílem bylo zjistit, jaké jsou finanční náklady respondentů spojené s používáním mobilního telefonu. Více jak polovina studentů (57,3 %) zaplatí do 300 Kč za měsíc. Uživatelů paušálního vyúčtování je více (56 %) než studentů, kteří využívají mobilní předplacenou kartu (43,3 %). To může být způsobeno možností různých studentských tarifů od mobilních operátorů.

Celkové shrnutí výsledků

Úkolem čtvrtého cíle bylo zjistit, jaké jsou finanční náklady respondentů spojené s používáním mobilního telefonu.

Průzkumná otázka 4a: Mají studenti vyšší výdaje než studentky?

Na základě odpovědí u položky 2 by všichni studenti za měsíc zaplatili 24600 Kč a všechny studentky 25300 Kč, což je o 700 Kč více než studenti. Podle výsledků průzkumu mají studentky vyšší výdaje než studenti.

Průzkumná otázka 4b: Jaký je u studentů nejvyužívanější způsob úhrady za mobilní služby?

Neužívanějším způsobem úhrady za mobilní služby je u studentů paušální způsob úhrady. Tuto možnost zvolilo 56 % respondentů.

7 DISKUZE

Není snadné srovnávat práci s jinými autory, jelikož touto problematikou se nezabývá mnoho autorů. Autoři se většinou zaměřují na určitou oblast, podle osobního zájmu a uvážení a dále dle aktuálnosti. Proto není vůbec jednoduché nalézt průzkum, který bychom mohli porovnávat s naším průzkumem.

Některé položky z našeho průzkumu jsme porovnali s výsledky výzkumu, který na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích vypracovaly Veronika Kubelková a Lenka Malířská. Tento výzkum nesl stejný název, tedy Potenciální závislost na mobilních telefonech a probíhal v roce 2008. Výzkumný soubor tvořili děti a mládež plnící povinnou školní docházku na základních školách v Písku a Českých Budějovicích. Dotazník byl složen z 23 otázek, které byly přizpůsobeny k patřičnému porozumění a věku respondentů. Věk respondentů byl rozdělen do tří skupin. Děti byly rozděleny na žáky 4., 6. a 9. třídy.

První položkou, kterou jsme mohli porovnat, bylo vypínání mobilního telefonu. Zatímco ve výzkumu Jihočeské univerzity respondenti nejvíce odpovídali tak, že vypínají mobilní telefon jen občas, tuto možnost zvolilo 56,1 % respondentů, tak v naší bakalářské práci si tuto možnost vybralo 15,3 % respondentů. Naopak v našem průzkumu u otázky vypínání mobilního telefonu 78 % respondentů uvedlo, že mobilní telefon nevypíná nikdy před spaním.

Druhou položkou, kterou jsme mohli porovnat, byl hodnotový systém, kde měli respondenti na výběr ze sedmi možností, které měli uspořádat vzestupně podle důležitosti ve svém životě. Studenti základních škol uvedli mobilní telefon nejvíce na 6. místě hodnotového systému a internet na 7. místě. V našem průzkumu podle výsledků získaných od studentů středních a vysokých škol je to naopak. To znamená, že studenti nejvíce uvedly mobilní telefon na 7. místě a internet se u středoškoláků a vysokoškoláků dostal na předposlední 6. místo. Tento jev může být způsoben tím, že v době výzkumu Jihočeské univerzity nebyl internet dostupný, tak jak je tomu v dnešní době.

NÁVRHY NA DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z našeho průzkumu vyplývá mnoho zajímavých informací. Předpokládali jsme, že závislost na mobilním telefonu bude vyšší, než ukázaly výsledky naší práce. Velice nás překvapilo, že se u studentů projevovaly více známky nomofobie, než známky závislosti na mobilním telefonu. I přesto bychom navrhovaly opatření, která by vedla k prevenci této závislosti. Uživatelé mobilního telefonu si především musí uvědomit, že při používání mobilu může vzniknout závislost. Hlavním propagátorem prevence by se měly stát masové prostředky (televize, internet, rozhlas). Měly by se udělat reklamy ve stylu „nemyslíš, zaplatíš“ aby lidem ukázaly jaký je život, když většinu svého denního času tráví s mobilním telefonem a o co přicházejí. Ale i různé akce ve školách by se měly zabírat tímto nebezpečím.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývaly informovaností a chováním studentů k problematice mobilního telefonu a jeho vlivu na zdraví. Dále jsme se zabývali závislostí na mobilním telefonu a projevy nomofobie. Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části a to na část teoretickou a část průzkumnou. V teoretické části jsme popsali závislost, kde jsme se zabývali rozdělením závislosti a její léčbou, gamblingem, kde jsme podali informace o projevech gamblingu a způsobech terapie, nomofobií, kde jsme popsali projevy. Dále jsme se zabývali mobilním telefonem, vypsali jsme postup jak mobilní telefon zprovoznit a jaké má funkce. Nastínili jsme stručnou historii kolem mobilní technologie a zmínili možná zdravotní rizika spojená s používáním mobilního telefonu. Také jsme se zabývali budoucností mobilní technologie, kde jsme se snažili podat informace o novinkách a vývoji v informační technologii. V průzkumné části jsme si zvolili čtyři cíle, ze kterých vyplívají průzkumné otázky.

V prvním cíli jsme zjišťovali přítomnost známek závislosti na mobilním telefonu u studentů. Znamky závislosti byly prokázány celkově u 13,4 % respondentů, i tato skutečnost ukazuje malou přítomnost známek závislosti na mobilním telefonu, přesto potvrzuje přítomnost známek závislosti u studentů. První cíl byl splněn, jelikož byly mezi respondenty známky závislosti na mobilním telefonu.

V druhém cíli jsme zjišťovali jaká je informovanost o zdravotním nebezpečí spojeným s používáním mobilních telefonů. Podle výsledků průzkumu jsou studenti jak střední tak vysoké školy dobře informovaní v základní problematice, ve speciální terminologii (nomofobie) jsou lépe informováni studenti vysoké školy. Tyto výsledky, ale mohou být zkresleny skutečností, že vysokoškoláci měli k dispozici internetové připojení při vyplňování dotazníků on-line. Druhý cíl byl splněn, jelikož studenti jsou poměrně dobře informováni.

V třetím cíli jsme se zabývali přítomností známek nomofobie u studentů. Studenti vykazovali vyšší známky nomofobie než v případě závislosti na mobilním telefonu. Celkem 44,3 % respondentů vykazovalo známky nomofobie. Třetí cíl byl splněn, jelikož přítomnost známek nomofobie byla potvrzena.

Ve čtvrtém cíli jsme se zabývali tím, jaké jsou finanční náklady respondentů spojené s používáním mobilního telefonu. Více jak polovina respondentů (57,3 %) zaplatí za mobilní služby do 300 Kč za měsíc. Nejvíce užívaným způsobem k placení za mobilní služby je paušální systém platby, tuto možnost zvolilo 56 % respondentů.

Dále se v bakalářské práci zabýváme zpracováním výsledků dotazníku, které jsme zpracovali do tabulek a grafů. V této práci jsme zvolili kvantitativní průzkum. Ke sběru dat jsme použili dotazník. Respondentům bylo vysvětleno, jak mají postupovat, že dotazník je zcela anonymní a bude využit pouze pro studijní účely.

Tato bakalářská práce nás velmi obohatila o znalosti týkající se problematiky závislosti na mobilním telefonu. Během vypracování této práce jsme měli možnost projít literární a internetové zdroje, které nám v životě mohou být užitečné. Velmi zajímavé byly kapitoly závislosti a historie mobilní technologie.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. POKORNÝ, Vratislav a Jana TELCOVÁ, 2002. *Patologické závislosti*. 2. Vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 194 s. ISBN 978-808-6568-027.
2. NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 4. Vyd. Praha: Portál, 173 s. ISBN 978-807-3679-088.
3. NEŠPOR, Karel, 2003. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 2. Vyd. Praha: Portál, 151 s. ISBN 80-717-8831-7.
4. MARTÍNKOVÁ, Jiřina. *Farmakologie pro studenty zdravotnických oborů: současné poznatky a perspektivy léčby*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014, 151 s. ISBN 978-802-4713-564.
5. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. 2013, Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 947 p. ISBN 978-089-0425-558.
6. *Návykové látky* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>
7. KALINA, Kamil, 2008. *Základy klinické adiktologie*. 1. Vyd. Praha: Grada, 388 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4714-110.
8. CSÉMY, Ladislav a Karel NEŠPOR, 1996. *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 199 s. Psyché (Grada). ISBN 80-851-2152-2.
9. SMEJKAL, Vladimír a Hana SCHELOVÁ BACHRACHOVÁ, 2008. *Lexikon společenského chování: příručka pro praxi*. 4., dopl. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 280 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2327-3.
10. Wikipedie: *Mobilní telefon* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Mobiln%C3%AD_telefon
11. Česká televize: *První mobil jste mohli koupit před 30 lety* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/media-it/242732-prvni-mobil-jste-mohli-koupit-pred-30-lety-od-te-doby-se-zmenil-k-nepoznani/>

12. *SMS a MMS* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.servis-sonyericsson.cz/zajimavosti.html>
13. *Historie mobilní komunikace v datech* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://home.zcu.cz/~kennyscha/data.htm>
14. *Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf
15. *Telefonování za Jízdy* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.dopravni-pravo.cz/dopravni-prestupky/>
16. *Mobily narušují spánek* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/mobily-narusuji-spanek-0vg-/zdravi.aspx?c=A080121_144031_wellness_bad
17. NOVÁK, David. *Mobilní telefony ohrožují mužskou plodnost* [online]. Dostupné z: http://mobil.idnes.cz/mobilni-telefony-ohrozuji-muzskou-plodnost-f3l-/mob_tech.aspx?c=A040629_5264235_mob_aktuality
18. *Novinky.cz: Mobil bez signálu se stal fobií moderní doby* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/136448-mobil-bez-signalu-se-stal-fobii-moderni-doby.html>
19. *The biggest phobia in the world* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2141169/The-biggest-phobia-world-Nomophobia--fear-mobile--affects-66-cent-us.html>
20. *Příznaky nomofobie* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://www.3v.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/nomofobie-strach-ze-ztraty-mobilniho-singalu-priznaky-projevy-symptomy>

21. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. Vyd. Praha: Grada, 231 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4750-460.
22. ARACHMENKO, Michal. *Mobilní telefony změnilý náš život* [online]. [cit. 2013-03-01]. Dostupné z: http://www.denik.cz/z_domova/mobilni-telefony-zmenily-nas-svet-zavislost-ma-uz-diagnozu-nomofobie-20130123.html
23. Google: *Google Glass* [online]. [cit. 2014-02-15]. Dostupné z: www.google.com/glass/start/what-it-does/
24. *Co je to NFC a co umí?* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://nearfield.cz/co-je-nfc>
25. *Co je to vlastně ten tablet?* [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://top-tablet.cz/>
26. *Velký průvodce: Fenomén zvaný nositelná elektronika* [online]. [cit. 2015-01-05]. Dostupné z: <http://www.czc.cz/velky-pruvodce-fenomen-zvany-nositelna-elektronika/clanek>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Žádost o umožnění dotazníkového šetření

Příloha B – Dotazník

Příloha C – Obrázky

Obrázek 1 – Google Glass

Obrázek 2 – Asus PadFone 2

Příloha D - Rešerše

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Žádost o umožnění dotazníkového šetření v souvislosti s vypracováním absolventské práce

Vyplňuje žadatel

Příjmení a jméno: LACINA VÍT

Datum narození: 25.3.1992

Vzdělávací instituce/obor: DIPLOMOVANÁ VŠEOBECNÁ ŠESTRA

Téma závěrečné práce: POTENCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA MOBILNÍCH TELEFONECH

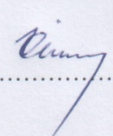
Požadavek: ŽÁDOST O ROZDÁNÍ DOTAZNÍKŮ

Termín šetření: od 8.4. do 19.4.2013

Pracoviště, kde bude šetření probíhat: SPŠS, HAVLÍČKŮV BROD

Vyjádření pracoviště:

Dotazník vypracovali žáci 4. ročníku
SPŠS Starobní ul. St. Bečkyre, Havlíčkův Brod

Datum: 16.4.2013 Podpis: 

Poučení:

Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat. Použité dotazníky budou anonymní. Získaná data budou použita pouze pro účely absolventské práce. Jiná prezentace výsledků bude konzultována s pracovištěm, kde výzkum probíhal.

Příloha B

DOTAZNÍK

Jmenuji se Vít Lacina a jsem studentem Vysoké školy zdravotnické v Praze.

Prosím Vás o vyplnění dotazníku pro svou absolventskou práci. Dotazník je anonymní, jsou-li zde možnosti () , zvolte pouze jednu odpověď, jinak je otázka otevřená.

Děkuji za Váš čas.

Jste muž nebo žena? Muž Žena

1. Kolikátý mobilní telefon vlastníte?

1. - 2. 3. – 5. více jak 5.

2. Jakou částku obvykle utratíte měsíčně za mobilní telefon?

nevím do 200 Kč do 300 Kč do 400 Kč do 500 Kč více jak 500 Kč

3. Kde nosíte svůj mobilní telefon?

v kapse u kalhot v batohu v kabelce jinde

4. Kolik mobilních telefonů právě používáte?

1 2 více jak 2

5. Máte řidičský průkaz a pravidelně řídíte?

ano ne

Pokud ano: Používáte mobilní telefon při řízení?

ano ne

6. Napište, kolik hodin denně průměrně strávíte při používání mobilního telefonu.

7. Jaký používáte způsob úhrady za mobilní služby?

Předplacená karta (kredit) Paušální nevím

8. Napište, k čemu nejčastěji používáte váš mobilní telefon. (otevřená otázka)

9. Cítíte se špatně, když nemáte svůj mobilní telefon u sebe?

ano ne nevím

10. Myslíte si, že mobilní telefon může snižovat pozornost?

ano ne nevím

11. Napište, co si myslíte, že je NOMOFOBIE. (otevřená otázka)

12. Může, podle Vás mobilní telefon ovlivnit plodnost muže?

ano ne nevím

13. Kam pokládáte svůj mobilní telefon, když jdete spát?

na noční stolec

pod polštář

v kapse u kalhot

jiné (dopište).....

14. Představte si situaci: Jdete do kina, když si kupujete lístky, tak zjistíte, že jste si zapomněli doma mobil. Jak byste se v takové situaci zachovali? (vyberte jednu z možností)

vrátil/a bych se domů pro mobil

nevrátil/a bych se pro mobil, ale měl bych zkažený film, protože bych nevěděl/a, zda mi někdo nepíše nebo nevolá

nerušeně bych sledoval/a film bez jakýchkoli myšlenek na mobil

15. Vypínáte mobilní telefon, když jdete spát?

ano jen občas nikdy

16. Uspořádejte slova (vzdělání, rodina, zdraví, mobilní telefon, kamarádi, internet, peníze) podle důležitosti ve vašem životě. (1= nejdůležitější, 7= nejméně důležité)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

Příloha C

OBRÁZKY

Chytré brýle: Google Glass



Zdroj: What's inside Google glass [online]. [cit. 2014-03-20]. Dostupné z:
<http://www.catwig.com/google-glass-teardown/>

Obrázek 2 - Google Glass

Asus PadFone 2



Zdroj: PadFone 2 [online]. [cit. 2014-03-20]. Dostupné z:
http://www.asus.com/cz/Tablets_Mobile/PadFone2/

Obrázek č. 3 - Asus PadFone 2

Příloha D

REŠERŠE

Jazykové vymezení: čeština, angličtina

Klíčová slova: závislost, mobilní telefon, nelátkové závislosti, gambling, nomofobie

Časové vymezení: 2004-2014

Druhy dokumentů: vysokoškolské práce, knihy, články a příspěvky ve sborníku, elektronické zdroje

Počet záznamů: 44 (knihy: 1, vysokoškolské práce 2, články a příspěvky ve sborníku: 9, elektronické zdroje: 32)

Použitý citační styl: Harvardský, ČSN ISO 690-2:2011(česká verze mezinárodních norem pro tvorbu citací tradičních a elektronických dokumentů)

Základní prameny: - katalog Národní lékařské knihovny (www.medvik.cz)

Bibliographia medica čechoslovaca

ISO forma

1.
ECKERTOVÁ, Lenka. Kyberpsycho: hrozby pro mladé uživatele internetu a mobilních technologií. *Sociální práce*, 2013, roč. 13, č. 4, s. 133. ISSN: 1213-6204.
2.
ŠIMKOVÁ, I. — PAVLŮ, Dagmar — PÁNEK, David. EMG analýza vybraných svalů ruky při psaní krátkých textových zpráv na mobilním telefonu. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2011, roč. 18, č. 2, s. 59-68. ISSN: 1211-2658.
3.
Mobil je nebezpečný ze všech stran. *Medical tribune*, 2011, roč. 7, č. 4, C4. ISSN: 1214-8911.
4.
MYUNG, Seung-Kwon — JU, Woong — MCDONNELL, Diana D., et al. Používání mobilních telefonů a riziko nádorů: metaanalýza. *Journal of clinical oncology*, 2010, roč. 2, č. 1, s. 13-20. ISSN: 1803-8506.

5.
KUBELOVÁ, Veronika — MALÍŘSKÁ, Lenka. Potenciální závislost na mobilním telefonu. *Prevence úrazů, otrav a násilí*, 2009, roč. 5, č. 1, s. 14-25. ISSN: 1801-0261.
6.
TROUPOVÁ, Miriam. Psychosociální dopady používání mobilních telefonů u dětí ve věku do 12 let. *Prevence úrazů, otrav a násilí*, 2008, roč. 4, č. 2, s. 111-122. ISSN: 1801-0261.
7.
VĚTVIČKA, Václav. „Nebezpečné mobily“ znovu na scéně. *Zdravotnické noviny*, 2008, roč. 57, č. 37, s. 6. ISSN: 1805-2355.
8.
DUŠKOVÁ, Monika — VYKOUKALOVÁ, Zdeňka. Média a jedenáctileté děti. In: *Dítě na prahu dospívání*. [Brno] : Barrister & Principal, 2004. 2004, s. 187-199. ISBN: 80-86598-84-5.
9.
CENDELÍN, Jan — BARCAL, Jan — ŠTENGLOVÁ, Vladimíra — ŽALUD, Václav. Vliv vysokofrekvenčního elektromagnetického pole na mozek. *Plzeňský lékařský sborník*, 2004, č. 71, s. 41-47. ISSN: 0551-1038.
10.
TURČEK, K. Mobilománia - ďalší návyk?. *Alkoholizmus a drogové závislosti*, 2004, Roč. 39, č. 3, s. 175-177.