

POTENCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA MOBILNÍM TELEFONU POTENTIAL MOBILE PHONE ADDICTION

Veronika Kubelová, Lenka Malířská

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra sociální práce a sociální politiky

Summary

Mobile phone addiction and related text message addiction belong to the new types of addictions. These addictions are results of social changes in the last years; the life goes much faster now than in the past years. Nowadays, almost no one can imagine his life without the mobile phone. The ownership of the mobile phone for other purposes than communication represents a particular phenomenon, e.g. the use of the mobile phone as a symbol for identification of social group members or as a symbol of social status. It is evident that the "mobile" represents the symbol of person's social status, success, attractiveness.

Mobile phone addicts are not able to leave their phones for longer than few minutes. They don't switch their phones off for night and keep checking phones for missed calls or messages. Children, adolescents and even adults; all lack sufficient information about risks of non-drug addictions and social pathology. There exists a big deficit in public awareness concerning the mobile phone addiction. It has dire consequences for the society (compulsive shopping with the consequences of falling into debt and other phenomena).

Authors are concerned with the mobile phone addiction from the general point of view. The theoretical part of the article is concentrated on the addiction and mobile phone dependence, relationship between man and his mobile phone, and manifestations of the mobile phone addiction. The practical part presents results of performed research. Its main aim was to identify the frequency of mobile phone use among primary school children and assess their level of non-drug addiction prevention awareness. The authors emphasize the main purpose of this article, to draw the attention to the potential existence of risk of the mobile phone addiction.

Key words: pathological phenomena – mobile phone – addiction – dependence

Souhrn

Závislost na mobilním telefonu a s ní související závislost na textových zprávách patří mezi novodobé fenomény v oblasti závislostí. Ze všech stran slyšíme, že dnešní doba a hlavně styl života je stále rychlejší a hektičtější. Snad nikdo z nás si v této chvíli nedokáže představit svůj život bez mobilního telefonu. Zvláštním jevem pak může být vlastnictví mobilního telefonu pro jiné účely než pro komunikaci. Například jako znak příslušnosti k sociální skupině či znak sociálního statusu. „Mobil“ tak představuje pro člověka symbol jeho sociální příslušnosti, úspěchu, potřebnosti, žádoucnosti.

Lidé trpící závislostí na mobilu nejsou schopni vzdálit se od svého telefonu na dobu delší než několik minut. Nevypínají ho ani v noci a neustále kontrolují, jestli nezmeškali hovor nebo zprávu. Děti, mládež, ale ani dospělí nejsou dostatečně informováni o rizicích nedrogových závislostí a sociální patologie. Z tohoto pohledu je zřejmý velký deficit, který se bude dále ve společnosti negativně projevovat (patologické nakupování s návaznou přemírou zadlužování a dalšími novými fenomény).

Autorky příspěvku se zabývají závislostí na mobilním telefonu v obecné rovině. V teoretické části článku se věnují závislosti a návyku na mobilním telefonu, vztahu člověka k mobilnímu

telefonu a projevům závislosti na mobilním telefonu. V praktické části příspěvku se věnují cíli uskutečněného výzkumu, kterým bylo vysledovat četnost a frekvenci používání mobilních telefonů u žáků základních škol a zároveň u respondentů zjistit, zda mají nějaké povědomí o prevenci tzv. nedrogových závislostí. V závěru autorky upozorňují na hlavní účel příspěvku, jímž je poukázat na potenciální existenci rizika závislosti na mobilním telefonu.

Klíčová slova: patologické jevy – mobilní telefon – závislost – návyk

ÚVOD

Pojem „závislost na mobilních telefonech“ je často používán jako synonymum pro nadměrné používání mobilního telefonu bez ohledu na to, zda je toto chování pro jedince nutné z objektivních důvodů nebo tím sleduje jiné cíle (16).

Dle Mezinárodní klasifikace nemocí patří závislost na mobilních telefonech do kategorie F63.8: Nutkavé a impulzivní poruchy – jiné nutkavé a impulzivní poruchy (5).

Nomofobie (ze zkráceného spojení „no mobile phobia“) je jedním z nových specifických strachů 21. století, při kterém postižený jedinec trpí strachem ze ztráty kontaktu prostřednictvím mobilního telefonu, tj. např. z nedostatečného pokrytí v některých oblastech, vybití baterie apod. Z předchozích dotazování uživatelů mobilních telefonů vyplývá, že strachem ze ztráty mobilního kontaktu trpí více než 13 milionů Britů. Jako hlavní důvod, proč jsou nerozlučně spojeni s mobilem, uvádějí potřebu zůstat ve spojení s přáteli či rodinou. Každý druhý respondent uvádí, že z tohoto důvodu mobil nevypíná vůbec nikdy. Každý desátý nevypíná mobilní telefon z pracovních důvodů a každý devátý tvrdí, že když ho vypne, je značně nervózní. Odborníci tipují, že nomofobie může postihovat až 53 procent uživatelů mobilních telefonů. V provedené studii 58 procent mužů a 43 procent žen uvádělo, že cítí stres a úzkost, pokud se jim vybití baterie či dojde kredit, ztratí telefon či se dostanou mimo dosah sítí (2).

Mobilní telefony vlastní dnes již mnoho lidí a jejich počet se stále zvyšuje. Společnosti provozující sítě mobilních telefonů se předhánějí v uvádění počtu uživatelů a v metodách získávání dalších zákazníků, a to od dětí až po nejstarší občany.

Vztah k mobilu se různí od uživatele k uživateli. Pro někoho je nutností, pro dalšího

součástí běžné výbavy, pro jiného pomůcka nebo také zátěž či obtížný předmět. Vedle mnoha informací o jeho vhodnosti, výhodnosti a možnostech, které díky jeho vlastnictví člověk získává, existuje i méně frekventovaná oblast, tedy oblast nevýhod, možných negativních vlivů apod. (9), mezi něž patří i možná závislost na mobilním telefonu. Jak uvádí Nešpor, je více než pravděpodobné, že vývoj přinese nové formy návykového chování, jako se to ostatně stalo v nedávné minulosti v případě „závislosti“ na internetu nebo televizi.

Mladí Češi vládou spolu s Tchajwanci, Italy a Portugalci světu v používání mobilních telefonů. Česko je ve věkové kategorii do devatenácti let za zmíněnými zeměmi na čtvrtém místě a předčí telekomunikační velmoci, jako jsou Německo, Velká Británie či USA. Právě mládež je pro mobilní operátory v České republice klíčovou skupinou, na niž zaměřují většinu svých reklamních kampaní (7).

Pokud jde o dětskou populaci, vlastní v ČR mobil 49 procent dětí. V jednotlivých věkových kategoriích se to však podstatně liší. U předškolních dětí je mobilní telefon naprostou výjimkou, mezi šestiletými ho používají jen 4 procenta. V jedenácti letech telefon vlastní již 61 procent dětí a v patnácti letech dokonce 89 procent (7).

Psychologové v Anglii provedli u dospívajících rozsáhlý výzkum týkající se vztahu mladých lidí k jejich mobilnímu telefonu. Výsledky byly udivující. Valná část dospívajících dotázaných totiž projevovale ke svému „miláčkovi s anténkou“ tak vřelý vztah, jako by to byla živá bytost. Při popisu svého telefonu užívali slova, která se běžně používají ve vztahu k milované osobě, bez které nemůže být člověk delší čas (3).

Návyk a závislost

Mezinárodní klasifikace nemocí říká, že při

závislosti má pro jedince užívání nějaké látky přednost před jiným jednáním, kterého si dříve cenil více. Za ústřední charakteristiku onemocnění se označuje touha (často silná, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky (drogy včetně alkoholu, tabáku a někdy i třeba relativně bezpečně vnímané kávy). Odpovídajícím, pro označení síly touhy, by mohlo být slovo žádostivost nebo chtíč. Touhu užívat drogy si jedinec uvědomuje (i když ji nemusí přiznávat) a snaží se často užívání kontrolovat, nebo i zastavit; často však neúspěšně (11).

Rozdíl mezi návykem a závislostí je v tom, že v případě návyku se nedostavuje tzv. abstinenci syndrom (9). Závislost vzniká v důsledku vzájemného působení různých rovin. Tyto roviny se týkají jedince (jeho psychika, tělesná odolnost), rodiny, vrstevníků, školy, společnosti (např. dostupnost drog a vztah k nim), sdělovacích prostředků a dokonce i životního prostředí (6). Stejně tak existují závislosti nezávisle na životní úrovni, stupně vývoje společnosti nebo její kultuře. Závislost je komplexní povahy. To znamená, že postihuje jak jedince, tak i jeho široké okolí (9).

Návyk je opakovaný získaný sklon k vykonávání určité činnosti. Vybavuje se samočinně, automaticky, bez uvažování a rozhodování. Vzniká buď bezděčně prostým opakováním (dynamický stereotyp), nebo se vytváří záměrně cvikem (15).

Často se můžeme setkat s pojmem psychická a fyzická (biologická) závislost. Fyzická závislost nemůže existovat bez současné závislosti psychické, zatímco psychická bez fyzické ano (15).

Psychická závislost označuje potřebu užívat drogu opakovaně nebo trvale k vyvolání příjemných a k odstranění nepříjemných a zatěžujících prožitků (13).

Tento stav se projevuje v případě nedostatku předmětu závislosti jako úzkost vyvolaná neodolatelnou touhou a člověk se snaží si tento předmět závislosti jakýmkoli způsobem opatřit (9).

Fyzická (biologická) závislost je definována jako stav adaptace organismu na drogu doprovázený zvyšující se tolerancí a projevující se po vysazení drogy jako abstinenci syndrom (13).

Psychická závislost trvá zpravidla o mnoho déle než závislost fyzická (10).

Existuje i dělení na drogové a nedrogové závislosti, přičemž drogová závislost je pojem užívaný od roku 1969 a byl definován jako duševní stav periodické nebo chronické intoxikace, která škodí jedinci i společnosti, vyvolávaný je opakovaným užíváním drogy přírodní nebo syntetické (9).

Nedrogové závislosti představují primárně psychické závislosti, kdy se prožívání člověka mění na základě příjemného prožitku nebo prožitků z určité věci nebo činnosti tak, že se přestává ovládat a narůstá touha po takovém jednání, které směřuje k opakovanému prožívání daného příjemného pocitu (9).

Projevy závislosti

Mnohé lidské činnosti jsou považovány za běžné nebo dokonce sociálně žádoucí, avšak pouze tehdy, pokud je člověk koná v očekávané míře. Pokud se vymknou kontrole, mohou se změnit v patologickou variantu. V tomto případě nejde tolik o obsah činnosti jako o její přiměřenost a schopnost ji přijatelným způsobem ovládat. Každý člověk pracuje, chodí nakupovat, občas si zahraje karty nebo jinou hru, na druhou stranu oproti tomu je zde skupina lidí, která trpí neovladatelným puzením k nakupování, k hazardní hře nebo nedokáže odolávat jiným impulsům. Všechny poruchy tohoto typu mají tři základní znaky:

- neschopnost odolat impulsu nebo pokušení, přestože člověk ví, že toto jednání je nežádoucí a má negativní následky;
- jednání tohoto typu předchází postupně narůstající napětí, které nelze eliminovat (snížit);
- jednání je spojeno s pocitem uspokojení; člověk po něm vědomě touží, později si je sice může vyčítat, ale ani příště nebude schopen odolat (13).

Další projevy:

- vynechání kontaktu s předmětem závislosti může vést až k fyziologickým projevům (bažení/craving);
- soustavné myšlení na předmět závislosti i v situacích, kdy člověk vykonává jinou činnost (zabíhavé nutkavé myšlenky);

- neschopnost přerušit vztah s předmětem závislosti (12);
- přítomnost fantazií o předmětu závislosti a myšlení o něm, předmět se stává námětem denního snění (9).

Nedrogové závislosti podobně jako samotné drogy mění chování, prožívání, zasahují do celé osobnosti. Člověk se jich velmi obtížně zbavuje (8).

Projevy a možné předcházení závislosti na mobilních telefonech

Lidé trpící závislostí na mobilu nejsou schopni vzdát se od svého telefonu na delší dobu než několik minut. Nevypínají ho ani v noci a neustále kontrolují, jestli nezmeškali hovor nebo zprávu. Spolu s tím, jak závislost pokračuje, komunikace takového člověka se minimalizuje pouze na styk zajištěný prostřednictvím sluchátka (1).

Odborníci předpokládají, že příčiny vzniku závislosti na telefonu a SMS zprávách mohou být dvě:

- jednak mohou být na vině sociální zábrany, které člověku znemožňují normální mezilidské kontakty;
- druhou variantou, o které by se dalo hovořit, je pak nedostatek potvrzení vlastní hodnoty od ostatních lidí (1).

V podstatě to znamená, že když s někým mluvíte po telefonu nebo ho přinutíte odpovědět na SMS, máte k dispozici očividné potvrzení toho, že vás ona osoba registruje a lehce si to potom můžete interpretovat jako potvrzení vlastní hodnoty (1).

Jak uvádí Pokorný a spol. (8, s. 130), pro zvýšenou intenzitu vztahu k mobilnímu telefonu svědčí následující popis: „V situacích, kdy jsem od mobilního telefonu z nějakého důvodu odloučen, se často a až vtíravě vyskytují myšlenky v podobě ‚co kdyby mi někdo volal‘ a tendence přerušovat činnost. Ihned po ukončení činnosti kontroluji mobilní telefon...“

Jiným případem může být tendence stále si s ním pohrávat, často kontrolovat, jestli je telefon zapnutý apod. (9). Jak se mohou projevat, respektive v čem lze objevit možná rizika, která s sebou užívání mobilního telefonu nese? Pokorný et al. uvádí čtyři příklady (8, s. 130):

- Člověk se odnaučuje v běžných i náročných situacích spoléhat sám na sebe, neprocvičuje si základní sociální dovednosti.
- Narušení sociálních kontaktů. Narušení komunikace a vztahu. Například: Sedíme v kavárně a kamarádce zazvoní mobilní telefon. Ona je v konfliktu (přijmout hovor, nebo pokračovat v rozhovoru) a náš rozhovor, celý kontext včetně pocitu intimity, je narušen.
- Rodiče, kteří nemají dostatek času věnovat se dětem osobně, pořídí dětem mobil. Mají tak pocit, že vychovávají nadále, alespoň částečně, dokonce, že jsou „in“. Tento pocit je klamný. Důsledky jsou popsány v odborné literatuře vztahující se k vývoji dětí, rodinným vztahům a podobně.
- Mobilní telefon umožňuje únik z tíživé situace, kterou se jindy učí zvládat. Například: Společenská situace – večírek, pocit jedince, že je přehlížen. Řešení této situace může být i v tom, že někomu zavoláme a tváříme se, že to musíme nutně vyřídit. Neučím se tedy hledat způsoby, jak se zapojit, či nezapojit do komunikace s druhými lidmi (8).

Mezi účinnější možnosti, jak zacházet s mobilním telefonem a předcházet tak negativním dopadům jeho užívání, patří například tyto:

- včas vypínat mobilní telefon;
- vážit si sebe sama, svého soukromí i soukromí jiných lidí;
- zvážit, proč si jej pořizují, co přináší mobilní telefon, ale také co bere;
- zvážit, jak jej využívat, aby se nestal obojkem, dálkovým ovladačem, ale pomůckou, nástrojem (8).

Závislost na mobilním telefonu u dětí a mládeže na základních školách ve městech Písek a České Budějovice

Hlavním cílem výzkumu bylo zmapovat situaci výskytu mobilních telefonů mezi žáky a frekvence, s jakou telefony používají, a zároveň pokusit se zjistit, zda by se dalo hovořit o známkách závislosti na mobilním telefonu u dětí a mládeže na základních školách ve městech Písek a České Budějovice. Dílčím

cílem bylo posoudit stav prevence nedrogových závislostí na základních školách v Písku a Českých Budějovicích.

METODIKA

Výzkum byl proveden kvantitativní metodou technikou anonymního dotazníku (příloha č. 1). Dotazování bylo zaměřeno i na hodnotový systém žáků, především na to, jaké místo v jejich životě mobilní telefon zaujímá.

Charakteristika souboru

Výzkumný soubor pro dotazníkové šetření tvořily děti a mládež plnící povinnou školní docházku na základních školách v Písku a Českých Budějovicích – konkrétně žáci ze 4., 6. a 9. tříd. Celkový vzorek tvořily 3 základní školy, z toho 2 písecké a jedna v Českých Budějovicích. Počet respondentů byl 198. Z toho 136 z Písku a 62 z Českých Budějovic.

Hypotézy

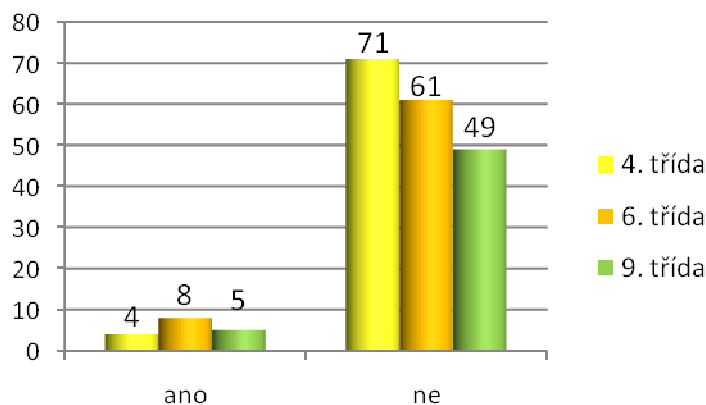
H1: Většina žáků základních škol vykazuje známky závislosti na mobilním telefonu.

H2: Více než polovina dětí navštěvujících povinnou školní docházku vlastní a používá mobilní telefon.

H3: Žáci základních škol ve městech Písek a České Budějovice mají nedostatek informací o prevenci nedrogových závislostí.

VÝSLEDKY

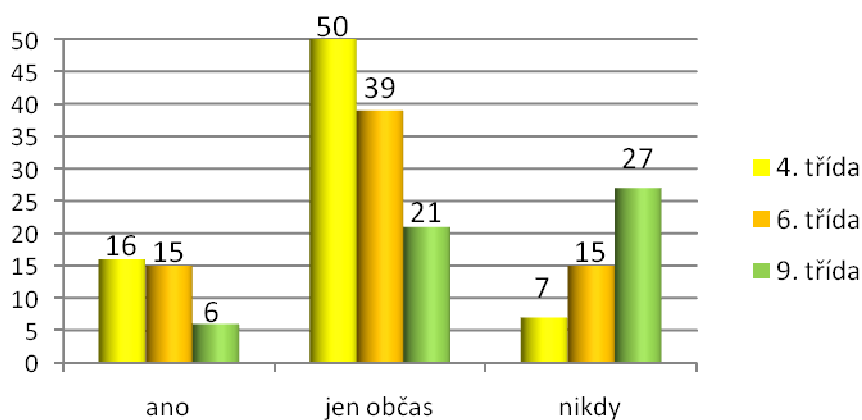
Na otázku, zda někdy žáci slyšeli slovo/pojem nedrogová prevence, odpovědělo 91,4 % respondentů, že nikdy. Pouhých 8,6 % slyšelo. Ti, co odpověděli ano, se o nedrogové prevenci dozvěděli v rodině, novinách, časopise nebo ve škole.



Graf č. 1 Nedrogová prevence (v absolutních číslech)

Na otázku, zda si vypínají mobilní telefon, respondenti většinou uváděli, že jen občas, pokud musí 56,1 % a nikdy 25 %. Telefon si

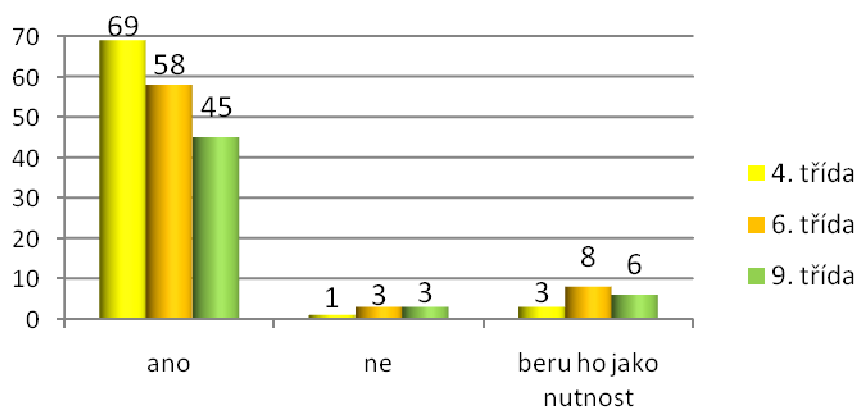
vypíná 18,9 % žáků. S rostoucím věkem je vidět, že si žáci méně vypínají telefon.



Graf č. 2 Vypínání mobilního telefonu (v absolutních číslech)

Převážná většina (87,8 %) žáků odpověděla, že má ráda svůj mobilní telefon, naproti tomu pouze pro 8,7 % je telefon jenom ne-

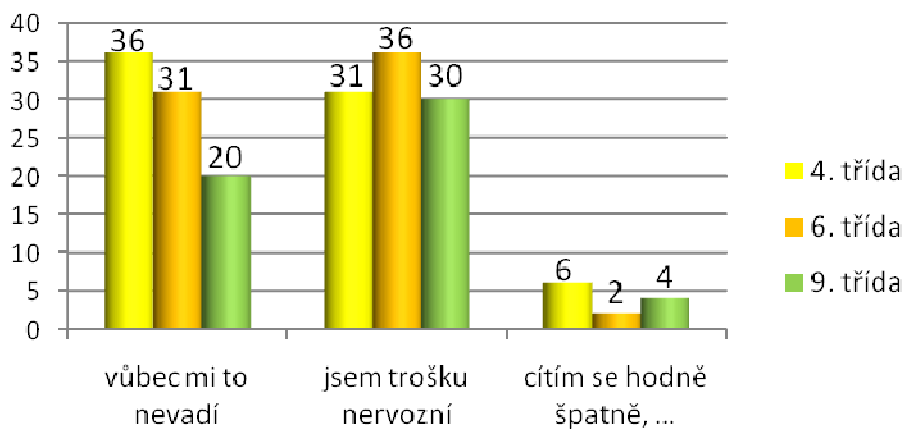
zbytnost (kvůli spojení s rodinou, kvůli úkolům nebo nemají doma pevnou linku). Zbytek, tedy 3,5 %, svůj telefon rád nemá.



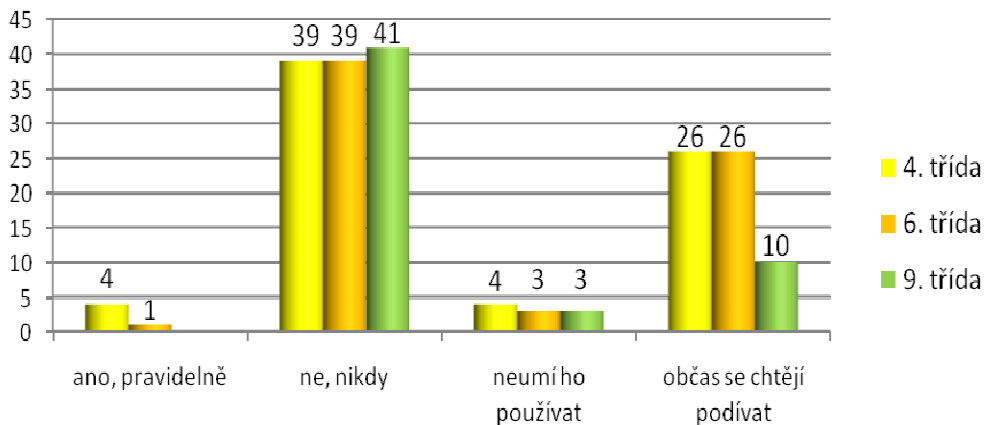
Graf č. 3 Osobní vztah k mobilnímu telefonu (v absolutních číslech)

Na otázku, jaký mají žáci pocit, nemohou-li komunikovat s okolím prostřednictvím mobilního telefonu, odpovědělo 44,4 % dotazovaných, že jim to vůbec nevaří. Na druhou stranu

55,6 % uvedlo, že jsou trochu nervózní nebo se cítí hodně špatně a nemohou se soustředit na nic jiného.



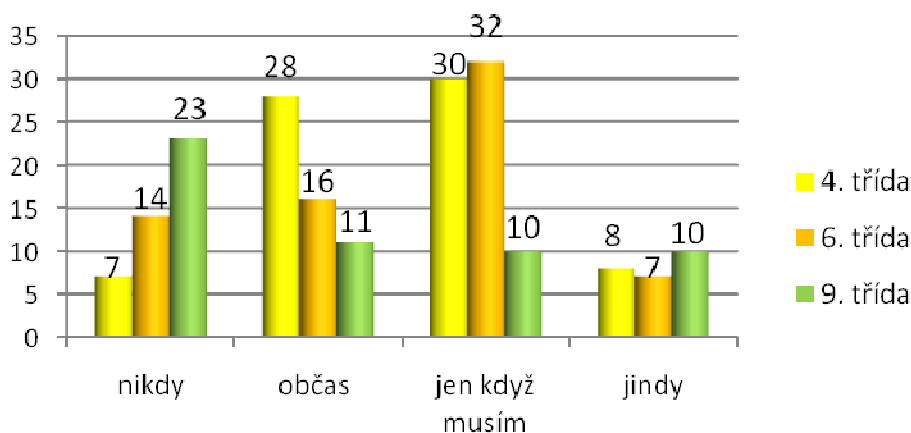
Graf č. 4 Pocit při nemožnosti komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu (v absolutních číslech)



Graf č. 5 Zájem rodičů o obsah v telefonu jejich dětí (v absolutních číslech)

Z výše uvedeného grafu je patrné, že rodiče nemají téměř žádný zájem vědět, co mají jejich děti v mobilním telefonu. Konkrétně 60,7 % se nikdy nechce podívat a 5 % rodičů

neumí mobilní telefon používat. Pouze 2,6 % rodičů chce pravidelně vědět a 31,6 % se chce občas podívat, co mají děti v mobilních telefonech.



Graf č. 6 Vypínání mobilního telefonu (v absolutních číslech)

Tabulka č. 1 zobrazuje odpovědi respondentů na otázku, ve které měli seřadit jednotlivá slova podle důležitosti v jejich životě

(1 nejdůležitější, 7 nejméně důležité). Jak je z tabulky patrné, nejdůležitější místa zaujímají zdraví (50,5 %) a rodina (44,9 %).

Tab. č. 1 Hierarchické pojetí hodnot respondenta (v absolutních číslech)

Otázka 15	1	2	3	4	5	6	7
Zdraví	99	69	20	5	3	0	0
Rodina	88	96	7	1	1	2	1
Kamarádi	6	20	102	57	7	4	0
Škola	3	8	48	72	20	12	33
Peníze	0	2	11	25	78	43	37
Mobilní telefon	0	1	1	24	56	66	48
INTERNET	0	0	7	12	31	69	77

* Zaměříme-li se na mobilní telefony, zjistíme, že zaujímají průměrně místo s hodnotou 5, 7.

DISKUSE

Pokud hovoříme o výskytu mobilních telefonů mezi dětmi a mládeží, je možno z výzkumu konstatovat, že mobil vlastní takřka 100 % respondentů (pouze 2 žáci čtvrté třídy nevlástnili mobilní telefon). V dotazníku jsme se re-

spondentů ptali, jaké typy služeb a funkcí u mobilních telefonů využívají. Téměř všichni dotazovaní používají telefon k volání, posílání SMS, poslechu hudby a hraní her. V dotazníku měli žáci možnost napsat ještě jinou variantu, jak využívají mobilní telefon. Jestliže tuto

možnost volili, jejich odpovědi byly nejčastěji „využívám fotoaparát, infračervený port nebo bluetooth“.

Známkou ukazující na možnou závislost na mobilním telefonu je jistě skutečnost, že lidé trpící touto závislostí nejsou schopni vzdálit se od svého telefonu na delší dobu než několik minut. Nevypínají ho ani v noci a neustále kontrolují, jestli nezmeškali hovor nebo zprávu (1). Mezi další projevy závislosti na mobilním telefonu bychom mohli zařadit: vynechání kontaktu s předmětem závislosti, které vede až k fyziologickým projevům (bažení/craving), soustavné myšlení na předmět závislosti i v situacích, kdy člověk vykonává jinou činnost (zabíhavé nutkavé myšlenky) nebo neschopnost přerušit vztah s předmětem závislosti (12). Mimo jiné, jak uvádí studie anglických psychologů týkající se vztahu lidí k jejich mobilnímu telefonu, valná část dospívajících projevovalela ke svému „miláčkovi s anténkou“ tak vřelý vztah, jako by to byla živá bytost (3).

Vezmeme-li v potaz výše zmíněné projevy jako nevypínání telefonu, chování k němu jakýchsi sympatií nebo pocity nervozity, pokud není možnost komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu atd., pak značný počet respondentů opravdu vykazuje projev závislosti na mobilním telefonu. Právě v otázce vypínání mobilního telefonu uvedlo 81,1 % žáků, že telefon vypíná jen občas (když musí) nebo nikdy. Pouze 18,9 % žáků si telefon opravdu vypíná. V této otázce nebyla uvedena možnost „ano, vypínám telefon“, místo toho zde byla uvedena možnost „jinak“, kde respondenti mohli napsat vlastní názor na to, kdy si vypínají mobilní telefon. Právě tuto možnost volilo 12,8 % a uvádělo, že telefon mají vypnutý pouze v případě, když se v mobilu vybije baterie.

V následující otázce v dotazníku jsme se žáků ptali, zda mají rádi svůj mobilní telefon. Většina, 87,8 % z celkového počtu respondentů, uvedla, že „telefon má ráda“ navzdory skutečnosti, že v nabídce byla možnost odpovědi „beru ho jen jako nutnou pomůcku v životě“. Tuto variantu zvolilo pouze 8,7 %. Jestliže se podíváme na pocity, jaké mají respondenti, pokud nemohou používat mobilní telefon, tak 55,6 % uvedlo, že jsou nervózní a současně

6 % má špatné pocity a nesoustředí se na nic jiného. Při dotazování na žákův postoj k „mobilu“ jako k „droze“ uvedlo přes 20 respondentů, že telefon pro ně „drogou“ je.

Na základě těchto odpovědí od respondentů lze konstatovat, že stanovená hypotéza – žáci základních škol vykazují známky závislosti na mobilním telefonu – byla verifikována.

V případě, že na vypínání, potažmo nevypínání mobilního telefonu hledíme zároveň jako na frekvenci využívání telefonu, pak je zřejmé, že frekvence, s jakou telefony žáci používají, je velmi vysoká. Z šetření vyplynulo, že 81,1 % žáků vypíná telefon jen občas (když musí) nebo vůbec nikdy.

Bereme-li v úvahu, že závislost na mobilním telefonu se může projevovat jako neschopnost vzdálit se od telefonu na delší čas, a pokud k takové situaci dojde, pak se u dotyčného objeví nepříjemné pocity úzkosti, rozladěnosti nebo člověk za žádných okolností svůj telefon nevypíná, cítí k mobilnímu telefonu určité sympatie atd., pak je možno hovořit o určitém stupni či předstupni vývoje závislosti na mobilním telefonu.

Na základě výzkumu je také evidentní, že žáci základních škol nemají téměř žádné povědomí, co znamená nedrogová prevence. Znalost prevence nedrogových závislostí lze hodnotit jako nedostatečnou.

Závislost na mobilním telefonu se dále také vyvíjí tím, že komunikace takového člověka se minimalizuje pouze na styk zajištěný prostřednictvím sluchátka (1). Co se týče mobilní komunikace, z uskutečněného výzkumu je patrné, že jedná-li se o řešení nějakého problému, většina respondentů uváděla, že tuto situaci řeší raději osobně – tváří v tvář, nežli by využili mobilního telefonu. Otázkou je, zda odpovědi respondentů lze brát jako pravdivé a nezkrácené. Vezmeme-li v úvahu jejich věk, tak většině žáků dotují provoz mobilního telefonu rodiče. Je proto možné, že žáci mají určitý měsíční limit, který nesmí překročit, a tudíž stále raději (jsou donuceni) komunikují osobně.

ZÁVĚR

Potřeba komunikovat, dělit se o zážitky a sdílet je, je jednou ze základních potřeb člověka

a může být naplněna i navzdory velké vzdálenosti. Kvalitní komunikace spoluvytváří celkovou kvalitu našeho života, a proto by asi málokdo prohlásil, že má pocit spokojenosti a že žije zdravě, pokud nemá možnost kvalitní komunikace. Lidé žijící v sociální nebo jiné izolaci snadno strádají nedostatkem komunikace. Mnohdy se u nich dostavují vztahové nebo řečové poruchy (14).

Rychlé šíření mobilního telefonu, stejně jako jeho kulturní intenzita, začalo přitahovat pozornost výzkumníků. Mobilní komunikace způsobuje změny v kultuře, komunikačních vzorcích a konstrukci okolního světa svých uživatelů. Proliferace mobilních telefonů do stále mladších věkových skupin vznáší nové otázky týkající se psycho-socio-kulturních vlivů a vlivů na významy komunikace (16).

Období dospívání je etapou experimentace s různými mezilidskými vztahy. Pro dospívání jsou také typické nekonečné a opakované telefonické rozhovory, respektive posílání SMS zpráv. Jejich smyslem je spíš potvrzení existujícího vztahu než potřeba něco konkrétního a aktuálního povědět. Taková komunikace uspokojuje potřebu udržení kontaktu, pro niž není významný obsah sdělení, ale mnohem více jeho frekvence (13).

Na základě provedeného výzkumu lze konstatovat, pomineme-li skutečnost, že komunikace respondentů se neorientuje pouze na tu mobilní, že dnešní a hlavně budoucí generace nebude schopna bez mobilního telefonu, jak se říká, udělat ani krok. Proto lze také předpokládat, že v budoucnu by se pojem závislost na mobilním telefonu mohl skloňovat, takzvaně, v každém pádě. Zdravotně sociální oblast by toto měla brát v úvahu a reagovat na tuto skutečnost odpovídajícím způsobem, např. v programech nedrogové prevence.

LITERATURA

- ADMIN.: Moderní závislosti: chat, mobil, porno. Pomoc lidem s alkoholem [online], 2006 [cit. 2007-12-03]. Dostupné z: <<http://www.alkohol-alkoholismus.info/modules.php?name=News&file=article&sid=16>>

- ČTK: Nomofobie – strach z nedostupnosti mobilu [online], 30.4. 2008. [cit. 2008-11-17]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/nomofobie---strach-z-nedostupnosti-mobilu/>
- Jolanka: Závislost je když... aneb náš dobrý přítel internet a moderní závislosti. Připojte se na internet [online], 2007, [cit. 2007-12-03]. Dostupný z: <http://www.pripojtese.cz/art_doc-86FD4AAFFA3A9BC3C125725A0036087A.html>
- Kohoutek, R.: Základy psychologie osobnosti. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2000. 264 s.
- Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize. 1. vyd., Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 1996. 207 s.
- Nešpor, K.: Příručka pro život ve 21. století [online], 1. vyd., Praha: 2004, 68 s. Dostupný z: <<http://www.drnespor.eu/addictcz.html>>
- Novotný, J.: Mladí Češi čtvrtí na světě v počtu mobilů. [online], 2005, [cit. 2008-03-22]. Dostupný z: <<http://www.svet.czsk.net/clanky/cr/cesitelefony.html>>
- Pokorný, V., Telcová, J., Tomko, A.: Patologické závislosti. 2. vyd., Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s.
- Pokorný, V., Telcová, J., Tomko, A.: Prevence sociálně patologických jevů: Manuál praxe. 2. vyd., Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2001. 112 s.
- Raboch, J., Pavlovský, P.: Psychiatrie. 3. vyd., Praha: Triton, 2003. 212 s.
- Studio WebWorks. ICM – Maják v moři informací [online]. 2006 [cit. 2007-11-13]. Dostupný z: <<http://www.icm.cz/definice-zavislosti>>
- Vácha, P.: Prevence.net: monitoring, prevence, diskuse,...[online]. 2007 [cit. 2008-04-11]. Dostupný z: <http://www.prevence.net/Science/vacha_02.pdf>
- Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd., Praha: Portál, 2002. 444 s.
- Vybíral, Z.: Psychologie lidské komunikace. 1. vyd., Praha: Portál, 2000. 264 s.
- Výchova ke zdraví. [online], 2006. [cit. 2007-11-13] Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/index.php?sekce=navykovke-latky>
- Vykoukalová, Z.: Mobil je poselství: význam média a jeho dopad na komunikaci v interpersonálních vztazích generace sms. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 124 s.

* Příloha č. 1 - Dotazník (na další straně)

*Veronika Kubelová a Lenka Malířská
kubelis@seznam.cz*

Příloha č. 1 – DOTAZNÍK

Návod pro vyplňování dotazníku:

Odpověď, která ti nejvíce vyhovuje, zakroužkuj!

Pokud bude místo na odpověď označeno takto, napiš svou odpověď slovy na vyznačený řádek.

- 1) Jsi:
 - a) dívka
 - b) chlapec
- 2) Kolik ti je?let
- 3) Měl/a jsi na škole někdy přednášku na téma Mobilní telefon? (*od někoho jiného než od tvé paní učitelky*)
 - a) ne, nikdy
 - b) ano, už nám ve škole říkali o mobilních telefonech (o jejich škodlivosti, jejich používání...)
- 4) Slyšel/a jsi někdy slovo nedrogová prevence?
 - a) ano, kde? (*napiš*)
 - b) ne
- 5) Chtěl/a by ses dozvědět více o možných rizicích spojených s používáním mobilního telefonu?
 - a) ano
 - b) ne
 - c) není to nutné, informace nám byly poskytnuty ve škole
- 6) Máte doma pevnou linku?
 - a) ano
 - b) ne
- 7) Máš mobilní telefon?
 - a) ano
 - b) ne(jestli ano, pokračuj dál, jestli ne, dotazník odevzdej)
- 8) Kolik máš mobilních telefonů?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) více
- 9) V kolika letech jsi měl/a první mobilní telefon?letech
- 10) Mobilní telefon jsem:
 - a) dostal/a
 - b) si koupil/a za své úspory (*kapesné, brigáda...*)
- 11) Za jakým účelem mobilní telefon používáš? (*můžeš zaškrtnout více možností*)

a) volání	e) poslouchání hudby
b) SMS	f) wap
c) hry	g) jiné, jaké? (<i>napiš</i>).....
d) obrázky, videa	
- 12) Vypínáš mobilní telefon?
 - a) ano
 - b) jen občas (*když musím*)
 - c) nikdy (*ani v noci, ve škole, na schůzkách...*)
- 13) Problémy řešíš raději:
 - a) osobně (*tváří v tvář*)
 - b) přes mobilní telefon
 - c) jinak, jak? (*napiš*).....

- 14) Máš rád/a svůj mobilní telefon?
 a) ano
 b) ne
 c) beru ho jen jako nezbytnost (*kvůli rodičům, nemáme doma pevnou linku, kvůli úkolům...*)
- 15) Uspořádej slova podle důležitosti ve tvém životě. (*1 = nejdůležitější, 7 = nejméně důležité*)
 – škola, rodina, zdraví, mobilní telefon, kamarádi, internet, peníze –
 1)
 2)
 3)
 4)
 5)
 6)
 7)
- 16) Jak se cítíš, když nemůžeš komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu s ostatními?
 a) vůbec mi to nevadí
 b) jsem trošku nervózní
 c) cítím se hodně špatně, nemůžu se soustředit na nic jiného
- 17) Kdo platí tvůj mobilní telefon?
 a) já sám/sama (*například z kapesného*)
 b) rodiče
 c) jiný
- 18) Kolik měsíčně provoláš, propíšeš (SMS, hry, obrázky...)?
 a) 0–100 Kč
 b) 101–200 Kč
 c) 201–300 Kč
 d) 301–400 Kč
 e) 401–500 Kč
 f) víc než 500 Kč
- 19) Komu nejčastěji píšeš, voláš?
 a) rodiče
 b) kamarádi
 c) spolužáci
 d) jiný (napiš).....
- 20) Cítil/a bys jako trest zabavení mobilního telefonu?
 a) rozhodně ano
 b) spíš ano
 c) spíš ne
 d) rozhodně ne
 e) nevím
- 21) Zajímají se tvoji rodiče (mamka/tatka), co máš v telefonu?
 a) ano, pravidelně
 b) ne, nikdy
 c) neumí ho používat
 d) občas se chtějí podívat
- 22) Myslíš si, že je pro tebe telefon droga (jsi na něm závislý)?
 a) ano
 b) ne
- 23) Kdy máš vypnutý mobilní telefon?
 a) nikdy
 b) občas
 c) jen když musím (kino, škola, divadlo, lékař...)
 d) jindy, kdy? (napiš).....

Ještě jednou ti děkuji.