ŠKÁLA ZÁVISLOSTI NA MOBILNÍM TELEFONU (ŠZMT)

Bencová Adéla, Holeňáková Gabriela, Šimková Klára, Šrajerová Tereza

Fenomén závislosti na mobilu

V moderní době se čím dál více spoléháme na své mobilní telefony. Jsou již nedílnou součástí našeho každodenního života. Ať už jsou pracovním pomocníkem, prostředkem komunikace nebo nástrojem pro trávení volného času, často se, nám lidem, jejich užívání vymyká z rukou. Proto se na začátku 21. století objevilo v psychiatrii i mezi laickou veřejností téma závislosti na mobilu. Souvisí s tím i nová diagnóza – nomofobie. Jde o úzkost ze ztráty mobilního signálu, případně ze ztráty funkčního mobilního telefonu. *„Chorobný strach ze ztráty, nedostupnosti, závady či poruchy mobilního signálu, ze ztráty komunikačních kontaktů prostřednictvím mobilního telefonu“*, takto je definována nomofobie ve slovníku cizích slov (Kohoutek, nedat.).

Syndrom závislosti má určité charakteristické rysy. Orel et al. (2016) uvádí tyto příznaky: silná až palčivá touha, puzení brát opakovaně určitou látku, problémy s kontrolou, problémy se zastavením užívání až nemožnost zastavení, nárůst tolerance. Průkazné je potom zažívání odvykacího stavu, který přijde, pokud látka není dodávána. Dále je typické postupné zanedbávání zájmů a vztahů. Takto je závislost popsána v souvislosti s užíváním návykových látek. Pokud si převedeme charakteristiky k užívání mobilního telefonu, dokážeme si představit, jak se závislý člověk chová. Nárůst tolerance může například vypadat tak, že člověk postupně používá mobil téměř nepřetržitě, musí ho mít neustále u sebe. Odvykací stav si lze představit jako prožívání úzkosti, pokud mobil není k dispozici.

Jedním z behaviorálních znaků závislosti na mobilu je již zmíněná **nomofobie (no mobile phone phobie)**. Konkrétně se projevuje strachem z toho, že mobilní telefon z nějakého důvodu nemůžeme používat, touhou neustálého používání mobilního telefonu, změnami nálad, neschopností regulace používání mobilního telefonu, ztrátou kontroly nad časem, negativní reakcí, pokud telefon nefunguje, neustálou touhou kontrolovat mobilní telefon, pocitem nervozity, pokud dochází baterie (je mobilní telefon vybitý) nebo je mimo signál a podobně.

V deníku Daily Mail Online (2008) se můžeme dočíst, že jedna z prvních studií zaměřených na nomofobii vznikla ve Velké Británii. Podle této studie trpí nomofobií 53 % obyvatel Velké Británie (Wrenn, 8. května 2012). Převážně se jedná o mladou věkovou kategorii.

Tvorba položek a testových škál

Při tvorbě položek jsme vycházely z aspektů závislostního chování popsaných v předešlé kapitole. Také jsme se inspirovaly dotazníkem NMP-Q na měření nomofobie od autorů z Iowa State University.

Zvolily jsme 20 tvrzení a respondenti vybírali z možností 1- naprosto nesouhlasím až 4- naprosto souhlasím. Záměrně jsme nedaly možnost střední volby, jelikož si myslíme, že u této závislostní problematiky by se k ní respondenti primárně uchylovali.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

1	Je pro mě důležité být neustále v kontaktu s přáteli přes mobil.
2	Jsem nervózní, když nemám mobil u sebe.
3	Cítím se nesvůj, když nemám mobilní signál.
4	Když nemám signál, neustále kontroluji jeho obnovení.
5	Když mi přijde zpráva, musím si ji ihned přečíst.
6	Když jsem s přáteli, dávám mobil tak, abych na něj viděl.
7	Používám mobil, i když se s někým bavím.
8	Nedovedu si představit být více než jeden den bez mobilu.
9	První, po čem po probuzení sáhnu, je mobil.
10	Pořád s sebou nosím nabíječku/power banku, abych svůj mobil mohl kdykoliv nabít.
11	Mám nutkání často kontrolovat svůj mobil (často = několikrát za hodinu).
12	Když se nudím, začnu dělat něco na mobilu.
13	Když spím, mám mobil stále po ruce.
14	V mém mobilu je obsažen v podstatě celý můj život.
15	Mobil nikdy úplně nevypínám.
16	Když mám na výběr, raději volím komunikaci přes mobil, než osobně.
17	I když pracuji/studuji a mobil k tomu nepotřebuji, mám ho po ruce a kontroluji ho.
18	Myslím si, že na mobilu trávím příliš mnoho času.
19	Mé okolí mi říká, že bych měl omezit čas trávený na mobilu.
20	Na mobilu trávím čas zejména na sociálních sítích (Facebook, Viber, Twitter...).

Testové škály a výpočet hrubého skóru

V testu je jedna škála „Závislost na mobilu“, jedná se o jednodimenzionální test. Škálu sytí všech 20 položek. Hrubý skór se vypočítá na základě součtu hodnot odpovědí všech položek. Hrubý skór může logicky nabývat od 20 do 80 bodů.

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru **574** respondentů, z toho **129** mužů a **445** žen. Průměrný věk respondentů byl 26 let, směrodatná odchylka 9,9 a medián 22 let. Modus věku byl 21 let. Minimum věku bylo 12 let a maximum 78 let.

Byly vyřazeny záznamy č. 4705 a 3254, protože jsme se shodly, že je zde vysoká pravděpodobnost nevalidních výsledků.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Byl proveden výpočet Cronbachovy alfa, jejíž výsledkem je hodnota 0,90. Je uvedena tabulka i s korigovanými položkami.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Položka	Prům. po (odstr.)	Rozptyl (po ods.)	SmOdch (po ods.)	Prv-Celk (Korel.)	Alfa po (odstr.)
1	44,20	107,01	10,34	0,55	0,90
2	44,25	104,80	10,24	0,62	0,89
3	44,48	107,00	10,34	0,52	0,90
4	44,78	106,62	10,33	0,54	0,90
5	44,12	109,95	10,49	0,41	0,90
6	44,66	107,43	10,36	0,55	0,90
7	44,86	109,41	10,46	0,50	0,90
8	44,79	104,52	10,22	0,58	0,89
9	43,99	105,35	10,26	0,52	0,90
10	45,13	109,76	10,48	0,38	0,90
11	44,35	103,02	10,15	0,70	0,89
12	43,88	105,56	10,27	0,59	0,89
13	44,00	108,01	10,39	0,43	0,90
14	45,02	106,57	10,32	0,57	0,90
15	44,09	107,34	10,36	0,42	0,90
16	45,23	112,13	10,59	0,31	0,90
17	44,30	104,98	10,25	0,67	0,89
18	44,17	102,17	10,11	0,71	0,89
19	45,16	109,19	10,45	0,45	0,90
20	44,22	104,84	10,24	0,56	0,90

Žádnou z položek jsme ani po statistických odhadech nevyřadily. Zjistily jsme **průměrné odhady času** stráveného nad jednotlivými položkami. U žádné položky se respondenti nezasekávali, **nejvyšší** průměrná doba byla **8,6 s**, a to u položky č. 1 (Je pro mě důležité být neustále v kontaktu s přáteli přes mobil.) a nejkratší průměrná doba byla **3,8** s u položky č. 12 (Když se nudím, začnu dělat něco na mobilu.).

Stabilita v čase

Soubor pro test re-test zahrnoval 20 respondentů. I přes velké snahy zajištění většího souboru se nepodařilo sehnat více. Výsledek korelace pro výpočet stability v čase je 0,94 na hladině významnosti 0,05. Jedná se tedy o silný vztah mezi měřeními v čase.

Průměrný rozestup mezi dvojicemi měření byl 13 dnů, minimum potom 7 dnů a maximum 25 dnů.

Split-half reliabilita

Byla provedena split-half reliabilita, položky byly děleny na liché a sudé. Výsledkem je hodnota, která je rovna 0,92.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Počet pr	**10**	**10**
Průměr:	24,70	22,13
Součet:	14176,00	12702,00
SmOdch	5,49	5,81
Rozptyl	30,19	33,74
Alfa	0,80	0,83
PRVKY 1:	1	2
2:	3	4
3:	5	6
4:	7	8
5:	9	10
6:	11	12
7:	13	14
8:	15	16
9:	17	18
10:	19	20

S reliabilitou jsme velmi spokojeny, je podle nás naprosto dostatečná. Metoda je dlouhá akorát.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Kritériem validity byla poslední otevřená otázka v testu, na kterou měli respondenti odpovědět svými slovy. Jednalo se o otázku: Kde se právě teď nachází váš mobil? Předpokládaly jsme, že pokud by někdo vykazoval vyšší hrubý skór, tudíž pravděpodobnější k závislosti na mobilu, bude se jeho mobil nacházet v jeho blízkosti či dokonce v ruce (bude na něm provádět samotný test). Z celkového počtu respondentů jsme od **337 lidí** získaly odpovědi, s kterými jsme dále pracovaly. Různorodé odpovědi jsme si tedy okódovaly na dvě kategorie: 1. mobil je na dosah, 2. mobil není na dosah (popřípadě neví). Do kategorie 1., mobil na dosah, byly zařazeny odpovědi jako: v ruce, vedle mě, v kapse u kalhot, na stole, po ruce. Do kategorie 2., mobil není na dosah, byly zařazeny například: v jiné místnosti, v kabelce, v batohu, nevím, v kapse bundy.

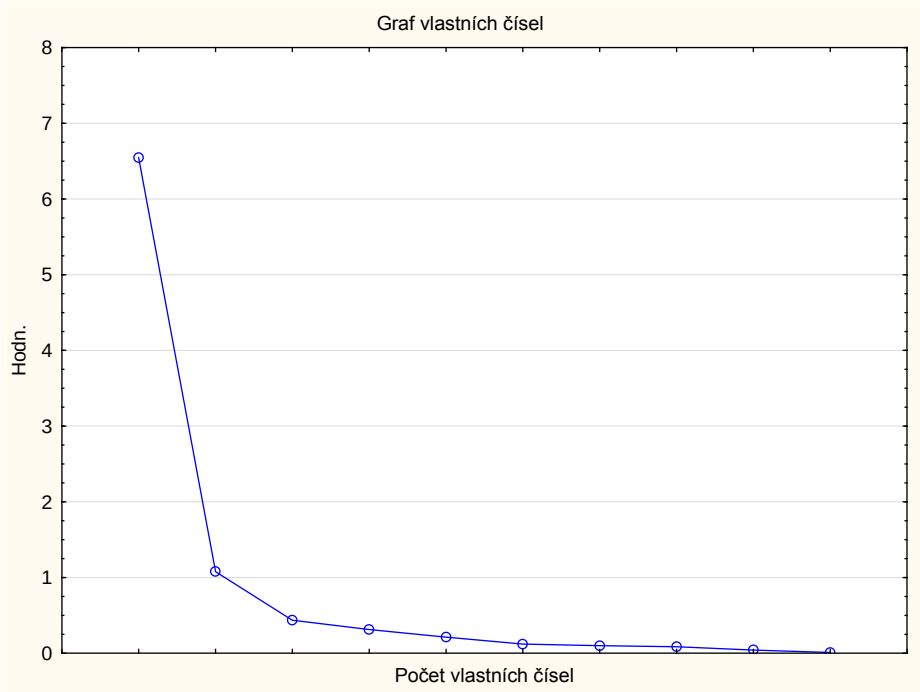
Souvislost vnějšího kritéria s hrubým skórem byla zjištěna pomocí korelačního koeficientu v programu STATISTICA 12. Výsledkem je **r = 0, 46**, což svědčí na středně silný vztah mezi proměnnými Dosah mobilu a Hrubým skórem respondenta. Vztah by šel také počítat přes T-test pro dva nezávislé výběry, díky lepší interpretaci jsme zvolily možnost korelace.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Faktorová struktura inventáře

Provedly jsme faktorovu analýzu. Nejprve jsme se podle scree plotu rozhodly o tom, co jsou významné faktory a co už je suť. Stanovily jsme dva faktory, a to: Trávení času na mobilu a Nomofobie. Rozdělení dat do dvou faktorů nám nejprve přišlo vhodné, nicméně po důkladné analýze dat jsme zvolili jenom jednu dimenzi. Původní faktory totiž podle nás sytí závislost na mobilu. Zůstaly jsme tedy u jednodimenzionálního zpracování testu.

Scree plot – faktorová analýza:



Tabulka rotovaných faktorových zátěží:

POLOŽKY	TRÁVENÍ ČASU NA MOBILU	NOMOFOBIE
1	0,40	0,44
2	0,38	**0,60**
3	0,12	**0,84**
4	0,17	**0,78**
5	0,38	0,21
6	0,49	0,31
7	0,47	0,25
8	0,40	**0,48**
9	0,58	0,13
10	0,28	0,28
11	**0,69**	0,31
12	**0,63**	0,20
13	0,49	0,09
14	0,52	0,30
15	0,37	0,23
16	0,26	0,20
17	**0,65**	0,31
18	**0,74**	0,26
19	0,44	0,22
20	**0,63**	0,15
VYSVĚTLENÝ ROZPTYL	23,4 %	14,7 %

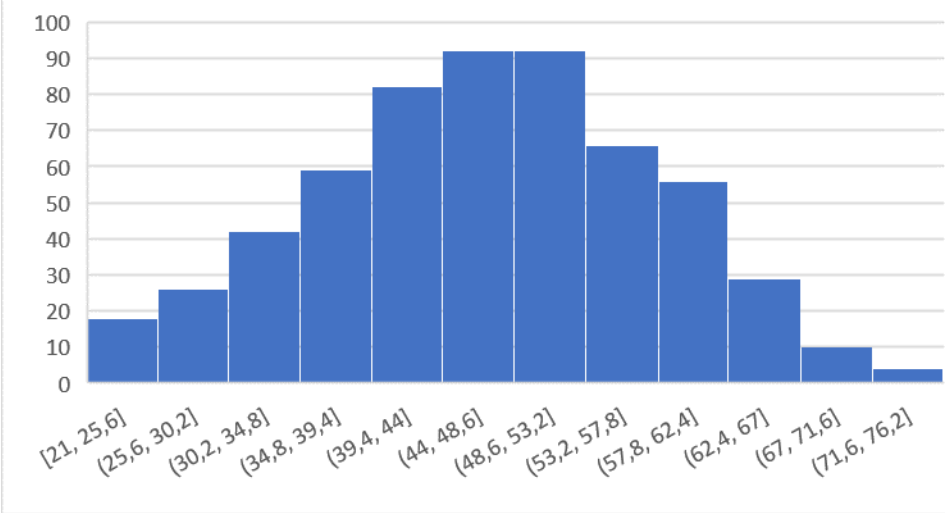
Orientační normy

Průměry a směrodatné odchylky hrubého skóru pro jednotlivé věkové kategorie:

Věková skupina:	**průměr (sm. odchylka)**	**rozsah**
12-18 let	46,96 (9,04)	47
19-30 let	47,88 (10,33)	423
31-50 let	44,17 (12,50)	83
51 let a více	35,81 (10,83)	21

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Jelikož mají naše původní hodnoty (hrubý skór respondentů) normální rozdělení, mohly jsme vytvořit tabulku pro převod hrubého skóru na nějaký standardizovaný.



Rozhodly jsme se pro vytvoření norem pro převod na T skór. Normy jsme rozdělily zvlášť pro 4 věkové kategorie, jelikož jsme na základě průměrů posoudily, že je nutné jejich výsledky odlišovat. V tabulce jsou uvedeny všechny možné hodnoty hrubého skóru. Pro převod uživatel jednoduše najde příslušný T skór podle výsledku (hrubého skóru) dle věkové kategorie.

Tabulka pro převod na T skór

HS	12-18 let	19-30 let	31-50 let	51 let a více
20	20	23	31	35
21	21	24	31	36
22	22	25	32	37
23	23	26	33	38
24	25	27	34	39
25	26	28	35	40
26	27	29	35	41
27	28	30	36	42
28	29	31	37	43
29	30	32	38	44
30	31	33	39	45
31	32	34	39	46
32	33	35	40	46
33	35	36	41	47
34	36	37	42	48
35	37	38	43	49
36	38	39	43	50
37	39	39	44	51
38	40	40	45	52
39	41	41	46	53
40	42	42	47	54
41	43	43	47	55
42	45	44	48	56
43	46	45	49	57
44	47	46	50	58
45	48	47	51	58
46	49	48	51	59
47	50	49	52	60
48	51	50	53	61
49	52	51	54	62
50	53	52	55	63

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

HS	12-18 let	19-30 let	31-50 let	51 let a více
51	54	54	55	64
52	56	55	56	65
53	57	56	57	66
54	58	57	58	67
55	59	58	59	68
56	60	59	59	69
57	61	60	60	70
58	62	61	61	70
59	63	61	62	71
60	64	62	63	72
61	66	63	63	73
62	67	64	64	74
63	68	65	65	75
64	69	66	66	76
65	70	67	67	77
66	71	68	67	78
67	72	69	68	79
68	73	69	69	80
69	74	70	70	81
70	76	71	71	82
71	77	72	71	82
72	78	73	72	83
73	79	74	73	84
74	80	75	74	85
75	81	76	75	86
76	82	77	75	87
77	83	77	76	88
78	84	78	77	89
79	85	79	78	90
80	87	80	79	91

Hodnocení metody

Naše metoda na zjištění závislosti na mobilu se z výše uvedených vlastností testu zdá poměrně funkční. Normalizace byla provedena s ohledem na věkové kategorie, jelikož byl rozdíl v hodnotách výrazný. Na jistý problém jsme narazili u validizačního kritéria, jelikož na otevřenou otázku respondenti odpovídali občas nejasně a nebylo tedy jisté, co odpovědí konkrétně myslí. Tato slabina by se dala překonat tak, že by validizační otázka byla konkretizovaná, například: Nachází se Váš mobil ve vzdálenosti do 1 metru od Vás? Potom by byl proces kódování snazší.

Také jsme v komentářích od respondentů zaznamenaly, že jim otázka č. 9: První, po čem po probuzení sáhnu, je mobil, nepřišla relevantní. Uváděli, že to je pouze z důvodu budíku. My si ale myslíme, že to, že mají budík na mobilu, také svědčí o jejich nadužívání, jelikož budík se dá nastavit i jinde. Metoda

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

obsahuje položky, které vcelku postihují většinu oblastí, kterých se závislost na mobilu týká. Test má dobrou reliabilitu a poměrně slušnou kriteriální validitu.

Slabší stránkou bylo zvolené škálování, jelikož jsme chybně uvedly škálu začínající nejvyšší hodnotou (4 – naprosto souhlasím). Bylo by žádoucí začínat hodnotou 1 – naprosto nesouhlasím a postupně zvyšovat hodnoty ke 4 – naprosto souhlasím. Tato chyba mohla někoho zmást při uvádění odpovědí.

Metoda je podle našeho názoru celkem povedená a zajímavá. Je vhodné se v dnešní době zajímat o to, jak moc trávíme času na mobilu. Díky zpětné vazbě od některých respondentů víme, že pro ně bylo zajímavé se zamyslet nad otázkami v testu a nad tím, co pro ně mobil znamená. Někteří byli také sami překvapeni při zjištění, že jejich odpovědí bylo často souhlasím.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Použitá literatura

Kohoutek, R. (nedat.). Nomofobie. *Slovník cizích slov*. Získáno 7. prosince 2017 z http://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/nomofobie

Orel, M. et al. (2016). *Psychopatologie. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada.

Wrenn, E. (8. května 2012). The biggest phobia in the world? 'Nomophobia' - the fear of being without your mobile - affects 66 per cent of us. *Daily Mail Online*. Získáno 7. prosince 2017 z http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2141169/The-biggest-phobia-world-Nomophobia--fear-mobile--affects-66-cent-us.html

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.