

Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.

Akademická 409

411 55 Terezín



Bakalářská práce

**Vliv médií a sociálních sítí na vývoj
a rozvoj člověka**

The influence of media and social networks on human

Světlana Kratochvílová

Vedoucí práce: doc. ThDr. Patrik Maturkanič, PhD.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2021/2022

Jméno a příjmení studenta:	Světlana Kratochvílová
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Vliv médií a sociálních sítí na vývoj a rozvoj člověka
Klíčová slova v českém jazyce:	Média, sociální síť, kybernemoc, kyberzávislost, prokrastinace, digitální technologie
Název tématu v anglickém jazyce:	The influence of media and social networks on human
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Social networks, multitasking, information technology, procrastination, media

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): Jelikož média a sociální síť zasahují do našeho každodenního života, bakalářská práce se bude zabývat vlivy médií a sociálních sítí na náš vývoj a rozvoj. S těmito vlivy se setkáváme od narození až po stáří. Batolata nahrazují klasické hračky smartphony a tablety. Téměř žádná práce se neobejde bez použití technologií (počítač, tablet, smartphone). Komunikace mezi lidmi upadá a nahrazuje ji komunikace virtuální. Cílem práce bude popis digitálních technologií a jejich rozdělení. Podíváme se, jak probíhá vývoj jedince a jak ho technologie dokáží narušit až do dospělosti. Zaměříme se také na prokrastinaci na základě vlivu informačních technologií a jak nás tato závislost dokáže odvést od soustředění na pracovišti a ovlivňovat naše výkony. Bakalářská práce si klade za cíl popsat jednotlivé technologie, zjistit jejich vliv na naše zdraví, vývoj a nalézt případná řešení k lepšímu životu.
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): Bakalářská práce se bude zabývat otázkou sociálních sítí a médií. Rozebereme si jednotlivé druhy, se kterými se aktivně setkáváme v našich životech a podrobněji si popíšeme nejznámější z nich. Neopomeneme si popsat vývoj a rozvoj člověka a vliv sociálního online života, který na nás působí a může představovat negativní vlivy na naše zdraví. Budeme se věnovat otázce vytváření závislosti právě na zmíněných technologiích. Zaměříme se na vznik závislosti včetně jejich dopadů. Jedním z velkých problémů, se kterým se potýkáme, v rámci tématu, jsou děti a jejich výuka ve školách, která je aktivně nahrazována online nástroji (tablet, počítač, smartphone) či online výukou, která se ve velké míře liší od výuky tradiční. Digitální technologie nás zpomalují v běžném životě i v práci, často jsou důvodem prokrastinace, proto se také zaměříme na toto téma a zkusíme najít možnosti aktivně s prokrastinací bojovat či ji předejít.

3.	<p>Cíl práce max. 5 řádků:</p> <p>Cílem práce je vymezení nejčastěji používaných informačních technologií, jejich charakteristika a vliv na vývoj člověka. Jak mladistvých ve školách, tak i pracujících osob, kteří díky těmto technologiím zažívají prokrastinaci na pracovišti.</p>
4.	<p>Charakteristika použitých metod:</p> <p>Dotazníkové šetření metodou kvantitativní u pracujících respondentů a následná komparace výsledků.</p>
5.	<p>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</p> <p>Úvod</p> <p>1. Média a sociální sítě</p> <p>1.1 Televize a reklamy</p> <p>1.2 Smartphony a multitasking</p> <p>1.3 Facebook a virtuální přátelství</p> <p>2. Vývoj jedince a digitální dětství</p> <p>2.1 Teorie osmi věků Erikson</p> <p>2.2 Dopad médií na smyslové vnímání dětí</p> <p>2.3 Digitální pomůcky ve školách</p> <p>3. Prokrastinace na pracovišti v závislosti sociálních sítí</p> <p>3.1 Pojem prokrastinace</p> <p>3.2 Informační technologie a jejich vliv na prokrastinaci</p> <p>3.3 Prevence a léčba</p> <p>4. Praktická část</p> <p>4.1 Úvod k praktické části</p> <p>4.2 Metody sběru dat</p> <p>4.3 Analýza dat</p> <p>4.4 Shrnutí výzkumu</p> <p>Závěr</p>
6.	<p>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</p> <p>BABAUTA, Ie. <i>Soustředění: jak nalézt klid a jednoduchost v hektické současnosti</i>. V Brně: Jan Melvil, 2011. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-08-0.</p> <p>COVEY, Stephen R. <i>7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život</i>. 3. rozšířené vydání. Přeložil Aleš LIŠA. Praha:2016. ISBN 978-80-7261-403-5.</p> <p>ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. <i>Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče</i>. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.</p>

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku: [rychlý a pomalý čas v informačním věku]*. Brno: Doplněk, 2005. ISBN 80-7239-185-2.

ESCH, Tobias. *Klíč k sebeuzdravení: neurobiologie zdraví a spokojenosti*. Přeložil Jaroslava KROPÁČKOVÁ. Praha: Dobrovský, 2019. Via. ISBN 978-80-7585-513-8.

GONZÁLEZ, Victor M. a Gloria MARK. Constant, constant, multi-tasking craziness. *Proceedings of the 2004 conference on Human factors in computing systems - CHI '04*. New York, ACM Press, 2004, 113-120. ISBN 1581137028.

GOODIN, Tanya. *Off: digitální detox pro lepší život*. Přeložil Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-645-4.

GILES, David. *Psychologie médií*. 2012, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3921-2.

GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

HOMOLKOVÁ, Vendula a Magda TALIÁNOVÁ. Riziko dopadu internetových sociálních sítí na životní styl studentů: THE RISK OF IMPACT ON LINE SOCIAL NETWORKS ON STUDENTS LIFESTYLE. *Aktuální otázky sociální politiky - teorie a praxe 2012 (17th May 2012, Pardubice, Czech Republic)* [online]. 2012, 7 [cit. 2020-10-28]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/54143>

JAROŠ, Milan. *Kam zmizelo dětství: A jaká bude generace, která místo na dvorku vyrůstá na mobilu* [online]. Česká republika, 2019, 6.5.2019 [cit. 2020-05-17]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2019/19/kam-zmizelo-detstvi>

KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení: rychlé a pomalé*. V Brně: Jan Melvil, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

LEADER, Brian J. *Overcoming Procrastination: Learn How To Reprogram Your Mind, Getting Rid Of Your Addiction To Laziness And Fear Of Taking Action, To Regain Self-Esteem, Boost Productivity, And Have Things Done Now!*. USA: Amazon Digital Services LLC - KDP Print US, 2020. ISBN 9798626677270.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.

LUKAS, Christian Aljoscha a Matthias BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*. 2018, (12), 83-90. ISSN 2214-7829

NEWPORT, Cal. *Digitální minimalismus: zkroťte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci*. Přeložil Helena MIROVSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-088-0.

NEWPORT, Cal. *Hluboká práce: pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě*. Přeložil Kateřina EŠNEROVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-008-8.

POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno. ISBN 80-86568-02-4.

MATURKANIČ, Patrik. *Etika*. Terezín, 2020, ISBN 978-80-87871-08-9

ROCK, David. *Jak pracuje váš mozek: strategie pro překonání rušivých vlivů, obnovení soustředění a pro bystřejší práci po celý den*. Praha: Pragma, 2010. ISBN 978-80-7349-242-7.

ROZGONJUK, Dmitri, Mari KATTAGO a Karin TÄHT. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2018, 89, 191-198. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2018.08.003

SALVUCCI, Dario D. a Niels A. TAATGEN. *The Multitasking mind*. Oxford New York: Oxford Universities Press, 2011. ISBN 978-0-19-97-3356-9.

SHALIT, Erel. *Cyklus života: témata a příběhy životní cesty*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1174-7.

SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.

SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 978-80-7555-050-7.

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího:

Podpis: *Petrunkanič* dne: *7/3-2022*

Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.

Podpis: *Petrunkanič* dne: *7/3-2022*



Prohlášení

Prohlašuji, že předloženou bakalářskou práci na téma *Vliv médií a sociálních sítí na vývoj a rozvoj člověka*, jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zároveň nebyla použita k získání žádné jiné atestace.

Terezín, dne 31. března 2022

Světlana Kratochvílová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. ThDr. Patrikovi Maturkaničovi PhD. za udělené konzultace a čas, který mi věnoval při vedení bakalářské práce. Také podporu, kterou jsem od něj vždy získala v potřebných časech a vstřícný přístup.

Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření pro praktickou část této bakalářské práce.

Terezín, dne 31. března 2022

Světlana Kratochvílová

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem sociálních sítí a médií, jakožto mocným nástrojem současné doby. Je zároveň obhajobou prokrastinace na pracovišti, za kterou stojí informační technologie a moderní pomůcky. Současný stav k technologiím je neukojitelný a pomáhá nám dospět do kategorie zoufalství s ním spojené. Internet a média nám regulují, jak žít a do jaké zábavy investovat svůj čas.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sociální sítě, multitasking, informační technologie, prokrastinace, média

ABSTRACT

This bachelor thesis is dealing with social networks and media, as powerful tool of current time. It is also an excuse for procrastination in the work, caused by information technology and modern aids. The current state of technology is unsatisfiable and leads us to reach the category of despair associated with it. The internet and media dictate us how to live and what kind of entertainment to choose in today's world.

KEYWORDS

Social networks, multitasking, information technology, procrastination, media

Obsah

Úvod	1
1 Média a sociální sítě.....	4
1.1 Televize a reklamy	5
1.2 Smartphony a multitasking.....	7
1.3 Facebook a virtuální přátelství	12
2 Vývoj jedince a digitální dětství	15
2.1 Média a vývojová psychologie	16
2.2 Dopad médií na smyslové vnímání dětí.....	19
2.3 Digitální pomůcky ve školách	20
3 Prokrastinace v pracovním prostředí v závislosti na sociálních sítích	22
3.1 Pojem prokrastinace	22
3.2 Informační technologie a jejich vliv na prokrastinaci	24
3.3 Prevence a léčba.....	27
4 Praktická část.....	31
4.1 Hypotézy a metoda sběru dat	31
4.2 Cíl výzkumu.....	32
4.3 Zkoumaný soubor.....	32
4.4 Vyhodnocení hypotéz.....	60
4.5 Analýza výsledků dotazníkové části.....	66
4.6 Diskuse.....	69
Závěr	74
Seznam literatury.....	77
Seznam použitých obrázků	
Seznam grafů	
Seznam tabulek	

Úvod

Dnešní svět disponuje z velké míry informačními technologiemi, osobní kontakt je omezen na minimum a vzrůstá zájem o digitální pomůcky jakožto nástroj komunikace, které jsou rychlé, výrazné a dostupnější než kdy dříve. Jsou všudypřítomné, propojené do každého oboru a potřebujeme je čím dál tím více, respektive, naučili jsme se je potřebovat. Zřídka kdo si umí představit život bez médií nebo digitálních pomůcek. Staly se naší plnou součástí. Existuje teorie, že nám pomáhají ke snadnějšímu životu, např. bankovníctví. Dnes už nemusíme na pobočku k založení bankovního účtu, vystačí nám počítač a internet, GPS navigace v nás vstúpily, že se při každé cestě můžeme opřít o navigační systém, který nám usnadňuje námahu při sledování trasy. Aplikace v mobilu přinášejí nové inovace. Jedna z nejmodernějších aplikací "Záchranka", zajistí přivolání pomoci v případě nouze. Velká škála her zabaví naše děti, když je venku špatné počasí. Reklamy nám doporučují, jaké výrobky máme nakupovat a které jsou ideální. Plánování práce a schůzek je o to jednodušší, když nám je usnadňuje elektronický kalendář, který nás vždy upozorní, že se blíží naplánovaná schůzka. Chytrého telefonu se můžeme zeptat na cestu, na návod sestavení skříně, na recept jídla, které chystáme vařit, na dárek, který máme koupit nebo na rady spokojeného manželství.

Můžeme si potvrdit, že digitální technologie zásadně ovlivňují náš život, jsou všudypřítomné. Značné rozšíření mobilních telefonů ovlivnilo míru jejich využívání. Jak na nás média a sociální sítě působí?

Bakalářská práce je rozdělena do několika částí. V první kapitole se věnujeme tématu sociální sítě a média z obecného pohledu. Ve zmíněné části si popíšeme hlavní myšlenky, které způsobují příčinu závislosti a proniknutí do světa digitálních technologií. Připomeneme si také aktuální téma týkající se smartphonů a jejich ustavičně se rozšiřující nabídku nových aplikací a možností, jak urychlit současný svět. Právě mobilní telefony způsobují a výrazně ovlivňují kvalitní a hlubokou práci, kterou více zaměňujeme za práci mělkou spojenou s multitaskingem neboli vykonáváním více úkolů současně. Multitasking je pojem, který neodmyslitelně patří do moderní doby a setkávají se s ním lidé v osobním i pracovním životě. Neopomeneme ani zaměření na fenomén zvaný

Facebook a s ním spojené virtuální přátelství, které je aktivně nahrazováno osobním kontaktem.

Ve druhé kapitole si popíšeme vývojová stádia člověka a důležité faktory, které v jednotlivých stádiích získáváme nebo naopak ztrácíme. Probereme si důsledky, které mohou postihnout naše děti při výběru užívání digitálních pomůcek namísto jiných kvalitních volnočasových aktivit. Ve školách jsou stále rozšířenější digitální pomůcky a děti, které je nevlastní, jsou ve významném omezení oproti svým vrstevníkům. Počítač tudíž spadá do povinného nástroje, který by měla vlastnit každá rodina. Děti jsou chudší na motorické aktivity, které nahrazují aktivně a dobrovolně smartphonem či počítačem.

Ve třetí kapitole si přiblížíme pojem prokrastinace, probereme konkrétní definici a podíváme se, kde se s prokrastinací setkáváme nejčastěji. V návaznosti se vrátíme k informačním technologiím a prozkoumáme, do jaké míry ovlivňují odkládání úkolů a povinností. Kapitulu uzavřeme prevencí a léčbou, jejíž účelem je uvést hlavní myšlenky do praxe. Tato praktická opatření mohou sloužit jako určitý soubor nástrojů a pomůcek určených k budování efektivnější práce a kvalitnějšího života.

Bakalářská práce je obhajobou digitálních technologií a s pojmy s nimi spojené. Klade si za cíl popsat, jak a proč na nás mají technologie tak značný vliv. Co můžeme dělat pro osvobození se ze spáru tak velkého nátlaku, který nám technologie přinášejí a jak se v dnešním přehlceném a zrychleném světě na chvíli zastavit a stát se opět pánem svého času.

Bakalářská práce se opírá o výzkumy provedené na témata používání sociálních sítí, smartphonů a prokrastinace s nimi spojené. Výzkumníci se intenzivně věnují námětům souvisejícím s internetem a jeho vlivu na naše životy. Výsledky bádání potvrzují silnou účinnost na naše myšlení a jednání. Poukazují na výrazné ovlivňování toho, jak se chováme, rozhodujeme a přemýšlíme. Výzkumům se věnují převážně zahraniční výzkumníci ze Spojených států amerických.

V bakalářské práci jsme čerpali informace převážně z literatury české, která se zaměřuje na informační technologie, ale současně jsme zvolili i zahraniční publikace od významných autorů. Inspirací byly také dokumentární filmy a vědecké články publikované v odborných časopisech.

V praktické části dojde k vyhodnocení vlastního dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo sto respondentů. Dotazník nás dovede ke zjištění cílové otázky, která zkoumá, zda jsou sociální sítě hlavním důvodem prokrastinace na pracovišti. Zvolili jsme metodu otevřených i uzavřených otázek a vlastního názoru respondentů k doplnění odpovědí. Zásadní zjišťování se zaměřuje na uživatele a jejich vztah k sociálním sítím a internetu obecně. Ve druhé části dotazníku se respondenti setkali s konkrétními dotazy vedenými k prokrastinaci. Cílem bylo zjistit a následně analyzovat, v jaké míře ovlivňují digitální technologie pracovní život respondentů. V poslední části dotazníku zjišťujeme, jak vnímají respondenti prokrastinaci z jejich osobního hlediska a zdali používají metodu, která by mohla účinně zamezit odkládání povinností. V poslední, otevřené otázce mají možnost přispět svým vlastním názorem a případnou pomůckou a podělit se o ní s námi. Dotazníkové šetření probíhalo on-line formou. Získaná data budou interpretována pomocí grafů a tabulek v praktické části.

Pro zjištění údajů k praktické části jsou stanoveny následující hypotézy:

1. Hypotéza: Prokrastinující osoby se nejčastěji věnují sociálním sítím.
2. Hypotéza: Existují rozdíly mezi mírou prokrastinace u žen a u mužů.
3. Hypotéza: Čím více času tráví lidé na sociálních sítích, tím více prokrastinují.
4. Hypotéza: Hlavní důvod prokrastinace jsou sociální sítě. (Instagram, Facebook)
5. Hypotéza: Lidé, kteří s prokrastinací bojují, jsou méně aktivní na sociálních sítích.

1 Média a sociální sítě

V první kapitole se zaměříme na obecný pohled významných autorů a názorů populace spojených s tématy médií a sociálních sítí. Přiblížíme si pojem celosvětově známý (Facebook) a zaměříme se na chytré telefony, jakožto nástroj moderní doby. Neopomeneme také televizní reklamy, které denně sledujeme a uvedeme si jejich vliv na naše následné myšlení a rozhodování. Nalezneme zde také pojem multitasking a popíšeme si, proč ho používáme a aplikujeme do našich životů. Tato kapitola se věnuje nejznámějším digitálním nástrojům moderního člověka.

Pojem sociální sítě jako první představil J. A. Barnes v roce 1954, tento pojem měl označovat skupinu lidí, vzájemně na sebe působící a týkající se převážně rodinných a přátelských vztahů, navzájem propojených s cílem komunikovat, předávat si informace a bavit se. Sociální sítě působí na životy obyvatelstva již řadu let, doposud jsou tací jedinci, kteří si jejich dopady neuvědomují, převážně dopady závislosti, následky na psychosomatický stav či ztrátu koncentrace (Homolková, Taliánová, 2012).

Během desítek let prošla média zásadním vývojem, Spitzer (2014) uvádí příběh, který stojí za zmínění. Thomas Edison – vynálezce žárovky, kina a gramofonu v roce 1913 napsal do novin poznatek, ve kterém zmínil, že se knihy za nedefinovaný čas stanou zastaralými, školy upřednostní digitální pomůcky například tablet či počítač před tištěnou verzí knih. V době vzestupu televizních médií se začaly objevovat pozitivní reakce o tom, že lidé budou vzdělanější, moudřejší a kulturnější. Po rozvoji televize se dostal do popředí mezi veřejnost internet, který ihned sbíral pozitivní ohlasy, našli se ale tací, kteří jeho slávu nepodporovali. Publicista **Nicholas Carr přišel s kritickou myšlenkou:** Při aktivním používání internetových sítí pozoroval, že jeho myšlení klesá, zpomaluje se a mozek srovnává běžnou realitu s digitální, tudíž očekává rychlý a nabitý sled informací, který se mu ale nedostává. Zmínil se také o poruchách soustředění, objevující se v závislosti na hojnosti využívání internetu. Čas strávený s digitálními technologiemi zanechává pozůstatky. Tento jev popisuje Spitzer (2014) jako *Digitální demenci*.

V září roku 2016 bloger Andrew Sullivan přišel s myšlenkou, kterou interpretoval mezi lidí pomocí eseje a obsah myšlenky zněl takto „*I used to Be a Human Being*“ (Býval jsem lidskou bytostí). Esej měla jednoznačný úkol: Upozornit lidstvo na vliv internetu

a digitálních technologií na náš život. „*Nikdy nekončící bombardování novinkami, drby a obrázky v nás vyvolalo maniakální závislost na informacích. Mě to zničilo. A vás to může zničit taky*“ (Newport, 2019, s. 7).

K dané myšlence se připojil také Neil Postman v 90. letech 20. století tvrdil, že naše společnost směřuje do nezdravého vztahu k technologiím. Postman začal nazývat tuto kulturu technopolí, dalo by se říci, že kdyby dnes žil, potvrdil by uvedenou skutečnost za pravdivou. Jevgenij Morozov (společenský kritik) se ztotožňuje s názorem Neila Postmana, který dnešní podobu tehdejší technopole nazývá interneto-centrismus (Newport, 2016).

„*V roce 2012 popsalo čtyřicet procent uživatelů amerických sociálních sítí kuriózní fenomén – přiznali, že propásli klíčovou událost nebo okamžik ve svém životě, neboť se zcela věnovali rozepisování aktuálních zpráv o dané události či okamžiku po sociálních sítích*“ (Greenfield, 2016, s. 29).

Média jsou značně spojována s pojmem multitasking, který označuje vykonávání více úkolů současně. Slovo se skládá z latinského a anglického výrazu a bylo přejato do běžné mluvy, tudíž je využíváno společností i jako sloveso – multitaskuji, multitaskuješ. Výhradně ho sledujeme v mediální sféře objasněné následujícím příkladem. V posledních letech se běžný občan věnuje současně sledováním televize, kontrolováním e-mailové schránky a odepisováním na textové zprávy (Spitzer, 2014).

Významný, nejmenovaný novinář ze světově známého časopisu Forbes tehdy popsal svůj příběh, který vypráví jeho odjezd na dovolenou trvající čtrnáct dnů, po jeho příjezdu našel ve své e-mailové schránce více než sedm set e-mailů. Jelikož přečtení a zodpovězení všech zpráv by trvalo značnou dobu, rozhodl se tyto zprávy smazat. Věnovat se činností, které jsou významnější pro jeho pracovní kariéru a nebýt otrokem moderních technologií, jak uvádí Tracy (2015).

1.1 Televize a reklamy

Liberální postoj médií, ať už v kontextu svobody z hlediska šíření obsahu, nebo realizaci svobody vyjádření, je dnešním světem pojímáno jako přirozenost. O skutečnosti nesoucí značná rizika se mluví zřídka. Jedno z hlavních, opomíjených rizik, je přenos

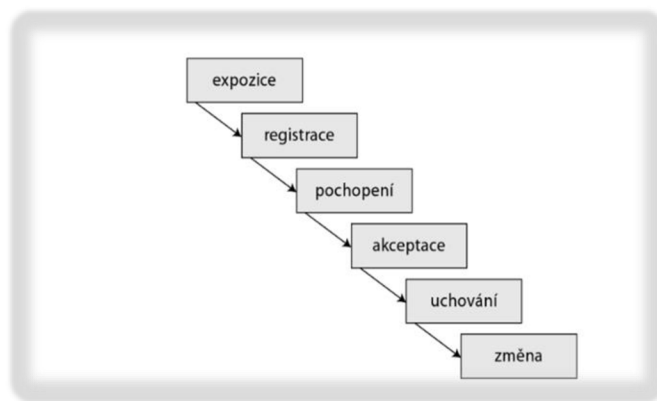
virulentních informací k uživateli, který se bez kritického myšlení a uvažování velmi rychle „infikuje.“ Velké množství informací nacházejících se na internetu je nepodložených, nedůvěryhodných a jeho uživateli by se měla doporučit nutnost s nimi pracovat s rozvahou. Média v sobě zahrnují rozpory, jedním je volný a neustálý přístup k informacím, druhým výhradní závislost na nich, kterou si můžeme rozdělit na psychickou a fyzickou. V tomto ohledu můžeme zmínit reklamu, která se formuje na základě námi projeveného zájmu o určité zboží či službu a v konečné konsekvenci i nabízený produkt (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002).

Psychologie reklamy má velmi dlouhou historii, spisovatel Walter Dill Scott napsal knihu na téma reklamy více než před sto lety a je třeba říci, že se v reklamě psychologické procesy nijak zvlášť nezměnily. Je všeobecně známo, že propagace může být považována za úspěšnou tehdy, kdy obsahuje následující:

zaujmutí pozornosti jedince, zapamatovatelný obsah, důvěryhodnost zdroje, vizuální vnímání (percepce).

S tématem reklamy velice úzce souvisí pojem FOMO (Fear of Missing Out), jedná se o strach, že o něco důležitého můžeme přijít. Právě tento strach je důvodem, který nabádá každého z nás k pravidelné aktivitě sledování televize, novinek a zpráv. Kontrolování Facebooku, Instagramu a jiných sociálních sítích. Není již neznámé a neobvyklé, že lidé používají telefon za den několikrát, jelikož pociťují neustálou potřebu být v obraze. Zmíněná skutečnost není zaměřená pouze na televizní pořady či zprávy nebo používání smartphonu. Setkáme se s ní v našem pracovním prostředí. Obava, že přijdeme o důležitou informaci týkající se naší práce, podstatný e-mail, na který jsme nestihli včas reagovat. Všechny tyto strachy v nás vyvolávají pocit nesoustředěnosti, roztěkanosti a v neposlední řadě závislosti (Fried, Hansson, 2019).

Psycholog Carl Hovland se zajímal o moc válečné propagandy a po válce přišel s principem účinků sdělení neboli přenesení informací k jedinci. Definoval pět stádií, které musí každé sdělení (šířená informace) podstoupit, aby mohla vyvolat změnu v chování jedince.



Obrázek 1 – Yale-Hovlandův model efektivity sdělení

Po čase byl tento model aplikován na reklamu a bylo zjištěno, jaké konkrétní body reklama potřebuje, aby měla dostatečný efekt na její konzumenty.

- Určitým způsobem dorazit za konzumentem.
- Být dostatečně podnětná, aby ji konzument zaregistroval.
- Být pochopená, ačkoliv tento bod je předmětem určité kontroverze.
- Být akceptována – je potřeba ji uvěřit.
- Být uchována – je třeba si zapamatovat hlavní myšlenku sdělení, i kdybychom měli zapomenout její zdroj.

K těmto bodům stojí za zmínění následující skutečnost. Často opakovaná témata v naší mysli zůstávají mnohem více než ta, jež si připomínáme zřídka. Média mají aktuálně na svědomí to, co zůstává ve vědomí všech lidí na světě či v dané společnosti. Pozornost si získávají především události, které můžeme považovat za dramatické či něčím výrazné, ať už obsahem či osobností, která v nich vystupuje. Jakmile nastane případ, který celý svět považuje, nebo by dle médií měl považovat za fatální, dávají nám to jasně najevo. „Několik týdnů po smrti Michaela Jacksona například bylo prakticky nemožné najít televizní kanál, který by informoval o jiném tématu“ (Kahneman, 2012, s. 15).

1.2 Smartphony a multitasking

Mezilidské vztahy jsou mnohem složitější a důležitější, než je popisují média. Carnegie (2012) ve své knize vychází z předpokladu, že sociální status či velké množství příchozích zpráv poslaných přes tato média, nenasvědčuje skutečnosti, že nás lidé mají rádi či jsme oblíbenou osobou. Texty psané on-line odpovídají pouhému prázdnému

obsahu bez významu. Goodinová (2018) se ztotožňuje s názorem Carnegieho a přidává k výroku myšlenku spojující se s LED světlem, vycházející z našich elektronických zařízeních, která nám brání v usnutí a následuje spánková prokrastinace. Na dané téma byl provedený výzkum, kterého se účastnilo více než tisíc členů, ze kterých 90 % potvrdilo, že před spánkem využívají smartphone, notebook či tablet, což zapříčiňuje pomalejší nástup hladiny melatoninu a bez kvality tohoto hormonu nedosahujeme zdravého a rychlého usínání. LED světlo bylo objeveno v roce 1997 – modré diody neboli modrá LED svítidla. Vynález patří Shuji Nakamura, Isam Akasaki a Hiroshi Amano, kteří obdrželi Nobelovu cenu v roce 2014. Velice zřídka se do těchto LED světel v noci budeme přímo dívat, ale s chutí však každou noc hledíme do LED obrazovek našich telefonů, notebooků a tabletů. Doba, po kterou aktivně pozorujeme naše digitální pomůcky je častokrát i v rádech několika hodin (Walker, 2018).

Greenfieldová (2016) přichází s domněnkou potvrzující dnešní dobu. Po ranním probuzení řadíme mezi první činnosti zkontrolování mobilního telefonu a události, které jsme za noc promeškali. V roce 2013, přibližně 25 % uživatelů mobilního telefonu si nedokázalo vybavit poslední událost, kdy by svůj telefon neměli u sebe či ho nepoužívali. Velká většina uživatelů, především ti, kteří mají možnost pracovat z domova, při práci zároveň sledují novinky z Facebooku či jiných sociálních sítí. Jedná se o jev nazývaný multitasking, v doslovném překladu vyjadřující vícero úkolů prováděných zároveň. Salvucci, Taatgen (2011) se vyjadřují k tomuto termínu jako vnucené aktivitě neustále se měnícím světě informačních technologií, který je uspěchaný, díky čemuž se naše populace přizpůsobuje rychlému režimu pomocí multitaskingu. Na toto téma provedli Gonzales a Mark (2004) studii sledující zaměstnance firmy, vykonávající administrativní práci ve vztahu k informačním technologiím, zaměřenou na průměrně strávený čas věnovaný jednomu pracovníkovi. V této studii došli k závěru, že průměrný čas, kdy jsme schopni plného soustředění při práci na jednom úkolu či zadání jsou tři minuty, zpravidla po zmíněné krátké době jsme vyrušení jinou činností vztahující se k digitálním pomůckám, například zvonící telefon, příchozí e-mailová korespondence, nebo okolnosti, které si vyhledáváme sami z důvodu ztráty pozornosti. Studie byla zakončena poznatky, které nasvědčují skutečnosti, že současný svět je natolik rychlý a plný podnětů, jenž nás přivádějí k multitaskingu, ale závěrem bylo rovněž zjištění,

že i my lidé se na základě těchto stimulů nedokážeme plně věnovat jedné činnosti, aniž bychom bez dokončení přecházeli na jinou.

Doplňující studie GMAC¹ (2006) věnující se tématu multitasking, se zabývala otázkou řidičů a jejich používání mobilního telefonu za volantem při řízení. Studie zjistila následující data: 40 % řidičů při řízení telefonuje, 24 % řidičů ve věku 18–25 posílá textové zprávy a 20 % vyhledává seznam hudby na smartphonu. Na druhou stranu autoři publikace *The Multitasking Mind* (Salvucci, Taatgen) multitasking neodsuzují ze 100 %, myšlenku podložili například u rodičů, kteří současně zvládají starost o dítě a chod domácnosti, nebo lidé v kancelářích, kteří mohou při rozepsané e-mailové komunikaci, přijmout přichozí telefonní hovor a zároveň dokončit rozpracovaný úkol. Spitzer (2014) myšlenku potvrzuje, ale přichází s nepatrně odlišnými parametry, tvrdí, že pracující jedinec udrží svou pozornost v průměru jedenáct minut, poté přichází přerušení, ať už ze strany okolí či ze strany samotného pracovníka hledající rozptýlení v jiné činnosti nevyžadující přílišnou námahu.

Tuto myšlenku doplňuje Sophie Leroyová, ekonomka z University of Minnesota, která ve svém článku „*Why Is It So Hard to Do My Work?*“ (Proč je pro mě tak těžké dělat svou práci?) zkoumala, jaký vliv má přecházení z jednoho úkolu na druhý spojený s kvalitou vykonané práce. Výzkumem zjistila, že když přepneme z úkolu A na jiný úkol (řekněme B), naše pozornost zůstane „za námi“, určitá část zůstane pozastavena u původního úkolu. Leroyová tento jev nazývá *zbytková pozornost* (Newport, 2016).

Bylo dokázáno, že lidé, kteří multitaskují, ztrácí schopnost soustředit se a filtrovat nepodstatné, špatně pracují s pamětí a zapojují daleko větší část mozku, než kolik je pro vykonávanou činnost potřebné. Pokud si náš mozek zvykne na rozptýlení, považuje ho za závislost a v momentě, kdy dostane pokyn k soustředění, nepodá kvalitní výkon.

¹ Studie GMAC se zabývá zkoumáním rozptýlení řidičů při řízení automobilu a jejich následky.

Jak Nass (výzkumník) tvrdí, že pokud se člověk ocitne v situaci podobné čekání ve frontě s nákupem a tuto dobu nedokáže zaplnit pouhým vyčkáváním a při prvních pocitech omrzelosti upřednostní telefon, je bezpochyby zřejmé, že není schopen hluboké práce, i kdyby si pro tuto práci vyhradil čas (Newport, 2016).

Goodinová (2018) podporuje dané mínění a ve své publikaci zmínila studii, která zkoumala, kolikrát denně používáme mobilní telefon a jakým způsobem. Dospěla k závěru, uvádějící průměrný počet použití telefonu 2 617krát denně. Následující data cíleně poukazují na zvýšenou míru stresu, vzhledem k rychlosti informačních technologií a s tím spojenou sníženou míru soustředění. K problematice se přiklání Greenfieldová (2016) ve své publikaci, která popisuje lidskou vyspělost a rozumnost na tak vysoké úrovni, která by nám měla znemožnit propadnout závislosti digitálnímu světu. Současné studie ukazují, že jsme na informační technologie příliš krátkí, tudíž nás ovlivňují ve všech směrech a vzniká závislost, která je stále více rozšířená. Nemusíme si ji spojovat pouze se smartphony, zmíněný jev nás obklopuje souhrnně v rámci informačních technologií, jež používá téměř majorita populace ať už hovoříme o aktivním používání, či pasivním, k čemuž přispívá silný pokrok společnosti v rozvoji digitálních technologií. Svědčí o tom i předpoklad kolapsu internetu a následné sesutí společenského systému, trpícím převážně banky, úřady, velké obchodní domy, záchranné složky a jiné instituce. Což můžeme popsat jakožto moderní spolupráci systémů tvořících náš společenský celek (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002).

V současné době, kdy trh ovládají informační technologie, je pro konzumenty takřka nemožné těmto podnětům odolávat. Newport (2016) ve své publikaci přichází s možností, jak se těkavým zdrojům čelit. Jeho rada je založena na stanovení si doby, kterou nazývá offline blok. V praxi nám umožňuje vypnout a odložit telefon, notebook nebo jiné informační technologie a naučit se být pouze se svými vlastními myšlenkami, což můžeme považovat za obtížný úkol pro většinu populace.

K tématu multitasking se připojuje také Tracy (2015), který nás nabádá, abychom pravidelně analyzovali a zhodnocovali, jakým způsobem technologie využíváme. Jeho cílem je upozornit nás na nebezpečí on-line nástrojů.

K této cestě si můžeme pomoci otázkami typu:

„Co je tou nejdůležitější věcí, které musíte v práci dosáhnout?“

„Co je důležité ve vašem osobním životě?“

„Kdybyste se mohli věnovat jen jedné či dvěma činnostem, které by to byly?“

Někteří lidé se domnívají, že mohou uplatňovat multitasking, přecházet z úkolu na úkol a odvádět přitom kvalitní práci. Skutečností je, že se člověk dokáže soustředit vždy pouze na jednu věc v jeden okamžik. Jestliže přeskakujeme z úkolu na úkol, jedná se o přesouvání práce, taková je skutečnost multitaskingu. Pokud dojde k přerušení pozornosti, následně trvá přibližně 17 minut, než se opět dokážeme plně koncentrovat a soustředit. Což můžeme označit jako hlavní důvod toho, proč dnes lidé pracují déle, osmihodinová pracovní doba je nedostatečná nebo během dní vykonáme malé množství práce. Jestliže se ztotožňujeme s tímto výrokem, je třeba najít řešení.

Mezi jedno účinné můžeme zařadit formu plánování úkolů a vyhnout se tak multitaskingu. Osvědčeným plánováním můžeme zvýšit svou produktivitu. Plánovat je vhodné den předem, nejdůležitější úkoly postavit na první místo a pracovat na nich, bez nutnosti přecházení z jedné činnosti na druhou. Jestliže pracujeme na úkolu, je třeba se mu ustavičně věnovat v nepřetržitém intervalu, odborníci doporučují devadesát minut. Pakliže nás čeká výslovně těžký úkol, kvalitní řešení spočívá v jeho rozdělení na menší části, se kterými se pracuje lépe. Z psychologického hlediska se jedná o snazší metodu v porovnání se zpracováváním samotného těžkého úkolu bez rozdělení. Jestliže lidé vykonají část práce, která je následně úspěšná, získají chuť a motivaci pracovat dále a efektivněji.

A pokud s úkolem začneme, je důležité ho dokončit zdařile. Po dokončení se lidé cítí uspokojení a motivovaní v podobě endorfinů. Čím náročnější úkol, který je dokončený, tím větší motivace na konci. S těmito osvědčenými principy přichází ve své publikaci Tracy (2015). Jeho metody používají lidé po celém světě a potvrzují, že opravdu fungují. K tématu multitasking se připojuje Kondo, Sonenshein (2021) s označením „past multitaskingu.“ Psycholog a zároveň autor publikace přichází s myšlenkou, která zní:

„I když nám budou všichni namlouvat opak, ten, kdo dělá víc věcí najednou, patří v zaměstnání k nejméně výkonným pracovníkům.“ Výzkum zaměřený na multitasking odhalil dvě skutečnosti. Tou první je, že multitasking výrazně snižuje produktivitu až o 40 % a druhou je nejmenší úspěšnost osob, kteří dělají více věcí najednou. Pokud se věnujeme příliš věcí najednou, náš mozek to kapacitně nezvládne, jeho výkon je omezený. Autoři publikace dále přicházejí s upřesněním tématu multitasking. Obecný názor populace je takový, že se jedná o zvládnání více úkonů najednou, zmíněné tvrzení vyvracejí a přesvědčují autoři s myšlenkou, že se jedná o rychlé přepínání mezi úkoly, aniž by se kterýkoliv z nich úspěšně dokončil. A jelikož lidé, kteří se nevěnují jednomu úkolu, ale přebíhají, jejich pozornost nepřepíná kvalitně a následně dělají chyby. Proč se k němu lidé uchylují? Tou příčinou je nesoustředěnost, selhání v soustředění na jeden úkol, a usnadnění tím, že mezi úkoly přeskakují. Nejedná se ale o vyšší produktivitu, jelikož k vyšší produktivitě vede správně odvedená práce, která vyžaduje plnou pozornost.

1.3 Facebook a virtuální přátelství

Facebook řadíme mezi nejpoužívanější sociální sítě, oblíbenější stále více u populace rozličného věku. Dříve se jednalo o nástroj, ke kterému se přikláněla spíše populace ve věku 15–30 let, dnes na této síti najdeme jedince jakéhokoliv stáří. Zmíněná aplikace značně ovlivnila celý svět, hlouběji můžeme říci, že nejen svět, ale i myšlení a chování lidí. Facebook je jedním z nástrojů vytvářejících v nás silnou vázanost ke spojení a používání všech jeho možností, k čemuž si dopomáhá množstvím funkcí, které nabízí. Na jmenované sociální síti nalezneme naše přátele, rodinu a odtajní se nám zde jejich probíhající život v podobě aukcí, inzerátů, konverzací, sdílených fotografií a jiných možností. Včetně našich rodin a přátel zde nalezneme velkou řadu firem, využívající uvedeného nástroje jakožto reklamního sdělení svých služeb, výrobků a hledání nových zákazníků. V současné době majorita firem nacházejících se na Facebooku nebo jiné sociální síti vlastní jednoho či více zaměstnanců, kteří jejich účet spravují a soustřeďují se na kvalitní reklamu propagující firemní produkty (Newport, 2019).

Facebook vznikl roku 2004, jako aplikace *thefacebook.com*, byl to zcela nový a nikým nevyzkoušený produkt plný neznáma a očekávání jeho uživatelů. Zprvu měl posloužit jako pomoc spolužákům vysokých škol najít své přátele a komunikovat s nimi. Nikdo neočekával tak rychlý vzestup Facebook aplikací a jejich oblíbenost. Sociální sítě a chytré telefony změnil myšlení lidí a jejich způsob života. Odhaduje se, že v průměru dvě hodiny denně stráví běžný občan užíváním Facebooku a jemu podobných aplikací. Steve Jobs na své tehdejší prezentaci, kterou věnoval svému novému iPhone ani nepředpokládal, že se z něj stane lidmi jeden z nejoblíbenějších produktů. Dotazování obyvatel, kteří odpovídali na otázku, proč používají Facebook, Instagram či WhatsApp odpovídali téměř jednoznačně. Každá z těchto služeb jim nabízí něco užitečného. Mezi zmíněné patří například prohlížení fotek svých přátel a rodin, což je v této podobě snadnější, než je sledovat na vytištěném formátu či jednotlivě při osobním setkání. Tyto technologie ztrácí svůj původní význam, značně přesahují záměr, ke kterému byly vytvořeny a ovlivňují naše myšlení a pohnutky (Newport, 2019).

Dočekal, Eckertová (2013) definují Facebook jako místo, kde s jistotou najdeme většinu dětí a mládeže. Jedná se o jednu z největších sociálních sítí na světě. Registrovat se zde mohou jedinci, kteří uvedou věk 13+. Většina dnešních dětí, procházejících pátou třídou, je registrovaných na uvedené sociální síti. Uvádějí zde své osobní údaje a další podrobné informace ze svého života, čímž se vystavují značnému riziku, na které upozorňuje nově natočený dokument s názvem *V síti* (2020), popisující zcela veřejně a do nejpřesnějších detailů současnou situaci, které se vystavují především mladé dívky, ve věku dvanácti let na sociálních sítích. Hlavním tématem je kybergrooming. Dokument je natočený s cílem varování uživatelů internetu na možné nebezpečí a stinné stránky virtuálního světa.

Velké množství lidí se bezprecedentně přiznává k myšlence, jak snadné je strávit na Facebooku velkou spoustu času, který bychom mohli využít daleko zajímavěji a upřednostnit reálný svět před virtuálním. Lidé se také přiznali k faktu, jak těžké je přečíst krátký novinový článek či jinou publikaci. Jejich pozornost je tedy omezena pouze po krátkou dobu, média tuto skutečnost dokáží akceptovat a přizpůsobit se, a proto lidé raději volí sociální sítě namísto knih či jiného čtení (Greenfieldová, 2016).

Přiblížíme-li si data z České republiky, téměř polovina občanů aktivně používá Facebook, v konkrétních procentech 40 %, v číslech 4,4 milionu obyvatel (Facebook statistics worldwide). Tato fakta můžeme odůvodnit z důvodu velkého množství dopaminu, které jakožto uživatelé vstřebáváme při používání sociálních sítí, médií či získávání hodnocení na Facebooku. Nově příchozí e-maily, počet lajků, zvonění telefonu nebo nové upozornění na zprávu v nás vyvolává velice příjemný pocit. Z jedné strany velká většina uživatelů e-mailových schránek opakovaně v negativním smyslu popisuje neustálé rušení nové doručené pošty, kterou nestačí zpracovávat, z druhé strany právě kvůli těmto oznámením majorita uživatelů dané sítě používá. Někteří z nás si vytvořili nervová spojení, která je vybízejí mít svůj telefon ustavičně po ruce, mnohokrát je kontrolovat a aktualizovat, aby o nic nepřišli. Známa teorie o závislosti tvrdí, že když se člověk ráno probudí a první na co myslí, je alkohol, můžeme ho považovat za alkoholika. Pokud to první, na co v ranních hodinách myslí, je zkontrolovat telefon a zjistit, co se za noc událo, lze u takového člověka shledávat závislost na sociálních sítích a médiích. Jestliže tělo touží po chemikáliích, které mu dělají dobře, udělá vše pro to, aby je opakovaně získalo. Závislost na alkoholu či omamných látkách patří mezi nejznámější, ale pokud budeme hovořit o závislosti na digitálních technologiích, můžeme ji považovat za daleko méně zjevnou, kterou si velice nepatrně uvědomujeme (Sinek, 2015). K této myšlence se připojuje autor Tracy (2015), který zdůrazňuje rozvoj závislosti na technologiích. Kdy si můžeme závislost potvrdit? V okamžiku vstávání, tudíž, ihned z kraje dne, jakmile kontrolujeme e-maily nebo reagujeme na příchozí upozornění, náš mozek získává malou dávku dopaminu. V tomto okamžiku dochází ke stimulaci naší zvědavosti, což se projevuje okamžitou reakcí na příchozí zprávu. Zároveň dochází ke přesměrování pozornosti a zapomenutí všeho, co jsme do tohoto okamžiku chtěli udělat. Jakmile náš den začíná tímto způsobem, je nesmírně obtížné věnovat se po zbytek dne náročnějším a důležitějším úkolům – naše pozornost je roztříštěná.

2 Vývoj jedince a digitální dětství

V této kapitole se budeme věnovat problematice vývoje jedince a s ním spojené digitální dětství. Důvodem je úzká provázanost dětí a mládeže s informačními technologiemi, dramaticky se měnících den za dnem. V online světě se děti setkávají s opulentním počtem návnad vyskytujících se na internetu. Rizika popisují rozličná literární díla, počínaje od odborných knih, studií, časopisů, konče on-line zfilmovanými dokumenty reprodukováných v televizích. Nejprve si přiblížíme téma vývoj jedince, jeho základní fáze a překážky, kterých v jednotlivých obdobích můžeme čelit, poté nahlédneme blíže na téma médií, s nimiž se úzce pojí otázka digitálních pomůcek užívaných ve školách a následného smyslového vnímání dětí.

V moderní době máme možnost zjistit o lidském vývoji rozsáhlé množství informací, čerpat můžeme z odborných publikací, vědeckých článků i dokumentárních filmů. Ve všech těchto zdrojích najdeme následující informaci. Každý jedinec se vyvíjí po celou dobu svého života a v každé fázi vývoje má důležité úkoly, které musí splnit. Thorová (2015) tvrdí, že nejčtenější knihy jsou ty, které popisují vývoj dítěte a výchovu dětí. Digitální pomůcky, technologie a výchova dětí jsou na sebe navázány.

Celosvětově můžeme říci, že internet a digitální technologie nevyužívají pouze dospělí, nebo adolescenti, ale také děti výrazně mladší, než bychom očekávali. Můžeme se bavit o dětech, které řadíme do předškolního a mladšího školního věku. Tato období jsou považována za období rychlého vývoje, které zahrnuje psychické, fyzické i sociální stránky daného jedince (Krčmářová, 2012).

Děti jsou o krok napřed před svými rodiči, možná o více než jen jeden krok. Zatímco rodiče se v dnešní době s chytrými telefony teprve seznamují, a ne vždy úspěšně, děti je používají od malička a znamenitě se v nich vyznají. Využívají je na focení, internet, komunikaci a jiné druhy zábavy (Eckertová, Dočekal, 2013).

Značně namáhavým úkolem v současné době plné informačních technologií je udržet děti pod kontrolou v momentě, kdy používají svůj smartphone, či jiná sociální média. Andrew Keen popisuje Facebook jako kulturu digitálního narcismu a k tomu další nástroje na internetu, jako je celosvětově známá Wikipedie, jenž dokáže podrazit autoritu učitelů nebo YouTube kanál, který dnešní mládeži otevírá možnosti sebevyjádření před světem.

Drapel popisuje vývoj osobnosti následovně „*Osobnost je definována jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby*“ (Krčmářová, 2012, s. 73). Můžeme se také soustředit na názor G. W. Allporta, který osobnost pojímá takto „*Dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání*“ (Krčmářová, 2012, s. 73).

2.1 Média a vývojová psychologie

Média a digitální technologie ovlivňují lidskou psychiku rozličnými způsoby a působí na lidské chování, postoje, vnímání, kreativitu, představivost nebo fantazii. Člověk je neustále měnící se systém, jehož chování úzce ovlivňují vnější i vnitřní vlivy. Je těžké zachovat pouze jeden vzorec chování, jsme nuceni se přizpůsobovat náhlým a novým situacím. Není neobvyklou situací, že lidé, kteří mají podobný začátek, skončí zcela jinak, tomuto pojmu se říká multifinalita. Naopak jsou také lidé, kteří pocházejí z různých prostředí a mají rozličná chování, ale nakonec jejich cesty skončí velmi podobně, tento pojem nazýváme ekvifinalita neboli konvergentní chování (Thorová, 2015).

Vývojem jedince se zabývalo několik významných autorů. Carl Gustav Jung popsal lidský vývoj v průběhu druhé poloviny našeho života, Sigmund Freud definoval stádia psychosociálního vývoje v dětství. Daniel Levinson, který je autorem knihy *Období lidského života* tvrdí, že Freud popisoval dospělost jako jeviště, na kterém se odehrávají rané nevědomé konflikty z dětství (Shalit, 2017).

Úkolem každého jedince je překonávat obtíže a procházet mezi určitými vývojovými stádii. Erik Erikson, německý psycholog, definoval tzv. osm stádií (věků) člověka v knize *Dětství a společnost* (2002). Tato teorie popisuje každé stádium vývoje, které přináší člověku krizi, závisující na fyziologickém vývoji a podmínkách, v nichž jedinec vyrůstá. Piaget navrhl rozčlenit kognitivní (poznávací) vývoj jedince do čtyř fází. Piaget popisoval vývoj inteligence jako „stále se rozvíjející spirálu“ kdy jedinec neustále opakuje osvojené dovednosti do té doby, dokud si je neosvojí za své. V každém vývojovém stádiu má dítě rozdílný pohled na přicházející situace. Postupující emancipace dítěte končí předškolním obdobím, datující se od tří do šesti či sedmi let dítěte. Začínajícím školním obdobím můžeme dítě považovat za systematictější, samostatnější a přichází fáze upevňování vlastních vzorců chování.

Vágnerová (2012) vymezuje dva důležité mezníky v životě dospívajících. Jedná se o ukončení povinné školní docházky a následné dovršení patnáctého roku života a získání občanského průkazu. Jedná se o období, ve kterém se mění názory dospívajících, vybírají si školní zaměření a mění se jejich vztahy k rodičům. Tvrdí také, že jsou důležité jednotlivé oblasti ze života adolescenta, do kterých můžeme řadit školní prostředí, rodinné prostředí či volnočasové aktivity. V rámci těchto rolí se dále rozvíjejí osobnosti adolescenta nebo se stávající mění. Dle autorky jsou popisovány nové role adolescenta takto:

- **Role dospívajícího** – tato role je dána biologicky a spatřit ji můžeme v podobě sekundárních pohlavních znaků.
- **Role blízkého přítele** – jedná se o člověka, na kterého se můžeme spolehnout a můžeme mu sdělit důvěrnosti.
- **Role člena party** – jedná se o roli, která je důležitá pro sociální zapojení, při které se utváří sociální identita.

Autoři (Vašutová, Panáček, 2013) uvádějí skutečnost, že jedinec je po dovršení osmnáctého roku zodpovědný za své činy a chování. V tomto věku se může osamostatnit, uzavřít sňatek a odstěhovat se od rodičů. Důležité faktory ve zmíněném období jsou individuace a socializace, kultivace. Socializace a kultivace je proces, který utváří společenské vztahy. Pokud chce jedinec vstoupit do rolí dospělého, je zapotřebí, aby se ztotožnil s normami, které uznávají jeho rodiče a řídí se jimi, což může být ovlivněno okolními vlivy – vrstevníci či média. Individuace je proces, při kterém získává adolescent osobní identitu, uvědomuje si své cíle a rozvíjí svou individuální osobnost.

Joe Frost ve své knize *A History of Children's Play and Play Environments* popisuje historii dětských her od záznamů z dob Antiky až po současnost a ujistil nás ve skutečnosti, že děti jsou čím dál tím méně aktivní, počítačové hry se staly vyhledávanou zábavou spojenou s návštěvou internetu či komunikací s přáteli a spolužáky on-line.

Již těhotné ženy vystavují sebe a své děti on-line riziku, vzhledem k tomu, že o svém těhotenství, jeho vývoji a potřebných znalostí se informují pomocí internetu. V prenatalním období je dítě spojené s matkou pomocí placenty, pokud tedy dochází

ke změně v organismu matky, je tato změna přenesena i k plodu zásluhou metabolických procesů, zvukových, tlakových a jiných podnětů. Proces a vývoj studoval švýcarský psycholog Thomas Verny, který rozlišuje tři základní typy předávání informací mezi matkou a dítětem. Jde o formu fyziologické komunikace, což obsahuje přenos chemických látek pomocí placenty od matky k dítěti. Zde se může jednat o látky pozitivní, ale i negativní, jež bývají vylučované při stresu. Druhou formou je komunikace behaviorální, které se týká chování – například kopání plodu. A třetí formou je emoční a racionální postoj matky k plodu. Dítě a jeho vývoj je fakticky ohrožen již od této fáze, může ho ovlivňovat nekritické myšlení matky, která vyhledává informace týkající se těhotenství na internetu, nebo také sdílení fotek miminka na sociálních sítích, které se stanou volně zneužitelnými pro ostatní uživatele.

Studie zaměřená na sociální komunikaci, vývojovou fázi adolescentů a jejich duševní pohodu zkoumala vliv sociálních sítí na vývoj člověka. Cílem této studie bylo systematicky provést empirický výzkum na dané téma a identifikovat prospěšné i méně prospěšné účinky on-line komunikace a technologií médií mezi uživateli. Jednalo se o narativní výzkum mezi lednem 2003 a dubnem 2013 získaný díky rigoróznímu výzkumu vyhledávání v osmi bibliografických databázích. Výsledky výzkumu byly následně zkontrolovány pomocí nástroje hodnocení kvality a metodologie narativní syntézy. Systematické vyhledávání celkově získalo 43 výzkumných prací, které se zabývaly tématem a zkoumáním účinků on-line technologií na duševní pohodu dospívajících. Mezi výhody používání technologií byly zařazeny: zvýšené sebevědomí, sociální podpora, kterou uživatelé vnímají, sociální kapitál či zvýšená příležitost k sebeodhalení. Mezi škodlivé účinky byly zařazeny: sociální izolace, deprese či kyberšikana. Většina studií uváděla smíšené či žádné účinky on-line technologií na pohodu dospívajících. Tato studie se přiklání k pozitivním účinkům on-line prostředí a internetu, mezi které můžeme zařadit zdravotnický systém či sociální péči (Online communication, social media and dolescent wellbeing: A systematic narrative review, 2014).

2.2 Dopad médií na smyslové vnímání dětí

Jelikož je v současné době umožněn větší přístup k médiím a technologiím každému dítěti, zvyšuje se riziko následného používání. Dítě vystavené informačním technologiím, vnímá obsah zcela jinak, než ho pocítují dospělí. Například z důvodu toho, že nemá tak rozsáhlou schopnost kritického myšlení, pochopení ironie či formulovaný příběh. Děti selektují situace z děje, které vyčleňují jako významné či důležité, vybírají si je dle vlastních životních zkušeností a zážitků. Konformitu řadíme k zásadním faktorům ovlivňujících sledování televize či používání jiných digitálních technologií. V současné době se setkáváme s velkou řadou výzkumů, zaměřujících se na dopad digitálních technologií na lidstvo, více než mladší jedinci, jsou zkoumáni dospělí či dospívající. Důvodů existuje několik, jeden z hlavních je rozvíjející se řečové schopnosti, potřebných k získání adekvátních výpovědí od respondentů. Budeme-li se bavit o využívání internetu, jsou dvě možnosti, jak ho rozdělit: **aktivní** a **pasivní**. O aktivním využívání se bavíme, používá-li jedinec internet a jiné technologie dobrovolně a pravidelně. Pasivní využívání internetu zkoumal ve své studii Yarto (Las Nuevas Tecnologías y su impacto en el desarrollo de habilidades en los niños), ve které prezentuje, že děti jsou vystaveny působením technologií od počátku narození. Tudíž se uvádí, že je dítě schopno již ve druhém roku života jemné motoriky, například zapnutí televize, manipulace s klávesnicí nebo jednoduché úkony na počítači. A proto se zmíněné pasivní využívání přeměňuje na aktivní.

S další studií přišel Findal (2009), *Preschoolers and The Internet. Will Children start to use internet when they start walking?* V této studii zmiňuje používání internetu také v těch zemích, jež nedisponují pokrytím internetu na dobré úrovni, jako například v Číně. Mezi další studie, které se zaměřily na internet a jeho využívání můžeme zařadit *Always connected: The new digital media habits of Young children*, byla vydána v roce 2010 organizací Sesame Workshop, která potvrzuje užívání internetu stále mladšími dětmi a zároveň se zvyšuje doba, kterou dítě stráví on-line. Údaje potvrdily, že ve věku tří let je více jak čtvrtina dětí na internetu denně, ve věku pěti let je to téměř polovina. Jakmile dovrší osmi let, téměř dvě třetiny dětí jsou on-line na denní bázi a průměrná doba strávená na internetu se odhaduje na 30 minut. Zjištěných poznatků je velké množství, hlavním

faktorem se stává výrazný posun dovedností a schopností používání internetu, který přichází kolem osmého roku života dítěte (Krčmářová, 2012).

Spitzer (2014) přichází s myšlenkou zaměřenou na výzkum, kterého se účastnilo téměř 50 tisíc školáků, výsledkem byla informace, že děti stráví používáním digitálních technologií přibližně 7,5 hodiny denně, což je více, než stráví v posteli spánkem. Do výzkumu nebylo započítáno používání mobilu nebo MP3 přehrávače. Přínosné myšlenky směřované k dopadu médií na naše děti uvádí článek v týdeníku *Respekt*: „*Kam zmizelo dětství*“, hlavním tématem je čas, který děti tráví u svých mobilů, tabletů a počítačů. Jedna ze zásadních myšlenek poukazuje na starost rodičů o své děti, kdy namísto možnosti hraní si venku, je raději nechají doma se svými digitálními pomůckami. Děje se to z následujícího důvodu: Rodiče mají lepší přehled o tom, kde děti jsou a jak tráví čas. Zároveň je mladší generace natolik zaujatá přitažlivostí informačních technologií, zásluhou rodičů a výchově s nimi prakticky velká část dětí vyrůstá, tudíž je po dobu jejich vývoje používají automaticky a přirozeně. S touto či podobnou informací se setkala velká část rodičů, ale po zamyšlení zjistíme, že skutečnost povolit dětem jakoukoliv digitální pomůcku, je jednodušší než se jim plně věnovat. Giles (2010) ve své publikaci uvádí, že média slouží dětem jako „*okno do světa*“, jakmile dítě sleduje pohádku, ve které se objevuje trpaslík, dítě věří, že stejného trpaslíka mohou potkat třeba na cestě do školy.

2.3 Digitální pomůcky ve školách

Studie *PISA* a její členové Thomas Fuchs a Ludger Wössmann prováděli výzkum, zaměřený na používání počítače a výkonu dětí ve školách. Spitzer (2014) tuto situaci popisuje ve své publikaci. Zkoumání bylo zaměřeno na úspěšnost, čtení a psaní. Ve výsledku studie úspěšnosti bylo zjištěno, že jedinci, kteří mají snadno dostupný počítač, měli horší výsledky ve škole než ti, kteří počítač používali pouze párkrát do měsíce nebo do roka. Prokazatelně nejhůře dopadli ti, kteří počítač neměli vůbec a nikdy ho nepoužili, což vede k zamyšlení nad tím, že správné užívání počítače nám může pomoci k lepším výsledkům. Čtení a psaní už dopadlo jiným způsobem, ti jedinci, kteří doma počítač mají a využívají ho minimálně párkrát týdně, měli horší výsledky než ti, kteří počítač nevyužívají.

Otázkou ale je, jak je tomu vlastně ve skutečnosti, když v současné době využívají děti počítač několikrát denně. Počítač je rychlý, plný zajímavých funkcí, obrázků a nabízí dětem spoustu možností, proto je tak oblíbený. Spitzer (2014) také uvádí, že práce na počítači v raném dětství vede k poruchám pozornosti, roztěkanosti a v předškolním věku také k poruchám čtení. Americké studie také poukazují na fakt, že počítač je nástrojem, který vede děti k izolaci od kamarádů či spolužáků. Děti se čím dál tím častěji připojují na sociální sítě jako je Facebook či Instagram, s pocitem, že získávají více přátel a mají s kým komunikovat, opak je pravdou, časté používání sociálních sítí vede naopak k razantní distanci.

V dnešní společnosti můžeme sledovat narůstající počty studentů ve školách, trpících závislostí na počítači či jiných digitálních pomůckách, používaných ke studiu. Školní systémy nahradily tradiční pomůcky digitálními pomůckami ve víře, že přinesou vyšší kvalitu výukové formy. Školní prostředí tudíž podporuje rozsah potíží souvisejících s fyzickým zdravím jedince. Čím dříve student započne výuku formou on-line metod, tím dříve dojde ke zhoršení zdravotního stavu a pohybového aparátu. Věhlasně jsou podloženy informace, které uvádějí, že při opětovném používání počítače a ovládacích prvků jako jsou klávesnice nebo myš, přivozují při delším používání potíže, které ze začátku vnímáme jako nepříjemné pocity, postupem času ale mohou přecházet v onemocnění (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002).

Výzkumy ukazují, že školáci v současné době neoplývají zrovna rozsáhlou dávkou soustředění a pozornosti, po pár minutách jejich pozornost upadá. Profesori vytvářejí různé možnosti, jak si udržet soustředěnost žáků při výuce. Informační technologie a stále rozšířenější možnosti digitalizace vedou k roztěkanosti dětí při výuce (Eriksen, 2005).

3 Prokrastinace v pracovním prostředí v závislosti na sociálních sítích

V této kapitole se budeme věnovat pojmu prokrastinace, včetně objasňování významu s přiblížením důvodů prokrastinace na pracovišti. Velký vliv na odkládání úkolů mají v současné době sociální sítě, telefony a nesčetně rozsáhlý výběr moderních aplikací, jež odvádějí naši pozornost a napomáhají nám prokrastinaci prohlubovat. Prokrastinace neboli odkládání úkolů na nás působí v různých oborech. My se budeme věnovat konkrétně pracovnímu prostředí a jednotlivým úkolům, které stojí před námi a naše rozhodnutí směřuje směrem k informačním technologiím nežli k dokončení pracovního úkolu.

Pracovní výkon na pracovišti může být efektivní v momentě, kdy zdárně dokončujeme úkoly nám přidělené. Při dovršování úkolů se můžeme setkat s pojmem prokrastinace, zvyk, jež jsme si sami vytvořili, abychom se vyhnuli pocitům viny při zahájení nebo dokončení určité činnosti. Prokrastinace se dopouštíme především v těch situacích, které jsou pro nás nudné či namáhavé. Ovlivňuje tedy náš celkový výkon. Sociální sítě se řadí mezi hlavní důvod prokrastinace na pracovišti. Dnešní chytré telefony jsou natolik promyšlené, že nabízejí, tedy pro zájemce, předejít prokrastinaci pomocí různých aplikací, ale již nenabízí garanci, že tomu opravdu předejdou, jelikož vše závisí na uživateli.

3.1 Pojem prokrastinace

Leader (2020) definuje pojem prokrastinace z psychologického hlediska, jakožto antipatii k plnění úkolů, které nepřinášejí okamžité uspokojení, nýbrž spokojenost v dlouhodobějším měřítku. V opačném pohledu činnosti, které můžeme považovat za nepříliš užitečné, ale naopak přinášející rychlejší satisfakci jsou pro populaci mnohem atraktivnější. Dlouhodobější investice v podobě úkolů zabírajících delší časový úsek jsou důvodem k prokrastinaci. Definice autora této knihy vyznačuje odkládání úkolů jako oddalování povinností, což se zprvu může zdát nevinné, ale pokud se příliš často činnost opakuje, může vést k vedlejším afektům.

Jednoduché a nepotřebné aktivity jsou náhražkou, která zaplní náš čas a my se nemusíme věnovat aktivitám, do kterých se nám nechce.

Fiore (2014) se ztotožňuje s Leaderem (2020) a popisuje prokrastinaci jako kruh neustále opakujících se situací a myšlenek. Celý cyklus začíná myšlenkou, že stojíme před nezvládnutelným úkolem navozující pocit rozhořčení a ztrácíme motivaci. Snaha o zpracování úkolu tak končí únikem skrze prokrastinaci. K myšlence se připojuje také Ludwig (2013), který přispívá pohledem věnující se důvodům odkládání úkolů. Do úloh, které máme zpracovat se nám nechce a namísto toho se věnujeme jiným nedůležitým činnostem. Prokrastinace úzce souvisí s informačními technologiemi, mohlo by se zdát a lidé také hovoří o dobrém vlivu informačních technologií a internetu na zdánlivé ulehčení pracovních úkolů. Každý jedinec může vyplnit jednu hodinu jakoukoliv smysluplnou činností, co vše za tu jednu hodinu může stihnout? Dokončení pracovní prezentace, schůzku s potencionálním obchodním partnerem či poradu s kolegy, avšak často nás ovlivňují informační technologie a internet natolik, že zmíněnou hodinu věnujeme jakékoliv činnosti sdružené s digitálními médii. S narůstajícím množstvím digitálních technologií je vyžadováno do stále menšího časového úseku vměstnat větší počet činností a dokončených úkolů, což může vyvolávat roztěkanost, kterou způsobují informační nástroje (Eriksen, 2005).

Prokrastinaci bychom neměli zaměňovat za lenost či odpočinek. Ludwig (2013) hovoří o takzvané rozhodovací paralýze, kdy máme na výběr několik možností, pro které se rozhodnout, ale čím větší množství možností, tím je obtížnější vybrat jednu z nich, a tak odkládáme rozhodnutí, čímž se odsouvají i další činnosti a my prokrastinujeme.

K uvedené myšlence se přidává také Tracy (2017), který popisuje dnešní svět jako obsáhlou a rozšířenou rozhodovací paralýzu. Lidé mají na výběr velké množství možností, ze kterých si mohou vybrat, Tracy se shoduje s myšlenkou Ludwiga (2013). *„Dnešní doba je skvělá. Nikdy dříve neexistovalo tolik možností a příležitostí dosáhnout většiny cílů, které si stanovíte. Jako doposud nikdy se doslova topíme v možnostech“* (Tracy, 2017, s. 15). Velká škála eventualit nás přivádí do nutnosti rozhodovat se a vybírat si. Schopnost určit si výběr, je považována za nejtěžší úkol. Jakmile objevíme nejnáročnější úkol, je třeba ho započít neodkladně a vykonat jej rychle a správně. Tracy (2017) zmíněný nejdůležitější úkol nazývá „žabou“, kterou je třeba sníst ihned ze začátku

dne. Pokud se nám to podaří, celý den poté můžeme prožít s klidným svědomím, že ten nejnáročnější a nejtěžší úkol je za námi. Autor dále uvádí myšlenku: „*Pokud musíte pozřít dvě žáby, začněte tou, která je odpornější*“ (Tracy, 2017, s. 16). Jinými slovy, jsou-li před námi dva těžké úkoly, které je potřeba splnit, začněme s tím, který vyžaduje více energie, náročnosti a soustředěnosti. Tento úkol je zapotřebí zpracovat do konce a vytrvat. S pojmem prokrastinace úzce souvisí pojem koncentrace, neboť koncentraci potřebujeme k úspěšnému dokončení rozpracovaného úkolu. Je třeba zmínit, že v jeden moment se náš mozek dokáže plně věnovat pouze jednomu úkolu. Společně s autorem Tracy (2017) přichází autor Trivedi (2020) s potvrzením důležitosti koncentrace na daný úkol.

David Allan (2016) ve své knize *Getting Things Done* zmiňuje myšlenku, ve které obhajuje důležitost prvního kroku, který je třeba ujit, abychom se dostali do víry dění a plnění úkolu, který máme na seznamu ke splnění. Existují názory, které se přiklánějí k potřebě jeden velký úkol rozdělit na několik menších, aby byla naše mysl seznámena s tím, co nás čeká a snadněji se aplikovala na vykonání úkolu. Allan (2016) tuto myšlenku vyvrací. Nicméně platí úvaha, která nám může pomoci k vykonání úkolu – začít prvním krokem. Spíše, než na celek je vhodné se soustředit na první krok.

Ryan (2017, s. 154) definuje účinnou metodu, jak vyvrát nad prokrastinací. „*Práce je nejlepší způsob, jak vyvrát nad prokrastinací.*“ Autor nás uvádí do situace spisovatele, ve které nám popisuje fázi prokrastinace ve formě nepopsané stránky a očekávání příchozího nápadu. K prokrastinaci nás mohou svádět důvody typu úklidu na pracovním stole, úklid kanceláře, uvaření si kávy či strávený čas se na sociálních sítích. Kvůli prokrastinaci se nám může stát, že nedokončíme včas podstatný úkol, což může mít za následek neúspěch v práci, ztráty nové zakázky nebo frustraci, projevující se psychosomatickými obtížemi.

3.2 Informační technologie a jejich vliv na prokrastinaci

Právě technologie, které by měly zvyšovat efektivitu práce, jí častokrát zpomalují. Eventualita vykonávat více věcí najednou nesměřuje k výkonnosti, ale práci zpomaluje a způsobuje její podřadnější postavení, což nás vede k roztěkanosti. A právě o prokrastinaci je kniha *Tyranie okamžiku* považována za únik před rychlým a neustálým sledem nových technologií a jejich důsledků k vyplňování času (Eriksen, 2005).

Definujeme-li současnou společnost, výraz moderní ji ztvárňuje výstižně, moderní technologie a nástroje nám mohou úspěšně a efektivně pomáhat v rozmanitých oblastech života, ale jak vymezuje Maturkanič (2020), informační technologie se spíše obrací proti nám samotným.

Konkrétně poukazuje na uspěchanost a roztěkanost současné doby, ve které se málokdy umíme pozastavit a převážnou řadu činností provádíme ve spěchu. Zmíněná nesoustředěnost se projevuje i v pracovním prostředí a do značné míry ovlivňuje pracovní výkon. Hluboká práce je taková, která je soustředěná, ničím nevyrušovaná a efektivní. Opakem hluboké práce, je práce mělká, kterou vykonáváme například při vyřizování e-mailové pošty.

Roku 2012, na podzim, Toma Cochran (technického ředitele ve firmě Atlantic Media) znepokojovalo, kolik stráví denně vyřizováním e-mailů, ponořil se do výzkumu a zjistil, že za týden vyřídí v průměru 700 e-mailů (příchozích i odchozích). Tato informace ho nenechala klidným a provedl rozsáhlý výzkum u všech svých pracovníků. Výsledkem zjistil, že všem zaměstnancům vyplatí Atlantic Media více než milion dolarů ročně za obstarávání e-mailů. Rozhodl se proto tyto výsledky uplatnit v praxi, eliminovat neustálé kontrolování a odpovídání na on-line poštu, s cílem zefektivnit práci zaměstnanců (Newport, 2016). E-maily, nebo jakékoli jiné notifikace narušují naši pozornost, odvádějí nás od hluboké práce, do které jsme ponořeni, a i když si daný e-mail neotevřeme hned, máme problém se vrátit do stejného místa, ze kterého jsme byli vyrušeni. Je tedy třeba eliminovat vyskakující upozornění na našich obrazovkách počítačů i telefonů. Smazat notifikace a nenechat se při hluboké práci vyrušovat (Newport, 2016).

Při výzkumu na Londýnské univerzitě bylo zjištěno, že posílání SMS zpráv e-mailů snižuje schopnosti na IQ testu v průměrnosti o 10 bodů. Tuto změnu přisuzovali výzkumní podobnou nedostatku spánku. Skutečností ale je, že nástroje „produktivity“ nás ve skutečnosti otupují. V pracovním prostředí shledáváme snahu být neustále na příjmu, kdykoliv zazvoní telefon či obdržíme příchozí e-mailovou zprávu. Lidé se snaží stihnout více věcí najednou, tudíž jejich pozornost přeskakuje a výsledkem není úspěšné dokončení všech úkolů. Rezultátem multitaskingu v pracovním prostředí je snížená pozornost. Zjištění na základě výzkumů vědců, kteří se zabývali

lidským mozkiem a pamětí dokazují, že k vytvoření dlouhodobé pamětní stopy je zapotřebí důkladné pozornosti. Pokud tedy vykonáváme dvě a více věcí najednou, nemůžeme očekávat zapamatování si získaných informací (Rock, 2010).

Jsou technologie tedy dobrým sluhou či špatným pánem? Tuto otázku si položil autor Tracy (2017) a ve své publikaci ji obhajuje následujícím způsobem: „*Technologie se stává nepřítelem, jakmile podlehneme obsesivní potřebě neustále komunikovat. Toto nutkání být neustále na příjmu nás psychicky vyčerpává*“ (Tracy, 2017, s. 94).

Bill Gross, který pracoval v investiční společnosti PIMCO, spravoval více než šest set miliard dolarů fixního kapitálu a obligací, mimo jiné je známý tím, že provádí denní meditaci a pravidelně se věnuje pohybu. Jakmile realizuje zmíněné činnosti, nepoužívá žádné moderní technologie. Vzhledem k následujícímu příkladu je nutné si uvědomit, že při potřebě zůstat klidní a koncentrovaní je žádoucí, abychom se pravidelně odpoutávali od digitálních technologií. V jedné studii, která se zabývala skupinou vrcholových manažerů a vlivu moderních technologií provedli test na vyřazení těchto nástrojů ze života manažerů na určitou dobu, badatel, který studii provedl uvedl, že se u všech prokazatelně zlepšila koncentrace, paměť a potvrdili lepší spánek.

Jakmile jsou lidé stále on-line, veškeré komunikační technologie se stávají destruktivní závislostí. Po probuzení se jedná o první nástroj, který uživatelé používají – v převážné většině kontrolování oznámení (Segran, 2015). Studie Americans Check Their Phones 8 Billion Times a Day (2015) potvrzuje, že lidé kontrolují své mobilní telefony mnohem častěji, než se domnívají nebo jsou ochotni si připustit. Také studie How we use our smartphones twice as much as we think (2015) se připojuje s výzkumem potvrzující myšlenku, která přináší zjištění, že se lidé dívají na svůj mobil dvakrát častěji, než předpokládají.

Studie Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use (2018) si kladla za cíl zjistit vztah mezi prokrastinací a používáním telefonu na nepotřebné záležitosti při akademických studiích. Zaměřovala se na studium vysokoškolských žáků a jejich používání mobilního telefonu v hodinách či při aktivním naslouchání přednášek. Celkově bylo zkoumáno 366 studentů z Estonské univerzity v rozmezí 19–55 let. Zjišťování probíhalo pomocí on-line dotazníků s názvy: The Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale, Aitken Procrastination Inventory,

Social media use in lectures. Pomocí těchto dotazníků došli výzkumníci k závěru, který potvrzuje hypotézu, že používání mobilních telefonů má negativní výsledky na akademické úspěchy, prokrastinace slouží jako uspokojení krátkodobých potřeb a je tedy hlavním symptomem problémového užívání technologií.

Velice zásadní pro úspěšné odvádění pracovního výkonu je soustředění, které je dnes minimalizováno a ovlivňováno mobilním telefonem, e-mailovou korespondencí, aplikacemi a dalšími sociálními sítěmi. Internet nás rozptyluje při pracovním výkonu, ustavičné příchozí zprávy, notifikace a upozornění odvádějí naši pozornost. Rozptylování, jak uvádí Babauta (2011), uspokojuje naše emotivní potřeby. Zábavné vytrhování ze soustředění ve formě příchozích zpráv pro nás vyznačuje pocit, že jsme důležití a nepostradatelní, máme také potřebu okamžité odpovědi.

Není tajemstvím, že sociálně sítě přinášejí dopaminové uspokojení jejich uživatelů. Jestliže se chceme cítit šťastnější, spokojenější a úspěšnější, odborníci radí, abychom dokončovali své úkoly. Zvládnutí náročného úkolu a vyhnutí se prokrastinace dodává řadu endorfinů, díky kterým se cítíme hrdí sami na sebe a náš úspěch. Překonání a zvládnutí jednoho úkolu nám pomáhá vytvořit energii k dalším činnostem (Tracy, 2017).

3.3 Prevence a léčba

Zásadní činitel prevence prokrastinace je seberegulace, dovednost sloužící k překonání našich negativních emocí, které nám brání ve vykonávání úkolů. Negativní emoce, či emoce obecně jsou výrazněji působícím faktorem, než je náš rozum, který nás nabádá k vykonání úkolů, ale jsou to emoce, jež nám brání. Pro úspěšnou prevenci je stejně tak důležitá motivace ke splnění úkolu. Výzkumy ukazují, že pokud máme vykonat činnost, která pro nás nemá zásadní význam, je pro nás tato činnost demotivující. Motivaci si můžeme popsat jako hybné síly psychického charakteru, kdy základním pramenem motivace je motiv (pohnutka), který následně vymezuje směr, jakým se bude naše činnost zabývat (Výrost, Slaměnik, Sollárová, 2019).

Studie Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled study (2018) se zabývala možnostmi, jak předejít prokrastinaci na pracovišti či při učení. Výzkumníci se zaměřili na mobilní aplikaci s názvem

MT – PRO, kterou osobně vyvinuli a naprogramovali tak, aby zamezovala uživatelům přístup k vyrušujícím elementům, jenž mobilní telefon nabízí – fotografie, sociální média, hudba. Aplikace jim nabízela aktivní přístup k možnostem efektivnějšího studia či práce, jako jsou pomůcky ke studiu. Aplikace byla vyvinuta s cílem eliminovat prokrastinaci. Studie trvala celkem dva týdny a zkoumané skupiny byly dvě.

První skupina využívala při práci danou aplikaci, druhá skupina jí nevyužívala. Výsledek můžeme považovat za pozitivní, členové skupiny, kteří aktivně používali MT – PRO, dosáhli zmírnění prokrastinace při vykonávání pracovní činnosti.

Podobných aplikací v mobilním telefonu bylo vyvinuto již několik, zmíníme si nejpoužívanější v České republice – Forest, která je založená na sázení fiktivních stromů s cílem předem vybraný čas dodržet a neporušit limit, kdy stanovený čas můžeme využít k efektivní práci. Newport (2016) přichází s možnostmi, jak předejít vlivu informačních technologií v roztěkané době, jeho nezbytnou uskutečnitelností je absolutní odstříhnutí od virtuálního světa, který nabízí nepřehledné množství zábavy a ovlivňuje naši pozornost a schopnost pracovat hluboko. Již psychiatr Carl Gustav Jung používal jednotnou metodu. Jakmile potřeboval pracovat, odebral se do své Bollingenské věže v lesích, kde se plně věnoval práci bez vyrušování.

Pokud tedy lidé pracují z domova, jsou značně ohroženi vlnou rozptylování pomocí informačních technologií a virtuálních nástrojů, je tedy žádoucí, aby své pracovní prostředí uzpůsobili možnosti pracovat intenzivně, hluboko a bez vyrušování. Jednou z možností, jak být efektivní a zabránit prokrastinaci je nastavení kvalitního Time managementu a priorit, s čímž přichází Stephen R. Covey (lektor a trenér leadershipu), který přichází s radou dávat to nejdůležitější na první místo – označováno jako principy osobního řízení. Skutečnost se opírá a o vyřčení slibu sami k sobě a jeho následné splnění, proaktivní jednání a s ním spojená fundamentální součást etiky našeho charakteru. Covey nás utvrzuje v tom, že je značně důležité si stanovit cíle a těchto cílů také úspěšně dosáhnout pomocí kvalitního naplánování.

K překonání rušivých vlivů, ať už vnitřních či vnějších je zapotřebí naučit pracovat náš mozek tak, aby tuto činnost zvládl, vysvětluje Rock (2010). Vnější vyrušení jsou všudypřítomné, denně si vybírají v průměru 2 hodiny našeho soustředění.

Řadíme mezi ně příchozí e-maily, volání a SMS zprávy, ale také příchozí spolupracovníky do naší kanceláře a jakékoliv změny v místnosti, které neočekáváme.

Z jiného úhlu pohledu, průměrný zaměstnanec stráví jednou činností 11 minut, než ho vyruší vnější vliv, poté přibližně 25 minut trvá vrátit se k původní činnosti. Výzkumníci mozku přichází s informací, která potvrzuje snížení glukózy po vrácení se do původního stavu k rozpracovanému úkolu. „*Méně energie znamená zmenšení schopnosti chápat, rozhodovat, vybavovat si, pamatovat si i vytěšňovat*“ (Rock, 2010, s. 70). K této myšlence se připojuje Tracy (2017), který staví na první místo rozhodující návyky s cílem osvojení si používat je na každodenní bázi. Zvyk stanovit si priority, začít nejdůležitějším úkolem a pomocí něho překonat prokrastinaci, je fyzická i duševní dovednost. Tento zvyk můžeme opakovat do momentu, kdy si ho osvojíme za svůj a stane se nedílnou součástí našeho chování.

V provedených studiích o mužích a ženách, kteří získávají úspěchy v práci v podobě vyššího platu či rychlejšího posunu na kariéřním žebříčku, se dozvídáme, že tajemstvím, které jim pomáhá k dosažení úspěchu, je orientace na čin. Tito lidé konzistentně opakují a projevují naučené a zažité chování a získávají úspěchy a výsledky. Nejvíce úspěšní jsou jedinci, kteří se do úkolů pouštějí přímo, jsou soustředěni a pracují cílevědomě (Tracy, 2017).

Mezi další, úspěšné studie byla zařazena metoda Time managementu, ve které bylo zjišťováno, jak velký vliv má správný Time management na prokrastinaci v pracovním prostředí. Studie Procrastination at Work and Time management Training (2003) celkově pracovala s 37 zaměstnanci, kteří se účastnili krátkého školení na téma práce s časem v podobě 1,5 dne aktivního semináře. Jeden měsíc po absolvování krátkého semináře bylo zjištěno, že i takto krátký čas v podobě kurzu může pomoci zaměstnancům k lepším výsledkům. Účastníci si přisvojili zásady Time managementu a vykazovali pokles vyhybavého chování, obav a zvýšení jejich schopnosti řídit svůj čas. Výsledky ukazují, že trénink Time managementu je zásadní pro úspěšnější pracovní prostředí a výkonnost.

V této části kapitoly se zaměřujeme na prevenci a léčbu prokrastinace. Pakliže máme potřebu zmíněný stav určitým způsobem léčit, Tracy (2017) přichází s užitečnou myšlenkou. „*Naučte se prokrastinovat tvořivě*“ (Tracy, 2017, s. 45).

Co se za touto myšlenkou skrývá? Jedná se o jednu z nejužitečnějších metod, která nás doprovází k posílení osobní výkonnosti.

Autor uvádí, že uvedená úvaha může ovlivnit každého, kdo ji bude používat a aplikovat do svého života. Pravdivou realitou je, že nejsme schopni stihnout vše, co si naplánujeme. Úkoly, na kterých pracujeme, pakliže jsme ambiciózní, nikdy nekončí. Neustále nám nějaké přibývají. A tak je zapotřebí, abychom se věnovali nejzásadnějším úkolům, které máme na seznamu. Autor je označuje jakožto nejošklivější žáby.

Každý úkol přirovnává k těmto tvorům a definuje tak ty nejvýznamnější, ale zároveň nejtěžší úkoly. Hlavní myšlenka je začít tím nejtěžším. Pokud je potřeba cokoli odložit, v našem pojmenování: prokrastinovat, odkládejme ty nejméně důležité věci. Mezi další účinné způsoby, jak zpracovat neodkladné činnosti při nedostatku času je možnost delegování na druhé osoby, tento způsob můžeme aplikovat například v pracovním prostředí. Aby bylo možné stanovit priority, je nejdříve nutné určit, které úkoly budou prioritami a které, jak definuje autor, označíme za posteriority. „*Priorita je něco, čeho uděláte víc a dřív, zatímco posteriorita je něco, čemu se věnujete méně a později, pakliže vůbec*“ (Tracy, 2017, s. 46). Abychom byli schopni určit priority a věnovat se jím, je třeba zařadit do vlastního života odmítnutí úkolů či činností, které nás připravují o čas.

Autor v knize vyzdvihuje důležitost používání slova ne, při jehož aplikování můžeme být výkonnější a efektivnější. Při aktivním užívání získáme více času, naučíme se rozpoznávat důležité věci od nedůležitých a zároveň je oddělovat a zvýšíme hodnotu vlastního Time managementu. Majorita lidí ve vlastních životech užívá nevědomé otálení. Jedná se o odkládání věcí bez přemýšlení o situaci. Jestliže se stalo nedílnou součástí našich životů, autor radí, abychom odkládali pouze ty věci, které jsou méně důležité.

V neposlední řadě nás autor obohacuje myšlenkou, která by nás měla provádět celý život, jejíž hlavní úmysl tkví v opakovaném přehodnocování svého života i práci a hledáním činností, které jsou smysluplné. V takovém případě se tato myšlenka vyznačuje upuštěním od sociálních sítí či médií, a naopak upřednostnění aktivit jako je vzdělávání se, sport, čtení, rodina, jelikož tyto aktivity obohacují náš život.

4 Praktická část

V praktické části bakalářské práce budou vyhodnoceny odpovědi respondentů, kteří se zapojili do dotazníkového šetření. Dotazník byl vytvořený pomocí otevřených i uzavřených otázek v celkovém součtu dvaceti dotazů. Budeme porovnávat odpovědi od sta respondentů (viz příloha). Na otázky odpovídali pracující respondenti, jelikož bylo třeba získat data k porovnání prokrastinace na pracovišti a vlivu sociálních sítí a médií na výkon práce. Zaměstnaní respondenti mají různorodá zařazení od zaměstnanců, přes osoby samostatně výdělečně činné po studenty, které může ovlivňovat prokrastinace také při studiu, což můžeme považovat jako jejich hlavní pracovní činnost. Dotazníkový průzkum probíhal on-line přes Google platformu.

4.1 Hypotézy a metoda sběru dat

Výsledkem šetření je komparace odpovědí respondentů v potvrzení či vyvrácení předem stanovených hypotéz:

1. Hypotéza: Prokrastinující osoby se nejčastěji věnují sociálním sítím.
2. Hypotéza: Existují rozdíly mezi mírou prokrastinace u žen a u mužů.
3. Hypotéza: Čím více času tráví lidé na sociálních sítích, tím více prokrastinují.
4. Hypotéza: Hlavní důvod prokrastinace jsou sociální sítě. (Instagram, Facebook)
5. Hypotéza: Lidé, kteří s prokrastinací bojují, jsou méně aktivní na sociálních sítích.

Většina otázek byla položena uzavřenou formou s přesně stanovenými odpověďmi, které měl respondent na výběr. Dotazník v úvodu zjišťuje základní údaje o respondentech, kterými jsou věk, pohlaví, pracovní zařazení a dosažené vzdělání. V následující části cílíme na zjištění velikosti firmy, ve které respondenti pracují a obecné informace vztahující se k sociálním sítím, mezi které můžeme zařadit otázky k času, který respondenti na internetu tráví, frekvenci navštěvování či na jakých sítích vlastní účet. Následovaly otázky orientované k prožívání času bez internetu a také vlivu digitálních technologií převážně v pracovním životě, kdy se mají respondenti věnovat práci namísto telefonu či počítače. Zbývá část dotazníku se zaměřuje na prokrastinaci, postoj

respondentů, jakým způsobem s uvedeným návykem pracují a zda se s tímto jevem setkávají na jejich pracovišti či u nich samotných.

Na závěr měli dotazovaní možnost vyjádřit svůj názor, jakou metodou s prokrastinací pracují a obohatit tak ostatní čtenáře o nový postup.

4.2 Cíl výzkumu

Za primární cíl výzkumu považujeme zjištění, zda jsou uživatelé sociálních sítí ovlivňováni a pokud ano, jakým způsobem působí technologie v okamžiku vykonávání jejich pracovních povinností. V odborné literatuře se můžeme setkat s názory, které nás přesvědčují o značném vlivu digitálních technologií na náš soukromý i pracovní život. Odborníci tvrdí, že je internet důvodem vykonávání mělké práce namísto potřebné hluboké. Dotazník také zjišťuje, zdali jsou uživatelé obeznámeni s vlivem technologií na jejich život a případně do jaké míry. Vzhledem k četnosti sociálních profilů je do výzkumu také zařazena otázka na počet užívaných profilů jednotlivými respondenty. V neposlední řadě nás také zajímalo, jakým způsobem respondenti s prokrastinací pracují.

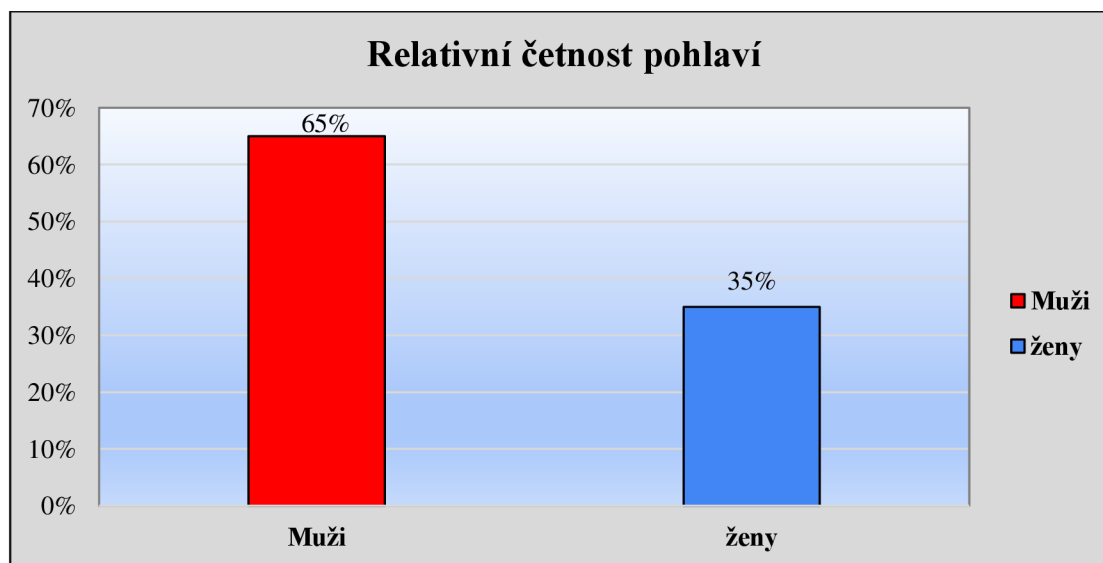
4.3 Zkoumaný soubor

Celkově bylo osloveno 100 respondentů, kteří ochotně dotazník vyplnili. Ze 100 respondentů se zúčastnilo 65 žen a 35 mužů. Na otázky odpovídali pracující respondenti.

Otázka č. 1: Vyberte prosím Vaše pohlaví

Tabulka 1 – Relativní četnost pohlaví (zdroj: vlastní tvorba)

Pohlaví	A četnost	R četnost
Muži	65	65 %
Ženy	35	35 %
Celkem	100	100 %



Graf 1 – Relativní četnost pohlaví (zdroj: vlastní tvorba)

U první otázky můžeme z uvedených hodnot usoudit, že se dotazníkového šetření spíše zúčastnily ženy než muži. Konkrétně v součtech 65 žen a 35 mužů. První otázka byla otázkou uzavřenou. Celkový počet respondentů byl 100.

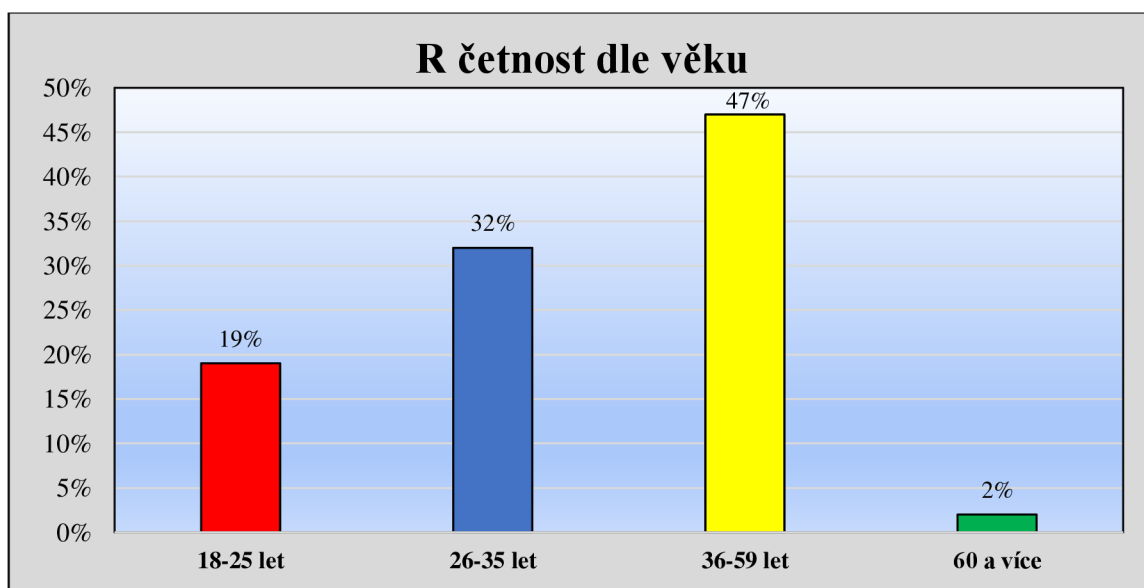
Bakalářská práce se zabývá výzkumem zaměřeným na prokrastinaci na pracovišti, pohlaví tedy není nejvíce důležitým faktorem, nicméně jsme tuto otázku zařadili do výzkumu, jelikož jsme považovali za důležité a zajímavé zjistit, zda jsou na sociálních sítích více aktivní muži nebo naopak ženy.

Na první otázku odpovědělo v celkovém součtu více žen než mužů, můžeme tedy z výsledku usoudit, že jsou více aktivní ženy, které si mohou uvědomovat dopady sociálních sítí na míru jejich prokrastinace. Výsledek nám může zobrazovat také větší ochotu ženské populace zapojení se do výzkumných aktivit spojených s digitálními technologiemi a prokrastinací.

Otázka č. 2: Uveďte Váš věk

Tabulka 2 – R četnost dle věku (zdroj: vlastní tvorba)

Věk	A četnost	R četnost
18-25 let	19	19 %
26-35 let	32	32 %
36-59 let	47	47 %
60 a více	2	2 %
Celkem	100	100 %



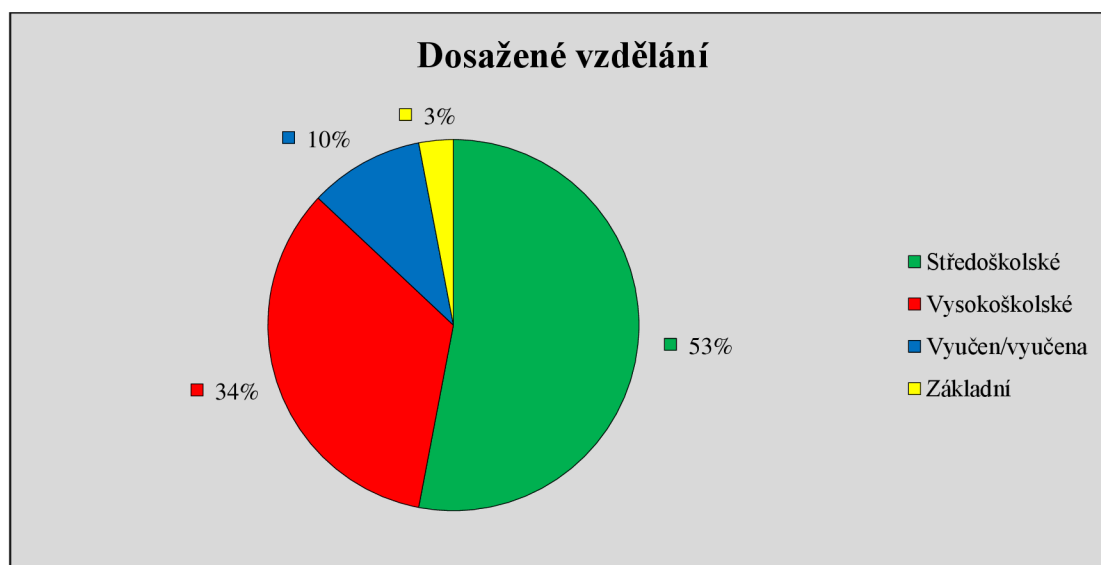
Graf 2 – R četnost dle věku (zdroj: vlastní tvorba)

Otázka druhá nám udává věk respondentů zapojených do výzkumné části bakalářské práce. Z celkového součtu 100 respondentů byla nejvíce zastoupená věková skupina 36–59 let. Celkově ve 47 %. Můžeme si potvrdit, že střední věková hranice je nejvíce vyskytující se skupinou. Ve srovnání s nejméně výraznou věkovou skupinou, kterou tvoří respondenti ve věku 60 let a více, v celkovém součtu dvou osob a převedeno v procentech - 2 %. Pakliže se podíváme na zbylá procenta, dělí se o ně skupina ve věku 18-25 let a 26-35 let. Rozdělíme-li si uvedené skupiny na počty, dojdeme k závěru, který potvrzuje 32 osob spadajících do skupiny 26-35 let, v procentech tedy 32 % a 19 osob, které řadíme do skupiny 18-25 let. Tato skupina je druhá nejmenší. Pro nás je důležitým zjištěním, které věkové skupiny jsou ochotné podílet se na výzkumu zaměřujícím se na pracovní stránku odpovídajících respondentů.

Otázka č. 3: Uveďte Vaše dosavadní vzdělání

Tabulka 3 – Dosažené vzdělání (zdroj: vlastní tvorba)

Dosažené vzdělání	A četnost	Relativní četnost
Středoškolské	53	53 %
Vysokoškolské	34	34 %
Vyučen/vyučena	10	10 %
Základní	3	3 %
Celkem	100	100 %



Graf 3 – Dosažené vzdělání (zdroj: vlastní tvorba)

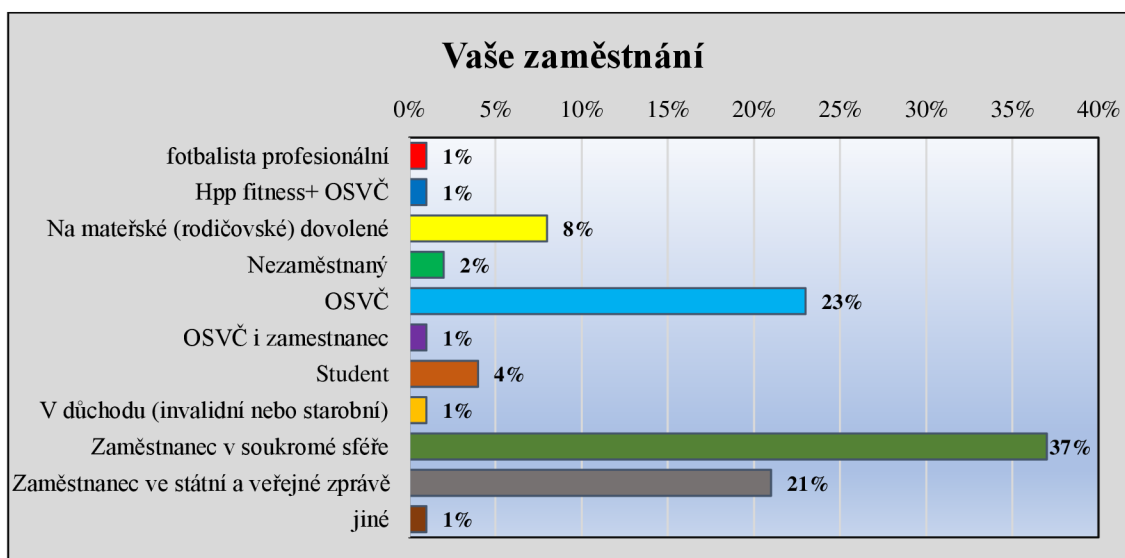
Třetí otázka nám uzavírá část dotazníku, které se zaměřuje na rozdělení respondentů dle základních údajů, které jsme mohli zjistit. Jedná se o uzavřenou otázku a určovala nám nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.

Dle zobrazení grafu vidíme, že nejvyšší podíl respondentů má ukončené středoškolské vzdělání. Konkrétně v součtu 53 odpovědí, v procentech - 53 %. Na druhém místě na dotazník odpovídali respondenti s vysokoškolským vzděláním v součtu 34 osob či 34 %. 10 respondentů majících výuční list s ukončeným vzděláním vyučen/vyučena se také zúčastnilo dotazníku. Nemůžeme také opomenout 3 osoby, které si prošly základním vzděláním a zahrnout je do dotazníku, v celkových procentech 3 %. Třetí otázka nám zobrazuje pohled do světa vzdělání respondentů a můžeme si potvrdit, že převažuje ukončená střední škola s maturitou a nejméně tedy základní škola se základním vzděláním. Zajímavým faktorem je vysokoškolské vzdělání, které není v příliš rozdílném počtu oproti střední škole.

Otázka č. 4 Uveďte Vaše zaměstnání

Tabulka 4 – Vaše zaměstnání (zdroj: vlastní tvorba)

Zaměstnání	A četnost	R četnost
Fotbalista profesionální	1	1 %
HPP fitness+ OSVČ	1	1 %
Na mateřské (rodičovské) dovolené	8	8 %
Nezaměstnaný	2	2 %
OSVČ	23	23 %
OSVČ i zaměstnanec	1	1 %
Student	4	4 %
V důchodu (invalidní nebo starobní)	1	1 %
Zaměstnanec v soukromé sféře	37	37 %
Zaměstnanec ve státní a veřejné správě	21	21 %
Jiné	1	1 %
Celkem	100	100 %



Graf 4 – Vaše zaměstnání (zdroj: vlastní tvorba)

Čtvrtá otázka měla rozdělit respondenty do sekce dle jejich pracovního zaměření, kterému se věnují.

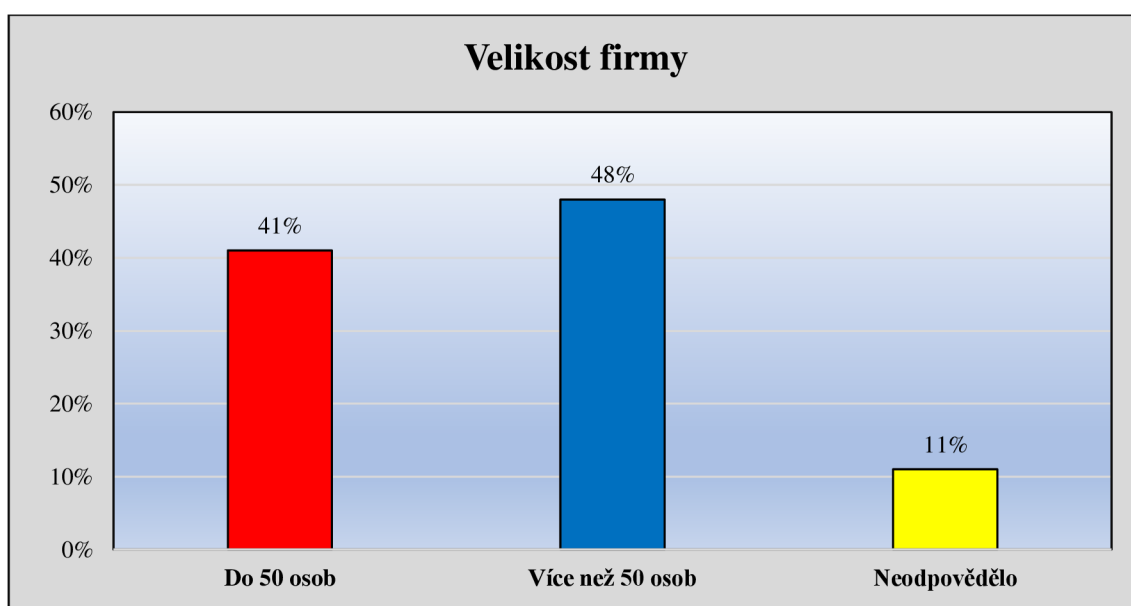
Dle grafu je zcela patrné, že v dotazníku je největší zastoupení osob pracujících v soukromé sféře na pozici zaměstnance firmy či společnosti, konkrétně 37 % ze všech

zúčastněných. Druhou největší skupinou je zastoupení osob samostatně výdělečně činných, celkově 23 % od které se velice nepatrně liší podíl zaměstnanců pracujících ve státní a veřejné správě. Rozdíl je v pouhých 2 %. Ostatní respondenti uvedli možnost jiného zaměření svého pracovního působení jako je mateřská dovolená (8 %), kombinace zaměstnání a podnikání, osoby pobírající starobní důchod (1 %) či studenti (4 %). Studenti byli také zařazeni do výzkumné části, jelikož jejich studium můžeme považovat jakožto jejich hlavní zaměstnání.

Otázka č. 5: Velikost firmy, ve které pracuji

Tabulka 5 – Velikost firmy (zdroj: vlastní tvorba)

Velikost firmy	A četnost	R četnost
Do 50 osob	41	41 %
Více než 50 osob	48	48 %
Neodpovědělo	11	11 %
Celkem	100	100 %



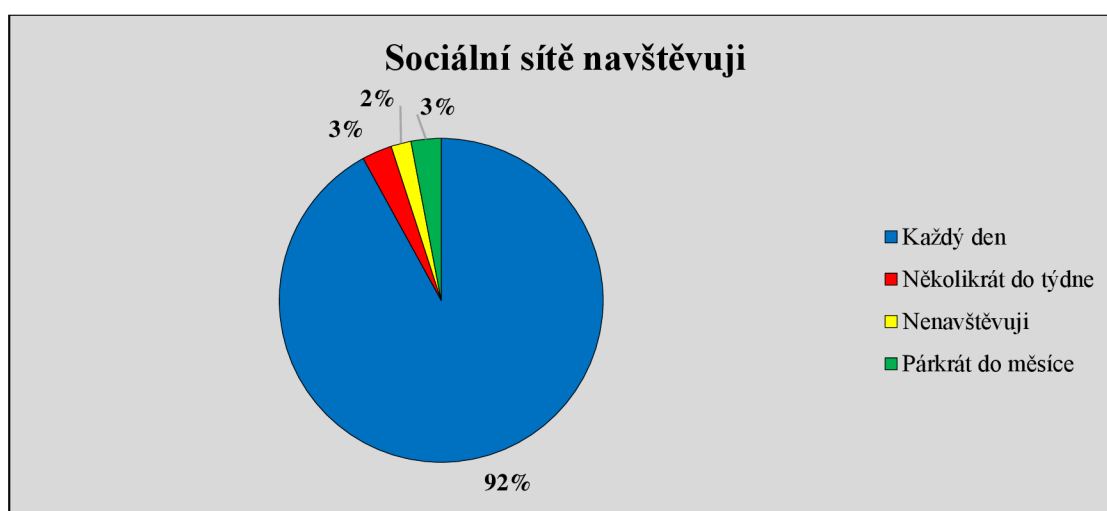
Graf 5 – Velikost firmy (zdroj: vlastní tvorba)

U páté otázky jsme se ptali na velikost firmy, v níž pracující osoby působí. Tato otázka nám mohla pomoci ke zjišťování míry prokrastinace ve velkých či malých firmách. Odborníci popisují rozdíly mezi odkládání úkolů z důvodu návštěvy sociálních sítí v menších firmách či naopak ve firmách větších. Rozdělení firem bylo zařazeno do dvou kategorií. Firmy s celkovým počtem do padesáti osob a firmy s počtem více než 50 osob. Z předchozí otázky bylo zjištěno, že největší podíl respondentů (37 %) zaměstnanci v soukromé sféře korespondují s touto otázkou, kde je zřejmé, že tyto pracovníci navštěvují při své práci firmu s více než 50 osobami. 41 osob ze sta pracuje v menší firmě v celkovém počtu pracovníků do padesáti osob. 48 osob ze sta pracuje ve větší firmě nad padesát pracovníků. Dalších 11 respondentů se otázky nezúčastnilo.

Otázka č. 6: Sociální sítě navštěvuji

Tabulka 6 – Návštěvnost soc. sítí (zdroj: vlastní tvorba)

Sociální sítě navštěvuji	A četnost	R četnost
Každý den	92	92 %
Několikrát do týdne	3	3 %
Nenavštěvuji	2	2 %
Párkrát do měsíce	3	3 %
Celkem	100	100 %



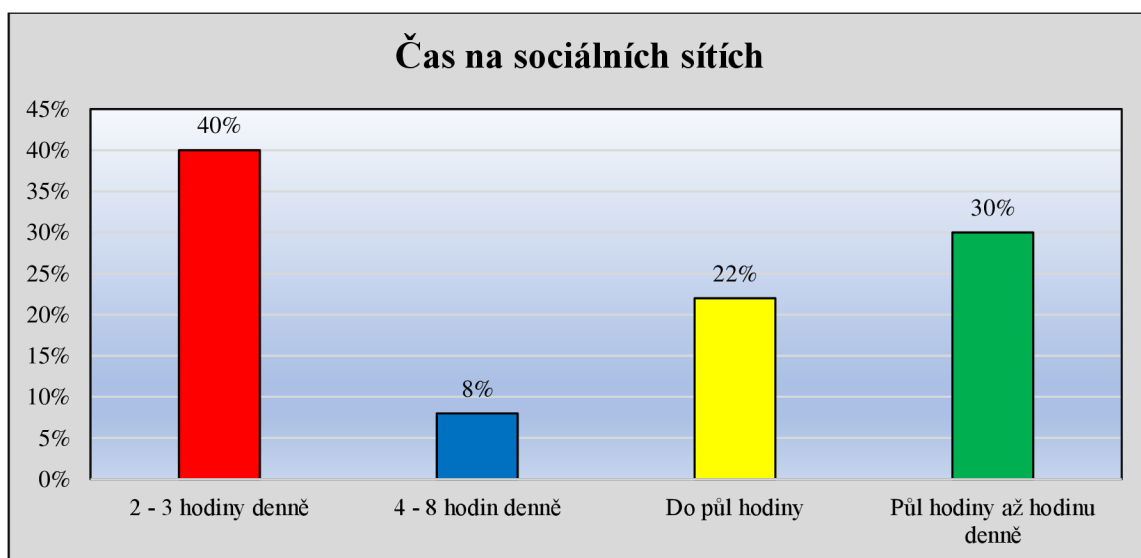
Graf 6 – Návštěvnost soc. sítí (zdroj: vlastní tvorba)

Šestá otázka byla zaměřená na zjištění návštěvnosti sociálních sítí. Jedná se o uzavřenou otázku s možností čtyř odpovědí. Na výběr dle respondentů byly varianty frekvence používání sociálních sítí, které se dělily na každodenní používání, několikrát do týdne či párkrát do měsíce. Jedna z variant byla nepoužívání sítí, tudíž nulová návštěvnost. Absolutní převahu získala varianta každodenního používání sociálních sítí, konkrétně 92 respondentů ze 100 (92 %). Tato otázka nám ukázala, že jsou sociální sítě velice využívanou volnočasovou aktivitou a respondenti vykazují vysokou frekvenci potřeby uvedené činnosti. Mezi odpověďmi jsme zaznamenali 3 uživatele (3 %) ze 100, kteří navštěvují internet jen několikrát do týdne a ve stejném počtu také respondenty, navštěvující sociální sítě pouze párkrát do měsíce. Nemůžeme opomenout ani variantu nepoužívání technologií, do které se nám zařadilo celkově po dvou kusech odpovědí. Mezi 100 dotazovaných jsou tedy 2 osoby, které sítě nevyužívají. Závěr, který z otázky plyne nám jednoznačně poukazuje na četnost využívání sociálních sítí jakožto každodenní aktivitu moderního člověka.

Otázka č. 7: Pokud jsem na sociálních sítích, strávím tam tolik času

Tabulka 7 – Čas na sociálních sítích (zdroj: vlastní tvorba)

Čas na sociálních sítích	A četnost	R četnost
2–3 hodiny denně	40	40 %
4–8 hodin denně	8	8 %
Do půl hodiny	22	22 %
Půl hodiny až hodinu denně	30	30 %
Celkem	100	100 %



Graf 7 – Čas na sociálních sítích (zdroj: vlastní tvorba)

Následující uzavřená otázka byla zaměřená na zjištění celkového času stráveného na sociálních sítích. Jestliže se respondenti denně přihlašují na internet, kolik celkově času věnují on-line aktivitám?

Dle zjištění a získání 100 odpovědí jsme došli k závěru, že téměř polovině (40 %) dotazovaných zaplní sociální aktivity na internetu 2-3 hodiny denně. Na druhém místě skončila varianta celkového času na internetu půl hodiny až hodinu denně. Konkrétně 30 % ze sta dotazovaných. Třetí místo s celkovým počtem odpovědí 22 osob (22 %), získala varianta stráveného času do půl hodiny denně.

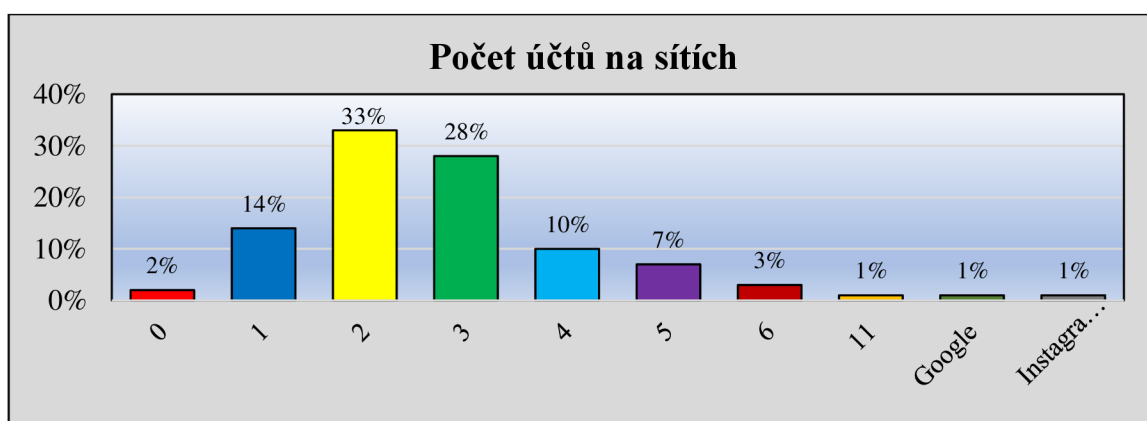
Překvapující závěr výsledku je otázka obsahující odpověď času na internetu v rozmezí 4-8 hodin denně.

Pakliže se nad ní zamyslíme, můžeme získat pohled na to, jakým způsobem respondenti (celkově 8) svůj čas využívají. Pokud je strávený čas bližší k osmi hodinám, jedná se prakticky o 1/3 ze dne, kterou dotazovaní tráví v on-line prostoru. Mohlo by být pravděpodobné, že sítě využívají k pracovní činnosti, proto je doba on-line takto dlouhá. Nicméně po prozkoumání následujících odpovědí zjistíme, že tomu tak není.

Otázka č. 8: Vlastním účet na tolik sítích (uved'te číslo)

Tabulka 8 – Počet účtů na sítích (zdroj: vlastní tvorba)

Počet účtů na sítích	A četnost	R četnost
0	2	2 %
1	14	14 %
2	33	33 %
3	28	28 %
4	10	10 %
5	7	7 %
6	3	3 %
11	1	1 %
Google	1	1 %
Instagram, Facebook	1	1 %
Celkem	100	100 %



Graf 8 – Počet účtů na sítích (zdroj: vlastní tvorba)

V osmé otázce respondenti odpovídali na počet účtů, které vlastní a využívají na internetu. Mezi aktuálně nejznámější účty patří platforma Facebook, Instagram či LinkedIn.

Osmá otázka byla otevřená a my si můžeme všimnout dle odpovědí, že rozptyl je významný, od nuly po celkově 11 účtů. S nulovým počtem účtů se setkáváme u dvou respondentů ze sta. Jeden účet celkově vlastní 14 % osob.

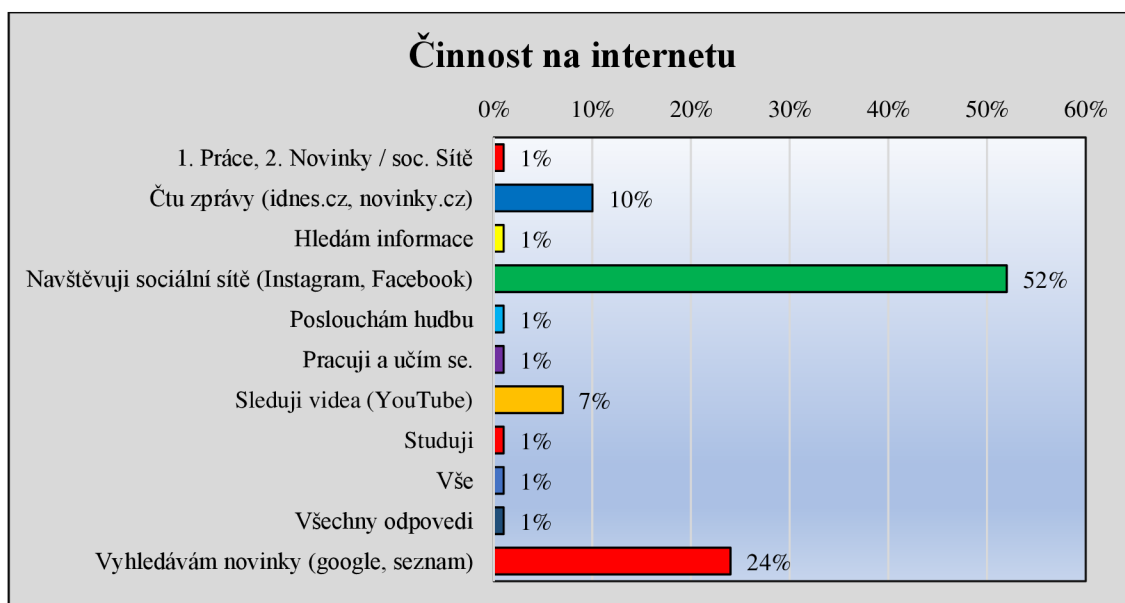
Největší počet účtů odpovídajících respondentů je číslo 2, celkově 33 % ze sta. K této odpovědi můžeme přiřadit také poslední odpověď, která namísto čísla obsahuje názvy

platforem, jedná se ale také celkově o dva účty. 28 % odpovědí zahrnuje možnost tři platforem. Následně se čísla počtů účtů na sítích snižují. 10 % osob celkově využívá čtyři druhy sociálních platforem a v nepatrném rozdílu je našimi respondenty zvolena možnost pěti účtů (7 %). Celkově 3 % s počtem šesti účtů je další z odpovědí. A nejmenší počet odpovědí, avšak největší počet účtů na internetu spadá do kategorie 11 účtů, které vlastní jeden dotazovaný.

Otázka č. 9: Na internetu nejčastěji

Tabulka 9 – Činnost na internetu (zdroj: vlastní tvorba)

Na internetu nejčastěji	A četnost	R četnost
1. Práce, 2. Novinky / soc. sítě	1	1 %
Čtu zprávy (idnes.cz, novinky.cz)	10	10 %
Hledám informace	1	1 %
Navštěvuji sociální sítě (Instagram, Facebook)	52	52 %
Poslouchám hudbu	1	1 %
Pracuji a učím se.	1	1 %
Sleduji videa (YouTube)	7	7 %
Studuji	1	1 %
Vše	1	1 %
Všechny odpovědi	1	1 %
Vyhledávám novinky (Google, seznam)	24	24 %
Celkem	100	100 %



Graf 9 – Činnost na internetu (zdroj: vlastní tvorba)

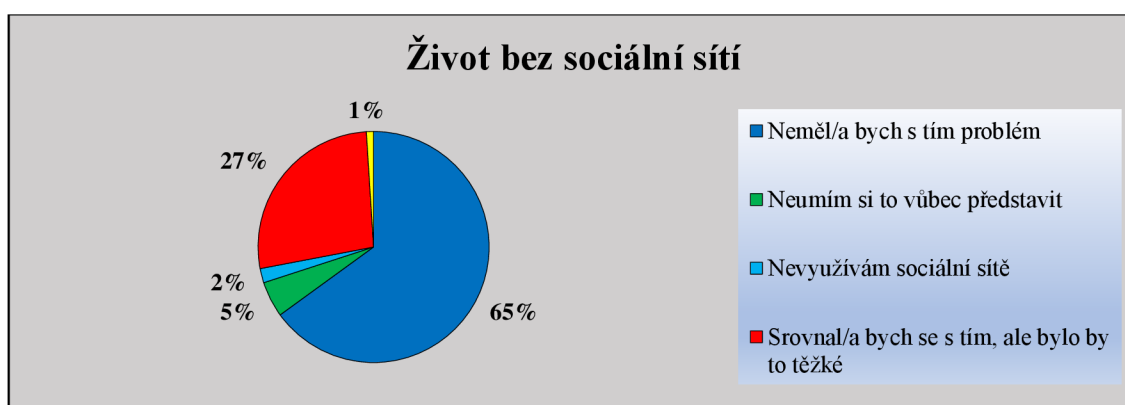
Jaké aktivity na internetu respondenti nejčastěji vykonávají měla za úkol zjistit otázka devátá. Jedná se o polootevřenou otázku. Největší část respondentů, dle předpokladů, navštěvuje sociální sítě (Instagram, Facebook) v celkovém počtu 52 osob ze sta, tedy

52 %. Druhou, nejpočetnější skupinou jsou jedinci, kteří na internetu převážně navštěvují portály google.cz či seznam.cz a vyhledávají novinky, celkově 24 %. Třetí skupinou 10 osob ze sta jsou osoby, které na internetu čtou zprávy na webových stránkách idnes.cz či novinky.cz. A čtvrtou, významnou skupinou sedmi osob ze sta tvoří respondenti, kteří navštěvují světoznámý YouTube kanál, na kterém sledují různorodá videa. Zbylá procenta tvoří osoby, jež na internetu pracují či studují, v celkovém počtu 3 %.

Otázka č. 10: Umíte si představit svůj život bez sociálních sítí?

Tabulka 10 – Život bez soc. sítí (zdroj: vlastní tvorba)

Umíte si představit život bez sociálních sítí	A četnost	R četnost
Neměl/a bych s tím problém	65	65 %
Neumím si to vůbec představit	5	5 %
Nevyužívám sociální sítě	2	2 %
Srovnal/a bych se s tím, ale bylo by to těžké	27	27 %
Srovnal/a bych ses s tím, ale bylo by to těžké	1	1 %
Celkem	100	100 %



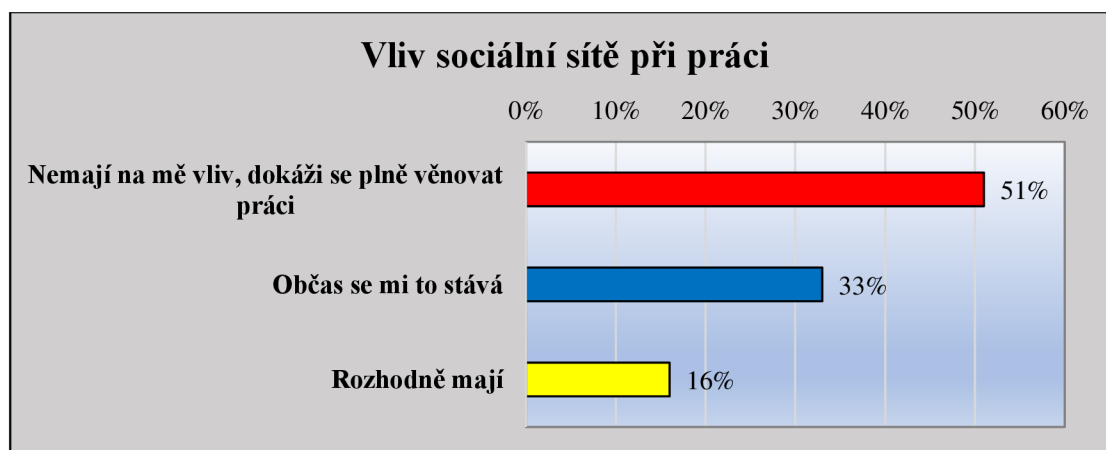
Graf 10 – Život bez soc. sítí (zdroj: vlastní tvorba)

V desáté otázce bylo hlavním cílem zjistit, zda si respondenti dokáží představit svůj aktuální život bez používání sociálních sítí. Jedná se o uzavřenou otázku. Většina odpovědí, celkově 65 % byla jednoznačných. Dotazovaní by neměli problém s kompletním zrušením sociálních sítí a ukončením jejich užívání. Mezi odpověďmi se našli dva jedinci ze sta, kteří sociální sítě nevyužívají vůbec, tato skupina byla nejméně zastoupenou. Další skupinou, s celkovým počtem 27 odpovědí byli respondenti, kteří by se s touto ztrátou srovnali, ale celkově by to pro ně bylo těžké, lze tedy usoudit, že jsou pro ně sociální sítě důležitou součástí jejich životů a nebyl by to lehký krok. Velice malou skupinou lidí, ale přesto důležitou, se stala ta část respondentů, kteří si neumí představit život bez sociálních sítí vůbec. V celkovém zastoupení pěti osob ze sta. Při pohledu a porovnání výsledků si můžeme potvrdit, že většina lidí by neměla problém s životem mimo internet, což je dobrou zprávou pro vyvrácení závislosti, která je v dnešním světě čím dál častější. Menšina uživatelů naopak internet potřebuje k jejich aktivnímu životnímu stylu.

Otázka č. 11: Myslíte si, že na Vás mají sociální sítě vliv při práci?

Tabulka 11 – Vliv sociální sítě při práci (zdroj: vlastní tvorba)

Vliv sociální sítě na práci	A četnost	R četnost
Nemají na mě vliv, dokáži se plně věnovat práci	51	51 %
Občas se mi to stává	33	33 %
Rozhodně mají	16	16 %
Celkem	100	100 %



Graf 11 – Vliv sociální sítě při práci (zdroj: vlastní tvorba)

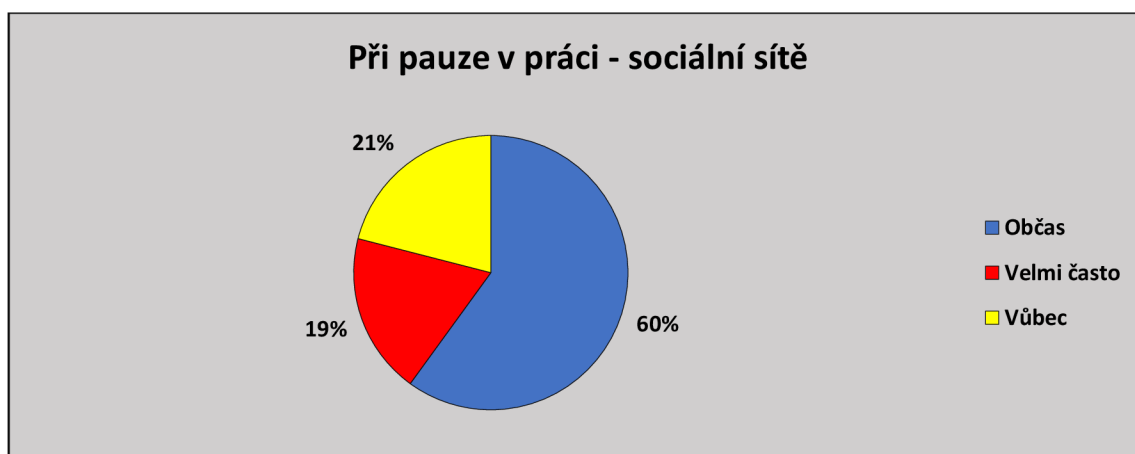
Jedenáctá otázka z dotazníku měla za úkol zjistit vliv sociálních sítí používaných respondenty na jejich pracovní výkonnost, do které můžeme zahrnout soustředění se na úkol, práci, kterou provádíme vkuse, bez zbytečných přestávek a jiné faktory. Otázka č. 11 byla uzavřená, bez možnosti vlastních doplňujících odpovědí. Téměř polovina respondentů, nakonec v součtu 51 % odpověděla s negací vlivu sítí na jejich pracovní výkon. Tito dotazovaní dokáží pracovat bez toho, aniž by je při práci vyrušoval internet. Můžeme si potvrdit, že zjištění je velice zajímavé a přínosné, jelikož 50 osob ze sta není vyrušená technologiemi a plnohodnotně se soustředí na svou práci. Zatímco 33 % ze sta se přihlásila k variantě občasného vyrušení a nesoustředění se na pracovní úkol na základě digitálních technologií.

Nejmenší skupinou, ale důležitou, se stali jedinci, kteří jsou ovlivněni do značné míry internetem a možností návštěvy sociální sítí natolik, že jim činnost ovlivňuje jejich pracovní výkon. Je nutné si říci, že se stále jedná o polovinu osob, kteří se plně dokáží soustředit na práci.

Otázka č. 12: Při pauze v práci se věnují sociálním sítím.

Tabulka 12 – Při práci v pauze – sociální sítě (zdroj: vlastní tvorba)

Při pauze v práci – sociální sítě	A četnost	R četnost
Občas	60	60 %
Velmi často	19	19 %
Vůbec	21	21 %
Celkem	100	100 %



Graf 12 – Při práci v pauze – sociální sítě (zdroj: vlastní tvorba)

V předchozí otázce jsme se ptali respondentů na sociální sítě a jejich vliv při vykonávání pracovní činnosti. Ve dvanácté otázce nás zajímalo, zda se účastníci věnují internetu a s nimi spojeným aktivitám při pracovní pauze, která má především sloužit k nabrání sil, občerstvení a podobným aktivitám.

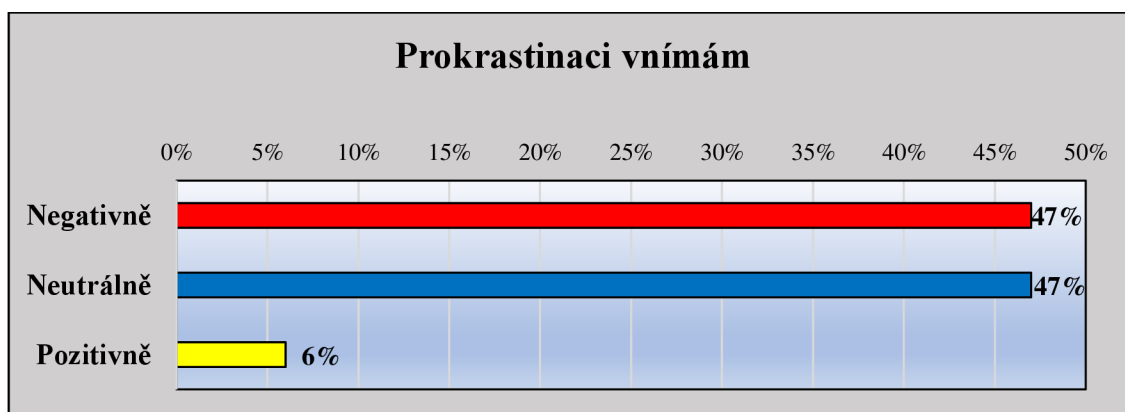
Jak jsme z výsledků zjistili, respondenti se věnují velmi často internetovým aktivitám při jejich nároku na pracovní přestávku v 19 % z celkových 100 %. Jedná se o nejmenší skupinu z dotazovaných respondentů. Další skupinou s celkovým počtem 21 osob ze sta, tedy 21 % jsou ti, kteří se sociálním sítím při pauze v práci nevěnují vůbec. Jedná se o početně zastoupenou skupinu, která využívá přestávku k jiným účelům než používáním mobilního telefonu či počítače. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti, kteří se sociálním sítím nevěnují stále, ale občas je pauza v práci přivede k trávení času on-line. Jedná se o počet 60 osob ze 100 dotazovaných.

Otázka 12 nám tedy ukázala, že nadpoloviční většina věnuje svůj čas v době pracovní pauzy v občasných termínech sociálním sítím.

Otázka č. 13: Prokrastinaci vnímám (Vaše obecné hledisko)

Tabulka 133 – Prokrastinaci vnímám (zdroj: vlastní tvorba)

Prokrastinaci vnímám	A četnost	R četnost
Negativně	47	47 %
Neutrálně	47	47 %
Pozitivně	6	6 %
Celkem	100	100 %



Graf 13 – Prokrastinaci vnímám (zdroj: vlastní tvorba)

Třináctá, uzavřená otázka se věnovala názoru respondentů na prokrastinaci z jejich obecného pohledu. Univerzální pohled měl definovat názor na prokrastinaci, jak u dotazovaných osobně, tak také z jejich pohledu na blízké okolí a spolupracovníky či kolegy, rodiče nebo známé. Jak si můžeme z otázky potvrdit, nejméně zastoupených ze sta odpovědělo na otázku, ve které potvrzují, že vnímají prokrastinaci pozitivním způsobem. Celkově 6 %. Jedná se o velmi malé procento, oproti zbývajícím respondentům. Další dvě odpovědi, které zahrnovaly možnost negativního a neutrálního pohledu dopadly totožně. Stejný počet osob ze sta vnímá prokrastinaci neutrálně a totožný počet naopak negativně. Celkově se jedná o procento 47 % pro negativní pohled a 47 % pro neutrální pohled. Naši dotazovaní se tedy přiklánějí k obecnému pohledu nahlížení na prokrastinaci spíše negativním pohledem. I přesto se našli tací, kteří vidí prokrastinaci jako pozitivní aktivitu, které se buď oni sami, či jejich okolí může věnovat a odkládat úkoly, do kterých se jim z určitého důvodu nechce.

Otázka č. 13 je uzavřenou otázkou bez možnosti doplnění vlastní odpovědi.

Otázka č. 14: Prokrastinace je častým problémem u nás na pracovišti

Tabulka 14 – Problém na pracovišti (zdroj: vlastní tvorba)

Problém na pracovišti	A četnost	R četnost
Velmi často	57	57 %
Občas	28	28 %
Vůbec	15	15 %
Celkem	100	100 %



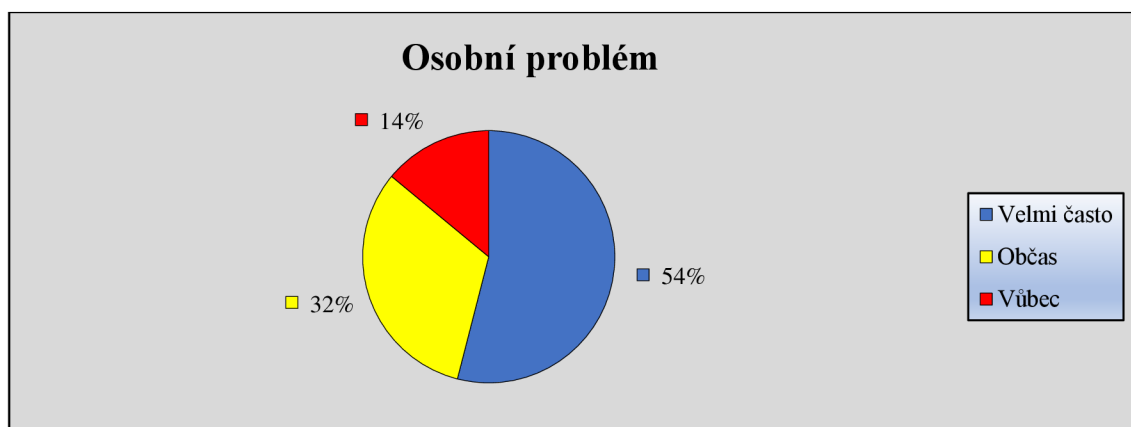
Graf 14 – Problém na pracovišti (zdroj: vlastní tvorba)

Čtrnáctá otázka se věnovala konkrétnímu specifiku – odkládání úkolů vyskytující se na pracovištích u dotazovaných respondentů. Tato skupina sta osob se pomyslně rozdělila na dvě poloviny. První polovina se přiklání k velmi častému výskytu prokrastinace na pracovišti. Druhá polovina se podepsala pod odpověď směřující k občasnému výskytu či k nulovému. Pokud se zaměříme na konkrétní procenta, 57 % respondentů odpovědělo na otázku s velmi častým výskytem prokrastinace na pracovišti. Druhou, největší zastoupenou skupinou s počtem 28 osob ze sta neboli 28 % dotazovaných vnímá prokrastinaci jakožto častý problém pracovníků. Z těchto dat vyplývá, že pouhých 15 osob ze sta je schopna plně se soustředit na vykonávanou práci, aniž by je ovlivňovaly sociální sítě či jiné důvody k odkládání pracovních úkolů. Jednalo se o uzavřenou otázku bez možnosti vlastní doplňující odpovědi k tématu.

Otázka č. 15: Prokrastinace je častým problémem u mě osobně

Tabulka 155 – Prokrastinace – osobní problém (zdroj: vlastní tvorba)

Prokrastinace – osobní problém	A četnost	R četnost
Velmi často	54	54 %
Občas	32	32 %
Vůbec	14	14 %
Celkem	100	100 %



Graf 15 – Prokrastinace – osobní problém (zdroj: vlastní tvorba)

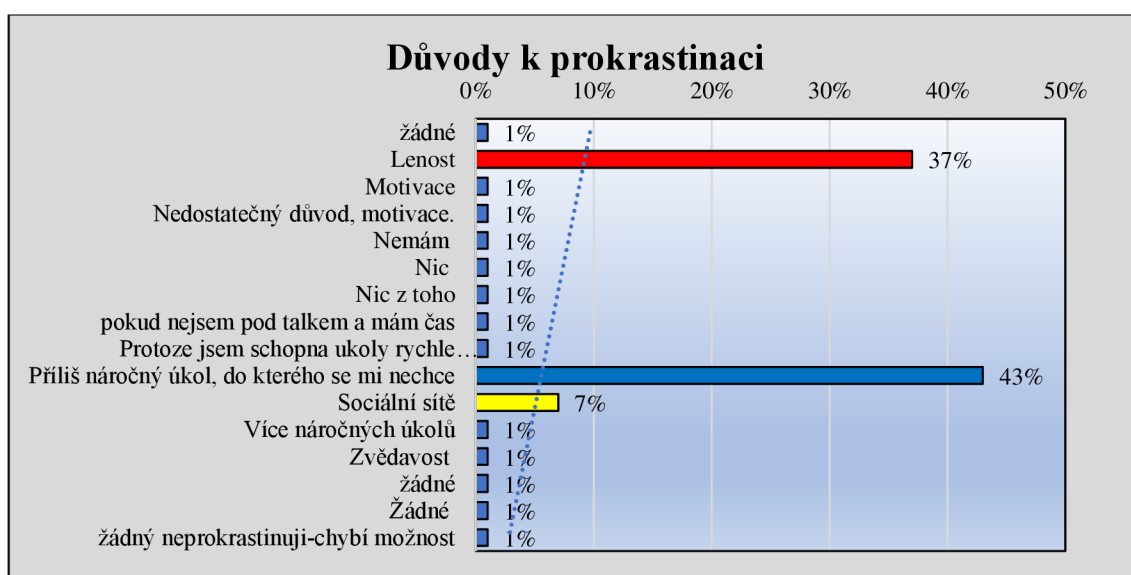
Patnáctá otázka se velice podobá otázce předchozí, nyní jsme se dotazovali respondentů na jejich osobní problém s prokrastinací neboli odkládáním úkolů. Opět se jednalo o uzavřenou otázku bez vlastního doplnění názoru. V nabídce byly tři možnosti odpovědi: velmi často, občas a vůbec. Dotazovaní se měli vyjádřit směřováním na jejich vlastní zkušenost oproti předchozí otázce, kdy odpovídali za jejich okolí. Výsledky jsou téměř srovnatelné s předchozí otázkou, i přesto, že byla položena odlišně. Největší zastoupení a odpovědi najdeme ve skupině osob, kteří vnímají prokrastinaci jakožto jejich velmi častý problém, ať už v osobním či pracovním životě. Celkově 54 % neboli 54 osob ze sta. Více než polovina dotazovaných aktivně odkládá úkoly a je si toho vědoma. Další skupinou, s celkovým počtem 32 osob ze sta dotazovaných se přiklání k názoru, kdy tvrdí, že je prokrastinace občasným problémem u nich osobně v odkládání úkolů. Celkově 32 %.

Poslední, nejméně zastoupenou skupinou, jsou jedinci, kteří mohou pracovat na úkolu či vykonávat určitou činnost a nejsou nijak ovlivnění prokrastinací. Dokáží se tedy plně soustředit na svůj úkol, který úspěšně mohou dokončit. Celkově je těchto osob 14 ze sta, v procentech 14 %.

Otázka č. 16: Domnívám se, že mě nejvíce svádí k prokrastinaci tyto důvody.

Tabulka 16 – Důvody k prokrastinaci (zdroj: vlastní tvorba)

Důvody k prokrastinaci	A četnost	R četnost
Žádné	1	1 %
Lenost	37	37 %
Motivace	1	1 %
Nedostatečný důvod, motivace.	1	1 %
Nemám	1	1 %
Nic	1	1 %
Nic z toho	1	1 %
pokud nejsem pod talkem a mám čas	1	1 %
Protože jsem schopna úkoly rychle dotáhnout, tak dostanu naloženo víc než ostatní. Vlastně si práci prokrastinací setřím, abych nebyla využívána.	1	1 %
Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce	43	43 %
Sociální síť	7	7 %
Více náročných úkolů	1	1 %
Zvědavost	1	1 %
Žádné	1	1 %
Žádné	1	1 %
Žádný neprokrastinuji-chybí možnost	1	1 %
Celkem	100	100 %



Graf 16 – Důvody k prokrastinaci (zdroj: vlastní tvorba)

Otázka šestnáct byla zaměřena na konkrétní důvody, které jsou hlavní příčinou prokrastinace respondentů. Jedná se o polootevřenou otázku, ve které jsou na výběr tři možnosti odpovědi nebo možnost vlastní odpovědi, kterou mohli respondenti uvést do možnosti: jiná.

Na výběr byly důvody:

- Náročný úkol, do kterého se mi nechce,
- lenost,
- sociální sítě.

Očekáváním této otázky se stala odpověď, která označovala sociální sítě jako hlavní důvod odkládání úkolů, jak již vyplývá z výzkumné otázky, kterou jsme stanovili. Pro připomenutí se jedná o otázku: Jsou sociální sítě hlavním důvodem prokrastinace na pracovišti? Odpovědi byly velice různé, ale hlavní tři největší skupiny byly zařazeny do třech možností.

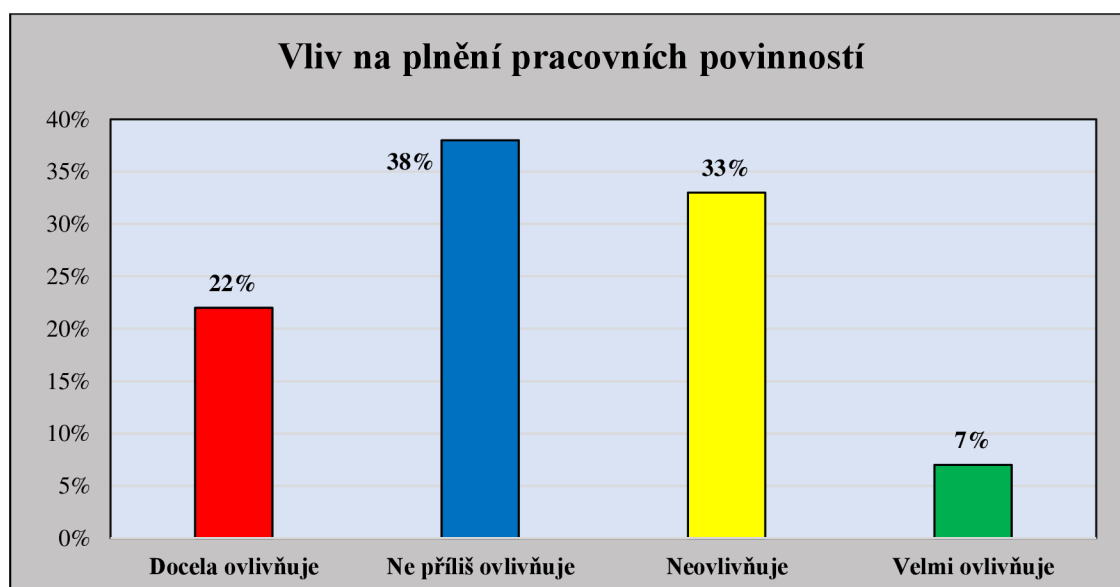
Nejvíce zastoupenou skupinou se stali respondenti, kteří odkládají úkoly z důvodu náročného úkolu, do kterého se jim nechce. Celkově toto zastoupení obsahuje 43 odpovědí ze sta. Celkem 43 % osob si vybralo zmíněný důvod. Druhou nejvýraznější skupinou jsou jedinci, kteří prokrastinují a jako hlavní důvod označují lenost. Celkově 37 osob ze sta neboli 37 %. První i druhá skupina se od sebe liší pouze nepatrně. Třetí, nejvíce zastoupenou skupinou jsou ti, kteří se namísto své práci a povinností věnují sociálním sítím, je to tedy internet, který je svádí k prokrastinaci.

Pokud se podíváme na ostatní důvody, kterými přispěli respondenti do možnosti volné odpovědi, máme je celkově po procentech. Mezi odpověďmi najdeme celkem 7 osob, které uvedly, že neexistují žádné důvody, kvůli kterým by odkládaly úkoly, a tak se v jejich životě prokrastinace nevyskytuje. 2 osoby uvedly motivaci, jakožto hlavní příčinu jejich odkládání úkolů či povinností – chybí jim motivace úkol splnit. Mezi další odpověď (1 %) patří zvědavost. Ne, jen jeden, ale více náročných úkolů (1 %) je příčinou prokrastinování. 1 osoba ze sta se s námi podělila o zajímavou myšlenku, ve které uvádí, že prokrastinaci využívá pozitivně, považuje se za schopného člověka k dokončování úkolů, kterých pak má více než ostatní v okolí. Odpovědi byly různorodé a zajímavé. Je chvályhodné, že se s prokrastinací nepotýkají všichni dotazovaní a dokáží se plně věnovat své práci.

Otázka č. 17: Mám dojem, že odkládání důležitých věcí na poslední chvíli, ovlivňuje negativním způsobem plnění mých pracovních povinností.

Tabulka 177 – Vliv na plnění pracovních povinností (zdroj: vlastní tvorba)

Odkládání důležitých věcí – vliv	A četnost	R četnost
Docela ovlivňuje	22	22 %
Ne příliš ovlivňuje	38	38 %
Neovlivňuje	33	33 %
Velmi ovlivňuje	7	7 %
Celkem	100	100 %



Graf 17 – Vliv na plnění pracovních povinností (zdroj: vlastní tvorba)

Prokrastinace může mít značný vliv na plnění pracovních povinností, a proto jsme se zaměřili na zjištění, zda i naši dotazovaní vnímají tento vliv či se s ním naopak vůbec neseťkali. Opět jsme získali celkem 100 odpovědí na uzavřenou otázku č. 17.

Respondenti si mohli vybrat z možností: docela ovlivňuje, ne příliš ovlivňuje, neovlivňuje, velmi ovlivňuje. Odpovědi se skládaly ze stoprocentního vlivu a žádného působení a také z odpovědí, které určovaly hranici mezi tímto výběrem.

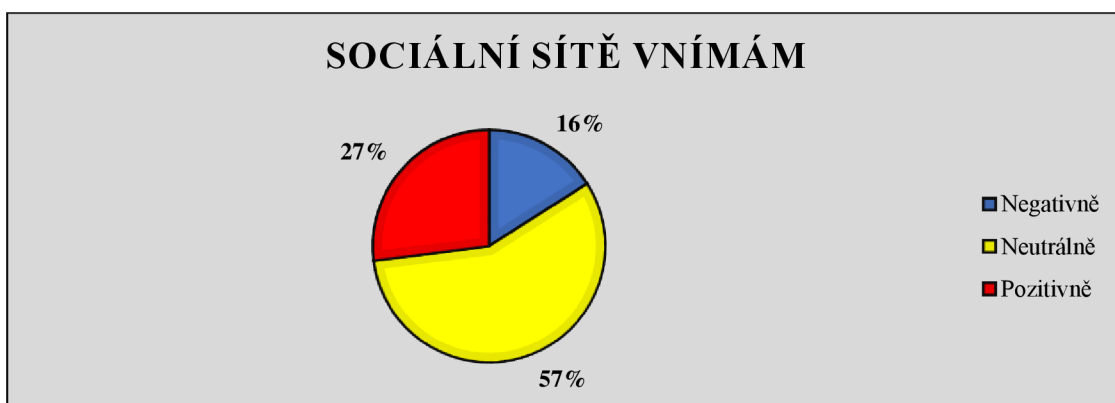
Nejpočetnější skupinou, celkem 38 osob (38 %) ze sta jsou jedinci, kteří se přiklánějí k odpovědi ne příliš značného vlivu na odkládání důležitých pracovních povinností.

Hovoří o určitém působení, který na ně odkládání důležitých věcí může mít, není ale zcela významné a dokáží s ním pracovat. 33 osob (33 %) ze sta tvrdí, že je prokrastinace neovlivňuje a mohou tedy plnit své pracovní povinnosti bez obtíží. 22 osob (22 %) ze sta se přiznává, že prokrastinace docela ovlivňuje plnění jejich pracovních povinností. A nejmenší skupinou, ale důležitou je 7 osob (7 %) ze sta, kteří se přiznali k vysokému vlivu prokrastinace na vykonávání jejich pracovních povinností.

Otázka č. 18: Sociální sítě vnímám (Vaše obecné hledisko)

Tabulka 18 – Sociální sítě vnímám (zdroj: vlastní tvorba)

Sociální sítě vnímám	A četnost	R četnost
Negativně	16	16 %
Neutrálně	57	57 %
Pozitivně	27	27 %
Celkem	100	100 %



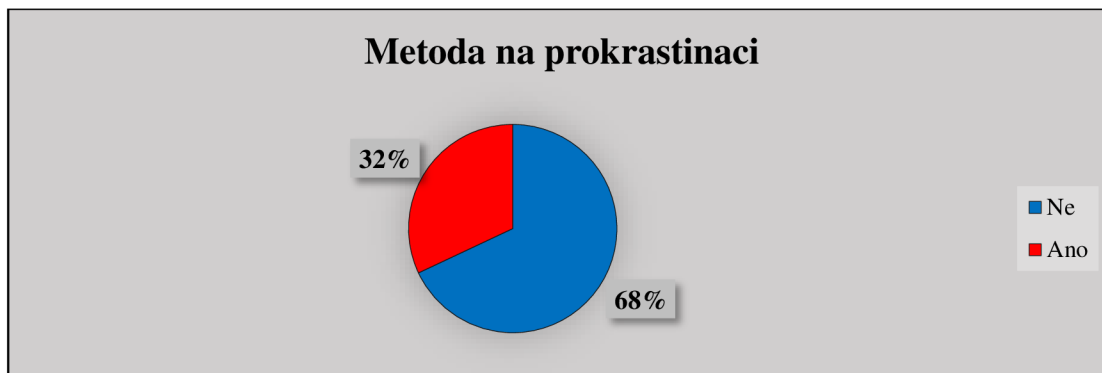
Graf 18 – Sociální sítě vnímám (zdroj: vlastní tvorba)

Otázka osmnáctá měla za úkol zjistit, jakým způsobem vnímají respondenti vlastním pohledem sociální sítě. Je to nástroj, který používá velká většina populace a neumí si bez něj představit běžný život. Někteří jedinci využívají internet jako pracovní prostředek, a tak se na něj přihlašují denně až na několik hodin. A proto nás zajímalo, jaký mají pohled a zda si uvědomují i negativní dopady internetu a sociálních sítí, které jsme si zmiňovali v teoretické části bakalářské práce. Velká většina respondentů, celkem více než polovina se přiklání k názoru, který zmiňuje, že jsou sociální sítě vnímány neutrálním způsobem ze strany dotazujících. Takto celkem odpovědělo 57 osob ze sta (57 %). Druhá polovina respondentů si vybrala mezi názory negativního vnímání a pozitivního vnímání. Jestliže si je rozdělíme, zjistíme, že celých 16 % osob shledává sociální sítě negativně, jedná se o nejméně zastoupenou skupinu osob. Pouhých 16 osob ze sta vnímá sociální sítě negativním pohledem. Jedná se o velice překvapující odpověď, která může také vyjadřovat skutečnost, že si lidé neradí přiznávají, že na denní bázi používají nástroj, který sami nevnímají pozitivně. A poslední skupinou s celkovým zastoupením 27 osob ze sta jsou jedinci, kteří percipují používání sociálních sítí pozitivním způsobem.

Otázka č. 19: Máte nějakou metodu, jak bojovat s prokrastinací?

Tabulka 19 – Metoda na prokrastinaci (zdroj: vlastní tvorba)

Metoda – jak na prokrastinaci	A četnost	R četnost
Ne	68	68 %
Ano	32	32 %
Celkem	100	100 %



Graf 19 – Metoda na prokrastinaci (zdroj: vlastní tvorba)

Devatenáctá otázka nás měla dovést ke zjištění, zdali mají respondenti určité způsoby, jak se prokrastinaci vyvarovat, případně jak s ní pracovat, aby úkoly řádně a včas plnili a nebyli ovlivněni jejich odkládáním. Jedná se o uzavřenou otázku, zjišťující pouze dvě možnosti: ANO/NE.

Pakliže se podíváme na rozdělení procent, zjistíme, že 68 % osob nemá žádnou metodu, jak s prokrastinací bojovat, jakmile se objeví v jejich životě. Naopak 32 % osob je obohacena o vlastní metody, které jim pomáhají účinně překonávat odkládání úkolů a plnění tedy svých pracovních či osobních povinností. Všechny 32 osob nám v následující otázce poskytlo svou odpověď, která může být příkladem pro všechny z nás.

Otázka č. 20: Metody na prokrastinaci

Metody na prokrastinaci	A četnost	R četnost
Aktivně přemýšlet o tom, co je v životě prioritou.	2	6 %
Budovat svůj charakter, selektovat co pro mě má a nemá přínos.	1	3 %
Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.	1	3 %
Dávat si vlastní termíny.	1	3 %
Dělám, co mě baví pak nemusím odkládat.	1	3 %
Izolace od všech rušivých elementů jako např. smartphone, (osobní) zákaz používání PC k jinému účelu než práci.	1	3 %
Jsem k sobě velmi přísná. Mám ráda řád a pořádek. Lenost neuznávám.	1	3 %
Metoda sněž slona – rozdělit úkoly na menší kroky.	1	3 %
Nastavení žebříčku hodnot.	1	3 %
Nejdříve udělám, co mám a potom jako “odměnu” jdu na sociální síť.	1	3 %
Netřeba bojovat... moji práci p. nijak negativně neovlivňuje.	1	3 %
Plánování :-)	1	3 %
Plánovat si čas i ten volný mimo práci.	1	3 %
Práci udělám hned, neodkládám.	1	3 %
Prokrastinaci vnímám i jako odpočinek. Když nechci prokrastinovat, tak uklízím, pracuji na zahradě.	1	3 %
Řeknu si: Udělej to teď, protože jiné dny máš jiné věci na práci.	1	3 %
Sebekázní nebo když hoří termín.	1	3 %
Sepsat si seznam úkolů dle důležitosti a odškrtnout.	1	3 %
Sepsat si, co musím udělat.	1	3 %
Silná vůle.	1	3 %
Soustředit se na úkol.	1	3 %
Sport, rodina.	1	3 %
Stačí najít v tom pozitivum, pak to jde samo.	1	3 %
Udělat to hned.	1	3 %
Ukazatel času u obrazovky na mobilu a přehled.	1	3 %
Úkoly, do kterých se mi nechce, dělat jako první.	1	3 %
Určit si striktně priority a cíle a plně se jim věnovat.	1	3 %
Uvědomovat si to a vědět, jak to překonat.	1	3 %
Vypnout telefon a věnovat se čistě práci, nebo vypnout upozornění v mobilu.	1	3 %
Zabudovat prokrastinovaný úkol do pevného plánu a pak se k němu prostě dokopat.	1	3 %
Zrušila jsem ho na mobilu.	1	3 %
Celkem	32	100 %

Tabulka 18 – Metody na prokrastinaci (zdroj: vlastní tvorba)

Poslední otázkou v dotazníku bylo zjištění metody, zaměřené na způsoby respondentů práce s prokrastinací. Jedná se o otevřenou otázku s možností vyjádření vlastního názoru. Této otázce se zúčastnili pouze ti respondenti, kteří v předchozí otázce zvolili odpověď ANO na dotaz: Máte nějakou metodu, jak bojovat s prokrastinací? Získali jsme celkem 32 velice rozličných odpovědí. V této části si uvedeme vybrané odpovědi jakožto pomocný nástroj pro práci s odkládáním úkolů. Mezi prvními odpověďmi nalezneme metodu aktivního přemýšlení a určení si priorit, následně se můžeme setkat s podobnou odpovědí: *„Budovat svůj charakter, selektovat, co pro mě má a nemá smysl.“* Tyto varianty se velice podobaly. Dále se dotazující zaměřili na digitální technologie, jakožto rušivý element a přicházejí s následujícími nápady: *„Ukazatel času u obrazovky na mobilu a přehled“*. *„Vypnout telefon a věnovat se čistě práci, nebo vypnout upozornění v mobilu.“* *„Izolace od všech rušivých elementů jako např. smartphone, (osobní) zákaz používání PC k jinému účelu než k práci.“* Toto byly odpovědi zaměřující se na rušení ze strany informačních technologií. Velká část respondentů používá jako aktivní metodu seznam úkolů a my jsme se setkali s těmito variantami. *„Sepsat si co musím udělat.“* *„Sepsat si seznam úkolů dle důležitosti a odškrtnout.“* *„Plánovat si čas i ten volný mimo práci.“* Jako jedna z účinných metod je možnost plánování si svého času, do kterého můžeme zařadit čas osobní i pracovní. Mezi příklady odpovědí jsme se setkali například s těmito variantami. *„Plánování,“* *„Dávat si vlastní termíny.“* *„Nejdříve udělám, co mám, a potom jako odměnu jdu na sociální síť.“* Jedna z metod, která je pravděpodobně pro některé čtenáře méně známá, je metoda, která byla pojmenována jako varianta *„Metoda sněž slona – rozdělit úkoly na menší kroky.“* Podobný postup se označuje pojmem v knize od autora Brian Tracy – Sněž tu žábu. Kniha, která se soustředí na rady, jak překonat prokrastinaci. Někteří respondenti uvedli, že úkoly, které mají před sebou, vykonávají v okamžitém čase bez prodlevy, pak nemají nutkání a potřebu úkoly odkládat. Spokojenější jedinci přišli s odpovědí: *„Dělám, co mě baví, pak nemusím odkládat.“* Toto je varianta, kterou by chtělo pocítovat mnoho z nás. Mezi našimi dotazujícími se našli tací, kteří prokrastinaci vůbec nepocítují, uvedli, že jsou na sebe natolik přísní, že se do tohoto stavu odkládání úkolů nedostávají. Můžeme si potvrdit, že se jedná o spíše výjimečné jedince populace, kteří dokáží pracovat se svým časem natolik pečlivě a rozumně, že se nedostávají do situací, ve kterých by prokrastinovali. Jsme schopni si potvrdit, že odpovědi na poslední otázku z dotazníku, byly velice rozmanité a poučné.

4.4 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1:

HA₁: Prokrastinující osoby se nejčastěji věnují sociálním sítím.

H0₁: Prokrastinující osoby nemají vliv na četnost návštěvnosti sociálních sítí.

Tuto hypotézu jsme zpracovávali z otázek dotazníku. Jednalo se o otázky č. 1 (Vyberte prosím Vaše pohlaví) a č. 15 (Domnívám se, že mě nejvíce svádí k prokrastinaci tyto důvody).

Aktuální hodnoty:

Počet z Vyberte prosím vaše pohlaví			
DŮVODY K PROKRASTINACI	Muž	Žena	Celkový součet
Nuda	1		1
Lenost	14	23	37
Motivace	1		1
Nedostatečný důvod, motivace.	1		1
Nemám		1	1
Nic	1		1
Nic z toho		1	1
Pokud nejsem pod tlakem a mám čas	1		1
Protože jsem schopna úkoly rychle dotáhnout		1	1
Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce	12	31	43
Sociální síť	2	5	7
Více náročných úkolů	1		1
Zvědavost		1	1
Žádné	1		1
Žádné		1	1
Žádný, neprokrastinuji, chybí možnost		1	1
Celkový součet	35	65	100

Tabulka 19 – Hypotéza č. 1 – aktuální hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Očekávané hodnoty:

Počet z Vyberte prosím vaše pohlaví			
DŮVODY K PROKRASTINACI	Muž	Žena	Celkový součet
Nuda	0,35	0,65	1
Lenost	12,95	24,05	37
Motivace	0,35	0,65	1
Nedostatečný důvod, motivace.	0,35	0,65	1
Nemám	0,35	0,65	1
Nic	0,35	0,65	1
Nic z toho	0,35	0,65	1
Pokud nejsem pod tlakem a mám čas	0,35	0,65	1
Protože jsem schopna úkoly rychle dotáhnout,	0,35	0,65	1
Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce	15,05	27,95	43
Sociální sítě	2,45	4,55	7
Více náročných úkolů	0,35	0,65	1
Zvědavost	0,35	0,65	1
Žádné	0,35	0,65	1
Žádné	0,35	0,65	1
Žádný, neprokrastinuji, chybí možnost	0,35	0,65	1
Celkový součet	35	65	100

Tabulka 20 – Hypotéza č. 1 – očekávané hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

CHÍ-TEST **0,767345156**
p > 0,05

Statisticky potvrzena H_{01} , zamítáme H_{A1} . Prokrastinující osoby nemají vliv na četnost návštěvnosti sociálních sítích.

Hypotéza č. 2:

HA₂: Muži prokrastinují více než ženy.

H₀₂: Pohlaví nemá vliv na četnost prokrastinace.

Danou hypotézu jsme zkoumali z výsledků otázky v dotazníku č. 1 (Vyberte prosím Vaše pohlaví) a otázky č. 14 (prokrastinace je častým problémem u mě osobně)

Aktuální hodnoty:

Počet z Vyberte prosím vaše pohlaví				
	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Muž	18	4	13	35
Žena	36	10	19	65
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 21 – Hypotéza č. 2 – aktuální hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Očekávané hodnoty:

Počet z Vyberte prosím vaše pohlaví				
	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Muž	18,9	4,9	11,2	35
Žena	35,1	9,1	20,8	65
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 22 – Hypotéza č. 2 – očekávané hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Chi-test 0,682049488

p>0,05

Potvrzujeme H₀₂, zamítáme HA₂. Pohlaví nemá vliv na četnost prokrastinace.

Hypotéza č. 3:

HA₃: Čím více času tráví lidé na sociálních sítích, tím více prokrastinují.

H0₃: Míra prokrastinace není závislá na návštěvnosti sociálních sítí.

Aktuální hodnoty:

Prokrastinace				
Sociální síť	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Každý den	52	13	27	92
Několikrát do týdne		1	2	3
Nenavštěvuji	1		1	2
Párkrát do měsíce	1		2	3
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 23 – Hypotéza č. 3 – aktuální hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Očekávané hodnoty:

Prokrastinace				
Sociální síť	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Každý den	49,68	12,88	29,44	92
Několikrát do týdne	1,62	0,42	0,96	3
Nenavštěvuji	1,08	0,28	0,64	2
Párkrát do měsíce	1,62	0,42	0,96	3
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 24 – Hypotéza č. 3 – očekávané hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Chí-test 0,702143

p>0,05

Potvrzujeme H0₃, zamítáme HA₃. Míra prokrastinace není závislá na návštěvnosti sociálních sítí.

Hypotéza č. 4

HA₄: Hlavní důvod prokrastinace jsou sociální sítě.

H0₄: Návštěvnost sociálních sítí nesouvisí s prokrastinací.

Čtvrtá hypotéza byla vypočítána z otázky č. 14 (Prokrastinace je častým problémem u mě osobně) a otázky č. 15 (Domnívám se, že mě nejvíce svádí k prokrastinaci tyto důvody).

Aktuální hodnoty:

Prokrastinace			
Důvody prokrastinace	Občas	Velmi často	Celkový součet
Lenost	24	6	30
Motivace	1		1
Nedostatečný důvod, motivace	1		1
Protože jsem schopna úkoly rychle dotáhnout, tak dostanu naloženo víc než ostatní. Vlastně si práci prokrastinací šetřím, abych nebyla využívána.		1	1
Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce	26	4	30
Sociální sítě	2	2	4
Více náročných úkolů		1	1
Celkový součet	54	14	68

Tabulka 25 – Hypotéza č. 4 – aktuální hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Očekávané hodnoty:

Prokrastinace			
Důvody prokrastinace	Občas	Velmi často	Celkový součet
Lenost	23,8241	6,176470588	30
Motivace	0,79412	0,20588	1
Nedostatečný důvod, motivace	0,794116	0,2058824	1
Protože jsem schopna úkoly rychle dotáhnout, tak dostanu naloženo víc než ostatní. Vlastně si práci prokrastinací šetřím, abych nebyla využívána.	0,79412	0,20588	1
Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce	23,824	6,1765	30
Sociální sítě	3,1765	0,8235	4
Více náročných úkolů	0,7941	0,2059	1
Celkový součet	54	14	68

Tabulka 26 – Hypotéza č. 4 – očekávané hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Chí-test 0,15629626

p>0,05

Potvrzujeme H0₄, zamítáme HA₄. Sociální sítě nesouvisí s prokrastinací.

Hypotéza č. 5

HA₅: Lidé, kteří s prokrastinací bojují, jsou méně aktivní na sociálních sítích

H0₅: Nízká frekvence návštěvnosti sociálních sítí nesouvisí léčbou prokrastinace.

Pátá hypotéza byla provedena na otázce č. 6 (Sociální sítě navštěvuji) a otázce č. 14 (Prokrastinace je častým problémem u mě osobně).

Aktuální hodnoty:

Četnost prokrastinace				
Návštěva sociálních sítí	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Každý den	52	13	27	92
Několikrát do týdne		1	2	3
Nenavštěvuji	1		1	2
Párkrát do měsíce	1		2	3
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 29 – Hypotéza č. 5 – aktuální hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Očekávané hodnoty:

Četnost prokrastinace				
Návštěva sociálních sítí	Občas	Velmi často	Vůbec	Celkový součet
Každý den	49,68	12,88	29,44	92
Několikrát do týdne	1,62	0,42	0,96	3
Nenavštěvuji	1,08	0,28	0,64	2
Párkrát do měsíce	1,62	0,42	0,96	3
Celkový součet	54	14	32	100

Tabulka 27 – Hypotéza č. 5 – očekávané hodnoty (zdroj: vlastní tvorba)

Chi-test 0,702143045

p>0,05

Potvrzujeme H0₅, zamítáme HA₅. Nízká frekvence návštěvnosti sociálních sítí nesouvisí s léčbou prokrastinace.

4.5 Analýza výsledků dotazníkové části

V této části bakalářské práce se budeme věnovat dotazníkovému šetření a jeho interpretaci a závěrečnému shrnutí. Dotazník byl zaměřený na zjištění míry prokrastinace a její vliv na pracovní i osobní život respondentů, odkládání úkolů a jejich pohledu na uvedený pojem, který je celosvětově známý. Celkově obsahoval 21 otázek. Ze získaného počtu bylo 18 otázek uzavřených, 2 otázky otevřené a 1 otázka polootevřená. Google formulář nám sloužil jakožto platforma k vyplnění dotazníku a analýzy získaných odpovědí. Vyplnění dotazníku probíhalo on-line formou. Celkem se výzkumu zúčastnilo 100 respondentů, kteří odpovídali velice ochotně na pokládané dotazy.

Zaměřením na výzkumnou otázku pokládanou respondentům, jsme se snažili zjistit, zda jsou sociální sítě hlavním důvodem prokrastinace na pracovišti. Touto otázkou jsme cílili na určení, do jaké míry jsou sociální sítě, jakožto hlavní téma bakalářské práce zodpovědné za odkládání úkolů na pracovišti pracujících osob. Výsledky dotazníkového šetření jsou přinejmenším velice užitečné a zajímavé pro získání obzoru a ukotvení si hlavních myšlenek vyplývajících z odpovědí k danému tématu.

V první části dotazníku jsme se orientovali na otázky směřující k obecnému popisu našich respondentů. Zjistili jsme, že se ženy zúčastnily výzkumu více než muži. Jedná se o 65 % žen oproti 35 % mužů z celkového počtu 100 osob. Pakliže se zaměříme na věk odpovídajících osob, největší zastoupení nalezneme v průměrném věku mezi 36-59 rokem s celkovým zastoupením 47 %. Druhou největší skupinou byly osoby ve věku 26-35 let (32 %) a třetí největší byla skupina 18-25 let (19 %). Po tomto zjištění si můžeme potvrdit, že na dotazník odpovídaly mladistvé osoby nejčastěji ve věku 18–59 let. Zmíněné osoby uvedly své vzdělání, které bylo v nejčastějším výskytu s nadpoloviční většinou středoškolského typu (53 %) a dále jsme získali zastoupení osob se vzděláním vysokoškolským (34 %), nechyběli ani jedinci s ukončeným výučním listem (10 %).

V dalším okruhu otázek jsme získali data o zaměstnání zúčastněných osob. Pokud si je přiblížíme více, zjistíme, že nejvíce osob pracuje na pozici zaměstnanců v soukromé či státní sféře (celkem 37 % a 21 %), tato skupina byla nejvíce zastoupenou. A druhou, nejpočetnější skupinou byly osoby pracující na živnostenský list (OSVČ). Jakmile jsme

si přiblížili i velikosti firem, ve kterých respondenti pracují, dozvěděli jsme se, že se dělí na dvě poloviny. Jedna polovina dotazovaných pracuje ve firmě nad 50 osob a druhá polovina ve firmě do 50 osob.

Následovaly otázky zaměřené na používání samotných sociálních sítí, ve kterých jsme chtěli docílit zjištění, v jakém časovém horizontu a na kolik jsou lidé ovlivňováni používáním informačních technologií. Převážná většina osob (92 %) používá sociální sítě na denní bázi. Můžeme si potvrdit, že se jedná téměř o většinu všech respondentů. Sociální sítě jsou tedy naší pravidelnou aktivitou, která nás do značné míry ovlivňuje. Jelikož jsou používány denně, bylo třeba také zjistit, jak významnou část dne nám zaplňují, na což jsme se zaměřili v následující otázce. Nevyvratitelnou informací je skutečnost, že den má 24 hodin a my, lidé, používáme sociální sítě nejčastěji na časový úsek 2-3 hodin denně, téměř polovina lidí ze sta potvrzuje zmíněný čas. Významnou zprávou jsou skupiny, které se na internetu pohybují do půl hodiny denně (22 %) až po hodinu denně (30 %). Zastoupení, kteří určitě stojí za zmínění jsou ti, kteří tráví většinu času na internetu. Jedná se o 8 % odpovědí přiklánějících se ke 4-6 hodinám aktivního využívání digitálních technologií. Jakmile jsme se dostali i k informaci, která nám zpřístupnila strávený čas na internetu, zajímali jsme se o velikost oblasti, kterou uživatelé navštěvují, na kolik profilů tento čas můžeme vymezit. Výsledky nám uvedly nejčastější počet sítí v počtu dvou, tří až čtyřech. Mezi těmito výsledky se objevila i možnost jedenácti využívaných účtů na sociálních sítích, což můžeme považovat za významný rozptyl.

Nyní jsme znali dobu strávenou na internetu, jaké platformy uživatelé navštěvují a zbývalo nám zjistit, jaké aktivity respondenti na internetu v největší míře provozují. Dle výsledků (53 %) uživatelé v první řadě navštěvují sociální sítě (Facebook, Instagram) a na druhé příčce vyhledávání novinek na platformách Google či seznam. Jedná se o celou řadu aktivit, na které se my, lidé, zaměřujeme a které jsou pro nás natolik důležité, abychom jim věnovali několik hodin denně času on-line. Tento okruh otázek zaměřených na digitální technologie a s nimi spojený vztah respondentů jsme zakončili podstatnou otázkou, kde jsme se ptali, zda si uživatelé dokáží představit vlastní životy bez možnosti používání sociálních sítí. Odpovědi byly jednoznačné. 65 % osob by s tím neměla problém, 27 % uživatelů by se s touto situací srovnala, ale tvrdí, že by to bylo těžké a několik desítek osob by si tuto variantu nedokázala představit. Odpověď na zmíněnou

otázku je minimálně zajímavá. Lidé tráví na internetu velké množství času, ale zároveň je pro nadpoloviční většinu přijatelné o tímto způsobem strávený čas přijít.

Další oblast otázek dotazníkového šetření byla zaměřena na sociální sítě a jejich vliv na pracovní prostředí dotazovaných osob. V první otázce jsme zjistili, že celkově 51 osob ze sta nemá problém se soustředěním a plněním pracovních povinností a sociální sítě nejsou takovým lákadlem, aby ovlivnily práci respondentů. Důležitým zjištěním byla varianta významného vlivu internetu na pracovní výkon (celkem 16 osob). Také pauza v práci je využívána k návštěvě technologií a nám se povedlo zjistit, jak velká většina téměř při každé pauze využije možnost k návštěvě sociálních sítí. Jedná se o 19 %. Zatímco skupina, která využívá zmíněnou eventualitu pouze občas je v zastoupení 60 %. Jsou ale tací, kteří pauzu v práci nevyužívají k návštěvě technologií s celkovým počtem 21 osob.

Prokrastinace je všeobecně známý pojem a můžeme si potvrdit, že se s ním minimálně každý z nás setkal z doslechu či vlastní zkušenosti. Zaměřili jsme se proto na zjištění postoje respondentů na dané hledisko. 47 osob vnímá odkládání úkolů negativním pohledem, 47 osob neutrálním a dokonce 6 osob vnímá prokrastinaci pozitivně. Po těchto dvou otázkách, kdy jsme si objasnili, jak respondenti tráví pauzu v práci a jaký je jejich pohled na prokrastinaci, jsme se dotazovali na pohled celkového vnímání prokrastinace na pracovišti respondentů jakožto problém, který ovlivňuje kvalitní pracovní výkon. Zjistili jsme, že v občasném intervalu se dotazovaní setkávají s odkládáním úkolů (58 %), 15 osob ze sta se přiklání k názoru velmi častého výskytu, zatímco 2 osoby ze sta se s tímto problémem nesetkaly vůbec. Jakmile se zaměříme na téma odkládání úkolů u respondentů konkrétně spojených s jejich osobou, výsledky jsou podobné. 54 osob se přiklání k odpovědi občasného výskytu, 14 osob tvrdí, že problém prokrastinace je velmi častým jevem a 32 osob se s ním naopak nesetkává vůbec.

Jelikož k odkládání povinností je třeba určitého stimulu, zaměřili jsme se proto na získání obecného přehledu, které stimuly jsou nejvíce významné při provádění činnosti. Výsledky byly následující. V dotazníku jsme se soustředili na sociální sítě jakožto hlavní důvod prokrastinace, tato varianta získala pouze 7 % odpovědí. Dle výsledku je zřejmé, že čas strávený na internetu není nejpodstatnějším důvodem prokrastinace, nýbrž náročný

úkol, do kterého se respondentům nechce (43 %) a následně lenost (37 %). Odpovědi této otázky nám rozšířily obzor k možnosti získání obecného hlediska a hlavních důvodů prokrastinace. Jakým způsobem vnímají osoby sociální sítě?

Celkem 57 osob ze sta se přiklání k neutrálnímu pohledu. 27 osob vnímá internet pozitivně a pouhých 16 osob si vybralo negativní odpověď.

V závěru jsme se soustředili na metody možností účinné práce s odkládáním povinností ať už pracovních či soukromých. Odpovědi byly různorodé. Celkově 32 osob se podílelo na sdílení názoru a odhalili nám, jakým způsobem sami pracují a plní své úkoly. Mezi časté odpovědi si můžeme zařadit žebříček hodnot a priorit, dle kterého respondenti postupují a díky kterému nemají potřebu povinnosti odsouvat na později. Byl to také sport či rodina a síla vůle jakožto pomocné nástroje. Stanovení si termínu splnění a dokončení úkolů dokáže pomoci při jejich včasné odevzdání či vypnutí telefonu, kde si můžeme potvrdit 7% účast v přechozí otázce zaměřené na hlavní důvody prokrastinace.

Názory respondentů byly velice různé. Všichni odpověděli na otázky s ochotou a upřímností.

4.6 Diskuse

V této části bakalářské práce si uspořádáme výsledky výzkumné části práce s porovnáním již zmíněných výsledků z odborných studií. Můžeme si potvrdit, že nejsme jediní, kteří se tématem sociálních sítí a digitálních technologií zabývají. Jedná se o rozšířenou a náročnou oblast, kterou je třeba zkoumat pravidelně a aktivně. Již několik výzkumů, které byly provedeny na zmíněné téma jsme si vybrali do diskusní části k porovnání, zaměříme-li se na ně, zjistíme, že některé vychází zcela odlišně než výsledky našeho bádání.

Studie PISA s odbornými členy (T. Fuchs, L. Wössmann) zkoumala vliv počítače na výkon dětí ve školách. Z této studie můžeme vyhodnotit závěr značného vlivu na celkové výsledky studentů ve školách, převážně psaní, čtení a celkovou úspěšnost. Je tedy zřejmé, že počítač a jeho používání působí negativním vlivem na studenty a jejich prospěch, naše výzkumná část k nám hovoří odlišným způsobem, tvrdí, že počítač ani technologie nejsou tím vlivem, který ovlivňuje výkonnost například na pracovišti,

jsou tím náročné úkoly, které respondenti nechtějí zpracovávat. Aktivní studie zaměřená na prokrastinaci - Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use (2018) tvrdí, že používání chytrých telefonů má negativní vliv na úspěchy (pracovní i akademické). Výsledky získali pomocí on-line dotazníků, které vyplnilo celkem 366 studentů z Estonské univerzity (věk: 19-55 let). Studie prokazatelně nasvědčuje negativnímu vlivu používání chytrých telefonů na výkonnost a prokrastinace slouží jako uspokojení pouze krátkodobých potřeb, přičemž se jedná se o hlavní symptom problémového užívání technologií. V tomto srovnání našich výsledků a výsledků ze zmíněné studie, můžeme tvrdit, že se data shodují pouze minimálně.

Spisovatel Eriksen se k uvedené myšlence vyjádřil ve své knize následovně. Ujišťuje nás, že děti ve školách nedisponují disciplínou k udržení pozornosti. Velice často jejich pozornost upadá z důvodu rozptylování digitálních technologií. Jestliže mají vykonat úkol, namísto jeho zpracování se věnují mobilnímu telefonu a zábavě s ním spojené. Autor nám přináší pohled na danou situaci, který je jednoznačný a naše výsledky, které se zaměřovaly i na skupiny studentů nám naopak nasvědčují složitosti vykonávaných úkolů jakožto důvod, který jim brání vykonávat úkoly, ať už pracovní či školní. Rezultáty v našem dotazníku se ani v tomto případě neshodují s názorem odborného spisovatele. Eriksen ve své publikaci poukazuje na uspěchanost dnešní doby a roztěkanost nás samotných, definuje zmíněnou skutečnost jako neschopnost soustředění se na vykonávanou aktivitu.

Mezi další výzkumníky v oblasti prokrastinace patří Tom Cochran (technický ředitel firmy Atlantic Media). Znepokojovala ho situace, kterou dlouhodobě pozoroval v uvedené firmě. Pracovníci firmy strávili denně vyřizováním e-mailové korespondence velké množství času. V přepočtu na týden se jednalo o přibližně 700 e-mailů k vyřízení. Tom Cochran na základě znepokojení provedl rozsáhlý výzkum ve firmě Atlantic Media, díky kterému zjistil, že firma vyplatí všem zaměstnancům velké finanční obnosy za vyřizování e-mailů. Cochran také zjistil, že zpracovávání on-line pošty odvádí pracovníky od důležitější práce. Newport tvrdí, že jsou to právě e-maily, které nás odvádí od soustředěné práce, narušují pozornost a vedou nás k prokrastinaci.

Nejsou to jen e-maily, ale také navštěvování sociálních sítí a prohlížení internetu. Tyto skutečnosti jsou příčinou prokrastinace pracovníků. Následné zjištění nás opět přivádí k nesouladu výsledků s naší výzkumnou částí bakalářské práce.

Také Babauta, spisovatel, přichází s významnými daty, kterých jsme se ve výzkumné části nedopátrali. Tvrdí, že soustředění je v dnešní době minimalizováno a ovlivňováno mobilním telefonem, aplikacemi a dalšími sociálními sítěmi. Internet rozptyluje jeho uživatele a následuje pomalý a horší pracovní výkon. Věnování se příchozím zprávám nás vyrušuje z našeho soustředění a navozuje pocit, že jsme důležití a žádání, a tak jsme neustále odváděni od práce a zaměřujeme se na odkládání a odsouvání úkolů. Není to tedy nejtěžší úkol ze seznamu, který odvádí naši pozornost od výkonu, jsou to digitální technologie. Babauta v naší teoretické části práce přichází s odlišnými výsledky, oproti praktickému výzkumu.

Klademe si otázku, která se snaží zjistit, z jakého důvodu vznikl významný celkový rozptyl odpovědí, které jsme získali, s dosavadními výzkumy a názory odborníků na dané téma. Po zamyšlení nás napadla myšlenka vzorce dotazovaných respondentů. V této situaci může být značným důvodem schopnost pracovat s vlastním časem a upřednostňovat vykonání práce před používáním a odbočováním k mobilním telefonům, což může nasvědčovat pilnosti našich respondentů.

Pokud se ale zaměříme více na odpovědi, které směřovaly ke zjištění míry prokrastinace u jednotlivců, zjistíme, že více než polovina respondentů označuje odkládání úkolů jakožto velice častý jev, který se v jejich životech vyskytuje. K tomuto výsledku přispívá skutečnost, že majorita respondentů používá sociální sítě a chytrý telefon na denní bázi.

Vyvstává nám otázka, jak je možné, že nejsou sociální sítě hlavním důvodem prokrastinace? Stal se jím náročný úkol, do kterého se respondentům nechce. Můžeme se zamyslet nad situací, kdy se mají respondenti začít věnovat náročnému úkolu, a protože je zřejmé, že je pro ně obtížné ho zpracovávat, směřují svou pozornost k sociálním sítím. V tento okamžik v nás vzniká myšlenka, kterou jsme opomenuli při zpracování dotazníku. Jednoznačně by nám pomohla rozšiřující otázka zaměřená na vybraný úkol při odložení náročného úkolu.

Pokud bychom uvedli a blíže zkoumali aktivitu uživatelů po odložení daných úkolů, mohli jsme dojít k závěru přesnějšího výsledku zjišťovaných otázek. Otevírá se nám tedy diskuze, zda bychom dosáhli jiných výsledků po zaměření se na danou skutečnost.

Můžeme si potvrdit, že po provedení rozhovorů s jednotlivými respondenty, bychom teoreticky získali přesnější data, což považujeme za nedostatek, který nám aktuálně ve výzkumné části schází a v dalších pracích zaměřených se na podobné téma ho doporučujeme zpracovat. Zmíněná data by nám mohla pomoci zjistit přesnější informace k tématu prokrastinace spojeného s internetem a chytrými technologiemi.

Téma bakalářské práce: Vliv sociálních sítí a médií na vývoj a rozvoj člověka může být použito jakožto odborný text sloužící populaci k uvědomění si a pochopení dané problematiky. Bakalářská práce shrnuje myšlenky významných a světově uznávaných autorů, kteří se k danému tématu vyjádřili pomocí knih, článků a výzkumů. Téma je rozsáhlé a náročné. Můžeme si přiznat, že je třeba se mu věnovat intenzivně a aktivně, abychom dosáhli podložených výsledků.

Digitální technologie jsou rozšířenou oblastí, která nabízí nesčetné možnosti k jejich používání. Lidé, kteří jimi disponují si častokrát neuvědomují riziko dopadu na zdraví a kvalitu života. Po přečtení zmíněných knih či bakalářské práce mohou získat základní a podstatný vhled do uvedené problematiky, na základě, něhož si mohou utvořit vlastní myšlenky a tématu se věnovat dalšími studii. Text může sloužit mladistvým, kteří považují sociální sítě a internet jako nutné minimum pro kvalitní životní standard. Je považován za nástroj, který zpřístupní studentům informace potřebné k pochopení negativního působení digitálních pomůcek na jejich zdraví a kondici. Uvědomění, jak velký vliv mají zmíněné nástroje na výkon jednotlivců ve školách.

Dalším možným využitím práce jsou rodiny a jejich děti. Rodiče si častokrát neuvědomují, jak významný vliv mají technologie na děti, čím všim jsou ohroženi a co konkrétně způsobuje používání mobilního telefonu či počítače od brzkého věku na rozvoj dítěte. Děti jsou do určitého věku závislí na chování a rozhodování jejich rodičů, kteří je vystavují zcela dobrovolně informačním technologiím, aniž by si připustili či uvědomovali značná rizika, která ohrožují jejich potomky.

Rozhodně bychom apelovali také na pracující jedince k přečtení bakalářské práce, jelikož jim může pomoci v pochopení vlivu internetu na pracovní výkon. Bavíme se o značném vlivu, který je nežádoucí a častokrát neuvědomovaný. Internet a sociální sítě ovlivňují naše chování, myšlení a jednání.

Nemůžeme ani opomenout náš vývoj a rozvoj osobnosti. Je tedy důležité, aby se každý z nás věnoval danému tématu, i když je to častokrát považované jako nepotřebné. Tvrdili bychom opak a doporučili oblast studovat pečlivým přístupem.

Závěr

Bakalářská práce je rozdělena do třech kapitol, které se zaměřují na téma více než aktuální, čímž jsou média, sociální sítě, internet a s nimi spojená prokrastinace převážně v pracovním prostředí. On-line prostor a nástroje jsou aktuálním tématem, které nás obklopuje a do značné míry ovlivňuje při každodenním životě. Toto je hlavní důvod, který nás přiměl soustředit se na výzkumnou otázku zaměřující se na následující okruh: „Jsou sociální sítě hlavním důvodem prokrastinace na pracovišti?“

V první části jsme si vymezili jeden z nejstarších nástrojů využívaný naší společností, a to televize a reklamy. Popsali jsme si její účinky a strategie vedoucí k ovlivňování zákazníka. Spolu s televizí jsme se zaměřili na nejvýznamnější nástroj současné doby, kterým je jednoznačně smartphone. Připomněli jsme si nežádoucí účinky modrého světla vyzařující k nám při každém použití a jeho vliv na kvalitní spánek či soustředění. V souvislosti se smartphony jsme si otevřeli téma multitaskingu neboli vykonávání více úkolů zároveň a zmínili jsme studie, věnující se uvedenému tématu. Neopomenuli jsme fenomén současné doby, Facebook, který více než patnáct let propojuje naši populaci po celém světě.

Ve druhé části bakalářské práce jsme se zaměřili na vývoj jedince, což je téma týkající se každého z nás, a proto je důležité mu přikládat značný význam. Jakmile se ale naše dětství stává digitálním, vývoj je notně ovlivněn. Ve školách namísto tradičních pomůcek k učivu využívají děti on-line nástroje, které se dle výzkumů považují za neadekvátní k výuce. Učivo není tak efektivní a zapamatovatelné. Dětská populace se dělí na dvě poloviny, ta první polovina digitální pomůcky pokládá za zábavnější formu učiva, ta druhá polovina upřednostňuje běžné pero a papír. Jelikož jsou digitální pomůcky propojené do našich soukromých a pracovních životů a souvisí s pojmem prokrastinace, podívali jsme se na jejich působení na pracovišti. V této souvislosti jsme si zmínili několik zahraničních studií, věnujících se zvýšení efektivity zaměstnanců, což je možné pouze tehdy, upozadí-li pracovník digitální pomůcky a úspěšně ovládne míru vnějšího vyrušování z nich plynoucí.

Nejpodstatnější myšlenkou této práce bylo objasnění, jak fungují digitální pomůcky, jejich vliv na naše myšlení, rozhodování a možnost, jak se účinně bránit nežádoucím a negativním působením, které nám přinášejí. Vymezili jsme si nejčastější pojmy a situace, které neodmyslitelně patří do našich životů a on-line prostoru, ve kterém se nacházíme. Zmínili jsme metody, které nám mohou pomoci v pracovním prostředí efektivně se bránit prokrastinaci v závislosti na sociálních sítích. Toto téma nám ukončilo teoretickou část bakalářské práce.

Praktická část se věnovala hlavní výzkumné otázce, která zkoumala vliv sociálních sítí na míru prokrastinace v pracovním prostředí. Zvolili jsme následující otázku z jednoznačného důvodu. Ve většině pracovních prostředí se dnes vyskytuje počítač či jiná elektronika a u převažující části populace nalezneme chytrý telefon. Tyto nástroje mohou ovlivňovat pracovní výkonnost. Cílem výzkumné části bylo zjistit, zda je zmíněná skutečnost pravdou či nikoli. Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření, ve kterém respondenti odpovídali na předem stanovené otázky. Nezabralo ani deset minut času každého z respondentů, ale přišli jsme k počtu rovných sto odpovědí, které nám pomohly zaměřit se na zodpovězení dotazníkového šetření. Překvapujícím závěrem vznikl nejčastější důvod prokrastinace na pracovišti, jímž je náročný úkol, do kterého se nám obvykle nechce. Sociální sítě jsou důvodem odkládání úkolů, ale skončily na třetím místě. Praktická část nám tedy ukázala vliv internetu na naši pracovní výkonnost, která určitě stojí za zmínku. Několik autorů se ztotožňuje s danou situací a popisují internet a chytré telefony jakožto častý rušivý element v našich životech. Závěrem praktické části jsme získali individuální rady od majority respondentů, ve kterých nalezneme návod, který nám může pomoci s redukcí odkládání povinností a úkolů.

Bakalářská práce se v celém svém rozsahu věnuje tématu, které je několik posledních let v popředí a jsme přesvědčeni, že zůstane v zájmu populace i nadále. Jedná se o jedno z nejkomplikovanějších témat všech dob. Odborníci zkoumají dopad používání internetu a sociálních sítí na lidstvo. Hledají možnosti, jak zabránit závislosti, která je aktuálně rozšířenější než závislosti vznikající na omamných látkách. Můžeme si tedy potvrdit, že téma věnující se sociálním sítím je komplikované a velice rozsáhlé, je potřeba longitudinálních studií, které mohou zkoumat dopad na lidské zdraví a chování.

Většina z nás používá sociálně sítě jakožto nástroj a pomůcku, díky které mohou být ve spojení s nejbližším i nejbzdálenějším okolím světa. Úspěšným krokem je skutečnost, že si lidé začali uvědomovat i slabé stránky internetu, mezi které můžeme zařadit snadné zneužití identity, šikanu či již zmíněnou závislost.

Cílem bakalářské práce byl popis teoretických milníků vztahující se k danému tématu, který měl za úkol objasnit čtenáři skutečnosti spojené s digitálními nástroji. Druhým cílem bylo zjištění, jestli nás sociální sítě natolik ovlivňují, že my, jakožto pracující osoby prokrastinujeme z důvodu jejich používání. Oba cíle byly úspěšně splněny. Teoretická část je stručnou verzí předána čtenáři. Bavíme se o zkrácené variantě, jelikož si uvědomujeme rozsáhlou tématu a výsledky praktické části nás dovedly k závěru a vyhodnocení hypotéz.

Rádi bychom zmínili komplikace, se kterými jsme se setkali při psaní práce. Jednou z hlavních komplikací byla situace s COVID-19, jednalo o stav, který pro nás byl a stále je obtížný. My bychom chtěli vyzdvihnout náročnou situaci, kdy došlo ke zavření knihoven, díky které jsme byli nuceni čerpat z on-line zdrojů knih a odborných prací. Pro napsání bakalářské práce jsou knihy základním stavebním kamenem, kterého jsme měli nedostatek. I přesto jsme získali zdroje z internetu, nicméně samotná práce s nimi byla obtížnější než standardní formou tištěných knih. Tato komplikace významně ovlivnila psaní odborné práce, ale jsme rádi a považujeme za úspěch, že byla práce dopsána a vyhotovena.

Závěrem se můžeme zamyslet nad virtuálním světem a jeho nástrahy, které s sebou přináší výsledky praktické části. Omezit aktivní používání internetu na nutné a kvalitní minimum a zbytek času věnovat hodnotnějším aktivitám. Uvědomovat si rizika, která jsou nebezpečná pro mladší generaci a naše děti. Nenechat se obírat o cenný čas několika hodinovým návštěvám chytrého telefonu a využít čas efektivněji a zdravěji. Rozhodnutí je na každém z nás, avšak tato bakalářská práce může být pomocníkem při ukotvení myšlenek. Bakalářská práce na základě dotazníkového šetření otevřela téma velice aktuální. V naučné a odborné literatuře se setkáváme s tvrzeními, které představují sociální sítě jako jeden z hlavních důvodů prokrastinace v osobním i pracovním životě. Vzhledem k výsledkům z dotazníku jsme objevili jiný důvod odkládání úkolů. V tomto případě nám bakalářská práce umožnila nový vhled do řešeného problému.

Seznam literatury

BABAUTA, Leo. *Soustředění: jak nalézt klid a jednoduchost v hektické současnosti*. V Brně: Jan Melvil, 2011. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-08-0.

COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. 3. rozšířené vydání. Přeložil Aleš LISA. Praha: 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.

ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku: [rychlý a pomalý čas v informačním věku]*. Brno: Doplněk, 2005. ISBN 80-7239-185-2.

ESCH, Tobias. *Klíč k sebeuzdravení: neurobiologie zdraví a spokojenosti*. Přeložila Jaroslava KROPÁČKOVÁ. Praha: Dobrovský, 2019. Via. ISBN 978-80-7585-513-8.

FRIED, Jason a David Heinemeier HANSSON. *V práci nemusí být blázelec*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-086-6.

GONZÁLEZ, Victor M. a Gloria MARK. *Constant, constant, multi-tasking craziness. Proceedings of the 2004 conference on Human factors in computing systems – CHI '04*. New York, ACM Press, 2004, 113-120. ISBN 1581137028.

GOODIN, Tanya. *Off: digitální detox pro lepší život*. Přeložila Ivana NUHLÍČKOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-645-4.

GILES, David. *Psychologie médií*. 2012, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3921-2.

GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení: rychlé a pomalé*. V Brně: Jan Melvil, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4.

KONDŮ, Marie a Scott SONENSHEIN. *Radost z práce: uspořádejte si svůj profesní život*. Přeložila Šárka KADLECOVÁ. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7243-6.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

LEADER, Brian J. *Overcoming Procrastination: Learn How To Reprogram Your Mind, Getting Rid Of Your Addiction To Laziness And Fear Of Taking Action, To Regain Self-Esteem, Boost Productivity, And Have Things Done Now!* USA: Amazon Digital Services LLC – KDP Print US, 2020. ISBN 9798626677270.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.

NEWPORT, Cal. *Digitální minimalismus: zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci*. Přeložila Helena MIROVSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-088-0.

NEWPORT, Cal. *Hluboká práce: pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě*. Přeložila Kateřina EŠNEROVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-008-8.

POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno. ISBN 80-86568-02-4.

MATURKANIČ, Patrik. *Etika*. Terezín, 2020, ISBN 978-80-87871-08-9.

ROCK, David. *Jak pracuje váš mozek: strategie pro překonání rušivých vlivů, obnovení soustředění a pro bystřejší práci po celý den*. Praha: Pragma, 2010. ISBN 978-80-7349-242-7.

SALVUCCI, Dario D. a Niels A. TAATGEN. *The Multitasking mind*. Oxford New York: Oxford Universities Press, 2011. ISBN 978-0-19-97-3356-9.

SHALIT, Erel. *Cyklus života: témata a příběhy životní cesty*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1174-7.

SINEK, Simon. *Lídři jedí poslední: proč některé týmy drží pohromadě a jiné se rozpadají*. [Brno]: Jan Melvil, 2015. ISBN 978-80-87270-89-9.

SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložila Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host – vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.

SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRACY, Brian. *Snězte tu žabu! 21 skvělých rad, jak přestat s prokrastinací a udělat v co nejkratším čase co nejvíc*. Přepřacované vydání se dvěma novými kapitolami. Přeložila Bronislava GRÝGOVÁ. Olomouc: ANAG, [2017]. ISBN 978-80-7554-099-7.

TRIVEDI, Deep. *Já jsem mysl: univerzální klíč k dosažení všeho, po čem toužíte*. Přeložila Eva MOTÝLOVÁ. Praha: Dobrovský, 2020. Via. ISBN 978-80-7585-707-1.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-125-1.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 978-80-7555-050-7.

Internetové zdroje:

EADICICCO, Lisa. *Americans Check Their Phones 8 Billion Times a Day* [online]. 15. prosince 2015, 1 [cit. 2021-12-26].

HOMOLKOVÁ, Vendula a Magda TALIÁNOVÁ. Riziko dopadu internetových sociálních sítí na životní styl studentů: THE RISK OF IMPACT ON LINE SOCIAL NETWORKS ON STUDENTS LIFESTYLE. *Aktuální otázky sociální politiky – teorie*

a praxe 2012 (17th May 2012, Pardubice, Czech Republic) [online]. 2012, 7 [cit. 2020-10-28]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/54143>

JAROŠ, Milan. *Kam zmizelo dětství: A jaká bude generace, která místo na dvorku vyrůstá na mobilu* [online]. Česká republika, 2019, 6.5.2019 [cit. 2020-05-17]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2019/19/kam-zmizelo-detstvi>[online]. [cit. 2021-12-19]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>

SEGRAN, Elizabeth. *What Really Happens to Your Body and Brain During a Digital Detox* [online]. 30. července 2015, 1 [cit. 2021-12-26]. Dostupné z: <https://www.fastcompany.com/3049138/what-really-happens-to-your-brain-and-body-during-a-digital-detox>

UNIVERSITY, Lancaster. *How we use our smartphones twice as much as we think* [online]. 29. října 2015, 1 [cit. 2021-12-26]. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/10/151029124647.htm>

Periodikum:

LUKAS, Christian Aljoscha a Matthias BERKING. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*. 2018, (12), 83-90. ISSN 2214-7829

ROZGONJUK, Dmitri, Mari KATTAGO a Karin TÄHT. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2018, 89, 191-198. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2018.08.003

Wendelien Van Eerde (2003) Procrastination at Work and Time Management Training, *The Journal of Psychology*, 137:5, 421-434, DOI: 10.1080/00223980309600625

Seznam použitých obrázků

OBRÁZEK 1 – YALE-HOVLANDŮV MODEL EFEKTIVITY SDĚLENÍ.....	7
--	---

Seznam grafů

GRAF 1 – RELATIVNÍ ČETNOST POHLAVÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	33
GRAF 2 – R ČETNOST DLE VĚKU (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	34
GRAF 3 – DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	35
GRAF 4 – VAŠE ZAMĚSTNÁNÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	36
GRAF 5 – VELIKOST FIRMY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	38
GRAF 6 – NÁVŠTĚVNOST SOC. SÍTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	39
GRAF 7 – ČAS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	40
GRAF 8 – POČET ÚČTŮ NA SÍTÍCH (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	42
GRAF 9 – ČINNOST NA INTERNETU (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	44
GRAF 10 – ŽIVOT BEZ SOC. SÍTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	46
GRAF 11 – VLIV SOCIÁLNÍ SÍTĚ PŘI PRÁCI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	47
GRAF 12 – PŘI PRÁCI V PAUZE – SOCIÁLNÍ SÍTĚ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	48
GRAF 13 – PROKRASTINACI VNÍMÁM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	49
GRAF 14 – PROBLÉM NA PRACOVIŠTI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	50
GRAF 15 – PROKRASTINACE – OSOBNÍ PROBLÉM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	51
GRAF 16 – DŮVODY K PROKRASTINACI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	52
GRAF 17 – VLIV NA PLNĚNÍ PRACOVNÍCH POVINNOSTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	54
GRAF 18 – SOCIÁLNÍ SÍTĚ VNÍMÁM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	56
GRAF 19 – METODA NA PROKRASTINACI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	57

Seznam tabulek

TABULKA 1 – RELATIVNÍ ČETNOST POHLAVÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	33
TABULKA 2 – R ČETNOST DLE VĚKU (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	34
TABULKA 3 – DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	35
TABULKA 4 – VAŠE ZAMĚSTNÁNÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	36
TABULKA 5 – VELIKOST FIRMY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	38
TABULKA 6 – NÁVŠTĚVNOST SOC. SÍTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	39
TABULKA 7 – ČAS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	40

TABULKA 8 – POČET ÚČTŮ NA SÍTÍCH (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	42
TABULKA 9 – ČINNOST NA INTERNETU (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	44
TABULKA 10 – ŽIVOT BEZ SOC. SÍTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	46
TABULKA 11 – VLIV SOCIÁLNÍ SÍTĚ PŘI PRÁCI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	47
TABULKA 12 – PŘI PRÁCI V PAUZE – SOCIÁLNÍ SÍTĚ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	48
TABULKA 13 – PROKRASTINACI VNÍMÁM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	49
TABULKA 14 – PROBLÉM NA PRACOVIŠTI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	50
TABULKA 15 – PROKRASTINACE – OSOBNÍ PROBLÉM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	51
TABULKA 16 – DŮVODY K PROKRASTINACI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	52
TABULKA 17 – VLIV NA PLNĚNÍ PRACOVNÍCH POVINNOSTÍ (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	54
TABULKA 18 – SOCIÁLNÍ SÍTĚ VNÍMÁM (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	56
TABULKA 19 – METODA NA PROKRASTINACI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	57
TABULKA 20 – METODY NA PROKRASTINACI (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	58
TABULKA 21 – HYPOTÉZA Č. 1 – AKTUÁLNÍ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	60
TABULKA 22 – HYPOTÉZA Č. 1 – OČEKÁVANÉ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	61
TABULKA 23 – HYPOTÉZA Č. 2 – AKTUÁLNÍ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	62
TABULKA 24 – HYPOTÉZA Č. 2 – OČEKÁVANÉ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	62
TABULKA 25 – HYPOTÉZA Č.3 – AKTUÁLNÍ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	63
TABULKA 26 – HYPOTÉZA Č. 3 – OČEKÁVANÉ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	63
TABULKA 27 – HYPOTÉZA Č. 4 – AKTUÁLNÍ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	64
TABULKA 28 – HYPOTÉZA Č. 4 – OČEKÁVANÉ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA)	64
TABULKA 29 – HYPOTÉZA Č. 5 – AKTUÁLNÍ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	65
TABULKA 30 – HYPOTÉZA Č. 5 – OČEKÁVANÉ HODNOTY (ZDROJ: VLASTNÍ TVORBA).....	65

JSOU SOCIÁLNÍ SÍTĚ HLAVNÍM DŮVODEM PROKRASTINACE NA PRACOVÍŠTI?

Prosím Vás o vyplnění mého dotazníku, který bude sloužit jako výzkumná část k mé bakalářské práci pod názvem: Vliv sociálních sítí a médií na vývoj a rozvoj člověka. Dotazník Vám zabere pouze pár minut. Předem velice děkuji za Vaše odpovědi. Světlana Kratochvílová.

***Povinné pole**

1. Vyberte prosím vaše pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

- Muž
 Žena

2. Uveďte Váš věk *

Označte jen jednu elipsu.

- 18-25 let
 26-35 let
 36-59 let
 60 a více

3. Uveďte Vaše dosavadní vzdělání *

Označte jen jednu elipsu.

- Základní
 Vyučen/vyučena
 Středoškolské
 Vysokoškolské

4. Uveďte Vaše zaměstnání *

Označte jen jednu elipsu.

- Student
- Zaměstnanec ve státní a veřejné správě
- Zaměstnanec v soukromé sféře
- OSVČ
- Na mateřské (rodičovské) dovolené
- V důchodu (invalidní nebo starobní)
- Nezaměstnaný
- Jiné: _____

5. Velikost firmy ve které pracuji

Označte jen jednu elipsu.

- Do 50 osob
- Více než 50 osob

6. Sociální sítě navštěvuji *

Označte jen jednu elipsu.

- Každý den
- Několikrát do týdne
- Párkrát do měsíce
- Nenavštěvuji

7. Pokud jsem na sociálních sítích, strávím tam tolik času *

Označte jen jednu elipsu.

- Do půl hodiny
 Půl hodiny až hodinu denně
 2 - 3 hodiny denně
 4 - 8 hodin denně

8. Vlastním účet na tolika sociálních sítích (uveďte číslo) *

9. Na internetu nejčastěji *

Označte jen jednu elipsu.

- Vyhledávám novinky (google, seznam)
 Navštěvuji sociální sítě (Instagram, Facebook)
 Sleduji videa (YouTube)
 Čtu zprávy ([idnes.cz](https://www.idnes.cz), [novinky.cz](https://www.novinky.cz))
 Jiné: _____

10. Umíte si představit svůj život bez sociálních sítí? *

Označte jen jednu elipsu.

- Neumím si to vůbec představit
 Srovnal/a bych se s tím, ale bylo by to těžké
 Neměl/a bych s tím problém
 Nevyužívám sociální sítě

11. Myslíte si, že na Vás mají sociální sítě vliv při práci? *

Označte jen jednu elipsu.

- Rozhodně mají
- Občas se mi to stává
- Nemají na mě vliv, dokáží se plně věnovat práci

12. Při pauze v práci se věnuji sociálním sítím *

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Občas
- Vůbec

13. Prokrastinaci vnímám (Vaše obecné hledisko) *

Označte jen jednu elipsu.

- Negativně
- Pozitivně
- Neutrálně

14. Prokrastinace je častým problémem u nás na pracovišti *

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
- Občas
- Vůbec

15. Prokrastinace je častým problémem u mě osobně *

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
 Občas
 Vůbec

16. Domnívám se, že mě nejvíce svádí k prokrastinaci tyto důvody. *

Označte jen jednu elipsu.

- Příliš náročný úkol, do kterého se mi nechce
 Lenost
 Sociální sítě
 Jiné: _____

17. Mám dojem, že odkládání důležitých věcí na poslední chvíli ovlivňuje negativním způsobem plnění mých pracovních povinností *

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi ovlivňuje
 Docela ovlivňuje
 Ne příliš ovlivňuje
 Neovlivňuje

18. Pauzu v práci využívám k návštěvě sociálních sítích *

Označte jen jednu elipsu.

- Velmi často
 Občas
 Vůbec

19. Sociální síť vnímám (Vaše obecné hledisko) *

Označte jen jednu elipsu.

- Negativně
 Pozitivně
 Neutrálně

20. Máte nějakou metodu, jak bojovat s prokrastinací: *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

21. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli "ano", napište prosím Vaší metodu:

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.