

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2020

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Roman Michovský

**Význam a vliv mobilních zařízení na výkonnost
člověka a jeho duševní hygienu**

Praha 2020

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2018-2020

DIPLOMA THESIS

Roman Michovský

**The importance and impact of mobile devices on
human performance and mental hygiene**

Prague 2020

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jana Neusarová,
Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. června 2020

Jméno autora Roman Michovský

Poděkování

Děkuji Mgr. Janě Neusarové Ph.D. za věcnou spolupráci v průběhu zpracování této diplomové práce a za vysoce profesionální přístup, který mi umožnil další osobní rozvoj a poznání.

Anotace

Předložená diplomová práce se zabývá problematikou moderních elektronických komunikačních médií a jejich vlivem na organismus člověka. Zkoumá účel a časový fond, který věnují lidé rozdílného věku mobilním zařízením s cílem ověřit jejich vliv na celkovou výkonnost a duševní hygienu u žáků základních škol, studentů středních škol a dospělé populace. Práce dále ověřuje úroveň povědomí o bezpečné elektronické komunikaci a upozorňuje na související rizika.

Klíčová slova

Duševní hygiena, Kyberšikana, Komunikace, Mobilní aplikace, Mobilní zařízení, Sebeřízení, Sociální sítě, Stres, Životní styl

Annotation

This diploma thesis deals with modern electronics communication media and their influence on human organism. It explores the importance and time spent by people of different ages on mobile devices in order to verify their impact on overall performance and mental hygiene among primary school students, secondary school students and the adult population. The work also verifies the level of awareness of secure electronic communication and highlights the associated risks.

Keywords

Cyberbullying, Communication, Lifestyle, Mobile aplikations, Mobile devices, Self-management, Social networks, Stress, The mental Hygiene

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST	10
1 DUŠEVNÍ HYGIENA	10
1.1 Rizikové faktory vedoucí k duševním poruchám	15
1.1.1 Duševní poruchy.....	17
1.2 Zásady duševní hygieny	20
2 MOBILNÍ APLIKACE A SOCIÁLNÍ SÍTĚ	23
2.1 Rizika spojená s užíváním mobilních aplikací	25
2.2 Rizika spojená s užíváním sociálních sítí.....	28
2.2.1 Desatero bezpečného užívání sociální sítě.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST	33
3 VYMEZENÍ CÍLŮ A FORMULACE HYPOTÉZ VÝZKUMU	34
3.1 Specifikace zkoumaných skupin respondentů.....	40
3.2 Strategie získání dat	41
3.2.1 Sestavení a rozložení otázek dotazníku.....	42
3.3 Předvýzkum.....	43
4 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	46
4.1 Celkový počet získaných dotazníků	46
4.2 Analýza dat jednotlivých účelových skupin.....	48
4.2.1 Systém vyhodnocení dat.....	48
4.2.2 Účelová skupina první: Žáci základních škol.....	49
4.2.3 Účelová skupina druhá: Studenti středních škol.....	54
4.2.4 Účelová skupina třetí: Dospělí – pracující	59
5 SYNTÉZA SOUHRNNÝCH DAT ÚČELOVÝCH SKUPIN	65
ZÁVĚR.....	68
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	72
SEZNAM ZKRATEK.....	75
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	76
SEZNAM PŘÍLOH.....	77

ÚVOD

Vývoj člověka je nezastavitelný a trvalý proces, který je limitovaný pouze samostatnou lidskou odvahou, zvědavostí a představivostí. Na začátku byl oheň, poté světlo, z animálních zvuků se stávala první slova, která dala vzniknout řeči a následně prvním organizovaným společenstvím, klanům, později národům. S vývojem pro člověka postupně získával svět nový rozměr, který již nekončil dvorkem vlastního domu a placatým horizontem, ale díky vytrvalé lidské činnostem se postupně začal zakulacovat až do tvaru dokonalé koule, která však v současnosti již také začíná být nedostačující. Pohledy lidí překročily zemskou atmosféru a nekonečnost vesmíru se zdá dnes být jen jako další výzvou v pořadí. Tento vývoj lidského myšlení a vzdělanosti z pohledu člověka v „civilizovaném“ světě odklonil jeho priority od základních otázek přežívání směrem k prožívání delšího a pohodlnějšího života. Moderní technologie v současnosti umožňují jeho okamžitou a nepřetržitou dosažitelnost v celosvětovém měřítku, kdy jediným omezením bývá kvalita signálu a pokrytí požadované oblasti dostatečným internetovým připojením. Tento technologický rozvoj a propojení světa však nezrychlil jen proces přenosu informací, ale také celkové tempo lidského života.

Současný „moderní“ člověk je již od útlého dětství každý den vystaven nekonečnému objemu dat a informacím, ve kterých se může bez hlubších znalostí snadno ztratit. Každý jedinec je cílem nadnárodních obchodních společností, které se za účelem maximalizace svých zisků snaží pomocí cílených reklamních kampaní nastavovat životní trendy a není neobvyklé, že se při nedodržování těchto účelově nastavených standardů snadno stane z „moderního“ člověka „nemoderní“ a zákonitě tedy cílem svých vrstevníků. Mobilní telefony a jejich aplikace dnes provázejí „moderního“ člověka na každém jeho kroku. Organizují mu čas, připomínají úkoly, hlídají jeho jídelníček, zdravý pohyb, dech i srdeční tep. Dále poskytují zábavu a přímou komunikaci s jednotlivci či kamarády ve skupině. Celkově dokumentují a zaznamenávají veškeré osobní informace, včetně jeho jedinečných identifikačních znaků, které jednotlivci s vědomým či nevědomým souhlasem o sobě den co den vypouštějí do virtuálního prostředí bez hlubšího povědomí kam, komu, nebo kdo je pro jaký účel využívá a používá. *„Každá nová technologie skrývá paradox. Může lidský život obohatit a může ho také proměnit v peklo“¹.*

¹ ROGERS, V., *Kyberšikana*, 1. vyd. – Praha: Portál, 2011, str. 7, ISBN 978-80-7367—984-2

Cílem této diplomové práce je zjistit aktuální časový fond při užívání mobilních zařízení (včetně mobilních aplikací) u dětí, mládeže i dospělých. Roztřídění jednotlivých uživatelů do věkových kategorií s ověřením jejich znalostí o bezpečné elektronické komunikaci a vlivu mobilních aplikací na jejich celkovou výkonnost a duševní hygienu. Celé téma následně zařadit do koncepce celoživotního učení, protože se výhradně netýká jen dětí a mladistvých, o které rodiče pouze pečují a snaží se je kvalitně připravit na veškerá úskalí a nástrahy současného reálného světa. Zásadní otázkou, ale zbývá, zda rodiče nezapomínají na svět virtuální a zda také znají jeho případné nástrahy.

Pro dosažení výše uvedeného cíle byl zvolen postup zpracování diplomové práce, který zahrnuje seznámení se a představení duševní hygieny z pohledu jejího mezioborového přesahu z historického i současného hlediska včetně jejího významu pro člověka v kapitole první teoretické části. Problematika mobilních zařízení, jejich vývoj a aplikace ve virtuálním prostředí tvoří kapitolu druhou. Teoretická část, která také čtenáře seznamuje se souvisejícími rizikovými faktory a jejich důsledky na lidský organismus obsahuje celkem dvě základní tematické kapitoly.

Praktická část je zahájena kapitolou třetí, která se zaměřuje na definování cílů výzkumu včetně sestavení jeho konceptuálního rámce a dále stanovuje metody kvantitativního šetření pro specifické skupiny zkoumaných respondentů, které blíže popisuje. Popis nastaveného systému a výstupy dotazníkového šetření analyzuje kapitola čtvrtá, jejíž dílčí výstupy shrnuje kapitola pátá.

Zjištěné výsledky a vysledované vztahy zkoumaných proměnných v rámci stanoveného cíle a systému šetření jsou uvedeny v závěru této diplomové práce na téma Význam a vliv mobilních zařízení na výkonnost člověka a jeho duševní hygienu, kterou obsahově v souhrnu tvoří pět kapitol.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

Úvodem bylo zmíněno, že současný „moderní“ člověk je vystaven systematickému tlaku svého okolí a nepřetržitému toku informací, které musí neustále filtrovat a vstřebávat. S globalizací světa se na jednotlivce neustále kladou vyšší požadavky, které mají vliv na jeho životní tempo, úroveň znalostí a dovedností včetně jeho flexibility. S vidinou dosažení vyšších příjmů a ekonomických cílů si lidé musejí začít upravovat svůj biorytmus, a to například z důvodu časových posunů při on-line video jednáních s klienty a obchodními partnery z opačné polokoule, tak aby uspokojili požadavky a závazky své, nebo svých nadřízených. Vyšší příjmy umožňují dosažení nastavených vyšších životních standardů, a to prostřednictvím rychlé pomoci bankovních a stále častěji nebankovních domů ve formě poskytovaných hypotečních, leasingových, nebo účelově neúčelových úvěrů a jejich pravidelné splácení zase nutí lidi k navyšování si úkolů, nebo přibírání si dalších zaměstnání. Tato tendence zrychlování s honbou za dosažením lepších výsledků také ovlivňuje studentské obsahy učiv a jejich studijní plány se na všech stupních vzdělávacího systému úměrně rozšiřují s vývojem poznání světa a příchodem nových technologií. To, co bylo standardem minulého dne, tak již nutně nemusí dostačovat a vyhovovat požadavkům dneška. Vše výše uvedené však přináší nepřetržitý tlak na lidský organismus, který má v souladu s rozvojovými požadavky společnosti zcela zásadní vliv na celkové zdraví člověka, bez kterého klesá jeho výkonnost a efektivita v „moderním“ světě. Nepřetržitý rozvoj humanitních věd nám však umožňuje neustálou identifikaci nových podnětů a vlivů na člověka v pracovním prostředí, definovat nové postupy s ohledem na stávající civilizační hrozby a jejich prevenci. Výzkumy jsou často pod nemalou finanční záštitou již zmíněných bohatých obchodních nadnárodních společností, které zaměřují priority a směry jednotlivých projektů k účelu optimalizace pracovních výkonů svých zaměstnanců a výzkumu dopadů cílených kampaní na vybranou cílovou skupinu populace. Směřují se podle vlastního obchodního účelu na specifické pracovní podmínky a na vliv pracovního prostředí ke vztahu k požadavku na nejvyšší efektivitu v proměnlivosti vývojových cyklů obchodních trhů a v kvalitě poskytovaných služeb. Ptát se můžeme ve smyslu proč a z jakého důvodu tyto organizace vynakládají tyto nemalé finanční prostředky do investic v podobě výše zmíněných výzkumů lidského chování a jejich zaměstnanců? *„Protože lidé uvádějí do pohybu ostatní zdroje a*

*determinují jejich využívání a protože zároveň představují pro organizaci ten nejcennější a v rozvinutých tržních podmínkách zpravidla i nejdražší zdroj, který rozhoduje o prosperitě a konkurenceschopnosti organizace.*²

Obchodní svět prostřednictvím malých rodinných firem, nebo bohatých nadnárodních společností význam a přínos člověka pro úspěch pochopil. Pro své klíčové zaměstnance sestavují ideální individuální pracovní podmínky s dokonalým materiálním zabezpečením v podobě služebních bytů, vozidel, počítačů, mobilních telefonů, tabletů, stravenek, permanentek do sportovních center, bazénů, aquaparků a výčet dalších výhod může pokračovat s ohledem na jedinečnou individualitu člověka až do nekonečna.

Další pojmy důležité pro „moderního“ člověka lze zařadit a znázornit také ve výčtu a to např. jako práce, osobní život, úspěch, efektivita, spokojenost, úspěch v práci, rodina, děti, povýšení, výkon, změna, spokojenost v osobním životě, peníze, vztahy, klid, radost? Termíny, které mohou ohraničovat smysl, nebo směr lidského života, ale při nevhodném časování ho také mohou svazovat a omezovat. Každý termín zvlášť se stává pomyslnou metou a cestu k jejímu dosažení si volí každý člověk sám v návaznosti na vlastní zkušenosti a znalosti průběžně nabývané v jeho předchozích vývojových etapách. Následuje tedy další otázka, a to jestli si uvědomuje člověk jako jedinečná individualita svůj význam pro práci a její vliv na jeho samotný osobní život? *„Lidská společnost zatím navíc nedokázala vybudovat takový systém svého sebeřízení, který by optimalizoval jak zařazení a působení lidí ve sféře práce, tak i podmínky jejich života či jeho způsob. Ať již z pohledu celospolečenského, tak i z hlediska jednotlivých členů, chybí především výchova k odpovědnosti za vlastní život i k odpovědnosti vůči druhým“.*³

Práci a osobní život člověka lze chápat jako pomyslné dva světy, které se navzájem propojují a ovlivňují. Úspěch v jednom přináší člověku radost v druhém a stejně tak i v případě zaváhání, nebo prohry. Úspěšné ženy budují úspěšné podniky a na druhé straně budují dokonalé rodinné zázemí pro své muže a děti. Úspěšní muži budují úspěšné podniky, aby ochránili a zabezpečili dokonalé rodinné zázemí pro svou

² KOUBEK, J., *Řízení lidských zdrojů*, 5. vyd. – Praha: Management press, 2015, str. 13, ISBN 978–80–7261–288–8

³ BEDRNOVÁ, E. a kol., *Duševní hygiena a sebeřízení*, 1. vyd. – Praha: Fortuna, 1999, str. 9, ISBN 80–7168–681–6

ženu a děti. Základní koloběh života, který jak již bylo zmíněno, se točí stále rychleji již od dob vzniku lidské civilizace až do podoby současné turbulentní doby.

Obchodní firmy a společnosti si své talentované zaměstnance snaží zabezpečit a chránit, ale bez zdravého přístupu k práci a k osobnímu životu samotného talentu toto veškeré úsilí kolabuje. Když si sám člověk neumí, nebo nedokáže nastavit správné cíle, přístup ke světu ani sám k sobě, tak se postupně začne vytrácet jeho vlastní osobnost a následně i zdraví. Hlavním nástrojem pro získání i udržení si celkového zdraví člověka je jeho vlastní duševní hygiena a sebeřízení.

„Duševní hygiena se jako předmět studia začíná v rámci vysokoškolského vzdělávání častěji objevovat až v nedávné, historicky poměrně krátké době posledních asi 20 až 30 let tohoto století [Myšlena 60. Léta 20. století, pozn. Autora]. Poznatkové základy, na kterých staví byly vybudovány daleko dříve a mnohé z myšlenek pro duševní hygienu člověka důležitých můžeme spojovat dokonce již se samými počátky vývoje lidské civilizace“⁴. Původním záměrem zkoumání bylo zjištění a označení pouze nepříznivých vlivů, které působí na člověka a postupným vývojem duševní hygieny jako interdisciplinárního oboru se začaly vyhledávat přínosy a postupy život příznivě ovlivňující. Podrobnější vývojový popis předkládá, že „Hygiena jako obor, který vymezuje a uplatňuje pravidla zdravého způsobu života, je spolu s epidemiologií a sociálním lékařstvím základním zdrojem preventivní medicíny. V původní podobě se hygiena zabývala všemi známými činiteli ovlivňujícími tělesné i duševní zdraví a vztahovala se k většině oblastí lidské činnosti a většině stadií vývoje lidského života (hygiena práce, pracovních podmínek a pracovního prostředí, hygiena výživy, hygiena dětí a dorostu, hygiena stárnutí a stáří, duševní hygiena). Toto původní spojení se v důsledku specializace a diferenciací oborů zabývajících se původně hygienickými problémy a v důsledku postupného vzniku a rozvoje nových tendencí v diagnostice, terapii, prevenci, rehabilitaci a resocializaci poruch a nemocí zachovalo především v případě infekčních nemocí. Poznatky a základní témata duševní hygieny, jako je všestranný rozvoj osobnosti, správné uspořádání životosprávy, předcházení nemocem či otázky celkové životní vyrovnanosti a moudrosti, byly již ve starověku a středověku rozvíjeny v rámci filozofie, teologie a medicíny“⁵.

⁴ BEDRNOVÁ, E. a kol., *Duševní hygiena a sebeřízení*, 1. vyd. – Praha: Fortuna, 1999, str. 13, ISBN 80-7168-681-6

⁵ KEBZA, V. *Duševní hygiena* [online] 13.11.2009 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>

Počátkem 20. století psychiatři Adolf Meyer s Cliffordem W. Beersem zavedli pojem duševní hygiena a společně přispěli k rozvoji duševní hygieny ve smyslu občansko-medicínském vnímání. Důsledkem snah Clifforda W. Beerse a jeho ostatních kolegů bylo např. založení Connecticut Society for Mental Health v r. 1908. Uvedená společnost se stala základem mezinárodních společností duševní hygieny, jako následně prvním vzniklému Mezinárodního výboru duševní hygieny a po ukončení druhé světové války následně Světové federaci duševního zdraví.

V Sovětském svazu byl v průběhu 30. až do 50. let 20. století nastaven a dále rozvíjen koncept duševní hygieny na základě principů vyšší nervové činnosti. Duševní hygiena byla tedy převedena na hygienu vyšší nervové činnosti. „Sovětská vědci dokázali, že škodlivé vnější podněty z raného dětství mohou mít negativní vliv na rozvoj psychiky dítěte. Byly studovány patopsychologické a patofyziologické mechanismy a jejich působení v průběhu rozvoje osobnosti“.⁶ Důsledkem bylo, že psychologické pojetí duševní hygieny bylo ve snaze o nastavení důsledné prevence duševních chorob opomíjeno a nahrazováno hledisky výše uvedenými psychopatologickými s patofyziologickými. Tento přístup se změnil až po roce 1956, kdy se začalo v souvislosti začínajících celosvětových společenských změn měnit i vnímání psychologie a její role v životě jedince a společnosti.

V Evropě a Spojených státech amerických došlo k rozvoji duševní hygieny v období po druhé světové válce, kdy se její poznatky začaly využívat v různých oblastech lidského života, jako např. ve školství, výchově, v armádě, průmyslu, v sociální péči, nebo také v partnerském i rodinném životě včetně ve výchovně – vzdělávacím poradenství. Výrazným milníkem rozvoje duševní hygieny bylo v roce 1948 založení Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO) a zvláště Světové federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health – WFMH). Světová federace duševního zdraví stanovila jako hlavní cíle zvýšení povědomí veřejnosti o významu duševního zdraví, podporu duševního zdraví, zvýšení efektivity prevence duševních poruch a posílení péče o duševní zdraví včetně léčby duševních poruch. Světová federace duševního zdraví celkově začala koordinovat celosvětové úsilí o podporu duševního zdraví, včetně pořádání odborných světových kongresů. Počátkem roku 1992 vyhláší WFMH vždy na den 10. října Světový den duševního zdraví (World Mental Health Day).

⁶ MÍČEK, L., *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, str. 10, Signatura: 2-0907.179.

Duševní hygiena není považována a nepředstavuje samostatný vědní obor. Je vnímána jako mezioborová názorová, prováděcí a výzkumná platforma slučující poznatky, činnosti a přístupy pocházející z různých přírodovědných i společenských oborů, obzvláště psychologie, psychiatrie, sociologie, filozofie, pedagogiky, antropologie včetně jejich podoborů jako např. psychoterapie, psychosomatické medicíny, psychologie zdraví, behaviorální medicíny, nebo andragogiky. Základem duševní hygieny lze vnímat její tradiční úsilí ochraňovat, upevňovat i podporovat duševní zdraví zejména u osob duševně zdravých, osob na hranici zdraví a nemoci i nemocným.

„1. Zdravým; většina lidí je duševně zdravá, tj. prosta příznaků duševní nemoci a (větších, případně trvalejších) symptomů duševní nerovnováhy a poruch adaptace. Dodržováním zásad duševní hygieny se jejich zdraví dále upevní a posílí, zkvalitní se jejich životní adaptace.

2. Těm, kdo jsou na hranici zdraví a nemoci; projeví se u nich četnější, stálejší a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Pro tuto skupinu má znalost duševní hygieny a dodržování jejích zásad zvláště velký význam. Umožní jí jednak lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, jednak ukáže cesty ke znovunabytí rovnováhy a k posílení duševního zdraví.

3. Nemocným (tělesně i duševně); pouhá duševní hygiena k léčení obvykle nestačí. Zde je třeba zkušeného lékaře (podle druhu nemocí) psychiatra, neurologa, klinického psychologa či dalšího odborníka. Přesto však dodržování zásad duševní hygieny u lidí nemocných (ať již tělesně, nebo duševně) může někdy zkrátit dobu léčení. Zkušení lékaři praktici nejednou zdůrazňují velký vliv upevnění duševní rovnováhy na úspěšné léčení tělesných nemocí.“⁷

V současnosti se obvykle rozlišuje na širší a užší pojetí duševní hygieny a také na její vnímání zaměřené negativně, nebo pozitivně. Obě vymezení spolu částečně souvisejí a to tak, že v širším vnímání duševní hygieny se vyjadřuje její zaměření na péči o ideální stav a rozvoj duševního zdraví z pohledu jako součásti celkového zdraví člověka. *„Pozitivním pojetím duševní hygieny se myslí pozitivně založená, aktivně vytvářená a podporovaná orientace na hlavní oblasti duševního zdraví a důraz na odpovědnost lidí za stav duševního zdraví. Užší pojetí duševní hygieny je většinou chápáno jako odstranění duševních nemocí ve smyslu jejich primární a terciární*

⁷ MÍČEK, L., *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, str. 13, Signatura: 2-0907.179.

prevence; někdy je duševní hygiena spojována se snižováním či odstraňováním nadměrné psychofyzické zátěže či stresu; toto pojetí vystihuje zaměření duševní hygieny na negativa.⁸

1.1 RIZIKOVÉ FAKTORY VEDOUcí K DUŠEVNÍM PORUCHÁM

Ve vztahu k rizikovým faktorům vedoucím zdravé lidi k duševním poruchám obecně tzv. psycho – sociálním faktorům „odborníci říkají, že všichni máme potenciál k rozvoji problémů v duševním zdraví, bez ohledu na stáří, zda jsme muži nebo ženy, bohatí nebo chudí, nebo do které etnické skupiny patříme. Velká část lidí, kteří již mají duševní poruchu, mají více než jednu.“^{9, 10}

Za základní rizikový faktor a při dlouhotrvajícím působení i startér vzniku duševních poruch lze označit stres ve své negativní podobě v účinku na lidský organismus zvaný distres. Odolnost vůči stresu-distresu je u každého člověka rozdílná a hranice únosnosti jednotlivých podnětů – stresorů jsou nastaveny podle osobních zkušeností a úrovně kvality výchovy jednotlivce. S ohledem na již uvedené a téma práce rozlišujeme základní stresory v interakci pracovního prostředí a osobního života člověka. V rodinném zázemí, nebo osobním soužití může psychickou zátěž vyvolat prosté stěhování, nebo přestavba bytové části, jistě i narušené rodinné, nebo přátelské vztahy, nemoci či dokonce úmrtí blízkých osob. V kombinaci s působením stresorů v pracovním prostředí, (např. zklamání z porady, rychlé pracovní tempo, četnost zadaných úkolů, narušené pracovní vztahy, šikana na pracovišti, stereotypní práce, dlouhé dojíždění či požadavky na časté služební cesty), dostáváme širokou zátěžovou základnu, která při dlouhodobém působení na lidský organismus může vyvolat nežádoucí změny v jeho fyzické, ale zejména psychické stránce.

Dalším rizikovým faktorem, který tvoří pomyslný katalyzátor stresu je únava. V soukromém i pracovním životě jednotlivce se můžeme podle druhu vykonávané

⁸ KEBZA, V. *Duševní hygiena* [online] 13.11.2009 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>

⁹ “Experts say we all have the potential to develop mental health problems, no matter how old we are, whether we are male or female, rich or poor, or which ethnic group we belong to. A large proportion of the people who have a mental disorder have more than one.”

¹⁰ LEGG, J., L., NEWMAN, T. *What is mental health?* [online] 24.8.2017 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#risk-factors>

činnosti setkat s únavou svalovou, nervovou, duševní, nebo smyslovou. „Únava se projevuje dočasnými psychickými a fyziologickými změnami a zhoršením výkonu pracovníka. Obvykle ji charakterizuje snížená pozornost, ospalost, špatná koordinace pohybu, zhoršená ostrost vidění apod. Dlouhodobé překonávání únavy vede k oslabení organismu, a to jak fyzicky, tak psychicky. Může se to projevit ve snížené imunitě organismu nebo člověk může reagovat i na maličkosti popudlivě, agresivně a podrážděně.“¹¹ Při dlouhotrvajícím přehlížení únavy a její signalizace může dojít ke stavu celkového přetížení a vyčerpání lidského organismu.

Rizikovým faktorem ovlivňující rychlost nástupu zmíněného vyčerpání lidského organismu, a tedy i přímou cestou ke stresu je nevyvážená výživová a stravovací stránka člověka. Současný obecný požadavek v zaměstnání na výkon a vysoké pracovní tempo však často představuje riziko odbourání, nebo celkově znemožňuje příjem pravidelné a nutričně vyvážené stravy. Nejrychlejší cestou k odstranění vzniklého nedostatku energie je tedy nahrazení kvalitní stravy různou formou „rychlých“ cukrů a snadno dostupnými litry energetických nápojů a kofeinu. Civilizační zlozvyky dále výše uvedený jídelníček případně doplňují o pravidelnou gramáž nikotinu a za odměnu po pracovním výkonu také i kapkou alkoholu. Toto rizikové chování negativně působí na lidský výkon a přímo ovlivňuje psychiku člověka.

V případě výše zmíněných legálních návykových látek v podobě tabákových výrobků a alkoholu se jedná o celospolečenský problém, protože jen „V ČR kouří zhruba 2 300 000 lidí, z hlediska populace starší 18 let to je 26 %“¹² a „Alkohol je v Evropě nejrozšířenější návykovou látkou. Alkohol je návyková látka, která má velmi komplexní účinky na lidský organismus, které se rozhodně neomezují jen na ovlivnění psychiky nebo chování. Účinky alkoholu na CNS jsou známé, týkají se mozkové kůry (ovlivnění poznávacích schopností, zejména přijímání, uchování a vybavování, resp. využívání informací), mozečku (alkohol ovlivňuje motoriku), hipokampu (alkohol snižuje schopnost zapamatovat si nové informace), mozkového kmene (alkohol zde může ovlivnit řízení dýchání a krevního oběhu). Alkohol také silně působí na mozkový okruh odměny (reward pathway), vyvolává pocity uspokojení, které pak vedou k tendenci opakovat konzumní chování. Postupně se pak v některých případech může rozvinout

¹¹ PAUKNEROVÁ, D. a kol., *Psychologie pro ekonomy a manažery*, 3. vyd. – Praha: Grada, 2012, str. 140, 141, ISBN 978-80-247-3809-3

¹² ANAMNÉZA, *Statistiky kouření*, [online]. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.anamneza.cz/Statistiky-koureni/clanek/78>

závislost na alkoholu, která je závažnou psychiatrickou poruchou. „Alkohol také narušuje spánek a snižuje tak schopnost regenerace organismu“.¹³

1.1.1 DUŠEVNÍ PORUCHY

Důsledkem přehlížení signálů lidského těla a výše uvedených rizikových psycho – sociálních faktorů je u člověka postupný vznik a rozvoj duševních poruch (nebo také shodné používání označení jako nemoci, tedy duševních nemocí).

„Duševní poruchy a poruchy chování jsou charakterizované narušením myšlení, nálady nebo chování, které nezapadá do obvyklých kulturních norem. Jsou vyjádřené různými symptomy, které zpozoruje jedinec sám nebo jeho nejbližší okolí. Mezi tyto symptomy můžou patřit:

- *zdravotní (somatické, fyzické) příznaky jako např. různé typy bolestí (hlavy, svalů, kloubů, útroby, břicha apod.), potíže se spánkem a jiné;*
- *poruchy emocí např. pocity smutku, strach, úzkost nebo naopak nepřiměřená veselost, bujarost, která je silněji vyjádřená nebo neodpovídá situaci;*
- *poruchy myšlení a kognitivních funkcí, kam můžeme zařadit např. zhoršený úsudek, neschopnost jasného myšlení či uvažování, výskyt nepřiměřených až abnormálních myšlenek (např. „všichni po mně jdou“, „všechno je špinavé“, „zamknul jsem byt?“ apod.), které se jedinci vtírají do mysle a nedokáže se jim ubránit; dále potíže s pamětí nebo pozorností apod.;*
- *poruchy chování jako např. agresivní chování, neschopnost vykonávat běžné denní činnosti, nadměrné užívání návykových látek apod.;*
- *poruchy vnímání, např. různé formy zkresleného vnímání či halucinací, při kterých jedinec vidí nebo slyší věci, které ostatní nevnímají“.*¹⁴

¹³ PREVENCE-INFO.CZ, *Popis rizikového chování*, [online] 2010-2018 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/popis-rizikoveho-chovani>

¹⁴ CELOSTNÍMEDICINA.CZ, *Nejčastější duševní poruchy* [online] 23.1.2013 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/nejcastejsi-dusevni-poruchy.htm>

Světová zdravotnická organizace označuje psychické zdraví jako stav duševní pohody tzv. well-being, při které si je jednotlivec schopný uvědomit a uskutečnit své jedinečné možnosti, schopnosti, při kterých se dokáže vypořádat s běžnými stresujícími situacemi, dále je schopen úspěšně a produktivně vykonávat svou osobní činnost i práci. Pouhá nepřítomnost duševní poruchy neznamena a neoznačuje duševní zdraví člověka.

Nejčastěji se vyskytované duševní poruchy:

a) ÚZKOSTNÉ PORUCHY A NEURÓZY

Úzkostné poruchy představují nejrozšířenější skupinu duševních poruch, při kterých postižený trpí strachem nebo úzkostí a u většiny takto postižených osob se projevuje snaha vyhýbat se podnětům, které strach nebo úzkost vyvolávají.

PANICKÁ PORUCHA – projevuje se pocitem náhlé paralýzy, úzkostí, strachem a hrůzou.

FOBIE – Označují strach z konkrétních objektů či situací. Rozlišujeme sociální fobie, které se projevují strachem ve společnosti ostatních lidí, nebo obavami z kritického hodnocení, akrofobie představující strach z výšky nebo hloubky, agorafobie, které označují strach a obavy z otevřených, ale i uzavřených prostorů, nebo i centra koncentrace vyšších počtů lidí, antropofobie – strach z lidí, bacilofobie – strach z bacilů, mikrobů, nebo nákazy. Výčet fobií pokračuje s individualitou člověka a strachy z např. pavouků, z rozhodování, koní, zvířat, z práce, sexu atd.

OBSEDANTNĚ-KOMPULZIVNÍ PORUCHA – vyznačující se nepřetržitými vtíravými myšlenkami tzv. obsesemi, které se objevují náhle a postižený se jim nedokáže ubránit. Projevují se jako nepřetržité pocity, že je všude nepořádek, nebo že zůstaly otevřené vodovodní kohoutky, plyn či dveře domu. Aby člověk tyto myšlenky a tíseň člověk zmínil, tak dochází k nutkavému vykonávání konkrétní činnosti, tedy kompulzi. Kompulze se projevuje např. nekončícím úklidem domu, nebo opakované vrácení se domů za účelem zkontrolovat uzavření vody, plynu, uzamčení dveří apod.

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA – Označuje se také jako Posttraumatický stresový syndrom a je důsledkem prodělané závažné

traumatické události. Tato porucha se objevuje s časovým odstupem a projevuje se opakovaným prožíváním stresové události ve snech, nebo neustále v myšlenkách. Postižený postupně pociťuje emoční tupost v kombinaci s výbuchy vzteku a agrese.

b) PORUCHY EMOCÍ A NÁLADY.

Tyto poruchy se označují jako afektivní a k nejčastějším patří:

DEPRESE, depresivní epizoda – jedná se o závažnou a dlouhotrvající poruchu, při které postižený postupně ztrácí zájem a radost k činnostem, které měl rád. Projevuje se déletrvajícimi a hlubokými pocity smutku, při kterých zažívá zmar, beznaděj a motivaci k životu.

„Deprese se liší od obvyklých změn nálady a krátkodobých emočních reakcí na výzvy v každodenním životě. Obzvláště při dlouhodobém trvání se může stát vážným zdravotním stavem, když postižená osoba stále trpí a špatně funguje v práci nebo ve škole, v rodině a komunitě. Deprese může vést k sebevraždě. Je však velmi důležité mít na paměti toto: deprese je léčitelná“^{15,16}

BIPOLÁRNÍ AFEKTIVNÍ PORUCHA z minulosti známá jako maniodepresivní porucha. Jedná se také o vážnou poruchu, při které postižený zažívá nekontrolovatelné výkyvy nálad, které střídají extrémní nadšení a zápal pro konkrétní činnost s propady do hluboké deprese.

DYSTÝMIE – je označována jako lehčí forma deprese v chronickém stavu. Poruchy nálady se projevují mírnými, ale neustálými pocity smutku, nepohody, ztráty zájmu a poklesem aktivity.

¹⁵ „Depression is different from usual mood changes and short-lived emotional reactions to challenges in everyday life. Especially when long-lasting, it may become a serious health condition when the affected person continues to suffer greatly and function poorly at work or at school and in the family and community. Depression can lead to suicide. However, it is very important to keep this in mind: depression is treatable.“

¹⁶ WORLD HEALTH ORGANIZATION AND COLUMBIA UNIVERSITY, Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression, Geneva, WHO, 2016, s. 7, WHO generic field-trial version 1.0

SCHIZOFRENIE - se projevuje dezintegrací osobnosti, což znamená, že je postižený zmatený, mívá rozporuplné pocity, přehlčení myšlenek, střídavě pociťuje napětí bez zjevné příčiny a naopak i pocity naprosté prázdnoty. Chování schizofrenních osob se dá těžko předvídat.

„Člověk, který onemocní duševní poruchou, mnohdy musí ujít dlouhou cestu, než vyhledá odbornou pomoc a přijme své onemocnění. Uvědomit si a přijmout duševní onemocnění hluboce souvisí s prožitkem naší identity a sebehodnotou. Jedinec, který onemocní, také bojuje se svými vlastními stereotypy, které jsou ve společnosti sdílené. Mezi nejčastější mýty patří, že duševní nemoc je projevem slabé vůle, špatného charakteru, výchovy, lenosti... Když pochopí, že se např. z deprese „nevyspí“, další cestou bývá návštěva psychologa či psychiatra. Někteří lidé navštíví raději psychologa a to z toho důvodu, že hledají nezdravotnické zařízení, protože se bojí návštěvy psychiatra. Nejčastěji se setkáváme s obavami z medikace, nedobrovolné hospitalizace, přidělení diagnózy a stigmatu z ní vyplývající. Hodně nemocných popisuje, že než přijmou své onemocnění, měli pocit, jako by svou nemoc měli napsanou na čele. Někteří z nemocných naopak raději vyhledají psychiatra než psychologa, u kterého hledají rychlou pomoc od obtíží pomocí léků, protože mají obavu z kontaktu s psychologem a nechtějí rozebírat své problémy“.¹⁷

1.2 ZÁSADY DUŠEVNÍ HYGIENY

V předchozích podkapitolách byly zohledněny základní rizikové faktory, které negativně ovlivňují lidský organismus a při dostatečně dlouhém působení s jistotou podporují rozvoj duševních poruch nebo nemocí. O síle vlivu výše uvedených faktorů na konkrétní organismus však rozhoduje člověk sám, a to bez nutnosti pravidelného lékařského zásahu, nebo dohledu. Pomyslný základ tvoří znalost zmíněných rizikových faktorů se schopností jejich identifikace v konkrétních životních situacích jednotlivce a s tím související povědomí o tom, jak s nimi nakládat, protože nelze se jim v reálném životě zcela vyhnout. Vše závěrem musí být podmíněno ochotou a zájmem o vlastní život a životy ostatních.

¹⁷ HODOVALOVÁ, M. *Duševní nemoci a jejich projevy* [online] © Copyright Modré dveře 2016-2020 [cit 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.modredvere.cz/cz/41.dusevni-nemoci-a-jejich-projevy>

Obecně lze termín zásada, nebo zásady definovat jako ustanovení, kterými je třeba se řídit a v souvislosti s duševní hygienou si musí každý člověk sám uvědomit, že hlavním důvodem, proč si pěstovat zásady je jeho vlastní zdraví a život. Dále si v rámci vlastního sebeřízení musí umět každý jednatel vědomě sestavit své osobní ustanovení zahrnující vzorce chování pro rizikové situace, kterými je třeba se řídit, potom „*Měli bychom proto být vždy připraveni reagovat flexibilně a s určitou otužilostí či neochvějností takové situace zvládat. Znamená to, že na to, na co budeme moci, se připravíme dopředu, a to, co nebudeme schopni předvídat či ovlivnit, se podle potřeby (a možností) naučíme buď ignorovat, nebo snášet.*“¹⁸

Skladbu vlastních zásad lze chápat jako východiska a vzorce chování, která se postupně zažívají v osobním přístupu ke své i cizí osobě. Základním stavebním kamenem pro výstavbu lze označit pozitivní přístup k životu a upřednostnění hledání dobrých zkušeností, poznatků či závěrů, protože v opačném případě nás obavy vystavují tlaku a stresu, který generuje zátěž, tedy únavu s následným vlivem na vlastní výkon organismu podle energetického stavu celkové tělesné schránky. Zmíněný přístup je nutno zahrnout i do oblastí komunikace s aplikací v její intrapersonální i interpersonální formě, protože nelze očekávat zdravý a seriózní přístup k ostatním lidem bez stejného přístupu k sobě samému. Pro úspěšný osobní rozvoj jednotlivce je dále velmi podstatná schopnost rozpoznání vlastního chybového jednání, které si každý jednatel musí také umět sám objektivně zanalyzovat a stanovit si změny, nebo postupy, ke kterým bude příště přistupovat jinak. Toto „*sebezpoznavání činí člověka otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a k sebevýchově – odmítat sebezpoznavání nepřimo znamená také odmítat sebevýchovu, jež je nejpozději v adolescenci (a po ní v celém dalším životě) hlavním pramenem pokroku ve vlastním vývoji jedince.*“¹⁹ Důležitou součástí sebezpoznavání je vlastní sebehodnocení, při kterém se za zjištěné chyby jednatelci nebudou přehnaně zatracovat ani jinak dehonestovat. Podstatou je zdravé poučení se z vlastních chyb, protože přístup k vlastní osobě má zásadní vliv na lidskou sebedůvěru, která „*je skutečným základem nejen pro získání důvěry, ale pro úspěšnost jako takovou. Je*

¹⁸ BEDRNOVÁ, E. a kol., *Duševní hygiena a sebeřízení*, 1. vyd. – Praha: Fortuna, 1999, str. 19, ISBN 80-7168-681-6.

¹⁹ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982, str. 13, Signatura: PK-0079.432-82.

*velká šance, že lidé vás budou hodnotit tak, jak se hodnotíte vy sami, protože se podle tohoto sebehodnocení chováte“.*²⁰

Výhodou, ale také možnou nevýhodou dnešní doby může být snadná dostupnost služeb v porovnání s pracovním vytížením a již zmiňovaným trendem nastavovaných vzorů třetí stranou. Bez vyvážené organizace vlastních priorit a časových požadavků v pracovní i osobní sféře hrozí člověku nekontrolovatelný životní dostih, který je ohraničován pouze negativními informacemi ve smyslu nedodržených termínů, pozdních příchodů, nebo odložených událostí. Tento postupně narůstající tlak na lidský organismus snižuje lidskou výkonnost, ovlivňuje vlastní sebehodnocení a dává průchod obavám existenčního charakteru, kdy u člověka začínají převládat strachy o zaměstnání a s tím související obavy o finanční zabezpečení, nebo celkově o bezpečí svých blízkých. Postupy k předcházení neorganizované činnosti v pracovní i osobní sféře, a tedy jako prevenci vzniku stresu zahrnuje duševní hygiena a sebeřízení v podobě postupů a doporučení Time-managementu. *„Řízení času (Time Management) je oblast řízení, která zahrnuje různé metody hospodaření se zdrojem času, který vnímá jako omezující zdroj (času máme všichni stejně). Jedná se o metody, jejichž cílem je získání kontroly nad časem, který člověk nebo organizace tráví na určitých aktivitách či procesech“.*²¹ Time – management zahrnuje *„dokumentační činnosti jako jsou vytváření seznamů, zápisy cílů a využívání kalendářů“*^{22, 23}

Pro aktivní a pozitivní přístup je důležité zdravé tělo, které za využití technické terminologie potřebuje pravidelný provoz, kvalitní palivo i údržbu. Pro zajištění návaznosti na výše uvedenou organizaci vlastních činností dnešní doba přináší pro člověka elektronické pomocníky v podobě mobilních zařízení a nespočet jejich aplikací, které umožňují efektivně plánovat pohyb, stravu, zábavu i nutnou regeneraci organismu. Obliba těchto zařízení neustále narůstá a při správném využití těchto systémů získáváme propojenou organizovanou globální společnost bez hranic, která se motivuje k lepším výsledkům a zítřkům.

²⁰ PLAMÍNEK, J. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*, Argo, 1994, str. 52, ISBN 80-85794-14-4.

²¹ MANAGEMENT MANIA, *Time management* [online] 12.1.2016 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/time-management>

²² „documentation activities such as making lists, writing down goals, and utilizing calendars“

²³ STOILOV, T., *Time Management*, Rijeka-Croatia: InTech, 2012, s. 5, ISBN 978-953-51-0335-6.

2 MOBILNÍ APLIKACE A SOCIÁLNÍ SÍŤ

Mobilní aplikace a sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby, a to z důvodu jejich univerzálního praktického využití a individualizace lidské zábavy i zaměstnání. Základem aplikací v dnešní podobě a sociálních sítím je internet, který vzniknul postupným rozvojem původní vojenské sítě ARPANET v 60. letech minulého století ve Spojených státech amerických. Prvotním účelem pro vznik tzv. „sítě sítí“ byl požadavek na rychlý přenos informací, a to zprvu výhradně pro armádní účely v dobách studené války. Změna nastala počátkem 70. let minulého století, kdy bylo umožněno zapojení do společné sítě i ostatním státním institucím, školám i univerzitám a díky tomuto postupnému procesu došlo k celkovému propojení Spojených států. Univerzity společně pracovaly na základním softwaru, jehož prostřednictvím jejich koncové počítače mohly spolu komunikovat. Historicky první zpráva přes síť ARPANET byla odeslána 29. října 1969 a směřovala z Los Angeles do Stanfordu. Zpráva byla ve znění: „LO“. *Mělo to tedy být celé slovo „LOGIN“, ale software se po odeslání dvou znaků zhroutil. Chyba však byla obratem opravena a komunikace se pak skutečně rozběhla*.²⁴ Hlavním impulzem a k pozdějšímu rozšíření internetu v masovém měřítku a v podobě, jak ji dnes známe, byl vznik služby WWW v doslovném překladu World Wide Web v roce 1990. Vynálezci WWW pocházející z Centra jaderného výzkumu (CERN) v Ženevě byli Tim Berners-Lee a Robert Cailliau.

Paralelně s vývojem internetu na přelomu 60. a 70. let začala společnost Motorola vývoj mobilního telefonu a potřebné infrastruktury k provozu. Společnost představila svůj první funkční prototyp v roce 1973, ve kterém byl také uskutečněn vůbec první hovor v mobilní síti. V roce 1982 byl zahájen vývoj mobilních sítí GSM umožňujících přenosu mobilních dat i hlasu. První chytrý telefon byl představen v roce 1992 společností IBM a toto zařízení bylo schopné mimo zprostředkování telefonického hovoru zobrazit i kalendář, adresář, světový čas, kalkulačku, poznámkový blog, e-mail, přijmout i odeslat fax, první hry a vše zobrazované prostřednictvím dotykové obrazovky. *„Jmenoval se IBM Simon, a i když vážil přes půl kila, uměl na svou dobu*

²⁴ CZ.NIC, *Jak na internet* [online] © 2020 CZ.NIC [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1205/historie-internetu/>

celkem dost věcí“.²⁵ Mobilní připojení k internetu přes sítě typu GSM umožnilo celkový rozvoj chytrých telefonů a mobilních aplikací do dnešní podoby a změnilo životní styl i pracovní návyky mnoha lidí. Současné mobilní aplikace běžně pracující v nepřetržitém připojení k internetu dnes umožňují přesné určení polohy pomocí GPS, okamžité vyhledávání služeb či zařízení jako například nejbližších restaurací, kaváren, bankomatů, nebo plánování tras ke konkrétním obchodům či jiným cílům. Zařízení dále běžně umožňují synchronizování osobních kalendářů, seskupování zpráv, nebo posledních novinek ze sociálních sítí. Vše dostupné v jednom malém osobním zařízení, které má člověk vždy po ruce a kterému budoucí vývoj předpovídá zrychlování v nabízených službách současně se zmenšováním osobních rozměrů zařízení s možnou vestavbou projekce obrazu přímo do zorného pole uživatele.

Nepřetržité připojení k internetu dále mimo výše uvedených výhod mobilních aplikací dalo vzniknout tzv. Sociálním sítím. „Sociální síť (z angl. social network nebo community network) v rámci pojmů virtuálního světa můžeme definovat jako online službu, která na základě registrace umožní vytvořit profil uživatele, pod kterým lze tuto službu využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, videa atd. s dalšími registrovanými uživateli. Sociální sítě jsou v současné době velice často diskutovaným tématem a jsou označovány za celosvětový fenomén. Tvrzení o fenoménu není nikterak přehnané, neboť se plně naplňují prognózy, které předpovídaly nárůst uživatelů sociálních sítí z 0,97 miliardy v roce 2010 na neuvěřitelných 2,5 miliardy uživatelů v roce 2018 – pokud budeme brát v úvahu fakt, že počet lidí na planetě Zemi je 7,2 miliardy, jedná se o více jak třetinu celé zemské populace“.²⁶

Internet v jakékoliv přístupné formě se stal běžnou součástí lidského života a jeho základním účelem je jeho usnadňování a propojování. „Síť sítí“ nemá jasně definovaná a ohraničená pravidla užívání a mimo totalitních režimů není tok informací nijak usměrňován, nebo cenzurován. Tento bezbariérový přístup přenáší morální odpovědnost za vkládané obsahy a chování se ve virtuálním prostředí internetu výhradně na jeho uživatele, které lze jako v běžném skutečném životě rozlišovat na padouchy a hrdiny.

²⁵ G.CZ, *První smartphone na světě* [online] 23.11.2019 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://g.cz/prvni-smartphone-na-svete-predbehl-svou-dobu-a-neuspel-ibm-simon-mel-jiz-v-roce-1992-dotykovy-displej>

²⁶ INTERNETEM BEZPEČNĚ, *Sociální sítě* [online] © 2018 INTERNETEM BEZPEČNĚ [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

2.1 RIZIKA SPOJENÁ S UŽÍVÁNÍM MOBILNÍCH APLIKACÍ

Vývoj mobilních zařízení přinesl do kapes jednotlivců výkonné přístroje, které jsou schopné svým výkonem a grafickou vospělostí plně konkurovat herním konzolám a osobním počítačům. V celkovém segmentu herního průmyslu se jen v České republice na vývoji pro mobilní platformy hraní v současnosti zaměřuje více než polovina vývojových firem a grafických studií, které upřednostňují digitální distribuci svých herních aplikací před užíváním externích nosičů v podobě CD, DVD apod. Tento rychle se rozrůstající herní trh, který je úzce propojený s reklamou a ostatní marketingovou činností umožňuje prostřednictvím mobilních telefonů platícím uživatelům 24 hodinový přístup ke svým produktům. Mobilní aplikace jsou svým charakterem koncipované ke zdokonalování virtuálních idolů, nebo k zisku nových herních úrovní, které umožní hráčům v určeném časovém horizontu osobní virtuální zdokonalení, nebo rozvoj. Úspěšnost hráče v herní aplikaci je přímo vázán na tento uvedený osobní virtuální rozvoj, který lze urychlit pomocí nákupů reálnou měnou v hodnotách aktuálního kurzovního lístku uskutečněných prostřednictvím okamžitých on-line plateb.

Hráč je tedy přímo vedený a motivovaný k platbám za virtuální úspěch, který při nezralém přístupu může způsobit, že *„V určité chvíli přestane být hraní počítačových her, surfování na internetu nebo permanentní přítomnost na sociálních sítích pouhou zálibou. Závislost na internetu, který odborně nazýváme netolismus, začíná postupně rozkládat psychickou pohodu, odolnost i sociální život postiženého jedince. Ačkoliv se jedná o poměrně novou závislost, existují pro vznik závislosti na počítačových hrách, závislosti na mobilech a závislosti na dalších elektronických médiích celkem jednoznačná diagnostická kritéria. Závislost na alkoholu je podobná závislosti na počítačových hrách. Říká se, že závislost není spravedlivá. Závislost na alkoholu nesouvisí primárně s množstvím alkoholických nápojů, které konzumujeme. Množství vypitého alkoholu samozřejmě hraje při vzniku alkoholismu velmi důležitou roli, nikoliv však jedinou a primární. Tak se stává, že člověk, který podle svědectví pije celoživotně „první ligu“, svoji závislost nakonec zvládne. Citlivější jedinec, který zapíjí například rozchod s partnerem, a pije co do množství daleko méně, nakonec závislosti podlehne. Podobné je to i u závislosti na počítačových hrách a internetu. Samozřejmě, že prvním ukazatelem závislosti je počet hodin, který dotyčný u počítače (mobilu, notebooku) stráví. Zároveň však platí, že ne každý, kdo tráví nadprůměrné množství času surfováním po internetu či hraním počítačových her, musí trpět netolismem – závislostí*

na internetu“.²⁷ V případě, že hraní počítačových her, surfování po internetu včetně přítomnosti na sociálních sítích je jednotlivcem - uživatelem vnímáno jako hlavní zdroj sebeuspokojení, realizace, prostředku k získání adrenalinu, společenského uznání, nebo moci, tak přestane plnit formu zábavné relaxace a začíná se stávat rizikovým jednáním s hrozbou vzniku výše uvedené závislosti.

Mezi základní symptomy netolismu patří:

- Stále se zvyšující počet hodin, které dítě či jedinec tráví u počítače.
- Zanedbávání dřívějších oblíbených koníčků, sportovních aktivit i kamarádských kontaktů vztahů mimo herní zónu.
- Postupně se objevující poruchy spánku, bolesti hlavy i zad.
- Snižující se schopnost koncentrace, pozornosti a kapacity krátkodobé paměti a tím související zhoršený školní prospěch.
- Osobnostní změny, které se projevují náhlými výkyvy nálad s výraznými emočními propady, nebo přetrvávající psychickou nestabilitou v podobě záchvatů agresivity při znemožnění přístupu k počítačové hře, nebo internetové síti.

Dalším nemalým rizikem při užívání mobilních aplikací pro chytré telefony a tablety je unik osobních informací do virtuálního prostředí. Tento únik může být cílenou činností vývojářů k záměrnému mapování, stopování, nebo i sledování uživatelů za účelem osobních, nebo marketingových zisků. Nástrojem tohoto počínání jsou aplikace, které nejsou nabízené z garantovaných zdrojů, nebo nabízené upravené originální aplikace umožňující zcela zjevně nadstandardní služby zdarma.

Jedna cesta k úniku osobních citlivých informací vede prostřednictvím udělování požadovaných oprávnění k přístupu jednotlivým výše uvedeným aplikacím v mobilním zařízení. Uživatel si před samotnou instalací neověří požadovaný rozsah a svým souhlasem umožní potvrzený vstup do vlastního zařízení a tedy i soukromí. Tímto

²⁷ ADICARE, *Závislost na internetu a počítačových hrách* [online] 28.6.2019 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/lecba-zavislosti-na-alkoholu/zavislost-na-internetu-a-pocitacovych-hrach/>

potvrzením umožní vstup prostřednictvím například bezvýznamné herní aplikace třetí osobě ke svým kontaktům, osobním zprávám a hovorům, nebo kompletní fotogalerii. Druhou cestu představuje samotné stahování aplikací z nedůvěryhodných zdrojů do osobního zařízení, kdy si uživatel společně s aplikací instaluje do svého mobilního telefonu, nebo počítače další škodlivý podvodný program.

Příklady nejčastěji užívaných podvodných programů a jejich účel:

- **PHISHING** – Předstírání jiné identity nejčastěji v podobě požadavků, upozornění, nebo výzev různých společností zejména z bankovního sektoru a to za účelem získání osobních informací a přístupu k platebním údajům či šíření dalších virů.
- **PŘESMĚROVÁNÍ DOMÉN** – Způsob, kterým se nejčastěji realizuje phishing a útoky podobného charakteru. Uživatel je automaticky přesměrován na nežádoucí, nebo falešný web.
- **ČERV** – Představuje autonomní program, který vytváří své vlastní kopie za účelem rozesílání a rozmnožování se do dalších počítačových sítí nebo systémů, kde plní hlavní úkol, pro který byl stvořen a naprogramován.
- **VIRUS** – Obecné označení programu, který je schopný samostatného přenosu sám poškodit hostitelský počítač.
- **SCAM** – Podvodný e-mail, který obsahuje nejčastěji žádost o finanční podporu, nebo lživé informace např. k výhře v loterii a jiných soutěžích s podmínkou k vyplacení výhry až po uhrazení zálohy. Hlavním účelem je zisk finančních prostředků v podobě požadovaných plateb předem.
- **SPAM** – Nežádoucí reklamní e-mail, nebo jiné nevyžádané sdělení šířené internetem.
- **ODPOSLECH** – Program, který je schopen zpřístupnit ovladač mikrofону třetí straně, která může touto cestou odposlouchávat komunikaci uživatele včetně zvuků na pozadí a v okolí mobilního zařízení.

2.2 RIZIKA SPOJENÁ S UŽÍVÁNÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Hlavní účel, který plní a pro který byly sociální sítě navrženy je sdělování a sdílení osobních údajů, fotografií, vlastních názorů, sociálních stavů tzv. statutů, zážitků a dalších různorodých informací mezi přáteli, nebo lidmi obecně. Toto zveřejňování a umísťování informací do virtuálního světa je však nevratný proces, který již nejde vzít samotným uživatelem zpět, a proto je velmi důležité, aby jednotliví uživatelé vhodně volili a dobře rozmýšleli, co o sobě a svém soukromí na sociálních sítích zveřejní. Jedním z několika důvodů je riziko odcizení, nebo zneužití virtuální identity, tedy uživatelského elektronického profilu na sociálních sítích, které podle vlastního druhu a účelu aplikace mohou zahrnovat i kompletní fotogalerii s popisem včetně soukromé korespondence blízkých osob. Tyto osobní údaje a fotografie tvoří v nesprávných rukou nástroje, které jsou využitelné pro páchání trestné činnosti v reálném světě v podobě cílených loupeží, nebo jiného neoprávněného užívání soukromým majetkem oběti.

Velmi výrazným rizikem sociálních sítích je **kyberšikana**. *„Kyberšikana není samostatnou entitou, tedy šikanou sama pro sebe, ale jedná se pouze o jednu z forem šikany“*. V tradičním pojetí šikana představuje veškeré chování se záměrem opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat jiného člověka, nebo případně skupinu lidí. *„Podstata a řada mechanismů jsou u kyberšikany a tradiční (nepřímé) šikany společné. Obě formy se dějí záměrně, opakovaně, zahrnují psychické násilí včetně symbolické agrese. Spojuje je i to, že nepůsobí šrámy, modřiny, neteče při nich krev. Způsobují psychická traumata, rány, které nejsou vidět. Tato zranění bývají hluboká a obtížně léčitelná. Rozleptávají identitu člověka, dotyčný se cítí ponížený, bezvýznamný. Prožívá nejen virtuální, ale i skutečnou exkomunikaci ze společenství, kam patří“*.²⁸

Hlavní nástroje kyberšikany tvoří:

- Pomluvy a lži šířené na sociálních sítích, nebo formou textových zpráv za účelem poškození vztahů, nebo pověsti konkrétní osoby (tzv. **Pomlouvání**, ang. Denigration).

²⁸ ROGERS, V., Kyberšikana, 1. vyd. – Praha: Portál, 2011, ISBN 978-80-7367—984-2

- Opakované a zesměšňující, nebo ponižující obtěžování, které zahrnuje výhrůžky a zastrašování jiných konkrétních osob (tzv. **Kyberpronásledování**, ang. Cyberstalking).
- Vulgární internetové diskuse zahrnující nadávky a vyhrožování prostřednictvím sociálních sítí (tzv. **Nářez**, ang. Flaming).
- Zveřejňování citlivých cizích tajemství, nebo fotografií jiných uživatelů sociálních sítí (tzv. **Prozrazení**, ang. Outing).

Největším a nejohroživějším nástrojem kyberšikany je, že je schopná pronásledovat svou oběť bez ohledu na to, zda se jedná o školní prostředí, nebo pomyslné bezpečí domova oběti. Působí nepřetržitě, v jakýchkoliv podmínkách a vždy s maximální účinností, která je zaručena rozsáhlým virtuálním publikem. *„Rodiče, kteří jsou přesvědčení, že dohled je nejlepší způsob, jak zajistit svým dětem bezpečí, často sledují online aktivity svých dětí, nebo jim koukají přes rameno, aby viděli co sdílejí... Při tomto dohledu rodiče často zaznamenají různé kruté a nenávistné projevy, ne vždy ale dokážou odlišit jízlivý komentář zveřejněný v žertu od záměrně zraňujícího zásahu“.*²⁹

Dalším často propojeným a s kyberšikanou souvisejícím rizikovým chováním je internetové sexuální obtěžování tzv. **Sexting**, který tvoří další rizikový faktor zejména na sociálních sítích.

*„Slovo sexting je spojení slov sex a textování a znamená posílání textového, fotografického, audio a video obsahu se sexuálním podtextem prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. Takový obsah, zasílaný převážně v rámci milostného vztahu, je zejména po jeho ukončení zneužit k poškození druhé strany jeho zveřejněním nebo výhrůžkou jeho zveřejnění. Sexting, v němž figurují nezletilé a mladistvé osoby, může být z právního hlediska kvalifikován i jako trestný čin.“*³⁰ Uvedenou tematikou se detailně zabývá dokumentární film z roku 2020 nazvaný V síti. Ve jmenovaném filmu *„Tři dospělé herečky s dětskými rysy se vydávají na sociální síť,*

²⁹ BOYDOVÁ, D, *Je to složitější, Sociální život teenagerů na sociálních sítích*, Praha: Akropolis, 2017, str. 163, 164, ISBN 978-80-7470-165-8.

³⁰ INTERNETEM BEZPEČNĚ, *Sociální síť* [online] © 2018 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/sexting/>

aby v přímém přenosu prožily zkušenost dvanáctiletých dívek online. Ve věrných kopiích dětských pokojů chatují a skypují s muži, kteří je na netu aktivně vyhledali a oslovili. Drtivá většina těchto mužů požaduje sex přes webkameru, posílá fotky svých penisů a odkazy na porno. Děti jsou dokonce vystaveny vydírání. Dokumentární film Barbory Chalupové a Víta Klusáka vypráví strhující drama tří hrdinek alias „dvanáctiletých dívek“, pro které se účast na experimentu, od castingu až po osobní schůzky s predátory pod dozorem ochranky, stává zásadní životní zkušeností“.³¹

Za neméně závažné rizikové faktory lze označit cílené pronásledování uživatelů sociálních sítí. Toto chování se projevuje ve dvou podobách.

V prvním případě se jedná o tzv. **Kybergrooming**, kdy se pachatel pomocí zveřejňovaných osobních informací samotnou obětí snaží o navázání a vybudování si s ní blízkého vztahu se záměrem jejího vylákání k osobnímu setkání a jejího dalšího zneužití na místě.

Druhá forma cíleného pronásledování se nazývá **Kyberstalking**. Zde útočník využívá dostupné technologie k dlouhodobému a opakovanému sledování a kontaktování vybrané oběti s postupným stupňováním svých útoků. Cílem virtuálních stalkerů je vyvolat tímto pronásledováním u své oběti pocit nejistoty a strachu o své soukromí, nebo život svůj a jejich blízkých. Tento aktuální problém má vzrůstající tendenci, a to z důvodu, že i po případném rozpadu partnerství, nebo manželství dvou osob z jakýchkoliv důvodů sociální sítě umožňují další dohled, sledování a pronásledování bývalých partnerů.

Tento uvedený trend se řeší pomocí zvyšování informovanosti o problematice, kdy se na odborných internetových stránkách otevřeně vysvětlují široké veřejnosti a také potencionálním virtuálním stalkerům negativní dopady předmětného jednání, protože „kromě běžných úrovní zvědavosti je kybernetické pronásledování jistou formou sebepoškozování“.^{32, 33}

³¹ ČSFD, *V síti* [online] © 2001-2020 [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/720753-v-siti/prehled/>

³² „Beyond normal levels of curiosity, cyber-stalking is a form of self-torture“.

³³ MEDIUM, *How to Stop Online Stalking Your Ex* [online] 11.5.2017 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://medium.com/on-the-couch/how-to-stop-online-stalking-your-ex-8b63ed4d63c7>

2.2.1 DESATERO BEZPEČNÉHO UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Virtuální prostředí vyžaduje zodpovědný přístup všech osob, které do něho vstupují a požadavek opatrného a obezřetného počínání je zde nutností. V porovnání s dopravou se jedná o stejně rizikové prostředí, které může při neopatrném jednání člověku způsobit nemalé materiální škody, psychická traumata či smrt. S touto problematikou jsou seznamovány již děti v předškolním věku, kdy jim jsou popisovány hrozby dopravních prostředků s důrazem na opatrnost a povinnost zastavení se u přechodu pro chodce. Tyto získané vědomosti jsou dále organizovaně rozvíjeny v rámci dopravní výchovy na základních školách. Zde žáci získávají celkový přehled, učí se správnou terminologií a osvojují si dopravní pravidla, která jim umožní získat průkaz cyklisty a stát se certifikovaným účastníkem dopravního provozu. Virtuální provoz zatím pevně nastavené pravidlo pravé ruky nemá. Internet umožňující přístup na sociální sítě a hraní online her je převážně vnímán jako nástroj určený k zábavě. Je to prostor, kam rodiče běžně posílají své děti bez dozoru, bez pocitu hrozícího nebezpečí a bez potřeby držet je za ruku.

Internet celkově propojil svět a jeho další rozvoj v mobilní platformě zprostředkoval a zpřístupnil virtuální služby uživatelům v nepřetržitém režimu dvacet čtyři hodin denně. Tento lidský a technický pokrok odboural požadavek statického připojení k nepřenositelnému objemnému zařízení a dal člověku možnost pohybu včetně schopnosti řešit v pohybu. Řešit lze tedy pracovní úkoly, úřední povinnosti, plnohodnotně studovat i bavit se. Nepřeberné množství mobilních aplikací zprostředkovává člověku zábavu ve všech dostupných formách od hudby přes hry až k individuálním zálibám vyhraněných jednotlivců. Sociální sítě včetně komunikačních i herních aplikací celkově propojily svět a zažitý systém umožňující užívat při komunikaci anonymní status, nebo virtuální přezdívku tzv. NICK („*Nickname - anglicky "přezdívka"*). *Slovo nickname se často označuje uživatelské jméno, které uživatel používá v diskusních fórech, při instant messanguingu či při hraní online počítačových her. V hovorové podobě se toto slovo zkracuje jen na "nick"*³⁴ zjednodušuje komunikaci introvertům v reálném životě bez ostychu publikovat a prezentovat vlastní názory v tom

³⁴ ITSLOVNIK.cz, *Nickname*, [online] © 2008-2020 [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/nickname>

virtuálním. Tuto zmíněnou anonymitu však lze zařadit i mezi zápory předmětného lidského pokroku, který byl od samého začátku konstruován jako sebe-regulační bez stanoveného ústředního kontrolního orgánu co by nastavoval a vymáhal pravidla.

V tomto prostředí se však musí také dodržovat určitá pravidla, která jsou nejčastěji distribuována právě prostřednictvím internetu ve formě osvědčených návodů a doporučení vycházejících z předchozích špatných zkušeností. Tento virtuální prostor bez pravidel s ohledem na jeho krátkou desetiletou vývojovou historii lze tedy v současnosti připodobnit k prostředí divokého západu 19. století, kdy se také první pionýři při jeho osídlování bez bližších informací potýkali s neznámou krajinou a nepřetržitou hrozbou útoků anonymních desperádů.

Doporučované „**Desatero bezpečného užívání sociální sítě:**

1. *Přečtěte si podmínky užívání sociální sítě před registrací a zjistěte, jak bude nakládáno s Vašimi osobními údaji ze strany provozovatele (zda nebudou poskytovány třetím stranám).*
2. *Čím méně toho o sobě při registraci vyplníte, tím je menší riziko, že se vám něco stane.*
3. *Naučte se nastavovat různá práva svým přátelům – např. svým spolupracovníkům nastavte nižší než členům rodiny.*
4. *Nesdílejte své intimní fotografie. Mohou být zneužity.*
5. *Nesdílejte komentáře ani statusy, které mohou být použity proti vám – např. pomlouvat nadřízeného v pracovní době.*
6. *Pokud pojedete na delší dobu mimo své obydlí, nesdílejte tuto skutečnost, leda až po návratu.*
7. *Zapněte kontrolu obsahu a příspěvků, kde jste označení.*
8. *Neposkytujte hrám a dalším aplikacím obsaženým v sociálních sítích své osobní údaje – např. informace o poloze nebo seznam přátel.*
9. *Pravidelně v nastavení zabezpečení kontrolujte, na jakém zařízení jste přihlášení – zda jste se někde (např. ve škole nebo v práci) nezapomněli odhlásit.*
10. *Potvrzujte přátelství pouze osobám, které znáte.*
11. *Cokoliv vložíte na sociální síť, již zpravidla nelze vymazat!“* ³⁵

³⁵ INTERNETEM BEZPEČNĚ, *Sociální sítě* [online] © 2018 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

PRAKTICKÁ ČÁST

Teoretická část úvodem souhrnně upozornila na stále se zvyšující rychlost současné lidské společnosti včetně souvisejících kladů a záporů. Nejvýraznějším uvedeným kladem, který jistě lze označit za hlavní faktor výše zmíněného zrychlování lidské společnosti byla její další vývojová etapa v podobě rozvoje elektrotechnických zařízení, která dala vzniknout globální datové síti známé jako internet. Díky internetovému rozsahu získali jednotlivci do té doby nepředstavitelnou možnost, a hlavně schopnost přímo kontaktovat jiné uživatele, nebo skupiny uživatelů pohybujících se ve virtuálním prostředí kdekoliv na světě bez nutnosti překonávání bariér v podobě státních hranic, nebo vzdáleností a komunikovat s nimi přímo v reálném čase s okamžitou zpětnou vazbou. Člověk jako samostatná osobnost tedy získal tímto objevem dříve nevídanou možnost k šíření vlastních obsahů a názorů v masovém rozsahu globálního měřítká bez nutnosti opuštění vlastní komfortní zóny a zátiší vlastní pracovny. V souvislosti s uvedeným je nutno podotknout, že mimo států s totalitním zřízením, kde jsou internetové služby omezovány a cenzurovány tuto schopnost získal jakýkoliv uživatel bez ohledu na jeho kvalifikaci, stupeň vzdělání, osobní motivaci či ambice pro vyjadřování se k určitým tématům otevřeně a veřejně.

Neméně důležitá součást teoretické části se věnuje duševnímu zdraví člověka, který v současnosti ruku v ruce s výše uvedeným technickým pokrokem zpracovává stále nové a obsahově náročnější podněty z veškerých oblastí lidského úsilí a jeho činností. Přehledně jsou také uvedeny související rizikové faktory, kterým se v průběhu současného běžného života člověk nemůže vyhnout, ale při svém dlouhotrvajícím působení mohou přivést zdravého člověka až k rozvoji psychických nemocí jejichž popis je také přiložen. Zde je dále zohledněn význam prevence v podobě duševní hygieny a schopnosti vlastního sebeřízení člověka v uvedené oblasti. V souhrnu jednotlivých podkapitol teoretické části lze s určitostí označit mobilní zařízení a jejich aplikace v konkrétních podmínkách jako zdroj zátěže pro lidský organismus, který při rizikovém užívání s jistotou vede ke vzniku závislostí a duševních nemocí.

Podmínky a požadavky pro správný chod lidského těla jsou tedy přímo ovlivněny četností a rozsahem využívání mobilních zařízení a jejich aplikací, které můžou v souvislosti s nadměrným rizikovým užíváním zásadně ovlivňovat lidský biorytmus a celkovou životosprávu člověka.

3 VYMEZENÍ CÍLŮ A FORMULACE HYPOTÉZ VÝZKUMU

Největší vývojový rozmach mobilních aplikací a sociálních sítí je zaznamenán v rozmezí let 2010 až 2018 (viz strana 23). Z pohledu současných dospělých čtyřicetiletých osob začal tento vývojový rozmach nové technologie v jejich třiceti letech, tedy v období již běžně mimo školní lavice a vzdělávací systém obecně. Současného studenta středních škol zasáhnul začátek tohoto technického zázraku v lavicích prvního stupně základních škol a současní žáci do čtvrtých tříd základních škol již osobně zmíněný technický milník ani nezaznamenali. S ohledem na uvedené krátké vývojové období, ve kterém se mimo rozvoje po technologické stránce utvářel i společenský přístup a povědomí o nové službě tvoří tematickou oblast tohoto výzkumu znalost a vliv zmíněných mobilních zařízení na organismus člověka v současné populaci. Základní téma šetření se vymezuje na zjištění hlavního účelu, přiřádanému významu mobilním zařízením a zjištění průměrného denního časového fondu při jejich užívání s porovnáním vzájemných vztahů mezi respondenty.

V souladu s vymezenou oblastí a tématem výzkumu jsou následně níže stanoveny návrhy cílů výzkumu, které jsou zpracovány podle metodiky Keith F. PUNCHE v rozsahu uvedených pořadových čísel 1-5 a 7³⁶, které jsou dále v syntéze s metodikou Petera GAVORY přeformulovány do hypotéz v pořadovém čísle 6 v rámci níže uvedeného obecného konceptuálního rámce:

1. Navrhnout jasně vymezené cíle (C) šetření.
2. Navrhnout obecné výzkumné otázky (O) na základě cílů.
3. Navrhnout specifické výzkumné otázky (S) na základě obecných výzkumných otázek.
4. Zajistit, aby každá výzkumná otázka vyhovovala empirickému kritériu.
5. Zpracovat konceptuální schéma šetření
6. Formulace Hypotéz výzkumu.
7. Formulace otázek pro sběr dat na základě specifických výzkumných otázek.

³⁶ PUNCH,F.,K.,*Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál, 2008, str. 43, ISBN 978-80-7367-381-9

1. Navrhnout **jasně vymezené cíle** (C) šetření:

- C1)** Zjistit aktuální časový fond respondentů v užívání mobilních zařízení a jejich aplikací.
- C2)** Zjistit vliv užívání mobilních aplikací na biorytmus, výkonnost a duševní zdraví respondentů.
- C3)** Zjistit hlavní účel využívání mobilních zařízení respondenty.
- C4)** Zjistit znalosti respondentů o kyberšikaně a kde je získal.

2. Navrhnout **obecné výzkumné otázky** (O) na základě cílů:

- O1)** Jak dlouho a kdy respondenti používají mobilní zařízení a jejich aplikace?
- O2)** Jaký vliv má používání mobilních zařízení a jejich aplikace na lidský organismus a výkonnost respondentů?

3. Navrhnout **specifické výzkumné otázky** (S) na základě obecných výzkumných otázek:

„Z dobře formulovaných otázek musí být jasné jaká data jsou zapotřebí k jejich zodpovězení“.³⁷

- S1)** Jaké jsou rozdíly v časovém fondu užívání mobilních zařízení a jejich aplikací v průběhu běžného dne respondentů různých věkových skupin rozdělených na žáky základních škol, studenty středních škol a dospělé – pracující populace?
- S2)** Jaký vliv má užívání mobilních zařízení a jejich aplikací na běžný denní rytmus respondentů různých věkových skupin tedy na únavu, spánek a vznik případného stresu?
- S3)** Jaký je hlavní účel pro využívání mobilních aplikací respondentů různých věkových skupin?

³⁷ PUNCH,F.,K., *Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál 2008, str. 45, ISBN 978-80-7367-381-9

S4) Jak vysoké je povědomí respondentů různých věkových skupin o kyberšikaně při používání sociálních sítí i ostatních mobilních aplikací a kde je získali?

4. Zajistit, aby každá výzkumná specifická otázka vyhovovala **empirickému kritériu** (EK), tedy v určení dat, která jsou zapotřebí pro její zodpovězení.

EK pro S1)

Zjištění rozdílností v denním časovém fondu využívání mobilních zařízení a respondentů různých věkových skupin.

EK pro S2)

Zjištění přítomnosti nadměrného využívání a vzniku případného stresu souvisejícího s používáním mobilních zařízení respondenty různých věkových skupin.

EK pro S3)

Zjištění konkrétního účelu, pro jaký je mobilní zařízení respondenty různých věkových skupin nejčastěji využíváno.

EK pro S4)

Zjištění aktuálního povědomí o kyberšikaně a zdrojích jejího poznání u respondentů různých věkových skupin.

5. Zpracovat **KONCEPTUÁLNÍ SCHÉMA**.

KONTEXTOVÁ PROMĚNNÁ

Zahrnuje ENTITY výzkumu v podobě KATEGORIÁLNÍCH PROMĚNNÝCH, které představují rozdílné věkové skupiny respondentů:

Skupina A: ***Žáci základních škol***

Skupina B: ***Studenti středních škol***

Skupina C: ***Dospělá – pracující populace***

NEZÁVISLE PROMĚNNÉ

Představují PŘÍČINY v podobě SPOJITÝCH PROMĚNNÝCH, které označují:

Aktuální časový fond

Účel a vliv mobilních zařízení

Kontrolní proměnná

Roztřídění (respondentu do věkových kategorií)

ZÁVISLE PROMĚNNÁ

Dokládají DŮSLEDKY na:

Výkonnost a duševní hygienu

CÍLE:

Zkoumat vztah mezi aktuálním časovým fondem a připisovaným účelem i vlivu mobilních zařízení jako nezávisle proměnnými a výkonnost s duševní hygienou jako závisle proměnnou, při zohlednění roztřídění jako kontrolní proměnné a kontextu daným rozdíly věkových skupin respondentů.

Zasazení konceptu výzkumu do grafického schématu:

Tabulka 1: Grafické znázornění Konceptuálního schématu



Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

6. Formulace hypotéz (H) výzkumu.

Hypotézy byly sestaveny na základě studia sekundárních odborných zdrojů a literatury uvedené v teoretické části této práce a vlastního pozorování, protože

„Hypotéza je vědecký předpoklad. To znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie, z toho, co je o daném problému zpracováno.“³⁸

Hypotézy:

H1) Žáci základních škol a studenti středních škol používají mobilní zařízení a jejich aplikace v průběhu dne celkově ve větším časovém fondu, než dospělí – pracující.

H2) Žáci základních a středních škol si nadměrným užíváním mobilních zařízení narušují svůj vlastní biorytmus daleko více než dospělí – pracující.

H3) Žáci základních a středních škol vnímají mobilní zařízení více jako zdroj zábavy zahrnující více online hry a sociální sítě určené k vyplnění volného času než dospělí – pracující, kteří se více orientuje svým užíváním na práci a organizaci času.

H4) Žáci základních a středních škol mají větší osobní zkušenost s kyberšikanou včetně povědomí o ní více než dospělí – pracující, kteří nebyli s problematikou organizovaně seznámeni.

7. Formulace **otázek pro sběr dat** na základě specifických výzkumných otázek (S).

S1) Jaké jsou rozdíly v časovém fondu užívání mobilních zařízení a jejich aplikací v průběhu běžného dne respondentů různých věkových skupin rozdělených na žáky základních škol, studenty středních škol a dospělé – pracující populace?

Formulace otázek pro sběr dat:

- Kolik průměrně minut (případně hodin) denně respondent používá mobilní zařízení a jejich aplikace?

S2) Jaký vliv má užívání mobilních zařízení a jejich aplikací na běžný denní rytmus respondentů různých věkových skupin tedy na únavu, spánek a vznik případného stresu?

³⁸ GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, str. 50, ISBN 80-85931-79-6

Formulace otázek pro sběr dat:

- Kdy nejčastěji v průběhu pracovního dne respondent používá mobilní zařízení a jejich aplikace?
- Reaguje respondent na příchozí zprávy a signály z mobilního zařízení ihned včetně průběhu noci?
- Pociťují respondenti při užívání mobilních zařízení a jejich aplikací únavu, nebo bolest očí?
- Mají respondenti osobní zkušenost s útoky na jejich osobu při používání mobilních zařízení a jejich aplikací?
- Museli respondenti řešit problémy ve skutečném životě a to z důvodu jejich prezentace či jednání v životě virtuálním?

S3) Jaký je hlavní účel pro využívání mobilních aplikací respondentů různých věkových skupin?

Formulace otázek pro sběr dat:

- Pro jaký účel respondent v průběhu dne nejčastěji používá mobilní zařízení a jejich aplikace? Je to zábava, nutné zařizování a organizace času, nebo jiné?
- Jaké respondent označí své nejoblíbenější mobilní aplikace, které nejčastěji používá a shodují se s uvedeným účelem?
- Jaký vidí respondent největší přínos mobilních zařízení pro svůj život a jaká omezení by vnímal bez možnosti jejich používání?
- Projevují se respondenti aktivně na sociálních sítích, často a rádi komentují vlastní činností, nebo jiné uživatele?
- Je hlavním účelem on-line hraní k vyplnění času, nebo přístup k informacím a komunikace?

S4) Jak vysoké je povědomí respondentů různých věkových skupin o kyberšikaně při používání sociálních sítí i ostatních mobilních aplikací a kde je získali?

Formulace otázek pro sběr dat?

- Dokáže respondent rozlišit při užívání mobilních zařízení a jejich aplikací kyberšikanu?
- Kde a jak se respondenti dozvěděli o kyberšikaně a jak se jí bránit?

3.1 SPECIFIKACE ZKOUMANÝCH SKUPIN RESPONDENTŮ

Jednotlivé **subjekty výzkumu** reprezentují tři skupiny respondentů rozdělených podle jejich věku, na:

- Skupinu první: Věkový **průměr od 6 do 14 let.**
- Skupina druhá: Věkový **průměr od 15 do 18 let.**
- Skupina třetí: Věkový **průměr od 19 do 65 let.**

Tyto skupiny subjektů jsou určeny jako základní soubor výzkumu a z důvodu dosažení maximalizace variability jsou záměrně zařazené do následujících účelových skupin tohoto výzkumu:

- Účelová skupina první: **Žáci základních škol** (věkový průměr od 6 do 14 let).
- Účelová skupina druhá: **Studenti středních škol** (věkový průměr od 15 do 18 let).
- Účelová skupina třetí: **Dospělí – pracující** (věkový průměr od 19 do 65 let).

„Výběr vzorku tak, aby byla maximalizována variabilita nezávislé proměnné, zvyšuje šanci, že budeme pozorovat existující vztah mezi závisle a nezávisle proměnnou.“³⁹

³⁹ PUNCH,F., K. *Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál 2008, str. 54, ISBN 978-80-7367-381-9

Takto sestavené účelové skupiny respondentů umožňují vyšší dosah a přístupnost k získání maximálního počtu respondentů v průběhu probíhajících omezení proti šíření nákazy COVID-19 a s tím souvisejícího uzavření základních a středních škol.

3.2 STRATEGIE ZÍSKÁNÍ DAT

Nástrojem pro sběr dat tohoto kvantitativního šetření, které je zaměřeno na zkoumání vztahů mezi proměnnými je dotazník vyplňovaný respondentem.

Strategie distribuce byla zvolena variací metod prostředníka, kdy „*vyplňovaný respondentem*“ znamená, že *výzkumník se nesetká s respondentem osobně. Variace této metody zahrnují i osobní setkání výzkumníka s respondentem nebo setkání se skupinou respondentů, vyplnění dotazníků po telefonu nebo dnes stále používanější metoda vyplňování pomocí výměny elektronické pošty či pomocí internetu*“.⁴⁰

Pro jednotlivé účelové skupiny základního souboru byly primárně stanoveny dotazníky v tištěné podobě se záměrem jejich distribuce na libovolně dostupných základních a středních školách prostřednictvím pedagogického personálu a z řad dospělých pracujících prostřednictvím řídicích pracovníků jednotlivých dostupných pracovišť. Tento záměr sledoval zisk maximálního počtu respondentů splňující podmínky pro zařazení do účelových skupin výzkumu, ale z důvodu zavedení opatření k eliminaci rizik spojených s epidemií COVID-19 musel být tištěný dotazník dále rozšířen i o svou elektronickou formu, kterou lze při uzavření základních i středních škol distribuovat respondentům pomocí dostupných elektronických školních a pracovních skupin.

Časový rámec sběru dat byl stanoven v rozsahu 60 dnů v průběhu kalendářních měsíců březen a duben 2020.

⁴⁰ PUNCH,F., K. *Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál 2008, str. 57, ISBN 978-80-7367-381-9.

3.2.1 SESTAVENÍ A ROZLOŽENÍ OTÁZEK DOTAZNÍKU

Dotazník byl sestaven, tak aby obsahově zahrnoval celkový rozsah cílů a byl tedy schopen potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy:

- C1)** Zjistit aktuální časový fond respondentů v užívání mobilních zařízení a jejich aplikací.
- C2)** Zjistit vliv užívání mobilních aplikací na biorytmus, výkonnost a duševní zdraví respondentů.
- C3)** Zjistit hlavní účel využívání mobilních zařízení respondenty.
- C4)** Zjistit znalosti respondentů o kyberšikaně a kde je získal.

H1) Žáci základních škol a studenti středních škol používají mobilní zařízení a jejich aplikace v průběhu dne celkově ve větším časovém fondu, než dospělí – pracující.

H2) Žáci základních a středních škol si nadměrným užíváním mobilních zařízení narušují svůj vlastní biorytmus daleko více než dospělí – pracující.

H3) Žáci základních a středních škol vnímají mobilní zařízení více jako zdroj zábavy zahrnující více online hry a sociální sítě určené k vyplnění volného času než dospělí – pracující, kteří se více orientuje svým užíváním na práci a organizaci času.

H4) Žáci základních a středních škol mají větší osobní zkušenost s kyberšikanou včetně povědomí o ní více než dospělí – pracující, kteří nebyli s problematikou organizovaně seznámeni.

Pro výše uvedený účel obsahuje dotazník celkem 19 otázek, které byly účelově tematicky neseříděné, a to z důvodu snížení možného vzájemného ovlivňování a tvorby logických konstruktů respondentů.

Otázka s pořadovým číslem 8. přímo sleduje cíl C1, **Časový fond** užívání mobilních zařízení.

Soupis pořadových čísel otázek 3, 4., 11., 13., 16. a 19. Sleduje cíl C2, tedy **vliv mobilních zařízení na životosprávu** respondentů z pohledu jejich nadměrného

užívání, tvorby spánkového deficitu či jako případného zdroje stresu ve vztahu k sociálním sítím a osobní publikace respondentů.

Soupis pořadových čísel otázek 1., 2., 5., 6., 9., 10., 12., 14., a 18 v dotazníku sleduje cíl C3, tedy **Účel** mobilních zařízení.

Soupis pořadových čísel otázek 7. a 15 Sleduje cíl C4, který ověřuje schopnost **rozlišit kyberšikanu** se souvisejícím zjištěním kde respondent informace o uvedené problematice získal.

Dotazník je zaměřen na získání faktických tvrzení respondentů a z tohoto důvodu jsou do jeho struktury zařazeny otázky dichotomické formy. Systém otázek je za účelem snížení zkreslených tvrzení respondentů vzájemně provázán, tak aby se např. validita zadané otázky pro zjištění hlavního účelu k používání mobilních zařízení a jejich aplikací dala ověřit tím, že není ve zjevném nesouladu s uvedenou paletou nejčastěji využívaných mobilních aplikací. Celkovou hodnotu uvedeného časového fondu v užívání mobilních zařízení lze dále zasadit do celkového denního přehledu pracovního dne respondentů v návaznosti logických souvislostí zadaných údajů, které dotvářejí celkový obraz o účelu a případné zátěži na lidský organismus.

3.3 PŘEDVÝZKUM

*„Předvýzkum se uskutečňuje na malém souboru lidí. Cílem je zjistit, zda výzkumný nástroj funguje a jak funguje“.*⁴¹

Předvýzkum byl zaměřen na celkový základní soubor výzkumu, který je rozdělen do níže uvedených účelových skupin. Cílem bylo ověření, zda výzkumný nástroj v tomto případě dotazník splňuje požadované předpoklady v rozsahu:

- Srozumitelnosti v celkové formě i v dílčích otázkách.
- Zjištění průměrné časové náročnosti pro jeho vyplnění.
- Ověření, zda výsledky odpovídají na výzkumné otázky v rámci cílů výzkumu.

⁴¹ GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, str. 69, ISBN 80-85931-79-6.

Předvýzkum byl proveden pro každou účelovou skupinu odděleně a zahrnoval kvalitativní techniku skupinového rozhovoru k zajištění přesných dat k provedení potřebných korektur dotazníku.

I.) Účelová skupina první: Žáci základních škol (věkový průměr od 6 do 14 let).

Předvýzkum u první skupiny byl proveden v malém souboru 4 respondentů ve věku 14 let. Respondenti byli seznámeni s účelem dotazníku a o anonymitě uváděných dat. Na základě následného rozhovoru byly provedeny drobné úpravy v terminologii pro tuto věkovou skupinu srozumitelnou. Doba vyplnění se zde pohybovala v rozmezí 7–9 minut.

II.) Účelová skupina druhá: Studenti středních škol (věkový průměr od 15 do 18 let).

Předvýzkum u druhé skupiny byl proveden v malém souboru také 4 respondentů ve věku 17 a 18 let. Respondenti byli seznámeni s účelem dotazníku a o anonymitě poskytovaných dat. Následným rozhovorem po vyplnění dotazníku byla potvrzena celková srozumitelnost nastavené formy s dobou na vyplnění 5-8 minut.

III.) Účelová skupina třetí: Dospělí – pracující (věkový průměr od 19 do 65 let).

Předvýzkum u třetí skupiny byl proveden v malém souboru 5 respondentů z řad řídicích pracovníků samostatných pracovních celků v rozsahu věku 37-54 let. Uvedení respondenti byli seznámeni s účelem pro vyplnění dotazníku a také o anonymitě poskytovaných dat. Toto poučení bylo respondentům také přiloženo i v tištěné podobě, a to z důvodu jejich přislíbené další distribuce podřízeným pracovníkům. Pohovorem u této účelové skupiny byla potvrzena srozumitelnost a přehlednost. Délka vyplnění dotazníku se pohybovala v rozmezí 5-10 minut.

V souhrnu byl předvýzkum proveden v celkovém počtu 13 respondentů, jejichž jednotlivé postřehy umožnily ověřit a upravit výzkumný nástroj v tištěné podobě, tak že splňuje všechny požadované předpoklady ve výše uvedeném rozsahu.

Se zavedením opatření souvisejících k zabránění šíření epidemie COVID-19 byla tištěná forma převedena pomocí nástroje SURVIO, který je „*ideální nástroj pro rychlou tvorbu jakkoli složitého dotazníku... I při velkém množství odpovědí (1000+) se lze ve*

výstupech snadno orientovat, uživatelsky je nástroj velmi přívětivý⁴² do elektronické platformy a respondentům distribuována elektronickou formou cestou QR kódu přes mobilní zařízení a osobní počítače.

Obrázek 1: QR kód pro přístup k elektronickému dotazníku.



Zdroj: SURVIO, 2020, Michovský: *Význam a vliv mobilních zařízení na výkonnost člověka a jeho duševní hygienu.*

⁴² SURVIO, *Vytvořit dotazník zdarma* [online] © Copyright 2012–2020 [cit. 2020-04-30]. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>

4 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

4.1 CELKOVÝ POČET ZÍSKANÝCH DOTAZNÍKŮ

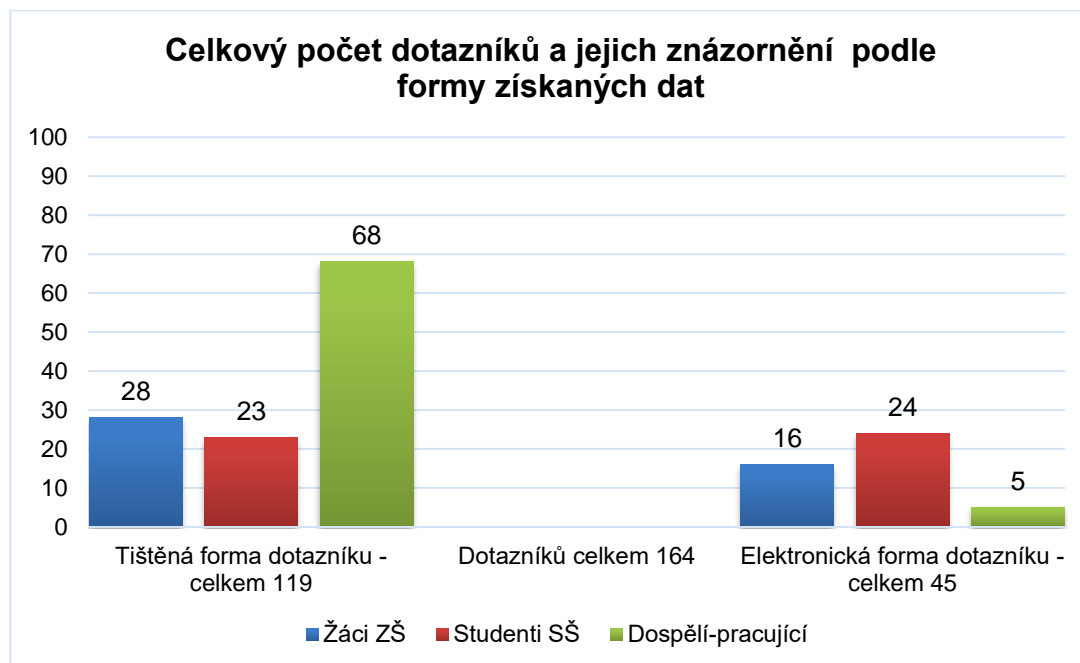
S ohledem na stále platná nařízení v rámci bezpečnostních opatření a s tím souvisejících omezení proti šíření epidemie COVID-19, která celkově ovlivnila nastavenou strategii pro získání dat byl dne 1.5.2020 ukončen sběr dat v podobě tištěných i elektronických dotazníků.

Dosažené výsledky sběru dat:

Tištěná forma dotazníku	-	získáno	119 kusů
Elektronická forma dotazníku	-	získáno	45 kusů
Celkem	-	získáno	164 kusů

Přehled získaných početních stavů v jednotlivých účelových skupinách včetně rozlišení formátu, ve kterém byla data získána, zobecňuje níže uvedený graf č. 1.

Graf 1: Celkový počet získaných dotazníků



Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

Pro potřeby dalšího šetření zahrnující následnou analýzu dosažených dat byly celkové početní stavy účelových skupin respondentů sjednoceny podle nejnižšího dosaženého konečného stavu. Účelem uvedené redukce je vytvoření početně vyrovnaných skupin, u kterých lze sledovat srovnatelné vzájemné vztahy.

Přehled redukce účelových skupin: Výchozí celkový počet respondentů: **164 ks**.

Účelová skupina první: **Žáci základních škol** (věkový průměr od 6 do 14 let).

Nejmenší skupina respondentů, podle které byly nastaveny počty ostatních skupin.

Provedená redukce: 0 Konečný počet určený k šetření: 44 kusů (ks).

Účelová skupina druhá: **Studenti středních škol** (věkový průměr od 15 do 18 let).

Druhá nejnižší skupina respondentů, u které bylo provedeno snížení.

Provedená redukce: - 3 ks. Konečný počet určený k šetření: 44 ks.

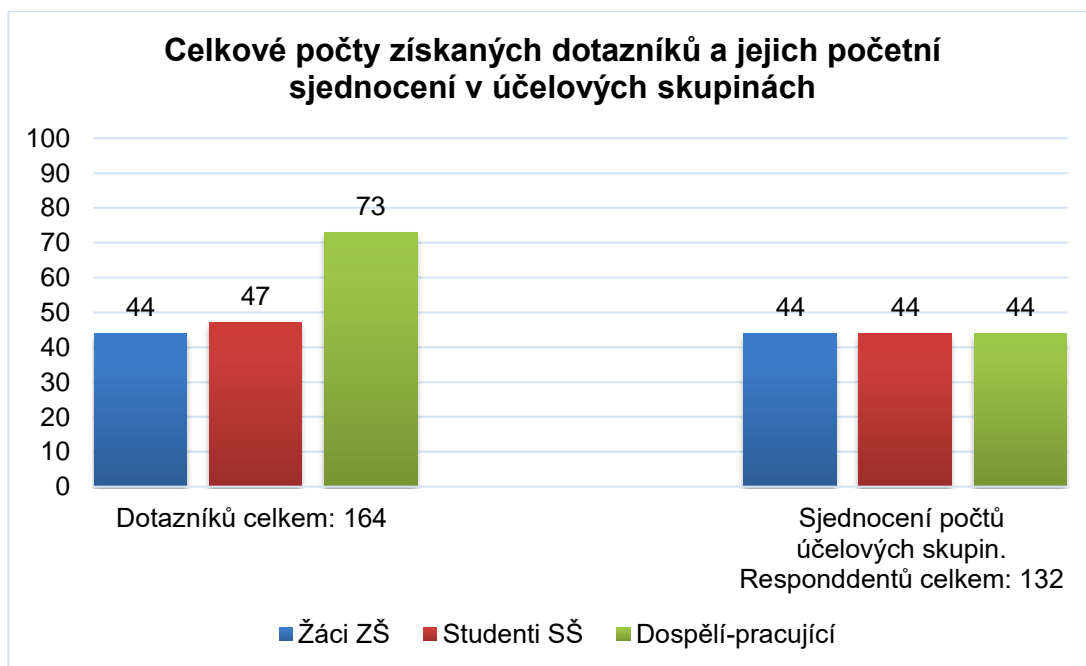
Účelová skupina třetí: **Dospělí – pracující** (věkový průměr od 19 do 65 let).

Nejpočetnější skupina se získanými daty respondentů.

Provedena redukce: - 29 ks. Konečný počet určený k šetření: 44 ks.

Redukce celkem: **-32 ks**. Celkový počet respondentů: **132 ks**.

Graf 2: Redukce počtů účelových skupin



Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

4.2 ANALÝZA DAT JEDNOTLIVÝCH ÚČELOVÝCH SKUPIN

4.2.1 SYSTÉM VYHODNOCENÍ DAT

Systém vyhodnocování získaných dat v rámci dotazníkového šetření za účelem sumarizace proměnných byl nastaven základním stanovením koncového skóru dílčího výstupu každého respondenta, který byl sestaven ze 4 základních kategorií dat dotazníku sledujících stanovené cíle šetření zahrnující jeho elektronickou i tištěnou formu. Dílčí výstupy jednotlivých respondentů jsou dále sumarizovány v celku stanovených účelových skupin se záměrem jejich celkového vzájemného porovnání pomocí metod srovnávací analýzy s cílem zjistit rozdílnosti ve sledovaných jevech.

Základní kategorie dat dotazníku podle stanovených cílů šetření, viz str. 41 a 42:

C1) Záznam uvedeného denního časového fondu používání mobilních zařízení.

Přepis uvedeného skóru respondenta v dotazníkové otázce č. 8, který se pomocí aritmetického průměru za celkovou účelovou skupinu bude dále statisticky charakterizovat a porovnávat.

C2) Stanovení vlivu mobilních aplikací na duševní hygienu prostřednictvím rizikových faktorů stres a únava.

Stanovení přítomnosti stresu je vyvozeno na základě kladně potvrzených otázek tištěného dotazníku č. 4., 16. a 19. Cíleně zvolen lichý počet s podmínkou započtu výsledku minimálně dvou potvrzených odpovědí.

Stanovení přítomnosti únavy z nadměrného užívání mobilních zařízení je vyvozeno na základě kladně potvrzených otázek dotazníku č. 3., 11. a 13.

Cíleně zvolen lichý počet s podmínkou započtu výsledku minimálně dvou potvrzených odpovědí.

C3) Stanovení hlavního účelu pro využívání mobilních zařízení respondentů. Zde stanoveno na základě dat vyplývajících z otázek č. 1., 5., 9. a 12. dotazníku. V tomto případě byly za účelem snížení nepřesnosti dat dále využívány dokreslující otázky č. 2., 6., 10. a 17.

C4) Ověření znalostí kyberšikany a zjištění způsobu, kterým respondent znalosti získal. Zde stanoveno na základě dat z otázek dotazníku č. 7. a 15.

4.2.2 ÚČELOVÁ SKUPINA PRVNÍ: ŽÁCI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Na základě provedené analýzy získaných dat byly zjištěny níže uvedené hodnoty, které jsou roztríděné podle dříve uvedené základní kategorizace cílů dotazníku.

C1) Záznam uvedeného denního časového fondu používání mobilních zařízení.

Tabulka č. 2: Časový fond, žáci základních škol

Respondent	Uvedená hodnota v hodinách	Respondent	Uvedená hodnota v hodinách
1	1,5	23	4
2	4	24	2
3	12	25	2
4	7	26	7
5	2	27	10
6	8,5	28	7
7	1	29	1
8	5	30	3,5
9	2	31	8
10	11	32	5
11	6	33	5
12	9	34	9
13	3	35	8
14	7	36	4,5
15	10	37	6
16	8	38	7
17	6	39	10
18	9	40	2
19	2	41	5
20	5	42	7
21	7	43	11
22	6	44	6
Součet sloupce	132	Součet sloupce	130
Součet celkem	262		
Aritmetický průměr	5,95 ÷ 6		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C2) Stanovení vlivu mobilních aplikací na duševní hygienu prostřednictvím rizikových faktorů stres a únava.

Tabulka 3: Stres, Žáci základních škol (ZŠ).

Respondent	Stres ANO / NE	Respondent	Stres ANO / NE
1	NE	23	NE
2	NE	24	NE
3	ANO	25	ANO
4	NE	26	NE
5	ANO	27	ANO
6	NE	28	NE
7	NE	29	NE
8	NE	30	NE
9	ANO	31	NE
10	ANO	32	NE
11	NE	33	NE
12	NE	34	NE
13	NE	35	ANO
14	NE	36	ANO
15	NE	37	NE
16	NE	38	NE
17	ANO	39	NE
18	NE	40	NE
19	NE	41	ANO
20	NE	42	NE
21	ANO	43	NE
22	NE	44	NE
Součet sloupce	ANO 6 / NE 16	Součet sloupce	ANO 5/ NE 17
Součet celkem	ANO 11 / NE 33		
%	ANO 25 % / NE 75 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

Tabulka 4: Únava, Žáci ZŠ.

Respondent	Únava ANO / NE	Respondent	Únava ANO / NE
1	NE	23	NE
2	NE	24	NE
3	ANO	25	NE
4	ANO	26	ANO
5	NE	27	ANO
6	ANO	28	ANO
7	NE	29	NE
8	NE	30	NE
9	NE	31	ANO
10	ANO	32	NE
11	NE	33	NE
12	ANO	34	ANO
13	NE	35	ANO
14	ANO	36	NE
15	ANO	37	ANO
16	NE	38	ANO
17	NE	39	ANO
18	ANO	40	NE
19	NE	41	NE
20	ANO	42	ANO
21	ANO	43	ANO
22	NE	44	NE
Součet sloupce	ANO 10 / NE 12	Součet sloupce	ANO 11/ NE 11
Součet celkem	ANO 21 / NE 23		
%	ANO 48 % / NE 52 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C3) Stanovení hlavního účelu pro využívání mobilních zařízení respondentů.

Tabulka 5: Účel využívání mobilních zařízení, Žáci ZŠ.

Respondent	Účel	
	Práce / škola, organizace času	Zábava, hry, sociální síť
1	NE	ANO
2	NE	ANO
3	NE	ANO
4	NE	ANO
5	ANO	NE
6	NE	ANO
7	ANO	NE
8	NE	ANO
9	NE	ANO
10	NE	ANO
11	NE	ANO
12	NE	ANO
13	ANO	NE
14	NE	ANO
15	NE	ANO
16	NE	ANO
17	NE	ANO
18	NE	ANO
19	ANO	NE
20	NE	ANO
21	NE	ANO
22	NE	ANO
23	NE	ANO
24	NE	ANO
25	NE	ANO
26	NE	ANO
27	NE	ANO
28	NE	ANO
29	ANO	NE
30	NE	ANO
31	NE	ANO
32	NE	ANO
33	NE	ANO
34	NE	ANO
35	NE	ANO
36	ANO	NE
37	NE	ANO
38	NE	ANO

39	NE	ANO
40	ANO	NE
41	NE	ANO
42	NE	ANO
43	NE	ANO
44	NE	ANO
Celkem	7x ANO	37x ANO
%	16	84

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C4) Ověření znalostí kyberšikany a zjištění způsobu, kterým respondent znalosti získal.

Tabulka 6: Kyberšikana, Žáci ZŠ

Respondent	Kyberšikana	
	Dokáže rozlišit	Kde zjistil, slyšel
1	ANO	Škola
2	ANO	Škola
3	NE	Škola
4	ANO	Škola
5	ANO	Škola
6	ANO	Škola
7	ANO	Škola
8	NE	Škola
9	ANO	Škola
10	NE	Škola
11	ANO	od rodičů
12	NE	Škola
13	ANO	Škola
14	NE	Škola
15	ANO	Škola
16	NE	Škola
17	ANO	Škola
18	ANO	Škola
19	ANO	Škola
20	NE	Škola
21	ANO	Škola
22	ANO	Škola
23	NE	Škola
24	ANO	od rodičů
25	ANO	Škola
26	NE	nezná, neslyšel
27	ANO	Škola

28	ANO	Škola
29	ANO	Škola
30	ANO	od rodičů
31	NE	Škola
32	ANO	Škola
33	ANO	Škola
34	ANO	Škola
35	NE	Škola
36	ANO	Škola
37	ANO	Škola
38	NE	Škola
39	NE	Škola
40	ANO	Škola
41	ANO	od rodičů
42	NE	Škola
43	NE	Škola
44	ANO	Škola
Celkem	29x ANO	39x škola 5x jiné
%	66 % ANO	88 % škola 12% jiné

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

4.2.3 ÚČELOVÁ SKUPINA DRUHÁ: STUDENTI STŘEDNÍCH ŠKOL

Na základě provedené analýzy získaných dat byly zjištěny níže uvedené hodnoty, které jsou rozříděné podle dříve uvedené základní kategorizace cílů dotazníku.

C1) Záznam uvedeného denního časového fondu používání mobilních zařízení.

Tabulka č. 7: Časový fond, Studenti středních škol (SŠ).

Respondent	Uvedená hodnota v hodinách	Respondent	Uvedená hodnota v hodinách
1	7	23	3
2	4	24	2
3	6	25	3,5
4	6	26	6
5	2	27	5
6	3	28	2
7	3	29	10
8	18	30	9
9	12	31	3
10	5	32	1,5
11	3	33	5
12	9	34	3

13	9	35	9
14	3	36	4
15	2	37	2
16	2	38	6
17	3	39	7
18	10	40	2
19	5	41	1
20	4	42	5
21	1	43	8
22	10	44	4
Součet sloupce	127	Součet sloupce	101
Součet celkem	228		
Aritmetický průměr	5,18 ÷ 5		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C2) Stanovení vlivu mobilních aplikací na duševní hygienu prostřednictvím rizikových faktorů stres a únava.

Tabulka 8: Stres, Studenti SŠ

Respondent	Stres ANO / NE	Respondent	Stres ANO / NE
1	ANO	23	ANO
2	NE	24	NE
3	ANO	25	NE
4	NE	26	NE
5	NE	27	ANO
6	NE	28	ANO
7	ANO	29	NE
8	NE	30	NE
9	ANO	31	NE
10	NE	32	NE
11	NE	33	ANO
12	ANO	34	NE
13	ANO	35	ANO
14	NE	36	ANO
15	NE	37	NE
16	NE	38	NE
17	ANO	39	NE
18	NE	40	ANO
19	NE	41	ANO

20	ANO	42	NE
21	NE	43	NE
22	ANO	44	NE
Součet sloupce	ANO 9 / NE 13	Součet sloupce	ANO 8/ NE 14
Součet celkem	ANO 17 / NE 27		
%	ANO 39 % / NE 61 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

Tabulka 9: Únava, Studenti SŠ

Respondent	Únava ANO / NE	Respondent	Únava ANO / NE
1	ANO	23	NE
2	ANO	24	NE
3	ANO	25	ANO
4	NE	26	ANO
5	NE	27	NE
6	NE	28	ANO
7	NE	29	NE
8	NE	30	NE
9	ANO	31	NE
10	NE	32	NE
11	ANO	33	ANO
12	NE	34	NE
13	NE	35	NE
14	ANO	36	ANO
15	ANO	37	ANO
16	NE	38	NE
17	NE	39	NE
18	NE	40	NE
19	ANO	41	NE
20	NE	42	NE
21	NE	43	NE
22	NE	44	ANO
Součet sloupce	ANO 8 / NE 14	Součet sloupce	ANO 7/ NE 15
Součet celkem	ANO 15 / NE 29		
%	ANO 34 % / NE 66 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C3) Stanovení hlavního účelu pro využívání mobilních zařízení respondentů.

Tabulka 10: Účel využívání mobilních zařízení, Studenti SŠ.

Respondent	Účel	
	Práce / škola, organizace času	Zábava, hry, sociální síť
1	NE	ANO
2	ANO	NE
3	NE	ANO
4	NE	ANO
5	NE	ANO
6	ANO	NE
7	ANO	NE
8	NE	ANO
9	ANO	NE
10	NE	ANO
11	NE	ANO
12	ANO	NE
13	ANO	NE
14	ANO	NE
15	ANO	NE
16	NE	ANO
17	ANO	NE
18	ANO	NE
19	ANO	NE
20	NE	ANO
21	NE	ANO
22	ANO	NE
23	ANO	NE
24	NE	ANO
25	ANO	NE
26	NE	ANO
27	NE	ANO
28	ANO	NE
29	NE	ANO
30	NE	ANO
31	NE	ANO
32	NE	ANO
33	ANO	NE
34	ANO	NE
35	ANO	NE
36	NE	ANO
37	NE	ANO
38	ANO	NE
39	NE	ANO

40	NE	ANO
41	ANO	NE
42	ANO	NE
43	ANO	NE
44	NE	ANO
Celkem	22x ANO	22x ANO
%	50	50

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C4) Ověření znalostí kyberšikany a zjištění způsobu, kterým respondent znalosti získal.

Tabulka 11: Kyberšikana, Studenti SŠ.

Respondent	Kyberšikana	
	Dokáže rozlišit	Kde zjistil, slyšel
1	NEVÍ	Knihy, TV, i-net
2	NEVÍ	Škola
3	ANO	Škola
4	ANO	Škola
5	ANO	Škola
6	ANO	Škola
7	ANO	Škola
8	ANO	Škola
9	NE	Škola
10	ANO	Knihy, TV, i-net
11	ANO	Knihy, TV, i-net
12	ANO	Škola
13	ANO	Škola
14	ANO	Škola
15	ANO	Škola
16	ANO	Škola
17	NEVÍ	Škola
18	ANO	Škola
19	ANO	Škola
20	ANO	Škola
21	ANO	Škola
22	ANO	Škola
23	NE	Škola
24	ANO	Knihy, TV, i-net
25	ANO	Škola
26	ANO	Škola
27	ANO	Knihy, TV, i-net
28	NE	Škola

29	ANO	Škola
30	ANO	Škola
31	ANO	Škola
32	ANO	Škola
33	ANO	Škola
34	ANO	Škola
35	NEVÍ	Škola
36	ANO	Škola
37	ANO	Škola
38	NE	Škola
39	NEVÍ	Škola
40	ANO	Knihy, TV, i-net
41	ANO	Škola
42	ANO	Škola
43	ANO	Škola
44	ANO	Škola
Celkem	35x ANO, 5x NEVÍ	38x škola 6x jiné
%	79 % ANO, 11 % NEVÍ	86 % škola 14 % jiné

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

4.2.4 ÚČELOVÁ SKUPINA TŘETÍ: DOSPĚLÍ-PRACUJÍCÍ

Na základě provedené analýzy získaných dat byly zjištěny níže uvedené hodnoty, které jsou rozříděné podle dříve uvedené základní kategorizace cílů dotazníku.

C1) Záznam uvedeného denního časového fondu používání mobilních zařízení.

Tabulka č. 12: Časový fond, Dospělí - pracující (D - P).

Respondent	Uvedená hodnota v hodinách	Respondent	Uvedená hodnota v hodinách
1	1,5	23	2,5
2	3,5	24	1
3	1	25	2
4	1,5	26	5
5	1	27	5
6	0,5	28	1
7	2	29	1
8	1,5	30	2
9	3	31	3
10	4	32	2
11	2	33	1
12	0,5	34	2

13	1	35	0,5
14	3	36	0,5
15	3	37	2
16	5	38	3
17	1,5	39	0,5
18	1	40	2
19	1	41	2
20	2	42	10
21	3	43	4
22	2	44	1
Součet sloupce	44,5	Součet sloupce	53
Součet celkem	97,5		
Aritmetický průměr	2,2 ÷ 2		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C2) Stanovení vlivu mobilních aplikací na duševní hygienu prostřednictvím rizikových faktorů stres a únava.

Tabulka 13: Stres, D - P.

Respondent	Stres ANO / NE	Respondent	Stres ANO / NE
1	NE	23	NE
2	NE	24	NE
3	NE	25	NE
4	NE	26	NE
5	NE	27	NE
6	NE	28	NE
7	NE	29	NE
8	NE	30	NE
9	NE	31	NE
10	NE	32	NE
11	NE	33	NE
12	NE	34	NE
13	NE	35	NE
14	NE	36	NE
15	NE	37	ANO
16	NE	38	NE
17	NE	39	NE
18	NE	40	NE

19	NE	41	NE
20	NE	42	NE
21	NE	43	NE
22	NE	44	NE
Součet sloupce	ANO 0 / NE 22	Součet sloupce	ANO 1/ NE 21
Součet celkem	ANO 1 / NE 43		
%	ANO 2 % / NE 98 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

Tabulka 14: Únava, D - P.

Respondent	Únava ANO / NE	Respondent	Únava ANO / NE
1	NE	23	NE
2	NE	24	NE
3	NE	25	NE
4	NE	26	NE
5	NE	27	NE
6	NE	28	NE
7	NE	29	NE
8	NE	30	NE
9	NE	31	NE
10	NE	32	NE
11	NE	33	NE
12	NE	34	NE
13	NE	35	NE
14	NE	36	NE
15	NE	37	ANO
16	NE	38	NE
17	NE	39	NE
18	NE	40	NE
19	NE	41	NE
20	NE	42	NE
21	NE	43	NE
22	NE	44	NE
Součet sloupce	ANO 0 / NE 22	Součet sloupce	ANO 1/ NE 21
Součet celkem	ANO 1 / NE 43		
%	ANO 2 % / NE 98 %		

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C3) Stanovení hlavního účelu pro využívání mobilních zařízení respondentů.

Tabulka 15: Účel využívání mobilních zařízení, D - P.

Respondent	Účel	
	Práce / škola, organizace času	Zábava, hry, sociální sítě
1	ANO	NE
2	ANO	NE
3	ANO	NE
4	ANO	NE
5	ANO	NE
6	ANO	NE
7	NE	ANO
8	ANO	NE
9	ANO	NE
10	ANO	NE
11	ANO	NE
12	ANO	NE
13	ANO	NE
14	ANO	NE
15	ANO	NE
16	ANO	NE
17	ANO	NE
18	ANO	NE
19	ANO	NE
20	ANO	NE
21	NE	ANO
22	ANO	NE
23	ANO	NE
24	ANO	NE
25	ANO	NE
26	ANO	NE
27	ANO	NE
28	ANO	NE
29	ANO	NE
30	ANO	NE
31	NE	ANO
32	NE	ANO
33	ANO	NE
34	ANO	NE
35	ANO	NE
36	ANO	NE
37	NE	ANO
38	ANO	NE

39	ANO	NE
40	NE	ANO
41	ANO	NE
42	ANO	NE
43	ANO	NE
44	ANO	NE
Celkem	38x ANO	6x ANO
%	86	14

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C4) Ověření znalostí kyberšikany a zjištění způsobu, kterým respondent znalosti získal.

Tabulka 16: Kyberšikana, D - P.

Respondent	Kyberšikana	
	Dokáže rozlišit	Kde zjistil, slyšel
1	ANO	Knihy, TV, i-net
2	ANO	Knihy, TV, i-net
3	ANO	Knihy, TV, i-net
4	ANO	Knihy, TV, i-net
5	NEVÍM	Knihy, TV, i-net
6	ANO	Knihy, TV, i-net
7	ANO	Knihy, TV, i-net
8	ANO	Škola
9	ANO	Knihy, TV, i-net
10	ANO	Odborné školení, práce
11	ANO	Knihy, TV, i-net
12	ANO	Knihy, TV, i-net
13	ANO	Knihy, TV, i-net
14	ANO	Knihy, TV, i-net
15	ANO	Knihy, TV, i-net
16	ANO	Knihy, TV, i-net
17	NEVÍ	Neslyšel, nevím
18	NE	Neslyšel, nevím
19	ANO	Knihy, TV, i-net
20	ANO	Odborné školení, práce
21	ANO	Odborné školení, práce
22	ANO	Knihy, TV, i-net
23	NEVÍM	Škola

24	ANO	Knihy, TV, i-net
25	ANO	Knihy, TV, i-net
26	NE	Neslyšel, nevím
27	ANO	Knihy, TV, i-net
28	ANO	Knihy, TV, i-net
29	NEVÍM	Neslyšel
30	ANO	Knihy, TV, i-net
31	NE	Knihy, TV, i-net
32	NE	Knihy, TV, i-net
33	NE	Knihy, TV, i-net
34	NE	Knihy, TV, i-net
35	NE	Knihy, TV, i-net
36	NE	Knihy, TV, i-net
37	NE	Knihy, TV, i-net
38	NE	Knihy, TV, i-net
39	NE	Knihy, TV, i-net
40	NE	Knihy, TV, i-net
41	NE	Knihy, TV, i-net
42	NE	Knihy, TV, i-net
43	ANO	Knihy, TV, i-net
44	NE	Knihy, TV, i-net
Celkem	25x ANO, 4x NEVÍ, 15x NE	4x škola-školení, 35x jiné, 4x nezná-neslyšel
%	57 % ANO, 34 % NE 9 % NEVÍ	10 % škola-školení 80 % jiné, 10 % nezná

Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

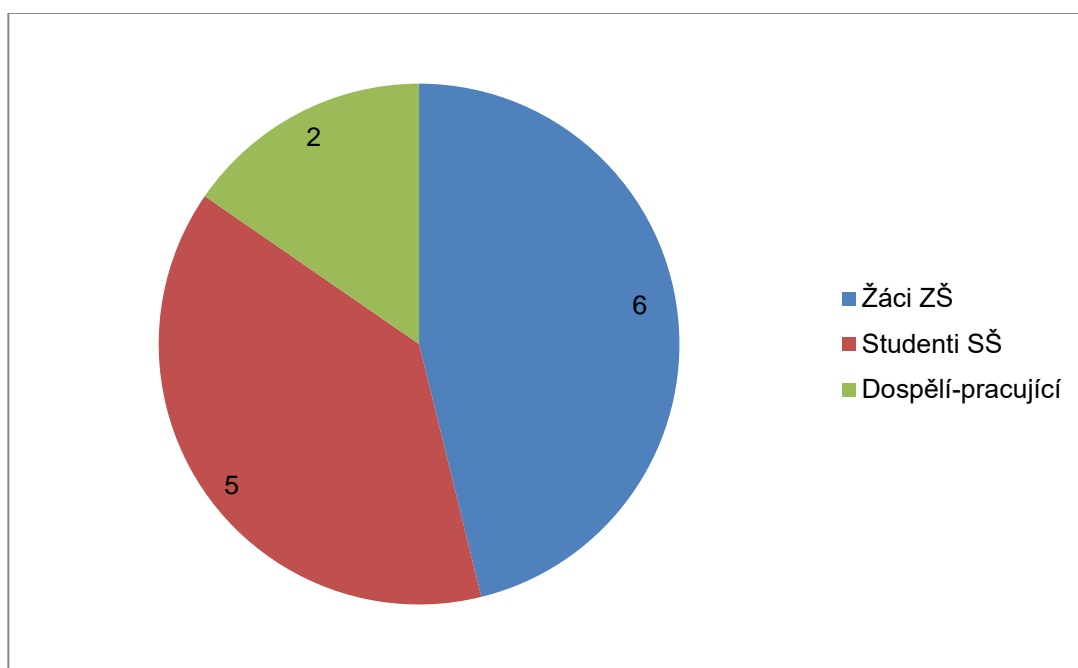
5 SYNTÉZA SOUHRNNÝCH DAT ÚČELOVÝCH SKUPIN

V této kapitole je provedeno systémové sjednocení všech získaných souhrnných dat jednotlivých účelových skupin respondentů. Souhrn je zpracován podle dříve nastaveného systému základní kategorizace cílů, který byl dosud používán v průběhu zpracované podkapitoly 4.2.

C1) Záznam uvedeného denního časového fondu při používání mobilních zařízení.

Dosažené dílčí hodnoty byly zpracovány procedurou popisné statistiky prostřednictvím výpočtu aritmetického průměru, který byl dále zaokrouhlen na celou hodnotu označující průměrný denní časový fond respondentů všech účelových skupin v časových jednotkách hodina / den.

Graf 3: Souhrnný přehled časových fondů celkem.

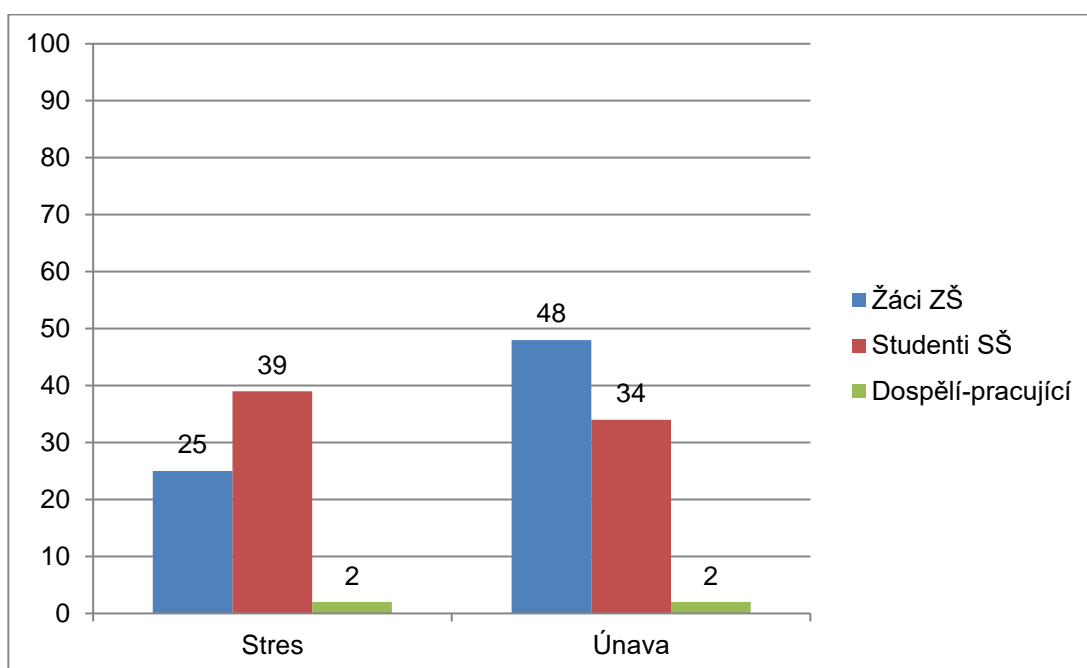


Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C2) Stanovení vlivu mobilních aplikací na duševní hygienu prostřednictvím rizikových faktorů stres a únava.

Provedeným šetřením bylo sledováno zjištění a potvrzení přítomnosti rizikových faktorů ovlivňující lidský biorytmus a míru stresu při užívání mobilních zařízení. Naměřené hodnoty vyjadřují přítomnost uvedených negativních jevů v procentech v přehledu všech tří účelových skupin respondentů v grafu níže.

Graf 4: Souhrnný přehled potvrzené přítomnosti stresu a únavy.

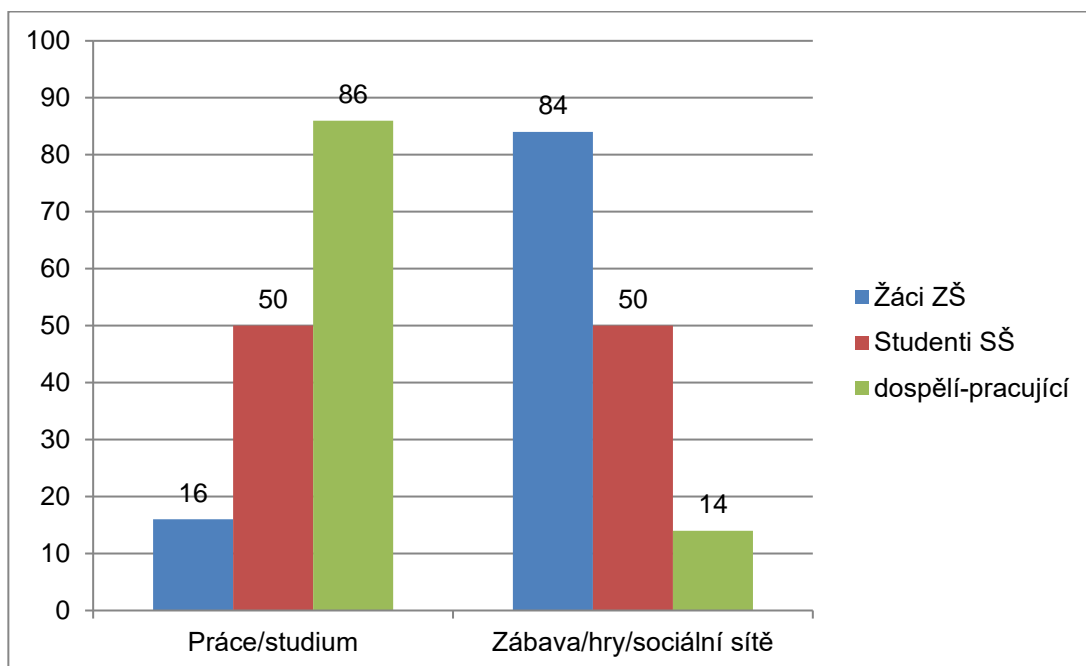


Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C3) Stanovení hlavního účelu pro využívání mobilních zařízení respondentů.

Cílem třetím byl sledován a níže popsán nejčastější účel, pro který respondenti využívají mobilní zařízení. Základní první kategorii tvoří pracovní – studijní účel zaměřený na vyhledávání všeobecných informací a druhou kategorií účelu pro používání mobilních zařízení je komunikace na sociálních sítích za účelem zábavy, hraní a vyplnění volného času. Míra preferencí účelových skupin je znázorněna v procentech v grafu níže.

Graf 5: Souhrnný přehled preferovaných účelů použití.

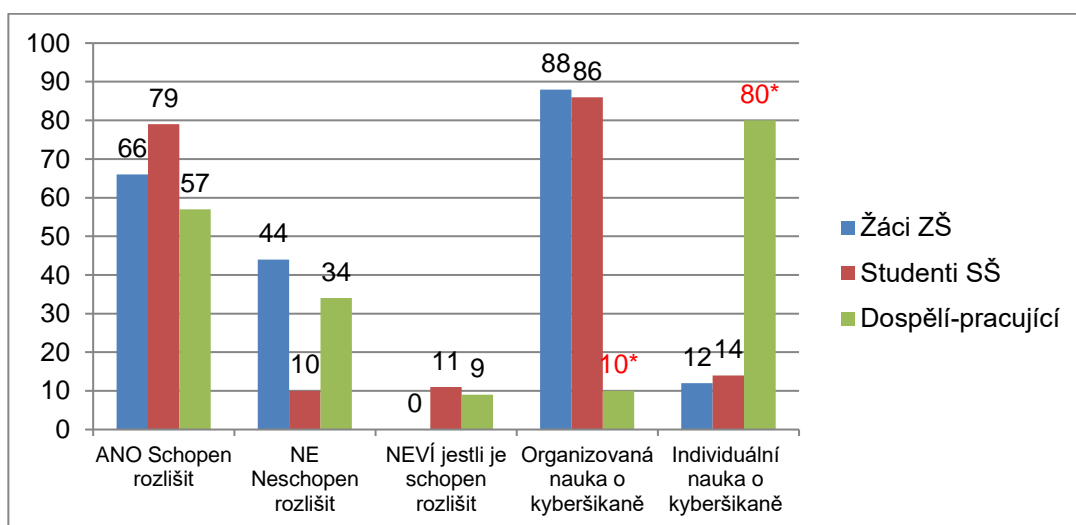


Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování)

C4) Ověření znalostí kyberšikany a zjištění způsobu, kterým respondent znalosti získal.

Čtvrtý cíl ověřuje procentuální rozdíly ve schopnosti rozlišit kyberšikanu při užívání mobilních zařízení a zjišťuje, kde respondenti znalosti o kyberšikaně získali. Záměrem bylo zjištění, zda se jednalo o organizovanou nauku, nebo individuální.

Graf 6: Souhrnný přehled znalostí kyberšikany a zdrojů poznání.



Zdroj: Michovský, 2020 (vlastní zpracování). *Zbývajících 10 % Dospělých uvedlo, že kyberšikanu celkově nezná.

ZÁVĚR

Úkolem této diplomové práce bylo zjištění aktuálního časového fondu při užívání mobilních zařízení a preferovaného účelu pro jejich použití u dětí, mládeže i dospělých. Další sledovanou oblastí byla po roztřídění jednotlivých uživatelů do věkových kategorií jejich znalost kyberšikany v rámci elektronické komunikace a vlivu mobilních aplikací na jejich výkonnost a duševní hygienu. Pro uvedené úkoly byly stanoveny dílčí cíle a související výzkumné otázky sestavené na základě metodiky Keitha F. Punche, jejichž životaschopnost byla dále ověřena sestavením hypotéz podle konceptu Petera Gavory.

Stanovený cíl první označovaný v průběhu práce jako C1, ve znění Zjistit aktuální časový fond respondentů v užívání mobilních zařízení a jejich aplikací byl zpracován v praktické části a výsledky šetření pro uvedený cíl byly uvedeny samostatně pro všechny tři skupiny respondentů a následně i souhrnně vyhodnoceny. Zjištěné souhrnné hodnoty denních časových fondů, kdy žáci základních škol využívají mobilní zařízení v průměru 6 hodin denně, studenti středních škol 5 hodin denně a dospělí pracující 2 hodiny denně potvrzují stanovenou hypotézu první označovanou v průběhu práce jako H1, ve znění Žáci základních škol a studenti středních škol používají mobilní zařízení a jejich aplikace v průběhu dne celkově ve větším časovém fondu, než dospělí – pracující.

Stanovený cíl druhý označovaný v průběhu práce jako C2, ve znění Zjistit vliv užívání mobilních aplikací na biorytmus, výkonnost a duševní hygienu s uvedenými výsledky šetření v praktické části, při kterých bylo zjištěno, že 25 % žáků základních škol zažilo v důsledku používání mobilních zařízení a jejich aplikací stresové situace a to po cílených útocích ve formě nadávek, nebo vyhrožování a 48 % žáků základních škol potvrdilo přímé pocity únavy v souvislosti s nadměrným užíváním mobilních zařízení. Výsledky studentů středních škol dokládají zjištěnou ještě vyšší přítomnost míry stresu z důvodu osobních útoků či v důsledku vlastních aktivit na sociálních sítích, a to v celkovém počtu 39 % dotázaných. Nadměrné užívání a související únavu potvrdilo celkem 34 % dotázaných studentů středních škol. Sledované rizikové faktory únavy a stresu ve třetí účelové skupině dospělých pracujících byly shodně vykázané v hodnotě 2 % respondentů. Popsané zjištěné výsledky šetření potvrzují stanovenou hypotézu druhou označovanou v průběhu práce jako H2, ve znění Žáci základních škol

a středních škol si nadměrným užíváním mobilních zařízení narušují svůj vlastní biorytmus daleko více než dospělí – pracující.

Stanovený cíl třetí označovaný v průběhu práce jako C3, ve znění Zjistit hlavní účel využívání mobilních zařízení respondenty, který byl shodně zpracovaný s předchozími cíli v praktické části, svými výsledky dokládá, že 16 % dotázaných žáků základních škol přednostně využívá mobilní zařízení pro studium a získání souvisejících informací a zbylých 84 % žáků základních škol se výhradně zaměřuje na zábavu ve formě her a komunikace na sociálních sítích. U studentů středních škol bylo zjištěno vyvážené rozložení 50 % při využívání mobilních zařízení účelově pro práci, nebo studijní potřeby a u skupiny třetí 86 % dotázaných dospělých pracujících využívá mobilní zařízení pro práci a organizaci života oproti 14 % zaměřených na krácení volného času, hry a zábavu. Zjištěné preference potvrzují hypotézu třetí označovanou v průběhu práce jako H3, ve znění Žáci základních a středních škol vnímají mobilní zařízení více jako zdroj zábavy zahrnující více online hry a sociální sítě určené k vyplnění volného času než dospělí – pracující, kteří se více orientují svým užíváním na práci a organizaci času. Zde je nutno dále zohlednit vyrovnané dosažené výsledky u studentů středních škol, u kterých byly naměřeny 50 % preference, při kterých výsledek u této účelové skupiny nelze jednoznačně určit. Podle celkového znění stanovené třetí hypotézy však lze jednoznačně prokázat vyšší procento zaměření respondentů druhé skupiny než skupiny třetí.

Stanovený cíl čtvrtý označovaný v průběhu práce jako C4, ve znění Zjistit znalosti respondentů o kyberšikaně a kde je získali. Výsledky v praktické části dokládají, že žáci základních škol jsou v 66 % schopni kyberšikanu v rámci vlastního působení rozlišit a zbývajících 44 % žáků se přímo vyslovilo, že není schopno tohoto rozlišení. Celkově 88 % procent žáků základních škol potvrdilo organizovanou nauku o kyberšikaně v průběhu vyučování ve škole. U studentů středních škol byla kladná schopnost rozeznání kyberšikany potvrzena u 79 % proti 10 % dotázaných studentů, kteří tuto schopnost rozlišení nemají. Informovanost byla celkem v 86 % v rámci organizované školní nauky proti 14 % dotázaných, kteří uvedli individuální zjištění o předmětné problematice. Zbývajících 11 % procent středoškoláků uvedlo, že neví, zda jsou kyberšikanu schopni rozeznat z čehož lze vyvozovat nižší povědomí k uvedené problematice, a tedy hrozbu vyššího ohrožení ve virtuálním prostředí. U skupiny třetí dospělých pracujících byla schopnost rozlišení kyberšikany potvrzena u 57 % dotázaných. 34 % respondentů přímo potvrdilo, že není schopno kyberšikanu rozlišit a

zbývajících 9 % dospělých neví, jestli je schopno tohoto rozlišení. V celkovém součtu lze u 43 % dotázaných dospělých osob prokázat nižší povědomí o předmětné problematice, o které se z 80 % dotázaných dospělých dozvědělo individuální cestou vlastního poznání a jen 10 % z nich bylo organizovaně seznámeno v rámci pracovních školení. Zbývajících 10 % dotázaných dospělých uvedlo, že kyberšikanu vůbec nezná. Uvedené zjištěné výsledky druhého a čtvrtého cíle potvrzují hypotézu čtvrtou označovanou v průběhu práce jako H4, ve znění Žáci základních a středních škol mají větší osobní zkušenost s kyberšikanou včetně povědomí o ní více než dospělí – pracující, kteří nebyli s problematikou organizovaně seznámeni.

Z diplomové práce vyplývá, že mobilní zařízení mají přímý vliv na biorytmus člověka v podobě stresu a únavy generované v rámci jejich nadměrného užívání a s tímto souvisejícím dlouhodobým omezováním přirozené regenerace lidského organismu můžou snižovat jeho celkovou výkonnost.

Zjištěná data této práce přinášejí využitelné hodnoty rodičům, tak aby zabezpečili stanovení a dodržování zásad duševní hygieny u svých potomků, za které jsou přímo odpovědní. Tato práce rodičům dále předkládá teoretické podklady k identifikaci skrytých hrozeb virtuálního světa, kam běžně se svým souhlasem posílají hrát si své děti, nebo bavit se své dospívající mladistvé. Skutečnost virtuálního násilí potvrzují výstupy z praktické části, které mohou využít také učitelé základních a středních škol, a to prostřednictvím zachyceného nárůstu přímé agrese potvrzených virtuálních útoků zejména u oslovených studentů středních škol. Rodičům by měla být také přínosem a možností k vlastnímu zamyšlení zjištěná alarmující neznalost virtuálního světa oslovených dospělých pracujících. Virtuální svět vstupuje do lidských životů, a to zejména u těch nejmladších stále častěji a rodiče v těchto končinách pomalu ztrácejí kontrolu nad výchovou vlastních dětí, a to v důsledku vlastních omezených znalostí této mladé a stále se rozrůstající technologie. Toto zjištění dále pootevřívá pomyslné dveře poznání a poukazuje na nutnost organizované přípravy dospělých pracujících v rámci vzdělávání dospělých, tak aby rodiče byli nadále schopni být oporou svých dětí a nestávali se sami snadnou virtuální obětí.

Aktuální globální téma související s pandemií COVID – 19 bez ohlášení uvrhlo svět do izolace a veškerá profesní i osobní komunikace se s ohledem na lidskou bezpečnost v podobě minimalizace osobního mezilidského kontaktu převedla do virtuálního světa. Tento nečekaný zvrát postavil lidskou společnost do zcela nové

situace, na kterou nebyla připravena. Bezpečnostní opatření proti šíření nákazy si vyžádalo uzavření škol a převedení výuky žáků a studentů do virtuálního prostředí pomocí sociálních sítí. Pracovní svět se globálně zpomalil, a to zejména z důvodu snižování počtů pracovníků na pracovištích a jejich masového převádění do uvedeného kyberprostoru ve formě práce z domova po síti (home office). S ohledem na výše uvedené zjištění vážných nedostatků v povědomí o bezpečném chování ve virtuálním světě dospělých a s doloženým trendem celkového nárůstu agresivity oslovených dospívajících v prostředí sociálních sítí je pomyslné bezpečí práce z domova relativním pojmem, který naznačuje profil budoucích potencionálních obětí a podtrhuje aktuální nutnost organizovaného vzdělávání dospělých v problematice elektronických médií a sociálních sítí. Obecně lze konstatovat, že již každý druhý současný dospělý, tedy produktivní zaměstnanec nemá potřebné kvalitní ucelené informace k předmětnému tématu a je v osobním zájmu státních i soukromých zaměstnavatelů, aby minimálně z důvodu ochrany vlastních investic do personálu tento negativní jev v rámci profesního vzdělávání dospělých v uvedené oblasti organizovaně a systematicky řešili.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BEDRNOVÁ, E., a kol., *Duševní hygiena a sebeřízení*, první vydání – Praha: Fortuna, 1999, ISBN 80–7168–681-6.

BOYDOVÁ, D., *Je to složitější, Sociální život teenagerů na sociálních sítích*, Praha: Akropolis, 2017, ISBN 978-80-7470-165-8.

GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, str. 50, ISBN 80-85931-79-6.

KOUBEK, J., *Řízení lidských zdrojů*, 5. vyd. – Praha: Management press, 2015, ISBN 978-80-7261-288-8.

MÍČEK, L., *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, Signatura: 2-0907.179.

MÍČEK, L., *Sebevýchova a duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982, Signatura: PK-0079.432-82.

PAUKNEROVÁ, D. a kol., *Psychologie pro ekonomy a manažery*, 3. vyd. – Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3809-3.

PLAMÍNEK, J., *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Argo, 1994, ISBN 80-85794-14-4.

PUNCH, F., K., *Základy kvantitativního šetření*, Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-381-9.

ROGERS, V., *Kyberšikana*, 1. vyd. – Praha: Portál, 2011, ISBN 978-80-7367—984-2.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

LEGG, J., L., NEWMAN, T. *What is mental health?* [online] 24.8.2017 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#risk-factors>

MEDIUM, *How to Stop Online Stalking Your Ex* [online] 11.5.2017 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://medium.com/on-the-couch/how-to-stop-online-stalking-your-ex-8b63ed4d63c7>

STOILOV, T., *Time Management*, Rijeka-Croatia: InTech, 2012, ISBN 978-953-51-0335-6.

WORLD HEALTH ORGANIZATION AND COLUMBIA UNIVERSITY. Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression, Geneva, WHO, 2016, s. 7, WHO generic field-trial version 1.0

Seznam použitých internetových zdrojů

ADICARE, *Závislost na internetu a počítačových hrách* [online] 28.6.2019 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/lecba-zavislosti-na-alkoholu/zavislost-na-internetu-a-pocitacovych-hrach/>

ANAMNEZA, *Statistiky kouření*, [online]. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.anamneza.cz/Statistiky-koureni/clanek/78>

CELOSTNÍMEDICINA.CZ, *Nejčastější duševní poruchy* [online] 23.1.2013 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/nejcastejsi-dusevni-poruchy.htm>

CZ.NIC, *Jak na internet* [online] © 2020 CZ.NIC [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1205/historie-internetu/>

ČSFD, *V síti* [online] © 2001-2020 [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/720753-v-siti/prehled/>

G.CZ, *První smartphone na světě* [online] 23.11.2019 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://g.cz/prvni-smartphone-na-svete-predbehl-svou-dobu-a-neuspel-ibm-simon-mel-ijiz-v-roce-1992-dotykovy-displej>

HODOVALOVÁ, M. *Duševní nemoci a jejich projevy* [online] © Copyright Modré dveře 2016-2020 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.modredvere.cz/cz/41.dusevni-nemoci-a-jejich-projevy>

INTERNETEM BEZPEČNĚ, *Sociální sítě* [online] © 2018 INTERNETEM BEZPEČNĚ [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

INTERNETEM BEZPEČNĚ, *Sociální sítě* [online] © 2018 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

ITSLOVNIK.cz, *Nickname*, [online] © 2008-2020 [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/nickname>

KEBZA, V. *Duševní hygiena* [online] 13.11.2009 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>

LEGG, J., L., NEWMAN, T. *What is mental health?* [online] 24.8.2017 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#risk-factors>

MANAGEMENT MANIA, *Time management* [online] 12.1.2016 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/time-management>

MEDIUM, *How to Stop Online Stalking Your Ex* [online] 11.5.2017 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://medium.com/on-the-couch/how-to-stop-online-stalking-your-ex-8b63ed4d63c7>

PREVENCE-INFO.CZ, *Popis rizikového chování*, [online] 2010-2018 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/popis-rizikoveho-chovani>

SURVIO, *Vytvořit dotazník zdarma* [online] © Copyright 2012–2020 [cit. 2020-04-30]. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>

SEZNAM ZKRATEK

C	-	Vymezené cíle výzkumu (C1, C2, ...)
D – P	-	Dospělí - pracující
EK	-	Empirické kritérium
FB	-	Facebook
GSM	-	Global System for Mobile Communications
H	-	Hypotéza (H1, H2, ...)
i-net	-	Internet
Ks	-	kus / kusů
např.	-	na příklad
O	-	Obecné výzkumné otázky (O1, O2)
S	-	Specifické výzkumné otázky (S1, S2, ...)
WFMH	-	World Federation for Mental Health
WHO	-	World Health Organization
WWW	-	World Wide Web

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: QR kód pro přístup k elektronickému dotazníku.....	45
---------------------------------------------------------------	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Grafické znázornění konceptuálního schématu.....	37
Tabulka 2: Časový fond, Žáci základních škol (ZŠ).....	49
Tabulka 3: Stres, ŽS.....	50
Tabulka 4: Únava, Žáci ZŠ.....	51
Tabulka 5: Účel využívání mobilních zařízení, Žáci ZŠ.....	52
Tabulka 6: Kyberšikana, Žáci ZŠ.....	53
Tabulka 7: Časový fond, Studenti středních škol (SŠ).....	54
Tabulka 8: Stres, Studenti SŠ.....	55
Tabulka 9: Únava, Studenti SŠ.....	56
Tabulka 10: Účel využívání mobilních zařízení, Studenti SŠ.....	57
Tabulka 11: Kyberšikana, Studenti SŠ.....	58
Tabulka 12: Časový fond, Dospělí – pracující (D -P).....	59
Tabulka 13: Stres, D – P.....	60
Tabulka 14: Únava, D – P.....	61
Tabulka 15: Účel využívání mobilních zařízení, D – P.....	62
Tabulka 16: Kyberšikana, D – P.....	63

Seznam grafů

Graf 1: Celkový počet získaných dotazníků.....	46
Graf 2: Redukce počtů účelových skupin.....	47
Graf 3: Souhrnný přehled časových fondů celkem.....	65
Graf 4: Souhrnný přehled přítomnosti stresu a únavy.....	66
Graf 5: Souhrnný přehled preferovaných účelů použití.....	67
Graf 6: Souhrnný přehled znalostí kyberšikany a jejich zdrojů.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
---------------------------	---

Příloha A - Dotazník

VĚK: _____

ŽENA / MUŽ^x

Žák Základní školy^x Student Střední školy^x

Dospělý, pracující^x

Třída:

Třída:

Povolání:

^xnehodící se škrtnout

PŘED ZAHÁJENÍM DOTAZNÍKU PROSÍM O VYPLNĚNÍ ZÁKLADNÍCH ÚDAJŮ VÝŠE

1. Mobilní zařízení a jejich aplikace používám nejčastěji pro:

(označ/te pouze jednu možnost)

- A) vyplnění volného času
- B) pouze k nutnému zařizování
- C) jiné (vypiš/te):

2. Rád a často hraji on-line hry:

ANO - NE

3. V průběhu pracovního dne využívám mobilní zařízení a jejich aplikace:

(označ/te v každém řádku, např. ráno málo, v poledne často, odpoledne, večer..., v noci...)

Ráno	(05:00 – 08:00)	vůbec	málo	často
V poledne	(08:00 – 14:00)	vůbec	málo	často
Odpoledne	(14:00 – 19:00)	vůbec	málo	často
Večer	(19:00 – 24:00)	vůbec	málo	často
V noci	(00:00 – 05:00)	vůbec	málo	často

4. Prostřednictvím mobilních zařízení a jejich aplikací (sociální sítě apod.) jsem zažil/a vyhrožování, nadávky a útoky na mou osobu:

ANO - NE

5. Vypiš/te vlastních 5 nejvíce oblíbených a používaných mobilních aplikací:

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____

6. Často a rád reaguji na sociálních sítích na příspěvky ostatních uživatelů:

ANO - NE

7. Co je kyberšikana a jak se jí bránit jsem slyšel:

(označ/te pouze jednu možnost)

- A) ve škole
- B) na odborném školení, v práci
- C) doma od rodičů
- D) dočetl jsem se sám na internetu, TV, nebo v knihách
- E) Neslyšel a nevím, jak se jí bránit

8. Napiš/te, kolik průměrně minut (případně hodin) za den používáte mobilní zařízení a jejich aplikace (včetně on-line her, sociálních sítí apod.):

9. V čem bych viděl/a největší omezení bez přístupu k mobilním zařízením a jejich aplikacím:

(označ/te pouze jednu možnost)

- A) nevěděl/a bych co mám dělat a zažíval/a bych nudu
- B) nedokázal/a bych se učit/pracovat
- C) necítil/a bych žádné omezení
- D) jiné (vypíš/te):

10. Na příchozí zprávy a vzkazy ostatních uživatelů se snažím odpovídat ihned, nebo co nejdříve:

ANO - NE

11. Na příchozí zprávy a příspěvky ostatních uživatelů odpovídám i v průběhu noci:

ANO - NE

12. V čem vidím přínos mobilních zařízení a jejich aplikací pro můj život (vypíš/te):

13. Při užívání mobilních zařízení a jejich aplikací často zažívám pocit únavy a bolest očí:

ANO - NE

14. Často a rád popisuji na sociálních sítích své činnosti, které vykonávám:

ANO - NE

15. Při používání mobilních aplikací dokážu rozlišit kyberšikanu:

ANO - NE - NEVÍM

16. Z důvodu vlastního prezentování na sociálních sítích jsem musel řešit problémy ve skutečném životě (např. ve škole, v práci, doma):

ANO - NE

17. Při čekání např. ve frontě, na autobus, tramvaj, vlak obvykle používám mobilní zařízení a jejich aplikace pro vyplnění času:

ANO - NE

18. Mobilní zařízení a jejich aplikace vnímám jako pomůcku pro:

(označ/te pouze jednu možnost)

- A) zábavu a hry
- B) zejména k práci a vyhledávání informací
- C) jiné (vypíš/te):

19. Když nemohu delší dobu ověřit aktuální dění na sociálních sítích, tak pociťuji nervozitu:

ANO - NE

Za úplné, přesné a pravdivé vyplnění dotazníku vám velmi děkuji

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Roman Michovský

Obor: Andragogika

Forma studia: Magisterské kombinované studium

Název práce: Význam a vliv mobilních zařízení na výkonnost člověka a jeho duševní hygienu.

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 63

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 10

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 4

Počet internetových zdrojů: 16

Vedoucí práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.