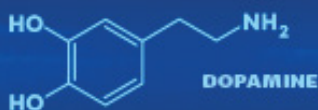


EVENTUS

PRO COLLEGIS



29



**KYBERŠIKANA
PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
DIGI-DETOX
V PASTI ALGORITMŮ**



Jak (a proč) se dorozumět

PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

K napsání tohoto úvodníku mne inspirovala kapitola z knihy Boba Kartouze *Future On!* A také název příspěvku je částí názvu kapitoly, která se zabývá lidskou sounáležitostí. A ta je postavena na dovednosti vcítit se a ta je závislá na porozumění.

Dovolím si tedy nechat se inspirovat myšlenkami a názory tohoto autora a pokusím se zakomponovat je do kontextu našich snah (učitelů a studentů) učinit z naší kolektivity společenství vpravdě universitní, tedy prostor, kde se formují vztahy mezi studenty a učiteli. A tento vztah má být vzájemně obohacující. Aby takovým byl, tomu stojí v cestě neporozumění, které je vyvoláno odlišnou životní zkušeností obou skupin. Porozumění je postaveno na dovednosti se vcítit. Jak píše Kartouz, neporozumění si s ostatními je nepřekonatelnou bariérou k pocitu jakékoli spokojenosti, bariérou, která z bytí činí nesnesitelnost.

Jako studenti se připravujete na našem Ústavu na mnoho pozic a rolí v různých sociálních prostředích a schopnost vcítovat se, a tím pádem porozumět, je základem požadavkem úspěšného výkonu působení sociálního pedagoga. Bez ohledu na to, zda se vaše funkce bude nazývat jinak, jsou to sociálně pedagogické dovednosti, které budou základem vašeho jednání a rozhodování a tím pádem také pomáhání. Jak si však všípit dovednost porozumění, když vztah mezi vámi studenty a námi učiteli je limitován bariérou neporozumění, ze které může vzejít až nesnesitelnost působení na univerzitě?

Vytvoření bariéry neporozumění lze přičíst rozpadu mezigeneračních vazeb, které se právě na půdě university může projevovat (a jistě v mnoha případech projevuje) v nepochopení své pozice vůči pozici protistrany, a tím také vůči její názorové a zkušenostní ukotvenosti. Kartouz to hezky metaforicky vyjadřuje takto: „Míra „babylonského“ neporozumění roste, jak bylo uvedeno, s mírou zbytnělosti superficiálního (povrchního) já. . . . omezenou schopností se - doslova - chápat na základě vzdálenosti jazyka, jež odráží vzdálenost obývaných světů. To vše

je způsobeno skutečností, že Achilles technologické inovace pádí bezhlavě vpřed a zastavit ho nelze, neboť tomu brání jakákoliv možnost omezit vývoj a zároveň zachovat základní svobodu invence, svobodu podnikání, zatímco želva sociální, potažmo kulturní adaptace si jde svým vlastním tempem, schizofrenní ve své generační různosti, přesto ve všech případech těžko hledající cestu vyrovnání se s měnícími se podmínkami života.“ Snad je patrné, že Achilleý jste vy studenti a želvami my učitelé. Z této metafory lze vyvodit, že mladý člověk se setkává se světem, kterému chce porozumět. Nástrojem k porozumění jsou mu však vysvětlení, která nachází v osnovách, v přístupech učitelů, které s tímto světem ne plně konvenují. Kartouz k tomu podotýká: „Nemohu-li se identifikovat s žádnou mně srozumitelnou (a tedy přijatelnou) reprezentací tohoto světa, případně se nabízejí pouze virtuální a vysoce pomíjivé reprezentace střídající jedna druhou, pak nevím, kdo vlastně jsem a trvalá krize identity, ve které se ocitám, a která v celkové sumě postihuje společnost jako takovou, vede k nej-různějším projevům frustrace (nespokojenosti se stavem věci)...“

Vrátím-li se k myšlence univerzity, tedy k vytvoření spolupracujícího a vzájemně se obohacujícího prostředí. Navíc k univerzitě, která není oddělitelná od tepajícího a proměnlivého světa, je ve společném zájmu, na základě vzájemného učení, které je iniciováno staršími, ale v němž starší nejsou učitelé a mladší žáci, nýbrž že dochází ke vzájemné interakci, jak je ostatně běžné v každodenních situacích, kdy mladší pomáhají starším zorientovat se ve složitosti digitální džungle (Kartouz). A kdy starší pomáhají mladším zorientovat se v hodnotách a normách, které jsou neopominutelné pro spokojený, bezpečný a srozumitelný život ve společenství.

Zkrátka – slovy B. Kartouze, porozumění světu v jeho rychle se měnící konfiguraci lze dosáhnout jen vzájemnou, mezigenerační kolaborací.

Inspirováno kapitolou Jak (a proč) se opět dorozumět, neztratit se a neztratit naději? Z knihy: Kartouz, B., (2023). Future on! Jak zkrotit šelmy digitální džungle. Praha: Nakladatelství 65. pole.

OBSAH

ZA KLÁVESNICÍ BEZ ZÁBRAN	5
KYBERŠIKANA	8
OSOBNÍ VÝBAVA PŘEŽIVŠÍHO VYSOKOŠKOLÁKA	12
PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	14
VYPNI DISPLEJ, ZAPNI ŽIVOT	19
POEZIE	22
JE MOŽNÉ BÝT V KYBERSVĚTĚ SAMI?	24
V PASTI ALGORITMŮ	26
AKCE PŘI ÚSS	29
KONTAKTY	34

Za klávesnicí bez zábran

Co je to online disinhibiční efekt ?

Anna Bublová

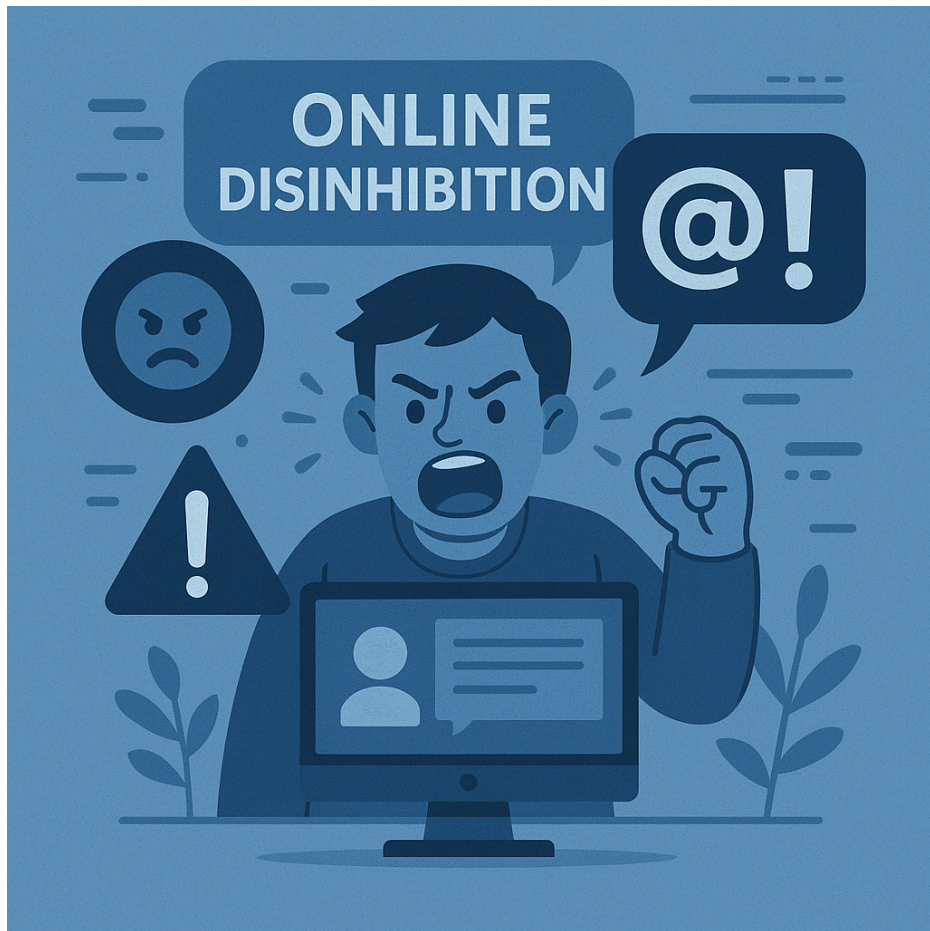
Stojíme na kraji internetového světa, ve kterém je anonymita naším průvodcem, a to jedno kliknutí na myši je naše jediná zodpovědnost. Zodpovědnost, kterou přeci ale nikdo nekontroluje, nikdo se nás nep-tá, nejsme ničím ani nikým vázáni. Dokonce ani jménem, které se dru-hému u našeho profilu zobrazuje. Ale právě v těchto okamžicích při-chází nebezpečí. Nebezpečí ve skrytu myšlenky, kterou bychom si tam venku nikdy nedovolili, a kdyby ano, pravděpodobně by se nedočkala potlesku. Myšlenka, která se zdá být neškodná a často vtipná. Jsme přeci na internetu, v jiném světě, v dimenzi tak odlišné od té mimo obrazovku. Vylil sis, milý čtenáři, někdy v diskusním fóru nebo v ko-mentáři pod příspěvkem svou zlost? Vytvořil jsi někdy meme obrázek a „pověsil“ ho na svůj profil bez výčitek, ale na to, abys jej připnul na školní nástěnku, bys jen těžko hledal odvahu? Bingo! Právě jsi zažil online disinhibiční efekt.

Co to ten disinhibiční efekt vlastně je? Nejjednodušší bude začít u toho, co je to disinhibice. Slovník cizích slov tento termín řadí do oboru psychologie a popisuje jej jako neuměřenou až extrémní a nežádoucí ztrátu zábran v soci-ální a komunikační oblasti (Slovník cizích slov, 2025). V online prostředí má tento termín stejný význam, jen je obohacen o internetovou komunikaci, ve které se odehrává. Disinhibiční efekt je fenomén, který nám říká, že na internetu jsme skrytí za obrazovkou a klávesnicí, máme tendenci se chovat otevřeněji, impulzivněji, nebo dokonce agresivněji, než bychom se chovali v reálném životě. A jaká ko-munikace dává takovému chování největší prostor? Samozřejmě, že ta riziková. Jak se vyjadřuje Kopecký: „V rizikové komunikaci je disinhibiční efekt pozorován nejčastěji, jedná se vlastně o odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překoná-ní nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů.“ (Kopecký, 2015). Disinhibice může znamenat i více svobody

vyjadřování, větší prostor pro kreativitu, nebo třeba jednodušší způsob, jak se vypořádat s frustrací. Na druhou stranu může být otevřenou bránou pro různé druhy nevhodného chování – od kyberšikany po různé formy online sexuálního obtěžování.

Disinhibice rozhodně není žádnou novinkou – v psychologii se o ní mluví už celé roky. A stejně jako má pop svého Michaela Jacksona, má i disinhibiční efekt svého krále – psychologa Johna Sulera. Právě on se tímto jevem detailně zabýval a v roce 2004 o něm publikoval rozsáhlou studii. Suler vysvětluje, že anonymita v online prostředí může významně oslabit psychologické zábrany člověka – ty se pak snadno ztrácejí, rozpouštějí nebo mizí někde mezi klávesnicí a monitorem. V reálném životě přemýšlíme, jak nás vidí ostatní, jak se chováme ve společnosti a jaký dojem tam zanecháme. V online prostředí, kde neexistují okamžité reakce našeho okolí, jako je výraz v tváři nebo tón hlasu, je mnohem snazší překročit hranice (Suler, 2004). Můžeme říkat věci, které bychom si jinak nechali pro sebe, nebo si dovolíme chování, které by nám v běžném životě přišlo nepřijatelné. Zní to docela neškodně, že? Nebo minimálně ne tak nebezpečně. Zkrátka taková malá digitální revoluce ve vyjadřování. Ale i ve světě, kde se tohle vše zdá v pořádku, může přijít problém. Představ si, milý čtenáři, že jsi v chatovací místnosti a začneš druhé osobě vylévat všechny emoce. Jsi naštvaný, frustrovaný, cítíš zlost, a tak to zkrátka pustíš ven. No jo! Jenže co ta osoba na druhé straně? To je přesně ten okamžik, kdy jde zábava stranou, kdy disinhibice přestane být vtipná a může působit špatné následky. A tak stejně jako všechno na světě, i tento jev má své stinné stránky. Na sociálních sítích není těžké najít příklady kyberšikany, obtěžování, šíření nenávisti – vše na základě toho, že lidé mají pocit, že za obrazovkou jsou beztrestní. Jak se ale před disinhibicí bránit? V první řadě je důležité si uvědomit, že byť je internet místem svobody, je třeba být zodpovědný za své chování. Anonymita není neviditelnost, a tak každý krok, který v online prostředí učiníme, má své následky. Zároveň můžeme onu svobodu využít k pozitivním změnám. Proč se totiž soustředit na to, co nám disinhibice může brát, když můžeme svůj zájem otočit k tomu, co dokáže dát. Pozitivní změny spočívají v podpoře, inspiraci a kreativitě. Díky disinhibičnímu efektu mohou lidé sdílet své zkušenosti a názory i na citlivá témata, čímž se podporuje schopnost empatie a porozumění nejen v rámci online komunit.

Tento fenomén nám připomíná, jak moc může online prostředí ovlivnit naše chování. Ať už se jedná o bezmyšlenkovité komentáře, sdílení osobních informací nebo odvážnější formu sebevyjádření, internet nám často předkládá iluzi o svobodě bez následků. Takže příště, než něco napíšeš pod anonymním profilem, zkus se na chvíli zastavit a zeptat se sám sebe: řekla bych to i z očí do očí?



KOPECKÝ, Kamil. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.

SLOVNÍK CIZÍCH SLOV INFOZ. Co je disinhibice. Online. 2025. [cit. 2025-04-13]. Dostupné z: <https://www.infoz.cz/disinhibice/>.

SULER, John. The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology and behavior: The impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* [online]. 2004, vol. 7, no. 3, pp 6-321 [cit. 2025-04-13]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/8451443_The_Online_Disinhibition_Effect.

Kyberšikana

Aneta Cabanová

Troufám si říct, že pojem šikana je známý po celém světě a v poslední době se k tomuto patologickému jevu přidalo i nové anglické slovo cyber, neboli digitální. Nejedná se o tradiční šikanu v pravém slova smyslu, ale o šikanu přes internet a elektronické chytré zařízení. Právě tímto fenoménem, který se nazývá kyberšikana, se budu v následujícím článku zabírat.

Jak se liší kyberšikana od šikany tradiční?

Kyberšikana na rozdíl od té tradiční se může odlišovat anonymitou, která je pro kyberprostor typická. Jednotlivec si může vytvořit falešnou identitu, pod kterou vystupuje, a trýznit tak své oběti, které mají pocit bezmoci a zoufalství (Gajdošová, 2011). Často se také stává, že si kyberagresor vytvoří více než pouze jeden falešný profil a obtěžuje s nimi svou oběť. Šikanovaný leckdy nedokáže rozeznat, kolik lidí se za těmito profily nachází, a tak se může cítit, jakože ho nenávidí desítky dalších lidí, aniž by věděl, že za všemi účty stojí pouze jeden člověk (Liebezeitová, 2021).

Dalším znakem pro kyberšikanu se stává čas a místo útoku, které oproti tradiční šikaně není možné odhadnout. Její dopady mohou být drastické a dohnat oběti ke sebevraždě, proto by se neměla podceňovat a nechávat zajít příliš daleko. Častým projevem kyberšikany bývá rozšiřování nahých fotek dívek, ale i chlapců na sociálních sítích. Velkým problémem je jistá nezapomenutelnost internetu. Pokud se jednou něco uveřejní do online světa, s největší pravděpodobností tam takováto věc zůstane navždy, i když ji o pár sekund později smažeme (Gajdošová, 2011).

Dopady

Jedním z možných dopadů jsou negativní emoce oběti, která může způsobovat psychické onemocnění, sebevražedné myšlenky a sklony a mnohé další. Může dojít k izolovanosti vůči okolí a online prostředí. Oběť cítí odpor k dříve oblíbeným sociálním sítím a tráví méně a méně času na internetu, nebo zcela přestane.

Zhoršuje se jeho koncentrace ve výuce a začíná mít problémy s vrstevníky, u kterých může cítit značnou nedůvěru. Také se šikanovaný necítí dobře vůči vlastnímu bezpečí, jelikož je ohrožen 24 hodin denně. U zasaženého kyberšikanou se často projevuje slovní i fyzická agrese a dochází i k slabému ovládnutí hněvu. Právě tato reakce slouží jako obranný mechanismus, díky kterému se oběť vyrovnává se stresem a neschopností se útočníkovi postavit tvář v tvář (Gajdošová, 2011).

Druhy

Kyberšikana má různé tváře a rozděluje se podle typů napadení. Mezi první a nejběžnější patří kyberharašení, což je neustálé obtěžování pomocí SMS zpráv, emailů a volání. Dále sem řadíme kyberstalking, kdy agresor neustále sleduje svou oběť a narušuje jeho soukromí prostřednictvím elektronických chytrých zařízení. Kybergrooming představuje nucení utlačovaného k osobní schůzce, zejména vylákání dětí predátorem. Jako dalším druhem kyberšikany se stává flaming, které se snaží rozpoutat hádku a dotyčný nevynechává ani nadávky, rasismus, osobních urážek atd. Jako posledním nejznámějším typem je sexting a spočívá v rozšiřování či uveřejnění intimních fotek, videí a textů, které mají sexuální tematiku (UNIQA, 2022).

DigiStories: Nela (edukativní hra)

Zaujala mě zážitková edukativní hra v rámci výukového programu na školách, která se jmenuje DigiStories: Nela. Jedná se o formu mediálního vzdělávání, jejíž cílová skupina jsou děti druhého stupně základních škol, středních škol a vyučující (Samet na školách, b. d.). Tato hra představuje příběh hlavní hrdinky Nely, které se momentálně hrouští dlouholeté přátelství s Anežkou. Později se jejich spor přemění do kyberšikany a Nela se stává její obětí. Vývojáři tuto hru především navrhli pro edukativní účely v rámci vzdělávání na školách, proto není dostupná pro veřejnost, ale pouze pro vyučující, kteří mají dohled nad žáky a korigují průběh výuky (Člověk v tísni, 2021). Na vytvoření hry se podílela organizace Člověk v tísni a herní studio Charles Games (Samet na školách, b. d.). Tvůrci se snažili poukázat na hrozby v kyberprostoru a tím umožnili žákům, aby si vyzkoušeli nepříjemnou a patologickou zkušenost na vlastní kůži, a napomohli tak připravit děti/ mladistvé na možné budoucí rizika spojené s kyberšikanou (Liebezeitová, 2023). Hra není nijak časově náročná, takže se stihne během jedné vyučovací hodiny. Zdá se mi to jako velice zajímavý koncept, který je prospěšný i jako prevence proti kyberšikaně.

K závěru je potřeba říct, že je velmi důležité kyberšikanu nepodceňovat a nebrat ji na lehkou váhu. Navíc existuje spousta dalších preventivních aktivit, které pomáhají předcházet této problematice. Tyto prevence se mohou uskutečnit například formou přednášek, besed, online zdrojů atd. Kromě Člověka v tísni se prevencí kyberšikany zabývá například i Nebud' oběť, E-Bezpečí a Fórum pro prožitkové vzdělávání. Vzhledem k narůstajícímu trendu sociálních sítí a světu internetu je podstatné, aby se tematika kyberšikany zpopularizovala a zaopatřila se již zmíněnou prevencí.



Gajdošová, J. (2011, 17. listopadu). Zdravotní a psychické následky kyberšikany mezi dětmi a dospívající mládeží. E-bezpečí. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/355-zdravotni-a-psychicke-nasledky-kyberikany-mezi-dtmi-a-dospivajici-mladei>

Liebezeitová, R. (moderátor). (2021, 4. března). Kyberšikana – oběť, iniciátor, svědek [epizoda z audio podcastu]. Na tenké lince. https://www.youtube.com/watch?v=jJkR-9VP-l&ab_channel=Linkabezpe%C4%8D%C3%AD

Co je to kyberšikana a jak se proti ní bránit?. (2022, 9. února). UNIQA. <https://www.uniqa.cz/pro-media/aktuality/co-je-kybersikana-jak-se-proti-ni-branit/>

Liebezeitová, R. (moderátor). (2023, 16. února). Nela vs. kyberšikana: připravte se na bitvu v online světě [epizoda z audio podcastu]. Na tenké lince. https://www.youtube.com/watch?v=S4I15LPQSt0&ab_channel=Linkabezpe%C4%8D%C3%AD DigiStories: Nela. (b. d.). Samet na školách. <https://sametnaskolach.cz/detail/digistories-nela/>

Hráč je oběť. Edukativní hra „DigiStories: Nela“ učí prevenci proti kyberšikaně. (2021, 16. listopadu). Člověk v tísni. <https://www.clovekvtsini.cz/hrac-je-obet-edukativni-hra-digistories-nela-uci-prevenci-proti-kybersikane-8217gp>

7 nenápadných digitálních spojenců, kteří ti pomohou udržet pozornost, znalosti i klid

Jak víme, vysokoškolský život je někdy fakt jízda – ať už projíždíte předtermíny jako Blesk McQueen, nebo se vláčíte od eseje k semináře jako unavený hobit. V digitální době naštěstí studium není jen o tom, co si zapíšete a nezapíšete do diáře. Je to i tom, jaký arzenál nástrojů si najdete a postavíte kolem sebe. V tomto článku vám přináším výběr méně známých aplikací a webů, které můžou pomoci studium změnit z chaosu na systém. Žádné „to už známe“, ale nástroje, které budují revoluci v tom, jak se soustředíme, učíme a přežíváme zkouškové.

Forest (Android, iOS, web)

Pro ty, kteří chtějí bojovat s prokrastinací jemně a hravě, ale efektivně.

Forest se na první pohled může zdát jako jenom další time-tracking aplikace. To ale není pravda, je to návykový a minimalistický způsob, jak přestat při učení koukat každých deset minut do telefonu.

Když zapnete režim soustředění, začnete „sázet“ strom a když se vydržíte soustředit celou vámi zvolenou dobu, tak vám vyroste virtuální strom. Strom ale uvadne, pokud aplikaci opustíte a přestanete se soustředit.

Krásným bonusem je zasazení opravdového stromu. Pokud nasbíráte dostatek bodů, tak Forest společně s neziskovou organizací Trees for the Future zasadí opravdový strom.



Perlego.

All your textbooks,
in one single space.

Perlego (web, Android, iOS)

Zvlášť užitečné při psaní seminárek, rešerší nebo státnicových příprav

Perlego je online knihovna na učebnice. Ačkoliv je s předplatným, tak vám za necelé čtyři stovky měsíčně zpřístupní přes milion odborných knih a učebnic napříč obory – od psychologie po právo, od literární teorie po medicínu. Skvělým faktem je i to, že si do knih můžete psát poznámky, zvýrazňovat a dá se z nich samozřejmě i citovat. No není to prostě studentský sen?

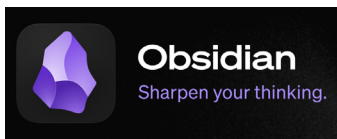
Obsidian (Windows, macOS, Linux, mobilní aplikace)

Skvělé pro systematické myšlení, psaní závěrečných prací nebo přípravu prezentací.

Máte rádi pořádek a jednoduchou grafiku? Tak je Obsidian přesně pro vás. Obsidian využívá prostý textový formát Markdown, což dělá poznámky rychlé, přenositelné a extrémně lehké. Hlavní ale je to, že mezi nimi můžete vytvářet propojení, které se zobrazují jako síť.

Vzniká tím tedy osobní myšlenková mapa.

Ideální pro studenty, co se učí pomocí vztahů a kontextu.



DeepL (web, desktop, mobilní aplikace)

Ideální pro každého, kdo čerpá i z cizojazyčných zdrojů.

DeepL někteří z vás možná již znáte. Je to vlastně Google překladač ale na úplně jiném levelu.

DeepL zvládá překládat celé věty s přirozeným jazykovým citem a zároveň rozumí kontextu a zvládne přeložit smyslně i akademické texty.



Noisli (web, Android, iOS)

Vhodné i pro relax nebo meditaci po dlouhém dni.

Určitě to znáte. Sednete si ke stolu, jste připraveni studovat, ale najednou vám auta řvou za okny, soused si nahlas pouští hudbu a do toho i vaše myšlenky jsou hlasité. A v tento moment přichází na řadu Noisli.

Noisli nabízí knihovnu ambientních zvuků, které můžete libovolně kombinovat a tvořit si tak vlastní mix ideální pro koncentraci, relaxaci anebo třeba i spánek.

Děšť + praskání ohně? Nebo třeba les + šumění vody?

Tohle všechno a více Noisli umí.



Brainscape (web, Android, iOS)

Když už vám nestačí „učit se“ a chcete si být opravdu jistí.

Brainscape je flashcard systém jako žádný jiný. Nabízí mnohem více než klasické kartičky. Místo náhodného opakování vás nechá ohodnotit svou jistotu u každé otázky a zároveň přizpůsobí tempo vašemu reálnému učení.

Brainscape je skvělý pro učení jazyků, testových otázek a pojmů. Obrovským bonusem je možnost sdílení svých balíčků s dalšími studenty.

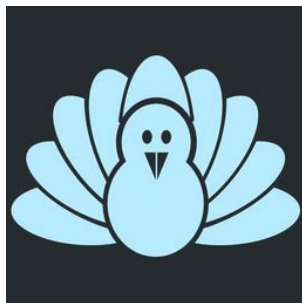


Cold Turkey (web, Android, iOS)

Pro chvíle, kdy potřebujete brutální, ale efektivní pomoc.

Chcete se soustředit, ale váš mozek každých pět minut radši přemýšlí nad objednááním jídla, koukáním na videa anebo dokoukáním seriálu? Cold Turkey vás přinutí zůstat u práce. Blokuje stránky, aplikace anebo celé připojení k internetu, záleží, jak si to nastavíte. A zároveň to nejde jen tak vypnout.

Zdá se vám to jako drsný přístup? Je to možné, ale i to je někdy potřeba.



Každý student je jiný. Někteří z nás se nejlépe učí v noci s čajem, další v knihovně s přáteli u kávy, další zase třeba ráno v naprostém tichu a klidu. Někdo na to má strukturovaný systém, jiný zase žije v chaosu. A to je naprosto v pořádku.

Tento článek samozřejmě není seznam must-have aplikací, které vám spásí akademickou dráhu. Je to ale výběr užitečných nástrojů, které vám mohou nabídnout strukturu, pořádek, motivaci nebo jen uklidňující zvuky na pozadí. Technologie sama o sobě vás totiž nezachrání, když si ji ale správně zkombinujete se svými schopnostmi a zkušenostmi, tak vám vznikne studijní strategie a rytmus.

Takže si vyberte, co vám sedí. Kombinujte, testujte, zahazujte a hledejte další. Ale hlavně myslíte na sebe a nepřehánějte to. Prežít vysokou školu není jen o tom „udělat zkoušky“. Je to hlavně o tom najít si vlastní cestu, nenechat se semlít a odnést si více než jen titul před jménem.

Ať už teď zrovna sedíte u eseje, stojíte před státnicemi anebo jen před dalším pondělním, tak vám přeji ať vše dobře dopadne a třeba vám k tomu i pomůže nějaké doporučení z tohoto článku.

Forest. (b.r.). Forest: Stay focused, be present. Forestapp. <https://forestapp.cc/>

Perlego. (b.r.). Online library for academic learning. Perlego. <https://www.perlego.com/>

Obsidian. (b.r.). Obsidian - A second brain, for you, forever. Obsidian.md. <https://obsidian.md/>

Noisli. (b.r.). How it works. Noisli. <https://www.noisli.com/how-it-works>

DeepL. (b.r.). DeepL Translator. DeepL. <https://www.deepl.com/cs/translator>

Brainscape. (b.r.). About us. Brainscape. <https://www.brainscape.com/about>

Cold Turkey. (b.r.). Cold Turkey - The toughest website blocker on the Internet. <https://getcoldturkey.com/>

Podpora duševního zdraví

v online prostředí

Bc. Lenka Červenáková

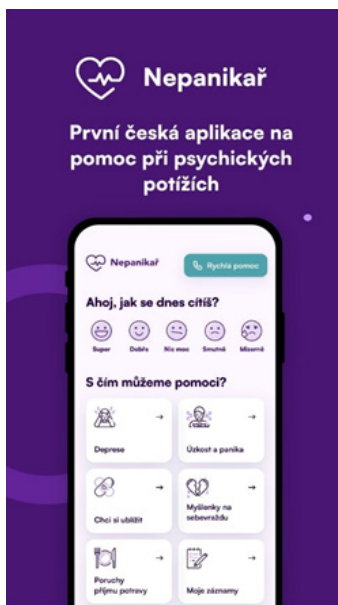
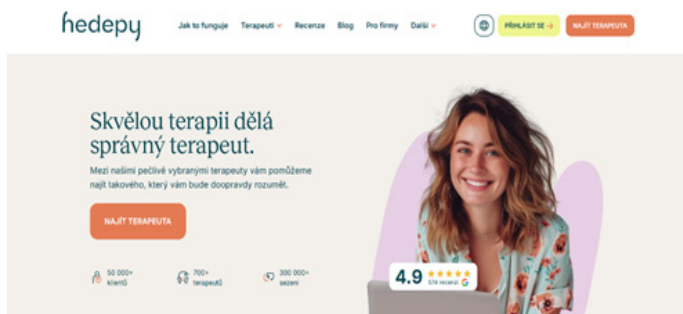
V souvislosti se svižným vývojem chytrých technologií se prostředí internetu stalo každodenní součástí našich životů. Vedle fyzického prostředí a přírody je internet pro lidi druhým životním prostorem, ve kterém se mohou volně pohybovat. Na rozdíl od fyzického prostředí, které je směsicí umělého a přírodního, je internet jen a pouze výtvozem lidí. Není tak divu, že online světě začali lidé využívat jako platformu pro uspokojování svých potřeb nebo řešení svých potíží. Následující článek se bude zabývat, jaké formy pomoci či podpory v oblasti duševního zdraví internet nabízí. Budou vám tak představeny některé online platformy či aplikace, které lze využít.

Aplikace na podporu duševního zdraví jsou v odborných kruzích označovány jako MHapps (Mental Health Applications). Mohou to být mobilní a webové nástroje sestavené takovým způsobem, aby pomáhaly uživatelům zlepšit, sledovat či udržovat jejich psychické zdraví. (Vanic, 2024, 2. září) Jako u všech nových technologických nástrojů se polemizuje o jejich účinnosti. Probíhá tak mnoho mezinárodních studií, které zkoumají, zda a v jaké míře jisté aplikace zlepšují duševní zdraví.

Jedna ze zahraničních studií provedla metaanalýzu stávajících kontrolovaných studií, které se zaměřovaly na intervence na internetu nebo pomocí mobilních aplikací. Do metaanalýzy bylo zahrnuto 64 studií s 17 388 účastníky. Účinnost online intervencí byla prokázána u snižování příznaků úzkosti, deprese, stresu a psychické krize. Méně významný dopad měly online intervence na sebevražedné myšlenky. (Zhang et al., 2024) Jelikož my uživatelé a autoři příspěvků tohoto časopisu rozsáhlé odborné studie nezrealizujeme, řídila bych se osobně na základě pocitů. Pokud vám některé aplikace vyhovují, využijte je. Nezapomeňte však, že to jsou jen podpůrné nástroje. Následně si některé dostupné aplikace představíme.

Hedepý

Jako s první online platformou se seznámíme s Hedepý. Hedepý je platforma uskutečňující online terapie. Sdružuje profesionální terapeuty a psychology, kteří prošli výběrovým sítím odborného týmu Hedepý. Na začátku uživatel vyplňuje krátký dotazník mapující, s čím daná osoba přichází a co očekává od terapeuta. Na základě vám Hedepý vygeneruje dle shody konkrétního terapeuta. Samozřejmě si terapeuta můžete vybrat i sami bez dotazníku. U každého terapeuta máte sdílenou jeho cenovou sazbu, délku praxe, jeho zaměření či s jakou pojišťovnou spolupracuje kvůli příspěvku. Díky této online platformě si tak uživatel může zařídit terapii dle svých časových možností a z pohodlí domova. (Hedepý, 2025)



Nepanikař

Dalším českým výtvořem je mobilní aplikace Nepanikař. Aplikace je zdarma a poskytuje rychlou psychologickou pomoc v náročných chvílích například při panické atace. Uživatel zde může najít různé tipy dle problému, se kterým se potýká (deprese, úzkosti...). Jsou k dispozici různá dechová cvičení a možnost záznamu svého spánku, nálad a jídelníčku. Dále jsou v aplikaci dostupné seznamy kontaktů na odbornou pomoc, chaty a poradny. Pokud hledáte něco, co byste měli v případě krizových a stresových situacích hned při ruce, je tato aplikace skvělou volbou. (Nepanikař, 2025)

Calmio

Do třetice si představíme další český produkt, a to aplikaci Calmio. Calmio nabízí uživatelům online meditace. Každý uživatel se tak může bezplatně zúčastnit základního kurzu o deseti meditacích, díky kterým je jedinec provázen jednotlivými zásadami meditování. Avšak pozor, pokud budete chtít využít i další kurzy meditace neomezeně, platí se 125 Kč měsíčně nebo jednorázově 9 990 Kč, kdy v budoucnu nemusíte platit nic. (Calmio, 2025)



V závěru byla představena jedna webová platforma a dvě mobilní aplikace, které nabízí různé formy psychologické pomoci v online světě. Samozřejmě však můžete najít i další aplikace, třeba ze zahraničí. Díky těmto aplikacím se v dnešní době psychologická pomoc stává více přístupnou, podporuje destigmatizaci duševních potíží a samotné uživatele, aby případnou psychologickou pomoc snadno vyhledali. Lze předpokládat, že vývoj online psychologické pomoci se bude dál rozvíjet.

Calmio. (2025). O nás. <https://www.calmio.cz/o-nas>

Hedepý. (2025). Jak to funguje. <https://hedepy.cz/jak-to-funguje>

Nepanikař. (2025). O nás: Příběh projektu Nepanikař. <https://nepanikareu/o-nas/>

Vanis, K. (2024, 2. září). Aplikace pro duševní zdraví: Účinné nástroje, nebo riskantní trend? Iniciativa pro efektivní zdravotnictví. <https://www.efektivnizdravotnictvi.cz/post/aplikace-pro-dusevni-zdravi-ucinne-nastroje-nebo-riskantni-trend>

Zhang, Q., Sui, Y., Lin, F., Guan, H. W., Li, L., Wang, L., Huang, Z., & Inns, A. (2024). Internet-Based and Mobile-App-Based Mental Health Interventions among Adults: A Best Evidence Synthesis of Rigorous Randomized Controlled Trials. *JMIR Preprints*. <https://doi.org/10.2196/preprints.67953>

Vypni displej, zapni život

aneb týdenní digi-detox

Pavla Kaprová

Spousta lidí dnes tráví až příliš svého volného času před obrazovkou, možná právě i Ty, milý čtenáři. Schwálně – máš představu, kolik tak hodin za den jsi na mobilu? Pokud ne, stačí přejít do nastavení a ať už má tvůj telefon IOS nebo Android, tyto informace tam snadno najdeš. Kdyby se tě teď někdo zeptal, zda si myslíš, že je tvá doba strávená ve společnosti moderních technologií příliš vysoká, co bys odpověděl? Možná tě překvapilo, jak na tom jsi, možná jsi právě zjistil, že ti online svět sebere víc času, než sis myslel. Nechápej mě špatně, tyhle technologie jsou mnohdy fajn. Na spoustu věcí je potřebujeme, častokrát nám usnadní práci, spojí nás s kamarády, anebo jednoduše zaženou nudu. Pokud máš nastavené svoje limity, kterých se držíš, máš to pod kontrolou a jsi spokojený s tím, jak to teď máš, vše je v pořádku. Třeba sis už ale někdy řekl, že je čas dát si pauzu. Třeba ti samotnému začalo překážet, jak moc jsi ke svému mobilu či notebooku připoutaný. Možná taky prokrastinuješ, když se máš učit, ale místo toho sjíždíš jedno TikTok video za druhým. Možná ses v tom našel, možná to máš podobně a věř mi, že zdaleka nejsi sám.

Přehlčení tímto prostředím se týká čím dál více lidí, a tak není výjimkou, že se kupí i lidé, kteří usoudí, že je načase s tím něco udělat. V souvislosti s tím začaly vznikat různě dlouhé výzvy, plány na digitální detox. Neexistuje jednotný návod k tomu, jak by měly vypadat, a tak je možné, že už jsi v minulosti zkoušel nějaké, které tě příliš neoslovily. A možná tě neosloví ani tahle, což vůbec nevadí. Plán, který ti nyní představím, není žádný striktní manuál, kterého by ses měl držet za každou cenu. Ber ho proto jako inspiraci, jako tip, který si můžeš upravit podle sebe, vyzkoušet jen některé části nebo ho třeba jen číst a přemýšlet, co z toho by pro tebe mohlo dávat smysl.

Den 1 – Kdo tě „krmí“ – a proč?

Zkus se zamyslet nad profily, které sleduješ na sociálních sítích, nad skupinami, kterých jsi součástí. Když se na ně podíváš zblízka, třeba zjistíš, že tě spousta z nich už ani nezajímá nebo usoudíš, že je pro tebe jejich obsah už zbytečný. Možná by stálo takové profily protřídit a přestat sledovat.

Den 2 – Offline ptáče dál doskáče

Je mobil tím prvním, po čem ráno sáhneš, abys zkontroloval, co je ve světě nového, kdo ti psal nebo projel nejnovější příspěvky na sítích? S výjimkou vypnutí budíku, pokud používáš ten na mobilu, zkus začít ráno něčím jiným, než jsou moderní technologie.

Den 3 – Uvolni místo – sobě i mobilu

Možná máš stažené aplikace, které už jsi několik dní nebo možná i týdnů nepoužil. Nenadešel čas, abys je už nadobro odinstaloval? Pokud ti jen bezcílně zabírají místo, nemuselo by to být na škodu.

Den 4 – Notifikace nejsou tvůj šéf

Cinkne ti mobil a ty po něm hned saháš, abys zjistil, o co jde. Přijde ti tahle situace povědomá? Co tahle vypnout notifikace, popřípadě zapnout režim nerušit? Mohlo by stačit, když mobil zkontroluješ jen jednou za čas a uvidíš – když to zkusíš na delší dobu, třeba časem zjistíš, že to je ku prospěchu.

Den 5 – Bez feedu jako kulisy k jídlu

Jsi na mobilu během toho, co snídáš, obědváš nebo večeríš? Dnes bys mohl zkusit nechat ho třeba i v jiné místnosti než v té, kde jíš a vychutnat si své jídlo bez technologií, třeba i bez televize, pokud si k němu běžně pouštíš nějaké video nebo film.

Den 6 – Den bez sítí

Tenhle den zkus omezit sociální sítě. Pokud budeš mobil nebo notebook používat, zkus ze svých aktivit úplně vynechat Instagram, Facebook, TikTok nebo další sítě, které používáš na denní bázi.

Den 7 – Zpomal, ohlédni se, odměň se

Vyhrad' si chvíli, kdy se v klidu posadíš a celý týden si zrekapituluješ. Pust si oblíbenou hudbu, udělej si čaj nebo kávu a zkus se zamyslet: Jaký celý ten týden byl? Přineslo ti to něco? Co pro tebe bylo nejtěžší? Chtěl bys ve výzvě nějak pokračovat nebo si některý z návyků udržet? Vnímej, co se ti dařilo a co nikoliv.

Tohle je konec výzvy, ale může to být začátek něčeho nového. Nemusíš změnit všechno najednou. Stačí jeden malý krok, který ti bude dávat smysl. A hlavně – dělej to pro sebe, tak, jak ti to nejvíc vyhovuje.



Online zabiják

Natalie Nývltová

Zabiják v podobě online lidu.

A i když mi říkáš tu uklidňující frázi:

„Mám to pod kontrolou, buď v klidu.“

Už se nacházíš v závislostní fázi.

V paralelním světě s možnostmi bez limitu.

Srdíčka, emoji a všemu dát like.

Uvědom si, že nemáš soukromí, žádnou intimitu.

Opět fráze: „Neboj se, všechno bude cajk.“

Tohle není život, pouze hra na něj.

Hlavně, že máš nejnovější kryty.

Není to real, když se ti všichni klaněj.

Dělají, že jsou součástí tvé minority,

ale za zády tě věčně haněj.

Tak se prober a srovnej si priority!

Digitální zákoutí

Natalie Nývltová

Všechny krásy online světa,
avšak má to nějaké vady.
Každý mistr světa amuleta.
Samé nežádané rady.

Znáš to, občas mlčeti zlato,
ale oni radši budou mlet.
Já vím, že sílu již nemám na to,
abych jim dala jiný vhled.

Jiný názor a dostanu jen bídu.
Připomínají mi konzervy pragmatiky.
A i když se to snažím vysvětlit v klidu,
přijdou argumenty bez gramatiky.

Když už mě trýzníš svými slovy,
alespoň osvěž si základy pravopisu.
Pober ždíbec moudrosti sovy
a napiš recenzi našemu časopisu.

Je možné být v kybersvětě sami?

Natálie Nývltová

Proč je dneska takový problém žít pouze se sebou a svými myšlenkami? Proč se tak bojíme samoty? Možná proto, že hledání identity v online světě je jako hledání jehly v kupce sena. Tolik možností, kým být a kdo být, kým se stát. Kolik profilů, tolik osobností. Kdykoliv můžu být kdokoliv. Samota je naše kamarádka, náš věrný přítel, protože my jsme samota. Čas strávený jen se sebou je stav, který se nám nenabízí často. Stává se luxusem kyberdoby. Tak proč ten strach. Když se bojíme samoty, neznamena to náhodou, že se bojíme sami sebe? Toho, čeho je schopná naše mysl? Možná pouze ve stavu samoty jsme schopni pochopit, kdo doopravdy jsme.

Děsí nás vidina, že se to neshoduje s tím, kdo si myslíme, že jsme, jak jsme se snažili celá dlouhá léta působit na okolí. To vše by bylo pryč, ten blud by zmizel jako pára nad hrcem a my bychom byli nuceni celý proces objevování se a budování identity dělat od nuly. Mysl je mocným nástrojem a umění přesvědčit sám sebe o určitém faktu není tak těžké, jak se může zdát. Nejhorší obalamutění jsou ta, která se nás přímo dotýkají. Jak pak můžeme věřit sami sobě a svému úsudku, když hlava nás přesvědčuje i o polopravdách a nepravdách, že jsou ustálenými a nezvratnými skutečnostmi?

Odpovědí je samota. Není nic děsivějšího a cennějšího. Vše, co je na světě snadné, není většinou správné. Právě složité životní cesty formují jedince nejvíce. Člověk si již odvykl na pocit samoty jako takové. Je obklopen online lidmi, avatary a atrapami člověka. Umělá inteligence je již v takovém stádiu rozvoje, že si s ní můžeme psát jako s běžným přítelem ze sociálních sítí. Ta okouzluje jistota mít vždy někoho po boku, moci se někoho zeptat, nebo pouze popovídat o útrapách běžného dne. Není to však překážka v našem rozvoji, která se pouze tváří jako chutná chladná točená vanilková zmrzlina v horkých letních dnech a ve skutečnosti je to ledová kra, pod kterou se topíme?

A i přes to všechno člověk skončí sám. Pouze se sebou samým. Alespoň na okamžik si připusťme tuto pravdu, kterou nikdo nechce slyšet. Samota bude nakonec náš jediný a nejuvěrnější přítel. Ano, každý je součástí společnosti a vždy kolem sebe budeme mít lidi, protože člověk je nenapravitelně bytost společenská. Ale je velký rozdíl mít kolem sebe dav, nebo člověka. V dav se každý do určité míry cítí osamocen. Sám jako ovce mezi vlky. Člověk je jeden, ten jeden, co nás vyslyší a je tak skutečný jako tato slova.

Online prostředí nás odhaučuje být o samotě. A ano, mohli byste mi oponovat, že každý chce být občas sám, nehledě na povahové rysy. Zde je důležité zmínit, že je leckdy nutno být sám i ve chvílích, kdy sami být nechceme. Projít si stavem nechtěné samoty, nežádoucí samoty. Vždy slovo nežádoucí, nechtěné je spojeno s negativními vlivy a možná proto i samotu spojovanou se slovem NE vnímáme jako negativní faktor v životě. Avšak tato NE jsou mnohdy tou nejlepší volbou. NE, NECHCI S VÁMI JÍT DOMŮ. NE, NECHCI SI DÁT CIGARETU. NE, NECHTE MĚ BÝT. NE, NEMÁM NA TO BOHUŽEL ČAS. NE, NECHCI NAPŘIDANOU. Díky slovu NE, které je jednoslabičné, obsahuje pouze dvě písmena. Slovo tak jednoduché na výslovnost a máme takový problém ho říci, či ho snad uznávat.

Společnost toto slovo (nebo spíš význam, který nese) neoprávněně považuje až za nezdvořilé. Právě slovo NE nám umožňuje si stanovit hranice. Bez slova NE bychom byli v silné NEpohodě, ba dokonce v NEkomfortu. Stejně tak NE-žádoucí samota je stav, ze kterého bychom měli čerpat sílu. Kyberprostor nám tuto možnost odepírá. Jsme součástí bludné bubliny, kterou jsme strújci. Námi vytvořená paralelní realita v podobě online světa je naší spásou a stejně tak našim prokletím.

V pasti algoritmů

Jak echo chambers formují názory mladých lidí

Robin Tomík

Digitální svět, který si nás vybral

Mladá generace vyrůstá v digitálním prostředí, kde algoritmy rozhodují o tom, co vidíme a čteme. Sociální sítě jako jsou třeba TikTok, Instagram, X a YouTube nejsou pouze platformy pro zábavu, jsou to nástroje, které spoluvytvářejí náš obraz světa. Zatímco dříve hráli klíčovou roli ve formování názorů rodina, vrstevníci nebo škola, dnes do hry vstupují další neviditelní hráči – algoritmy. A právě působení algoritmů vede ke vzniku tzv. echo chambers neboli názorových bublin, kde slycháme stále totéž a jiné názory a perspektivy mizí z našeho dohledu.

Klíčové pojmy

Algoritmy = automatizované systémy určující, jaký obsah se nám na internetu zobrazuje. Jejich cílem je nás udržet co nejdéle na dané platformě, takže nám nabízejí to, co se nám pravděpodobně bude líbit – obsah, který potvrzuje naše preference a postoje (Pariser, 2011).

Echo chambers („ozvěnové komory“) = prostředí, ve kterém uživatel přichází opakovaně do kontaktu pouze s názory, které souzní s jeho vlastními. To vede pouze k posilování původních postojů a omezování kontaktu s odlišnými názory (Sunstein, 2001).

Filter bubbles („filtrační bubliny“) = úzce související s echo chambers. Vznikají, když algoritmy selektivně zobrazují obsah, čímž nás „chrání“ (spíše izolují) od jiných názorových proudů (Pariser, 2011).

Jak to ovlivňuje mladé lidi?

Mladé lidi to samozřejmě ovlivňuje v mnoha směrech. Já si tu dovolím vypíchnout ty, které mi přijdou nejzajímavější.

1. Radikalizace a polarizace

Výzkumy ukazují, že opakované či neustálé vystavování jednostrannému obsahu vede ke zvýšené polarizaci názorů a může přispívat až k radikalizaci (Bail et al., 2018).

2. Ztráta důvěry ve fakta

V bublinách často kolují dezinformace a konspirační teorie. Pokud mladý člověk neslyší či nevidí žádný odlišný hlas, může přijmout zkreslenou verzi reality jako objektivní pravdu.

3. Tlak na identitu a přizpůsobení

Z pohledu symbolického interakcionismu (Mead, Goffman) jsou názory a identita formovány sociální interakcí. Což na sociálních sítích znamená reakce a validace od komunity, která s námi sdílí stejný názor, to poté posiluje konformitu a potlačuje kritické myšlení.

4. Hyperindividualismus a uzavřenost

Podle Baumana se společnost stává čím dál více individualistickou. Algoritmická logika nám potvrzuje „moje já“ a vytváří iluzi toho, že „můj názor je ten správný“, zatímco společný rámec pro diskuzi mizí.

Co s tím?

Tohle je těžká otázka, ale odpověď se zdá docela jasná. Jedním z klíčových řešení je samozřejmě vzdělávání v oblasti digitální gramotnosti. Mladí lidé by měli vědět a rozumět tomu, jak algoritmy fungují, jakým způsobem filtrují obsah a jak mohou ovlivňovat jejich úsudek a pohled na svět.

Nezbytné je také rozvíjet kritické myšlení a naučit mladé lidi, že nestačí si informace jen najít nebo si je přečíst. Je důležité umět je i zpochybnit, zasadit do širšího kontextu, porovnávat různé zdroje, a hlavně se nenechat vtáhnout do jednosměrného toku informací.

V neposlední řadě pomáhá vědomé vystavení se různým názorům. Tedy aktivní hledání alternativních pohledů na věc a diskuzí mimo vlastní „bublinu“.

Závěr

Vliv algoritmů, echo chambers a filter bubbles na názory mladých lidí je sice tichý ale hluboký a může být až nebezpečný. Neformuje totiž jen to, co si myslíme, ale i jak přemýšlíme o sobě samých, druhých a o celém světě. Pokud si chceme udržet otevřenou, demokratickou, a hlavně empatickou společnost, měli bychom mladé generaci nabídnout nejen technologie, ale i nástroje a vědomosti k jejich pochopení.



PARISER, Eli. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. [online]. New York: Penguin Press, 2012. ISBN 9780143121237. Dostupné z: https://www.academia.edu/34426834/The_Filter_Bubble_Eli_Pariser. [cit. 2025-04-13].

BAIL, Christopher A. et al. Exposure to opposing views on social media can increase political polarization. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [online]. 2018, vol. 115, no. 37, s. 9216–9221 [cit. 2025-04-10]. ISSN 0027-8424. Dostupné z: https://gregoryeady.com/SocialMediaDataCourse/assets/readings/Echo_Chambers/Bail%2C%20Christopher%20A.%20et%20al.%20-%202018%20-%20Exposure%20to%20Opposing%20Views%20on%20Social%20Media%20can%20Increase%20Political%20Polarization.pdf

COFFMAN, Erving. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor Books, 1959. ISBN 978-0-385-09402-3.

MEAD, George Herbert. *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press, 1934. ISBN 978-0-226-51612-3.

BAUMAN, Zygmunt. *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*. Cambridge: Polity Press, 2007. ISBN 978-0-7456-4192-6.

PEDAGOGICKÉ DNY 2025

v režii ÚSS



přednáška Stanislava Motla



ÚSS QUIZ



Rande s předsudkem



*promítání filmu
Američanka s diskusí*



*Možnosti uplatnění sociálního
pedagoga - kulatý stůl*



www.os-semiramis.cz

Přemýšlíš, co dělat při studiu a zajímá tě práce s dětmi a dospívajícími ve školách?

INFORMAČNÍ PŘEDNÁŠKA O POZICI LEKTORA PRIMÁRNÍ PREVENCE



Pondělí 28. 4. 2025



14:05 (cca 45 minut)



UHK – Budova A, učebna A6

- Co dělá lektor prevence?
- Jak probíhají programy na školách?
- Jak funguje zaškolení, týmová podpora a práce na IČO?
- Kolik si můžeš vydělat a jak se přihlásit do výběrového řízení?

25 let
výročí
SEMIRAMIS

Přednáška je určena studentům humanitních VOŠ/VŠ, kteří chtějí růst a být součástí renomované organizace.

ÚSTAV SOCIÁLNÍCH STUDIÍ PDF UHK
SRDEČNĚ ZVE NA PŘEDNÁŠKU

Kybergrooming a jeho úskalí

Téma představí doc. Katarína Hollá
z Katedry pedagogiky Pedagogické
fakulty Univerzity Konštantína
Filozofa v Nitre

29. 4. 2025
12:25–13:10
učebna A25



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH
STUDIÍ PDF UHK
SRDEČNĚ ZVE NA

STOA

diskusní klub



29. 4.
16:00

**KAMPUS BUFET
BUDOVA A UHK**

**VŠEM BÁSNÍKŮM, POETŮM
A ODUŠEVNĚLÝM DUŠÍM.
SRDEČNĚ ZVEME!!**

**HOST: PÁBITEL ZDEŇEK
JIRÁSEK**

10. ROČNÍK

VYBĚHNĚME PROTI NÁSILÍ

13:00 | 1.5.2025

UHK BUDOVA A - HRADECKÁ 1227/4, HRADEC KRÁLOVÉ

TRASY 5 KM, 10 KM A 0,5 KM DĚTSKÉ TRASY

AKCE SE KONÁ POD ZÁŠTITOU PRIMÁTORKY MĚSTA HRADEC KRÁLOVÉ

VÍCE INFORMACÍ:



REGISTRACE:



KONTAKTY

Redakční rada: (v abecedním pořadí)

PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

josef.kasal@uhk.cz

Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková, Ph.D.

katerina.krupkova@uhk.cz

Šéfredaktor:

Bc. Lenka Červenáková

Anna Bublová

anna.bublova@uhk.cz

Aneta Cabanová

aneta.cabanova@uhk.cz

Bc. Lenka Červenáková

lenka.cervenakova@uhk.cz

Pavla Černá

pavla.cerna@uhk.cz

Pavla Kaprová

pavla.kaprova@uhk.cz

Natálie Nývltová

natalie.nyvltova@uhk.cz

Bc. Veronika Řeháková

rehakova85@seznam.cz

Robin Tomík

robin.tomiku@uhk.cz

Typografické a grafické zpracování:

Pavla Černá

**Za tým časopisu Eventus pro Collegis Vám
děkujeme, že jste si našli čas na čtení našeho
čísla věnovanému virtuálnímu životu.
Věříme, že články a témata, které jsme do
tohoto čísla vybrali a zpracovali, vám předaly
užitečné informace i kapku zamyšlení.**